

# 藏在記憶裡的 鹹 · 酸 · 甜

蜜餞除了當零嘴外，運用在中國菜餚中，不也算另一種絕配嗎？能想像蜜汁火腿與梅子蒸肉中，金桔與紫蘇梅的滋味嗎？

離開吃「鹹酸甜」的時間，似乎很遙遠。不是因為年紀大了，不吃這些小零嘴；而是家中最會買鹹酸甜的妹妹遠居美國，沒人買，也懶了起來。

## 鹹酸甜的滋味 兒時難忘回憶

掛在嘴邊，朗朗上口的「鹹酸甜」，現在人們已經習慣稱「蜜餞」。記得剛住台北，年幼的我們，最享受的零嘴就是橄欖。現在回想，自己都不免好笑。橄欖肉啃完了，以「啃」來形容，實在是一口一個的橄欖，捨不得一下子下肚吃時！是拿著啃肉骨頭的心情，慢慢咀嚼。等吃得只剩下核，拿著鐵槌在廊下敲核，好不容易核裂開，再取出白白的仁來，一小點，只夠塞牙縫，那年紀，可是好玩的很。

還有一個清晰的往事，清晨在巷弄間穿梭的醬菜車，只要搖鈴聲若隱若現，就會引來一群期待的小腳飛快奔去。小小的兩輪



木頭拖車，裝滿了各色各樣的美味；甜的、酸的、鹹的，滿足了大家的口味。

其中至今偶然想起，總能引來垂涎的是醃的很鹹的桃片，味道真的鹹的難以形容；但咬上一口，再送一口粥，三兩下就一碗，然後帶著滿嘴的甘香上學去，如今，幾經找尋，也買不到這些原味了。

年才剛過，每到過年，總會懷念已經離世的伯母，在我們家，拜年的習俗至今依然保存著。

尤其是越早敲門拜年，越受到祝福。因此，每次新年總是早早出門。而只有新年，到伯母家才能吃到金桔，經過濃甜煮成琥珀色的金桔，吃到嘴裡，甜的讓人張不了口，一口一粒，不到碗空了，是不會離開的。

「鹹酸甜」在小時候，點綴了生活中許多美好的往事。如今只有去美國時，塞在箱裡送朋友，或者妹妹回台北，才會把她最喜歡的芒果乾填滿廚櫃，因為除了妹妹吃外，家裡會多了好多朋



友，眾人聊開來，也會猛往嘴裡塞，可熱鬧的很。

### 多花樣的蜜餞 加上中國菜餚

寫此文，想藉此喚起讀者對蜜餞的回憶，自己竟先神遊一番。真的，蜜餞仍藏在記憶裡，是陪著走過從前。只是年齡增加，現在到處可看到更多花樣的蜜餞，心裡反而有點抗拒，為什麼？常識讓我擔心蒼蠅是否先叮過，蟑螂也許走過，衛生的問題在心中打轉。

最近閱報，看到蜜餞也建立CAS優良蜜餞標誌制度，不禁要大喊：「好吔！」我的鹹酸甜正好可以發揮所謂「鹹酸甜」的威力。如此言，是因為與我目前所從事的工作有關。

為了蒐集相關中國飲食的資料，無形中也吸收了一些常識；

於是，腦中把蜜餞除了當零嘴外，也聯想到，何妨也運用在中國菜餚中，不是也算一種絕配嗎？這念頭又有來頭。

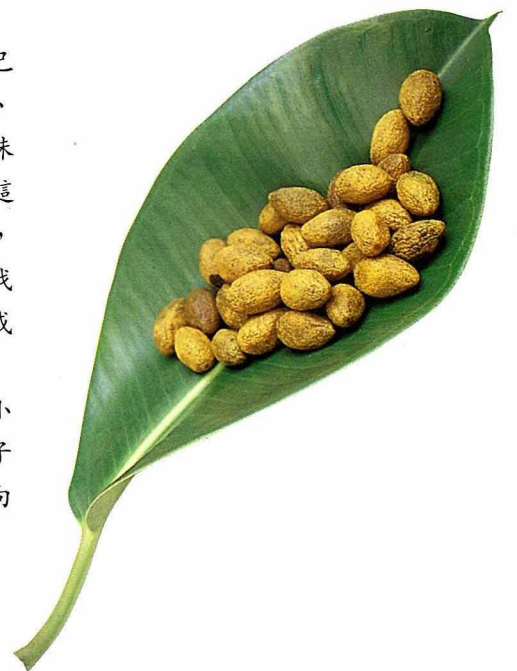
源於年前有同事問；如何做蜜汁火腿，食譜上有，但想利用家中現藏的食品；這下問錯人，我亦一下子不知如何！正巧烹飪老師張皓明打電話，於是急忙請教，張皓明在電話那頭教了起來，文中轉給讀者。

拿培根肉墊在碗底，蓋上已經醃漬甜甜的金桔，以及冰糖、鹽。甜食中再加上鹽是為了調味，再放入電鍋蒸10~20分鐘，這時間得小心拿捏，否則蒸太久，培根肉會縮小。有心的朋友，找找冰箱的存貨，也做上一盤，或者又找出新味來。

還有一道菜，可是常常在小館子吃到，那就是廣東菜的梅子蒸肉，以紫蘇梅蒸最好。梅子向

來不敢像別人一樣，隨意往嘴裡丟，只因為每每聽到酸梅兩個字，不由牙酸了、臉也會多了幾道皺紋，這種由不得自己的感覺，在梅子蒸肉中就找不到了。

相信想試試自己手藝的朋友，必然能從蜜餞尋得展現的機會，尤其家中忽然多了客人，蜜餞可以待客，也能在菜餚中博得驚喜，一舉兩得事何樂而不為。



# 名菜甜點少不了蜜餞



**蜜**餞是傳統零嘴中最受國人所鍾愛，酸酸甜甜的口味更是孕婦害喜期的必備品。在所有食物中，以水果之營養成份及少油脂特性，為最符合運動量不足的現代人之健康食品。

昔日農業社會水果盛產期，在缺乏冷凍、冷藏等貯存設備的條件下，只有以日曬脫水、鹽漬、糖煮等方式加工成蜜餞，以便長期貯存食用，此乃中西皆然。加工技術發展的結果，為迎合消費者錯誤之消費觀念以及減低成本與人力、時間等種種因素條件，導致本省蜜餞普遍加入人工色素及化學添加物等有害身體之物質，實在令人憂心。

本省蜜餞大部分習慣摘下未熟水果諸如芒果青、橄欖、青梅等，雖經過加工去澀有其獨特風味，但未熟果對工作壓力大，容易緊張及傾向神經過敏型態者，如果經常空腹食用，容易傷及胃腸系統。

而且，孩子成長過程與母親相處時間長，母親愛吃蜜餞的習慣，易影響及成長中的兒女。常見國小附近小食攤、雜貨店蜜餞攤總是圍滿小朋友，甚至學校福利社也賣各種染色不符合衛生條件的問題蜜餞。



德國菜：李子蜜餞煮豬排



德國菜：蜜李乾與培根肉、抱子甘藍同煮



荷蘭菜：葡萄乾、棗乾、月桂、洋葱、燉牛肉，搭配米飯。



義大利菜：葡萄乾加糖漬橘子，切碎煮成淋汁，澆在煎好的雞胸排上。

## 歐洲：烘焙糕點燉雞煮肉

歐洲出產各種水果，大部分地區一入冬，天乾氣燥，溫度低，冰天雪地，少陽光，無法耕作。但由於四季分明，春、夏、秋三季盛產不同的水果，歐洲家庭主婦習慣自製果醬、水果酒、果乾蜜餞，作為烘焙下午茶糕點以及飯後甜點之用。

又為去除肉類腥騷味，習慣以各類蜜餞果乾與肉類同煮，增加菜餚風味。如瑞士名菜鹿肉加含鐵分最多的櫻桃蜜餞燉煮；西班牙人習慣橘皮、柑橘蜜餞與兔肉同煮入菜。

此外，桃、李、杏、梨、葡萄、桑椹、藍莓、紅莓、橄欖、蘋果、無花果等皆以脫水、鹽燻、糖藏、蜜煎等方法製成蜜餞，不加調味香料，較能保持原味，燉雞煮肉與肉同烤，或作沙拉、糕點、開味菜、配酒菜等等，皆能增加食物風味，且有益於健康，運用方式較國人靈活不受限。

德國人喜歡森林，森林佔國土四分之三面積，除了大廈公寓，一般住宅皆有前後院，家家戶戶種櫻桃、洋梨、蘋果、杏、李等果樹，收成後製成蜜餞乾供家庭烘製水果蛋糕、蜜餞餅或冰淇淋，森林裏到處可以採收小紅莓、藍莓製成蜜餞拌著鮮奶油泡沫或鮮奶酪為餐後甜點。

切片脫水洋梨乾加水及糖煮成飲料，配上馬鈴薯煎餅，是孩子們最愛的健康菜餚。各種果乾蜜餞切碎與絞肉拌勻烘烤，或包捲進里几肉內烘烤，以及蜜餞派等等，德國各地方名菜甜點少不了蜜餞。

## 國內：開胃小菜冷凍蜜餞

近年來在環保意識及消費權益日漸伸張之下，以生產蜜餞聞名之宜蘭、礁溪，有些業者恢復以傳統方式不加任何添加物及色素，採乾燥機取代露天日曬脫水方式，以鹽醃或糖漬製造蜜餞。水果包括芒果、鳳梨、金棗、金桔、橄欖、紅肉李、梅、李、棗等等。

傳統蜜餞不乏添加天然中藥素材諸如甘草、桂皮等加以熬煮，增加獨特之中國風味。但近年在美國文化之影響下，年青人逐漸不習慣加中藥材的傳統中國風

味，因此宜蘭蜜餞業者也研發出低甜蜜棗，將新鮮金桔加糖、食鹽、蜂蜜熬煮連汁包裝經冷凍食之，風味絕佳，汁液沖泡3倍開水加冰即成夏季冰品，倍受中外人士喜愛。切碎加在冰淇淋或法式剪餅上，便是一道別具風味的健康甜點。

省產蜜餞多半作零嘴較易傷胃，不妨加入菜餚內同煮或涼拌，譬如各種李子蜜餞，可以將其肉切碎與大頭菜、蘿蔔絲等涼拌成爽口開胃菜，或與絞肉燉煮替代醬瓜，將更為鮮美。酸梅肉代表白醋與海帶絲拌成開胃小菜等等。