

清蒸煮湯

兩相宜

問過十個大廚，九個都說奄仔蟹最佳食法是清蒸，不作他想！只因清蒸最能保留奄仔蟹膏軟滑的特點，蟹肉也是原汁原味的鮮甜。還記得文首張小嫻得出的結論：不需薑蔥、不用豉椒、不用蒜茸、不用雞油化鈞、不用蛋白，隔水蒸好就可以吃，味道鮮甜……我以前吃的原來不是蟹，只是調味料。

或曰：過猶不及。只是還有一點可補充：先用冰水把奄仔凍死後洗淨，這便不用怕奄仔清蒸時因掙扎弄斷蟹爪或蟹腳而走蟹膏。

鮮甜味流進湯汁

若你還是固執地略嫌清蒸太單調，不妨拿奄仔作個湯，倪康健師傅曾是酒店大廚，三十年中菜經驗，現在是上門私廚，可以上門替人做菜。「以前在酒店工作，要考慮菜式風格，食材配備，現在做上門私房菜，更能隨心所欲。」倪康健笑說。這陣子走過街市，見奄仔當造，於是，便有了這一鍋香芹番茄老蛋煮奄仔蟹湯。

「奄仔蟹特點是肉質嫩滑清甜，蟹膏亦甘香，用來煮湯濃蟹味的鮮甜亦全流到湯汁裏，比什麼蟹都理想。」最重要還是簡單易做，「現在做上門私廚，人們在家吃飯，最喜愛便是家常；再者一般家庭廚房設備較簡單，菜式做法愈簡單愈好。」

這一道香芹番茄老蛋煮奄仔蟹湯的做法是：先把雞蛋燙勻煎香，愈香脆愈好；備用。之後，把番茄輕煎，注入滾水煲五分鐘，放入洗淨的奄仔蟹、薑片、香芹和老蛋同煮十分鐘，最後略加了一點鹽或胡椒粉調味便可。最後，倪師傅強調：「奄仔是清蒸煮湯兩相宜；最重要是不時不食。」

mobichef
www.mobichef.hk



材料不多，做法亦簡單，把番茄輕煎，注入滾水煲五分鐘，放入洗淨的奄仔蟹、薑片、香芹和老蛋同煮十分鐘再調味便可，簡單易做。

香芹番茄老蛋煮奄仔蟹湯
番茄香味出乎意料地合拍，奄仔的膏和肉鮮滑入湯內，又是一口鮮甜。



清蒸奄仔
一勺到尾，沒有調味料，吃的是奄仔的原汁原味。

小貼士是先以冰水把奄仔凍死後洗淨，這便不用怕奄仔清蒸時因掙扎弄斷蟹爪或蟹腳而走蟹膏。



倪師傅現在是私人廚，做菜更隨心所欲，只挑當造食材。

