

姥姥的炒炒肉深藏程安琪兒時全家一起吃飯的記憶。(李庭歡攝)



## 烹飪名師程安琪的家傳炒炒肉

# 入廚 35 年 不藏私大公開

文／吳思瑩 攝影／李庭歡

**名**為「炒炒肉」，乍看之下卻是一大盤蔬菜。若疑惑菜名怎麼與端出來的佳餚大不相同，等照本宣科演練一回，你便知道這箇中「肉」味。

### 肉香拌入姥姥的愛

盡得母親傅培梅真傳的程安琪，24歲起便跟在「既母又師」的傅培梅身旁，轉眼入廚已逾35年。

這次，程安琪要為讀者示範一道姥姥發明的家常菜，「小時候生活不富裕，吃肉是很難得的事。姥姥發明了這道料理，每次喊我們吃炒炒肉，其實就是半哄半騙讓小孩子多吃點菜。」

抄起炒鍋下油，輕輕將鍋子轉一圈，讓油滋潤鍋面，接著倒掉熱油，再下兩湯匙油，用筷子將醃好的肉絲拌炒到8～

9分熟。只是這麼個起手式，就暗藏了名廚世家的諸多訣竅，但安琪老師不藏私，一個個拆解分曉。

肉絲撈起備用後，再把切成絲的香菇、大白菜、胡蘿蔔及黑木耳依序下鍋。程安琪邊炒邊說明，「香菇得用小火爆香，若開大火會馬上乾硬，待聞到香菇香氣時，再下生料。」白菜開始回縮就灑點醬油、鹽，再放入易熟的木耳拌炒。最後收尾的重頭戲是，放入蔥絲後下起鍋醋，起鍋醋得沿著鍋邊淋下，讓熱鍋激發出醋的香氣，關火後再淋麻油、撒香菜。

「炒炒肉」這道料理囊括了做中國菜需要的刀工、對食材的了解，以及掌握調味料使用的時機。「炒炒肉伴隨了兒時一大家子一起吃飯的記憶，後來生活

條件好轉，到了媽媽手上，才加入香菇。」程安琪說，這道菜肉絲只有一小碗，但卻在一開始炒完後留下了肉香，因此讓接著拌入的每段菜絲，都能妥貼沾裹動物性油脂，也符合現代飲食菜肉黃金比例均衡的健康原則。

### 傳承中國菜的老味道

少女時代的程安琪，是電視劇的當家女主角，而後讓母親勸退「棄影從廚」，卸粉墨拿鍋鏟，如今已是出過 40 多本食譜的名廚。

程安琪說，媽媽對她最大的影響就是凡事認真的態度。「我不是美食家，我做的事就是保留母親傳承給我的中國菜傳統味道。」她不走創意路線，重視料理原有的「菜型」，但也會順應時代需求改變烹調方式。



程安琪分享踏出掌廚的第一步，就是做自己愛吃的料理。(李庭歡攝)



### 炒炒肉 (4 人份)

#### • 食材

大白菜 1 斤、肉絲 120 公克、香菇 3 朵、木耳 1/2 杯、胡蘿蔔絲 1/2 杯、蔥 2 支、香菜段 1/2 杯 (標準量杯 236 毫升)

#### • 調味料

醬油 1/2 大匙、醋 1/2 大匙、麻油 1/2 茶匙、鹽 1/3 茶匙、太白粉少許

#### • 作法

1. 先醃肉絲。肉絲置於小碗，依序加入少許水、醬油及太白粉，靜置 20 ~ 30 分鐘。
2. 香菇及木耳泡軟。大白菜、胡蘿蔔、香菇及木耳切絲，蔥也切斜絲。
3. 起油鍋炒散肉絲到 8 ~ 9 分熟撈起備用。再放入香菇絲、白菜絲和胡蘿蔔絲，炒至回軟。見白菜開始縮就加入醬油和鹽調味，大火拌炒。因木耳快熟，這時再下木耳，木耳炒熟後放回肉絲，撒蔥絲。
4. 沿著鍋邊淋醋，關火後下麻油和香菜即可裝盤。

在程安琪烹飪課的頭 2 堂，一定會領著學員到傳統菜市場，實際去了解肉的每個部位適合做什麼料理，提醒學員不能買藥水處理過、顯得硬挺透明的蝦仁，而魚則得從魚骨血色來判別新鮮度。「踏出掌廚的第一步，沒有什麼竅門，就是做你愛吃的！」安琪老師親切叮囑，只要做喜歡的、想吃的，動力就出來了，別把下廚想得太困難。聽了大師鼓勵，是不是已經躍躍欲試了呢？



「煎豬肝」得倚靠老經驗，才能炒出外脆內嫩的獨特美味。(李庭歡攝)

老味道新意思

## 用台菜回憶台北舊時光

文／吳思瑩 攝影／李庭歡

**煎**豬肝、菜脯蛋、潤餅捲、滷豬腳、三杯雞……，光聽菜名都會忍不住吞口水的美味，這些你我熟悉的台菜、百吃不膩的老滋味，也在源遠流長的歲月裡，隱藏了不少台北城的歷史記憶。

### 一片煎豬肝 道出舊時小故事

在台灣經濟起飛的 70 年代，許多大老闆在筵席上忙著應酬談生意。送客後，作東的主人會再找一家能消油膩解酒意的館子續攤，1977 年創店於雙城街的欣葉，就扮演這樣的角色。從菜脯蛋、

蔭豉魚片等家常小菜，到魷魚螺肉蒜鍋、麻油雞等知名酒家菜，將台菜特色發揮得淋漓盡致的，是當時人稱阿南師的欣葉創始店主廚——陳渭南。「老台菜的味道其實很單純，禁得起考驗的祕訣就是維持鹹甜香氣平衡，才不容易吃膩。」欣葉總監方苓說。

近年台菜頻頻登上國際媒體版面，許多外媒記者對台灣料理並不陌生。不過，當知道席間有豬肝入菜時，卻仍裹足表示「這輩子沒吃過動物內臟」。然而，在嘗過煎豬肝的美味後，他們往往驚

呼，「沒想到豬肝這麼好吃！」

方苓回顧，經典菜餚「煎豬肝」其實有著不為人知的小故事。原本被視為滋補養身的豬肝，在1982年被驗出殘留抗生素後，引發消費者恐慌，使得豬肝賤價拋售也乏人問津。有天，阿南師去市場採買，相熟的肉販拿一副豬肝送他，拜託阿南師做什麼都好，只盼望民眾能夠對這個食材重拾信心。阿南師為了完成肉販的囑託，烹調出煎豬肝料理，而後更成為欣葉的招牌菜。

方苓分享，「一口豬肝加一口香菜」是欣葉創辦人李秀英女士的內行人吃法，兩者相搭，就是特別對味。現任創始店主廚阿溪師也現身分享煎豬肝的製作祕訣：一定要使用新鮮豬肝，切片後抓拌胡椒、太白粉入油鍋輕炸，再以醬油、糖、酒、胡椒調製的佐料炒乾。不藏

私的訣竅聽來簡單，吃了才知道，煎豬肝得倚靠經驗，抓準時間調味、下料、控火候，才能炒出外脆內嫩的道地台味。



### 庶民小點

#### 潤餅功夫共分享

除了煎豬肝，潤餅這道從北方傳到江南的古菜，在融入台灣生活

欣葉總監方苓分享許多不為人知的台菜小故事。(李庭歡攝)



潤餅是傳統的庶民點心，麵皮包裹著豐富食材，佐上花生粉和細砂糖，散發滿滿香氣。(李庭歡攝)

後，成為美味的傳統台菜，也是在夜市、傳統市場常見的庶民點心。

主廚阿溪師細細介紹潤餅好吃的竅門，餅皮不能太軟，太軟的話，餡料容易破皮露出。豆芽菜、高麗菜、刈薯、竹筍、豆干、紅蘿蔔、三層肉、炸蛋絲及扁魚等豐富食材，混合著花生粉和細砂糖的香氣，和著麵皮一口咬下，令人感到無比滿足。方苓笑說，每次開會最令人心情愉快的，便是中場休息時可品嚐潤餅了，比起有時略顯甜膩燥氣的西點，潤餅的清爽和口感層次反而更能提神、墊胃。

### 創新形式 延續復古老味道

近年來，欣葉為了提高年輕世代、國際友人對台菜的接受度，特地減少分量，或者推出套餐形式，即使只有一個人，也能輕鬆享用台菜。此外，「幸福體驗營」則讓外國人及定居台灣的外籍配偶有機會學做台菜。「如果有更多餐飲學校的學生，能以喜愛法式料理的熱忱來學習台菜，我們就有更多能量延續獨具台灣味的餐飲文化。」一語道盡欣葉對發揚台菜文化的期待。