

傳統燒滷肉 永不褪流行

台大畜產系副教授／蘇和平 圖／台灣區肉品發展基金會

近年來傳統中式燒滷肉製品非常盛行，這些製品除主原料外，尚配合各式中藥而加以滷煮，即可得到味美又保健的食物。由於其在購買時的方便性及多樣化，成為家庭主婦與年輕人的喜愛。

中國的老祖宗可說是世界上第一個利用火「炮生為熟」的民族，因為熟食而減少許多疾病，也因此逐漸脫離原始生活，繼而陶器具皿的發明，更為藥膳飲食提供更好的條件。

藥膳顧名思義即是以藥為膳食，或以膳食作藥物，這也是中國「醫食同源」的獨特飲食方式，從保健強身的角度，調製美味

的食物，搭配適合四季、體質的藥膳。而藥膳所用的藥物是指天然的植物藥、動物藥，而這些藥物中有不少是藥食兩用的，例如薑、蔥、蓮子、蜂蜜、龍眼、紅棗等等，即是可充飢又可作藥，又如我們常在家中或坊間吃到的當歸鴨、四神湯、麻油雞、菊花茶等等膳食，已是醫食難分了。

人們在日常生活中，自然而然按照體質的需求來選擇食用，其目的也是擷取藥力，輔以食物之美味，兩者相輔相成，發揮了藥物強身及食物營養的特質。

近年來傳統中式燒滷肉製品非常盛行，這些製品除主原料外，尚配合各式中藥而加以滷煮，即可得到味美又保健的食物，由於其在購買時的方便性及多樣性，成為家庭主婦與青年人的最愛

，其中以香港地區最為普遍。在台灣，一些酒樓餐廳及夜市路邊攤均有販賣，近年也有一些滷味店的連鎖，而成為熱門零食之一，不失為一種值得開創之行業。

一般滷味可依製法分為熱滷及冷滷，依製品外觀色澤分為紅滷及白滷，由於各地方之口味不同，以下舉一些常見滷製品之製造方法供參考。

一、熱滷製品種類：香滷豬腱、香滷大腸、香滷豬肚、香滷鳳爪、香滷雞胥。

香滷豬腱

(1)材料：

①豬腱 (2斤)

②滷水：味精 (60克)、淡色醬油 (1000克)、清水 (500克)、冰糖 (900克)、紅谷米

經濟、長效性——多功能安全裹覆肥料

肥效期間1,2號各有70天型、100天型、180天型、360天型

鄉間小路83.2.

好康多[®]

Hi-Control

一號：14-12-14

二號：16-5-10

■好康多對於花卉(草花)……

- (1)安全性高。
- (2)肥效持久，且肥份釋放安定。
- (3)施用簡便，節省時間。
- (4)種類多，選擇性高。

●適合草坪、園藝植物、草花等。

日本 旭化成工業株式會社製造
總經銷

台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號

業務處：台北市士林區大南路347號

Tel: (02) 881-3334 (代表號)

台中：(04) 222-3374

嘉義：(05) 276-1033

高雄：(07) 702-3310

好康多1號

保證成分(%)：

全氮……………14

內含鉍態氮7.0

硝酸態氮7.0

水溶性磷……………12

水溶性氧化鉀……………14

肥料登記證號碼：

北進複字02120號

好康多2號

保證成分(%)：

全氮……………16

內含鉍態氮7.0

硝酸態氮9.0

水溶性磷……………5

水溶性氧化鉀……………10

肥料登記證號碼：

北進複字02121號



香滷大腸

(60克)、香葉(5克)、八角(5克)、草果(10克)、沙薑(10克)、甘草(15克)、桂皮(15克)

③調味料：青蔥(50克)、薑(40克)、辣椒醬(60克)、紹興酒(90克)

(2)作法：

①豬腩用沸水煮熟至無血水後，再漂水30分鐘以上備用。

②滷水材料混合煮沸至糖溶解，再加入香味藥材煮至香味出來。

③將處理好之豬腩放入煮沸之滷水內。

④加入青蔥、與薑(辣椒醬)再煮沸。

⑤再加入紹興酒後熄火。

⑥上用重物壓住，入冰箱浸泡一夜。

⑦取出切薄片沾滷汁食用。

(1)材料：

①豬大腸(3斤)

②滷水(浸泡用)：味精(100克)、鹽(150克)、清水(2000克)、冰糖(600克)、香葉(5克)、草果(5克)、沙薑(5克)、桂皮(5克)、八角(5克)、甘草(10克)、青蔥(15克)、薑(10克)、深色醬油(35克)

③滷汁(調理用)：滷水(2000克)、紹興酒(60克)、辣椒醬(120克)、麻油(20克)

(2)作法：

①豬大腸除油洗淨除粘液。

②兩條相串後，入沸水中煮熟。

③漂水1~2小時以上。

④將處理好之大腸放入熱海水之內。

(滷水之製備同香滷豬腩)

⑤煮5~30分鐘，使大腸入味，冷卻後可食用或再調理。

二、冷滷製品種類：香滷分蹄、港式醉雞、白雲鳳爪、滷水鴨

香滷分蹄

(1)材料：

①豬前腿(2隻)

②滷水：味精(120克)、鹽(90克)、清水(2000克)、陳皮(5克)、香葉(5克)、草果(10克)、沙薑(10克)、甘草(10克)、桂皮(10克)、八角(10克)、紹興酒(40克)

③分蹄汁：清水(200克)、味精(10克)、砂糖(200克)、鹽(10克)、白醋(200克)、蒜肉(100克)、紅椒(10克)

(2)作法：

①將豬前腿去腳後，放入沸水中煮熟至無血水。

②漂水1~2小時以上。

③去腿骨後再漂水1~2小時取出備用。

④將處理好之腿肉放入冷卻之滷水內(滷水之製備同熱滷製品)。

⑤上用重物壓住，入冰箱浸泡一夜。

⑥切薄片沾分蹄汁食用。

備註①冷滷製品應注意漂水之水質。

②由於所使用之香味藥材均具有健胃整腸之功效。

③所使用之滷水應可重覆使用數次。

④很多滷製品均可使用上述配方加以製作如豬心。