

煙燻鯧魚
怪不得，益新這一道煙燻鯧魚每月能賣出四百多斤。(\$408)



以杉木煙香，坊間不少餐廳偷工減料只
用楊梅燻香，少了煙燻的獨特滋味。

因材施法 煙燻鯧魚

若你以為粵菜蒸魚是王道，或者你錯過了煙燻鯧魚，那是上世紀五、六十年代一道傳統粵菜。愛吃魚的老饕都知道，廣東有句魚諺：「第一鯧，第二魷，第三馬家郎」。鯧指鷹鯧，魷魚則極之罕見，連水上人也說此魚已絕種多時，只聞其名而已，馬家郎則是冬日的馬友。鯧魚和馬友同屬「見光死」魚種，上水便不能活，所以多是冰鮮；以三斤以上為上品，魚味豐厚，肉身厚，質感結實。

「且別以為粵菜只懂蒸魚，廚師要因材施法；三斤以上的魚根本不宜蒸。」益食美食館老師傅興叔一語道破。「再者，鷹鯧是深水魚，肉身厚，質感結實，味道濃，廚師大可放膽一點以煙燻。」說是煙燻，前期的工夫卻不少：先以滷汁醃製三小時，這個滷汁是無價寶！「以甘荀、西芹、紹酒、生抽等炮製而

成，特點是跟潮州滷水膽汁一樣，魚汁在醃製時亦流進膽汁肉，愈浸愈醇香。」益食的滷汁已有好幾十年歷史了。醃好的鯧魚一片亮麗橙紅，接着是晾乾備用。

一分鐘 十年經驗

第二天，待午市過後興叔才「膽敢」做煙燻鯧魚。先把杉木放入焗爐烘焙十多分鐘。甫一打開焗爐，煙霧瀰漫，燻得人眼淚流！更誘人是一股凜冽的迷人的杉木香氣。第一輪是魚頭和魚尾兩側部分。「由於這部分厚度較薄，煙燻的時間會短一點，時間約九分鐘；之後才是魚身中間部分，時間約十分鐘。」可別看輕這短短一分鐘，實是廚師數十年的經驗。

「杉木煙不單賦予鯧魚煙燻香味，更重要

是煙的溫度非常高，能把魚肉外層瞬間「煎」封，這樣肉質才不會粗澀。」溫度達攝氏三百度的大焗爐也是關鍵。「跟蒸魚一樣，溫度愈高愈好，不然魚肉會發霉；另外，焗爐的空間愈大愈好，火力平均，也會影響魚肉的質感。」煙燻鯧魚上桌，噴着濃濃的杉木煙燻香氣，咬下去魚味香濃，帶點甜甜的果香；肉質仍保持軟滑。所以說，做菜不能一成不變，是蒸？是焗？不是「唯一」的真理，原汁原味也不過是個「偽命題」，更重要是廚師的領悟和功力。▶

煙的溫度非常高，能把魚肉外層間「煎」封，這樣肉質才不會粗澀。



益新美食館

灣仔軒尼詩道48-62號上海實業大廈地下及地庫
2834 9963



(上) 煙燻之前先以滷水汁浸香，滷水汁亦會愈來愈醇香；這個膽汁已有數十年歷史，獨一無二。

(下) 三斤以上的鷹鯧，魚身厚魚味香濃。