

醬

呈現中國菜的色與味



文／邱健人
攝影／劉慶堂

醬含有豐富的蛋白質、糖類、胺基酸、脂肪、酵素、維生素B₁、B₂和鈣、磷等。是古時候一般百姓重要的營養補充來源，味鮮香郁，是烹調不可缺少的調味品。

中國菜以好吃聞名世界，但是中國菜所用的各種調味料中，最特殊的，也是我國僅有的就是“醬”，故李時珍在『本草綱目』記載：「不得醬不食」。自古以來，醬為開門七件事之一，可見醬在我國烹調上的重要性。

醬大致可分麵醬及豆醬兩大類。麵醬有大家比較熟習的甜麵醬及台灣很少見的鹹醬，都由大麥、小麥麵等醱酵而成。

北方菜的甜麵醬

甜麵醬的由來，相傳滿人入關，建立大清王朝時，由於宮中祭祀多，滿人又喜歡以麵食作供品，祭祀後將供品賞賜給得寵的太監，太監由於受賞太多，卻又無法全數消受，於是放入大瓦缸內貯存，醃製成甜麵醬，由於香味特殊，用於沾食或炒菜非常好吃，亦流傳到民間，而且廣受歡迎。由於自京城傳出，所以也叫「京」醬。

京醬在我國的北方菜裡，是非常重要的香味調味料，吃

北平烤鴨，是少不了的沾料，即以甜醬4份，糖4份，水適量，及麻油2份，煮至濃稠狀而成。

另外，有名的炒京醬肉絲、醬爆肉、燒醬汁活魚，還有醬肉、醬肘子、醬肚等，都少不了甜麵醬，可見其用途極廣。甜麵醬含有很高的鹽，很鹹，使用時必需加些糖，並用油爆香，才顯出甜麵醬特殊的色、香、味。

廣東菜的豆瓣醬

除了北方人所喜愛的甜麵醬，廣東菜的豆瓣醬，因本身具有特殊香味，也是一種很重要的香味調味料。豆瓣醬以黃豆，經蒸煮、曬製而成。用時，加入辣椒醱酵，就成為四川料理「回鍋肉」、「麻婆豆腐」必備的獨特調味料——辣豆瓣醬。

豆瓣醬本身色澤深且稠，下鍋前要用水調稀，並先用油將香味菜爆香，再炒豆瓣醬，這才能除去酸味，而使味道更香，色澤更佳。

市面販賣麻婆豆腐的罐頭食品，可能少了這一道手續，吃起來與四川館的麻婆豆腐，其色、香、味完全不能比。麻婆豆腐材料簡單，做起來方便。先用香油把切碎的肉、蔥、辣椒充分爆炒，加入辣豆瓣醬或豆瓣醬，待水份蒸乾，再倒入切碎的豆腐，炒幾下就可上桌，這道菜非常重視辣味，也如此才能顯出四川菜獨特的風味。

潮州菜的沙茶醬

至於潮州菜中常用的沙茶醬，是加熱過的成品，不需爆炒，

否則焦熟反而不香。沙茶牛肉、沙茶火鍋是沙茶醬在潮州菜中最具特色的吃法，其他用在蒸魚、炒海鮮，或作為肉串的佐料也十分可口。

沙茶醬屬於油漬製品，購買時瓶中浮油愈少愈新鮮，否則表示放置時間太久，不但香味降低，也容易有油垢味。

浙江菜的芝麻醬

浙江菜常以芝麻醬做佐料，用在涼拌居多，如最有名的涼麵。芝麻醬先用冷開水慢慢調稀以後，再加入醬油、糖、醋、薑絲末等調味料調勻，再滴幾滴紅辣油，麻辣鮮香，可以拌涼麵，或作雞絲拉皮、捧捧雞等涼菜，十分方便。

芝麻醬是將炒過的白芝麻磨碎後，加入芝麻油而成，原則上都不需再炒過。必須注意的是，調稀時僅能用冷開水或冷高湯處理，用熱水調稀時，不但攪不開，同時也破壞了芝麻醬的香味。

營養豐富味鮮美

另外尚有專用醃醬菜、豆腐的黃豆醬，及用魚、蝦、肉、野味製成的醬，也是很理想的香味調味料。

醬含有豐富的蛋白質、糖類、胺基酸、脂肪、酵素、維生素B₁、B₂和鈣、磷等。是古時候一般百姓重要的營養補充來源，味鮮香郁，是烹調不可缺少的調味品。

醬除了營養豐富以外，由於其性寒，有除熱止煩，解藥物及魚、肉、野菜毒的功效。◆