



中式調味香料系列

前言

中華料理的特點，在於能善用天然香味料及烹調方法，並不加香料，也不加調味料，與洋式加工食品不一樣。目前年青人所喜歡的漢堡及熱狗，不但添加有肉香料，並加有味精及核苷酸等鮮味調味料來增加這些製品的香及味，是十足的洋式速食品。

天然香味料一般來自天然材料。我們先從香來說，中華料理的香，來自四類：

第一類來自油脂，例如製自胡麻的香油的香，牛肉速食麵調味包裡的牛油的牛肉香。

第二類來自香辛料，常用者有去除肉類腥味的八角茴香（俗稱八角）、小茴香、花椒、胡椒（白胡椒和黑胡椒）、桂皮（肉桂）、陳皮、丁香、五香粉、咖哩粉等，這些香辛料除了可增加菜餚的香味，且有幫助消化，促進食慾的效果。

第三類為香味蔬菜，包括蔥（青蔥及紅蔥頭）、蒜（蒜及蒜頭）、薑（生薑及老薑）、芫荽（香菜）、九層塔、辣椒、香菇等，這一些蔬菜單獨或混合細切後，用香油、豬油或其他食用油爆香，可產生種種香味，是中國獨特的料理香味的來源。

第四類是醬類，包括醬油、豆瓣醬、南乳（白色豆腐乳）、豆豉、甜麵醬、沙茶醬、芝麻醬等。這些醬除了本身的香味外，又加上醱酵所產的醱酵香味。所以，我國各地的名菜如北平烤鴨、潮州的沙茶牛肉、四川的麻婆豆腐，都少不了醬類。其他像香港料理所使用的蠔油、蝦醬也是中華料理不可缺少的香味物質。

中華料理的味，主要來自材料調理的味及鹽、糖、酸、辣椒、醬油等的味。另外加上烹調方法的不同如燒烤有燒烤味，滷（魯）有滷味，燻有燻味，醬有醬味等不勝枚舉。

但是值得一提的是湯類所用鮮味料的清湯、白湯、高湯等，這些湯先用獸肉的骨、肉；蔬菜的海帶、香菇；魚貝類的干貝、魷魚、魚乾等提煉鮮味，做成各種高湯，使用到各種料理，而成有名的名菜。

食物的味，大致可分酸、甜、苦、辣和鮮等五味。

但我國料理所講求的是五味調和，所以所有料理除了苦瓜的苦較少用外，幾乎其他四種味都具有。但有的味，為了特別強調，而有椒鹽排骨、糖醋鯉魚、宮保雞丁、酸辣湯等各地名菜。

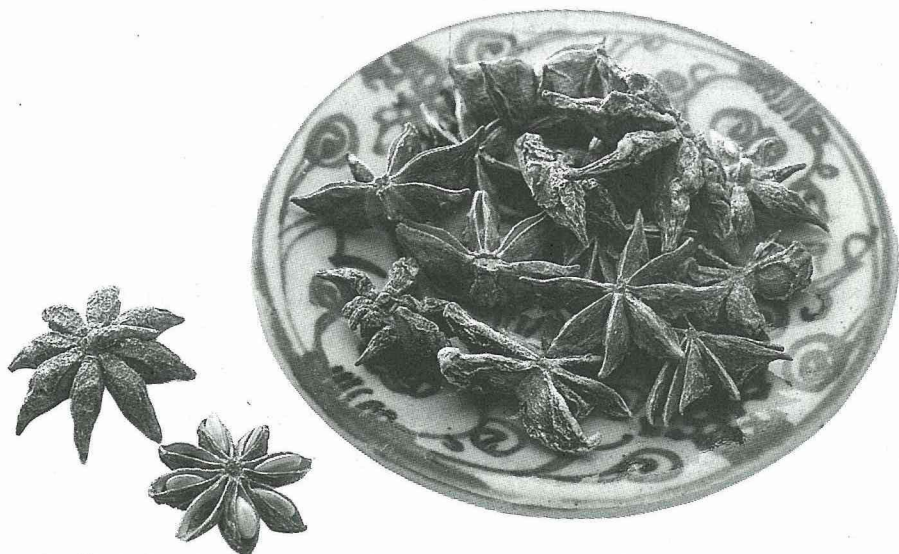
總之，我國料理異於別國，在於善用天然香味料及各種調理法。才能烹調出色香味俱全，營養均衡的食物。與使用香料、調味料（味料）及各種食品添加的西方食物及加工食品完全不同。

香味油 豐富了台灣小吃

文／邱健人
圖／劉慶堂



台灣的路邊攤、夜市，有很多有名的小吃，像魯肉飯、焢肉飯、嘉義米糕、魚脯鹹粥、香菇芋仔、米粉炒、芋粿饒及碗粿，雖非山珍海味，吃了以後，總讓人終生難忘，可能與這些食物有特別的香味有關，它們都先用豬油爆切末的紅蔥成香味，再調理而成。



食物的香，大致可分為兩大類。一為生來就有香味，例如水果及蔥、蒜、薑、香菜（芫荽）等香味菜及香辛料等。另外一類為食物經調理後，產生的調理香，可分煮的香及烤的香。

近年來，市面上有各式各樣調理好的袋裝殺菌食品及冷凍速食食品，只要用熱水沖泡，或放入熱水泡，或用微波爐加熱，即可食用。保存方法也很簡單，可以保存3個月至1年以上，是一種很方便的食物，可惜就是缺少了香味，因此才有香味油的誕生，以彌補其缺陷。

到處可見芳蹤

香味油的利用，在我國已有悠久的歷史。本省吃的扁食，總忘不了灑幾滴胡麻製成的香油；四川人吃紅油炒手也要加入幾滴辣油；廣東的蠔油更是炒菜不可缺少的香油。

現在使用最多的要算速食麵。味王牛肉麵如少了用牛脂油炸辣椒的淡紅色調味油——香味油，就遜色很多。統一的肉燥麵如少了用豬油炸碎肉成的肉燥包，可能統一麵的興起就沒有那樣快了。至於桂冠的冷凍餛飩，更成功地在調味包（液體）上善用了香味油的特色。

由於目前市面上銷售的冷凍水餃，餡不含香氣，吃起來淡而無味，如附上用香油炸蒜頭的蒜香味油，及用醋與醬油調成之沾料，水餃可能更風行。碗裝的速食麵，也忽略了香味油的調理設計，因此吃起來不像牛肉麵店的牛肉麵那樣香，那麼好吃。

台灣已製造且在銷售的香味油，僅有胡麻榨的香油，及用香油炸辣椒的辣油，蠔油還從香港進口的呢。而在日本，則有蔥薑油（青蔥、洋蔥、土生薑用精製豬油炸）、花椒油（花椒）、蔥薑蒜油等，常用在中華料理的袋裝殺菌食品上，可增加好風味。

溫度選材都重要

一般工廠生產的袋裝殺菌食品或冷凍食品的餡，雖然也與一般餐館一樣，也加有香味菜及食用油，然而因產量產，常使用蒸氣的雙重釜來料理，由於用蒸氣加熱，溫度最高也僅130°C左右而已，無法產生油炸的香來，故要生產香味油，就必需用直火加熱的鍋，先將油加熱至油炸的溫度，再放入香味菜，炸到開始變褐色（像紅蔥酥），濾掉香味菜，油再加熱至無水氣，即無氣泡，冷卻至50°C加入抗氧化劑，包裝，即可製成各種香味油。

製造香味油，除了要注意油炸油溫度外，使用油的種類也重要。一般豬肉料理用的香味油，最好用精製豬油。小籠包、肉包、水餃、餛飩等的餡，則使用蔥薑油。

若不用精製豬油，改黑皮肥豬肉的炸油，由於肥肉含有的蛋白質，經油炸後產生烤肉香，拿這種香味油炒青菜，不放肉絲，也有肉香了。

如果油炸時或炸後加一些香油，就更有傳統中華料理的香味了。至於牛肉漢堡，或牛肉料理用的香味油，最好用牛脂炸了。

香味油如果同時加入香辛料的胡椒、辣椒、茴香（八角）、五香一種或數種一起炸，則可調出像南洋口味的料理來，例如咖哩香味油等。

真實口味再開發

台灣速食麵口味很多，使得消費者眼花撩亂，但口味常感不足，就如鮮蝦麵，一點海鮮的味道也沒有，主要是缺少附有蝦的香味油；排骨麵、雞麵也沒有排骨或雞的味道。實際上，用蝦殼、豬骨頭及雞骨油炸，也能製出此等口味的香味油。

若此，我國各省各種口味馳名的麵，都可開發出來。而且，我國著名的料理如棒棒雞、蔥油雞、宮保雞丁、東坡肉等口味，都可以速食食品的方式來上市。

香味油的用途很廣，除了家庭用來炒菜，做點心及料理外，冷凍食品、袋裝殺菌食品，甚至罐頭料理，自助餐、台灣小吃的菜餚，若適當利用，將會增色不小。