

中式調味香料系列

丘健人 圖：劉慶堂



好湯頭 高湯、清湯、白湯 那裡來？

高湯一般做火鍋的湯底，但是用的最多在湯麵，例如台灣式的切仔麵、台南的担担麵等。其他如扁食湯、大腸湯、蚵仔湯等，如果用高湯或清湯煮，口味就會完全不一樣。

現在只要打開電視，就可以看到火鍋兩相好——高湯與沙茶醬的廣告。高湯除了煮火鍋外，在中國料理燉煮的菜餚中，佔有很重要的地位。

湯的作法很多，最簡單就是以豬大骨或雞骨，以中火熬煮一個小時所得的湯，即「高湯」。

小火慢熬有技巧

要熬出好高湯，並不簡單，它是有訣竅的。首先熬高湯不能滾的太利害，最好用中火或小火熬2、3小時。其次熬高湯的豬骨或雞骨，先用滾水川燙，洗淨。以去掉血水及腥味，而且浮在表面的泡沫及雜屑儘量除掉，否則高湯會呈濁白色，鮮味不容易跑出來。慢慢煮2、3小時，湯呈透明，而上面有油浮游為最好的「高湯」。

如果高湯再加豬排或雞骨，沸後保持1小時，不加鍋蓋，去骨頭後，再加碎肉，然後再用布過濾，就是燉煮食品最佳清湯，所以這種湯就叫「清湯」。但是在上述熬湯時，加上蓋且不加碎肉就過濾，這樣所得的湯就叫「白湯」。

鮮味十足湯澄清

高湯一般用煮火鍋的湯底，但是用的最多，是用在湯麵，例如台灣式的切仔麵，台南的担担麵等。其他如扁食湯、大腸湯、蚵仔湯等，如果用高湯或清湯煮，口味就會完全不一樣。

有些高級昂貴的料理，像海參、魚翅、鮑魚等，就得用清湯來煮。但是考究的餐館，卻用老母雞、火腿、瘦肉，細火慢燉煨上3、5小時，撈起這些材料所得的湯，才是上乘的清湯。清湯另外在燉煮帶湯食品，如以前常吃的燉豬腦，現在的燉排骨、燉苦瓜等燉出來的湯，不但湯液澄清，而且鮮味十足。

提味材料不可少

台灣在以前，家裡請客常喜歡請外燴來包辦，那時，只有由福建傳來演變而成的台灣料理，且台灣料理以湯多馳名。因此外燴時，到處可以看到用蒸籠在蒸東西。

台灣料理很重視用各種材料來提味，除了上述高湯、清湯及白湯外，也常用干貝。例如白蘿蔔先用高湯煨軟，再加干貝絲蒸，干貝所散發的鮮美的鮮味，非

加味精所能代替。家常菜像壅菜湯、白菜湯，加些干貝，煮起來美味極了。

有名的煨公豆腐，先用「清湯」慢慢煨到起蜂窩狀，配上干貝、香菇、火腿等，鮮味就全鑽入豆腐裡，所以無味豆腐，也成為一道名菜了。

而讓和尚也想嚐的佛跳牆，在「清湯」裡面排上海參、魚翅、雞肉，再加上能提味的干貝、火腿、香菇、酒等蒸1小時，上桌時灑上胡椒，就成為福建名菜「佛跳牆」。但有的還加棗及栗子，使湯美味可口外又帶一點甜味。

在家常菜裡，為了使湯味鮮美，常常在煮湯時，同時放一些提味的材料，例如煮蘿蔔湯、白菜湯或壅菜湯，加一些金鈎蝦、蝦米、蝦皮、扁魚、小魚干、香菇，做出來湯各不相同，各有特色，美味極了。

台灣小吃有口碑

提到台灣小吃，用高湯更是普遍，糖類幾乎都用，湯類也都用高湯做底，所以扁食湯做的好不好，其秘密在煉高湯的技術。因此賣扁食到處都有，但能賣出名氣，有口皆碑，少之又少。

又像新竹的貢丸會聞名全省，其他地方再怎麼也煮不出新竹的口味，連新竹米粉湯也是全省最有名。因此可見用骨頭煉高湯，是一門學問，值得重視。 ◆