

低脂鹿柳快煮快食

俗語說「秋風起，食野味」，暑氣正盛，但Macy認為一樣適宜吃低脂鹿肉，方法是以蔬果入鍋，帶出清新感覺。

一隻鹿，可看出中西飲食文化的異同。中國人善於運用鹿角及鹿尾吧。西方人則喜歡炮製鹿肉。其實鹿肉也可用於炒菜。像今期Macy示範的芒果蘆筍炒鹿柳，明切短炒，適合鹿肉不耐煮的特性。

新西蘭養鹿 軟滑易煮

鹿肉脂肪含量很低，蛋白質高，烹調時間需控制準確，稍一過火就會又乾又硬不是味兒。所以鹿肉並不易煮。歐洲的野生鹿肉，膾炙其強烈，而且肉質結實。若初次接觸這種食材者，Macy建議可選新西蘭米黃。當地是全球鹿肉最大供應國，鹿肉以黃肉為主，肉質較野生的結實。當中國鹿柳部分，全部於當地經過熟成（dry-aged）至少一星期，改善肉質，肉色也更突出。只取中央肉質最軟滑的位置，即使脂肪含量低，也不會過鹹。

新西蘭鹿柳每價平均450元一公斤，價錢不大，但Macy認為物有所值：「新西蘭出品天然，肉質嫩紅，脂肪和膽固醇低，比一般紅肉健康。大家應都適宜食用。我會以鹿肉替代牛肉食用，最初小兒還分不出來呢。」

3分鐘完成 莫超八成熟

選擇鹿柳的另一好處是事前不需太多準備工夫。一般鹿肉由於肉質結實，需拍打並燒過

夜，但經過熟成的鹿柳，下鍋前以黑椒和鹽略醃即可。炒鹿柳的秘訣是快手，「看着Macy在3分鐘內完成炒肉和下夾汁，「鹿肉煮至熟透不好吃，五至八成熟最好」，這種熟度的鹿柳，嫩而帶咬口，肉味不算很濃，佐水果醬汁剛好。炒起的鹿肉立即立食用，否則久放會出水，令夾汁變稀，影響賣相。」

【Macy Liu食譜二之二】

廚師profile

廖淑雯 (Macy Liu)，二十多歲與參茸海味店復興行第二代結婚後，辭去酒店工作，協助打理復興行，同時鑽研簡易美味的烹調方法，撰寫《家傳廚房》，以親角度分享烹食海味及家常食譜，現為三子女之母。



◀ Macy (右)為了三女兒(左)和家人的健康，愛以鹿肉代替牛肉入鍋。

入廚錦囊

鹿筋脰滑不韌 燉湯蒸炒皆宜

鹿可謂全身是寶，除了鹿柳，其他部分亦各有好處，當中以鹿筋最廣為人知：

中國人相信以鹿筋補腎，鹿筋就用於補腎力。市上所見，多為風乾後的鹿筋，顏色淡黃帶點暗紅，處理上太極費時，需至少浸發一天，隔4小時換水一次，浸發後以沸水滾15分鐘，燉火燉4小時，再余水，鹿筋才會回復柔軟。余水時，可加入陳皮及芥子燉味。市面大部分參茸海味店，都有代客浸發的服務。

鹿筋的出產國多，來自中國、新西蘭以至波蘭和英國都有，當中以中國和新西蘭的出品較優質。新西蘭的鹿筋生產制度完善，可按粗幼和長度分為4個等級：特大、大、中和小，特大至少長18吋，取自大鹿，養分 and 膠質較小鹿的鹿筋高。

選鹿筋貼士：媽紅帶光澤

選過的鹿筋，質地脰滑而不韌，味道帶甜，有別於其他肉類的筋部，可用於燉湯、蒸煮、炒菜甚至紅燒，可塑性高，但鮮有用於西菜。

市面的假鹿筋大部分以牛筋冒充。選鹿筋注意色澤帶點暗紅和光澤，其次隨甲修長如南瓜子形，呈方形的很有機會是牛筋。至於筋節，紋幼而色澤淡黃，跟鹿筋的分別很大。



芒果蘆筍炒鹿柳

材料

新西蘭鹿柳	120克
芒果	1個(切粒)
蘆筍	2條
沖曬黑砂糖	1茶匙
沖曬石斑島海鹽	2/3茶匙
蒜	6粒(切片)
黑椒及白酒	適量



芒果蓉夾汁	
芒果蓉	1湯匙
粟粉	0.5茶匙
水	適量

做法

- 芒果去皮，以湯匙取肉後切粒。
- 以湯匙將栗粉附近的果肉刮清，壓成芒果蓉，混合夾汁材料備用。
- 蘆筍切去尾部，刮去尾端厚皮，打斜切片。沸水下糖，將蘆筍余水後，瀝乾。
- 鹿柳切粒，以鹽及黑椒醃數分鐘。
- 燒紅鍋，爆香蒜片，下鹿柳粒，大火炒約1分鐘至半熟，黃白酒，加入蘆筍及芒果粒略炒，下芒果蓉夾汁，煮至濃稠即可。完成後趁熱食，否則鹿柳會出水。

精貼

- 蘆筍先余水可保持顏色嫩綠。
- 若芒果偏酸，可加入適量黑糖調味。

