

年貨大街-迪化街 食材採購/處理/食用指南

演講者：廖庭寬

演講日期：2014/06/17



年貨大街-迪化街

- 迪化街初建於1850年代，一直是大稻埕商圈最重要的南北貨、茶葉、中藥材及布匹的集散中心，堪稱為當時全台北商業最興盛的地方，同時也是台灣經濟快速起飛之鼎盛年代的見證者。
- 迪化街除了是台北最古老街道外，也於每年農曆春節前夕，擴展成規模盛大的台北「年貨大街」。不僅此，該街也同樣維持相同的批發商業功能。據統計，2005年的迪化街附近共有100多家的紡織公司、300多家布行、200多家中藥材鋪，年產值則超過30億美金。



燕窩

	越南燕窩	印尼燕窩
產地	越南南越中區芽莊省	雅加達、泗水、萬隆、棉蘭，巴淡島
圖片		
差異	又稱洞燕，品質較好，價格較高，比較難處理。	又稱屋燕，價格較低，較易處理。

燕窩-乾燕窩處理方法

- 泡水：將乾燕窩放入大碗或小鍋中，加入冷水浸泡4~5小時，中間換水3~4次。
- 沖洗：浸泡的燕窩膨脹至2~3倍食，取出燕窩放在篩籃裡，沖洗數次。
- 撿毛：如有小細毛或雜質，請用小夾子稍撿一下。
- 洗淨：挑好的燕窩再次方進篩籃裡，在水龍頭下用雙手搓揉成一絲一絲、擰乾。
- 完成：燕窩100G、水10G、裝入拉鍊袋中，輕輕壓平，置於冷凍中。

燕窩-乾燕窩處理方法(2)

例:100g的洗淨燕窩放入燉盅內(內鍋)用大同電鍋蒸煮

	印尼燕窩	越南燕窩
燉盅內的水	400g (量米杯約2杯又3格)	400g (量米杯約2杯又3格)
電鍋外的水	量米杯八分滿	量米杯1杯半

例:200g的洗淨燕窩放入燉盅內(內鍋)用大同電鍋蒸煮

	印尼燕窩	越南燕窩
燉盅內的水	800g (量米杯約4杯又6格)	800g (量米杯約4杯又6格)
電鍋外的水	量米杯八分滿	量米杯1杯半

- ◆ 越南燕窩配冬蟲一起燉煮是最佳的絕配，滋陰補陽。
- ◆ 待電鍋跳起放入冰糖攪拌，取出燉盅即可享用。
- ◆ 可依個人喜好加入冰糖，紅棗，花旗蔘、冬蟲夏草．．．等食材

即食燕窩食用方式

- 早晚食用一湯匙(5~10G)，建議空腹食用吸收最佳。可按個人喜好加入粥品、甜湯、鮮奶、果汁等同食，冷熱皆宜，請以乾淨湯匙取用，以保產品品質。
- 保存方式：未開封可常溫保存，開封後請置於冷藏保存(3~6度C)，並於10天內食用完畢。開封後如未能於期限內食用完畢，建議先行分裝多份冷凍，依實際需求分批解凍食用，以保產品品質。

魚翅



乾魚翅、魚皮處理方法

- 市面上售有排翅及魚皮，排翅使用前須加多量水浸泡一日～二日至軟(每日需換清水一次)，隔天取出除去魚肉洗淨，再加多量水煮到軟(約三至五小時)即可，然後浸清水用小水滴滴水半天去腥而後魚翅以清水煮10分鐘，倒掉水，再加上高湯煮約1小時即可成為美味魚翅湯。魚皮發法亦同。

冷凍魚翅做法

- 準備豬大骨或雞骨，需煮成高湯備用
- 將魚翅放入水中解凍後用蔥、薑、米酒川燙去腥
- 用土雞與魚翅放入高湯中，可依個人口味加入香菇、火腿、米酒調味燉煮約1~2小時即可

即食魚翅食用方式

- 魚翅與高湯完全解凍，倒入砂鍋中，文火煨煮約60分鐘即可，魚翅可加入佛跳牆、雞湯、海鮮羹、粥品一起燉煮食用。
- 保存方式：-18度C以下冷凍保存，解凍後請置於冷藏保存(3~6度C)，並於2日內食用完畢。

海蔘/刺蔘



乾海蔘(刺蔘)處理方法

- 第一日將海蔘洗淨泡清水，放入冷藏。
- 第二日換水煮30分鐘，剪開腹部後換清水入冰箱冷藏。
- 第三日換水煮30分鐘，內外軟了，再換清水入冰箱冷藏。
- 第四日至第六日每天換清水後入冰箱冷藏，海蔘漲大，成為原始風味即可食用。

- ◆ 海蔘忌油。
- ◆ 依海蔘的大小而水煮的時間也不同。
- ◆ 每次泡水皆要放置冰箱冷藏

即食海(刺蓼)食用方式

- 刺蓼與高湯完全解凍後，倒入砂鍋中，文火煨煮約60分鐘即可。刺蓼亦可加入佛跳牆、雞湯、海鮮羹、粥品一起燉煮食用。
- 保存方式：-18度C以下冷凍保存，解凍後請置於冷藏保存(3~6度C)，並於2日內食用完畢。

鮑魚



- 品名:《車輪牌》頂級鮑魚罐頭一粒半裝 (454g/罐)
- 成份:鮑魚、水、鹽
- 固形量:255g±10%
- 內容物:454g±10%
- 產地:墨西哥
- 保存期限:如鐵蓋標示(西元年月日) 4年
- 製造日期:如鐵蓋標示(西元年月日)
- 保存方式:開封後請冷藏保存

干貝



烏魚子食用方式

- 完全解凍後，將烏魚子兩面以米酒(或高粱酒)潤濕各2分鐘；烤箱預熱，以180度C兩面各烤約2分鐘。待冷卻後切薄片，可加搭配青蒜、白蘿蔔、蘋果切片一起食用。
- 保存方式：冷藏保存3~6度C風味最佳(可保存一個月)；亦可-18度C以下冷凍保存，烏魚子以毛巾包裹，放入塑膠袋內以隔絕與冷風直接接觸，以確保商品口感不變

謝謝大家！

