

鮮美沾醬

襯托原味



白灼的時間看材料的厚薄、大小而定，時間最長不要超過5分鐘，食物剛好達到熟的程度，又不過老，鮮嫩清甘。

中國人說的料理，「料」指材料，「理」是調理。調理方法有蒸、炒、炸、溜、煎等，其中最簡單的料理法叫「白灼」。白灼比水煮時間短，較川燙時間稍長。

調理時，先把水燒開，再把食物放入。一般都用來料理海鮮。因為海鮮多半帶有腥味，為了去腥，常加蔥薑酒去腥。像花枝

、草蝦、九孔、血蚶等各種海鮮，用白灼的料理，比起其他任何燒法更簡單又美味，白灼後加沾料就很好吃。

沾白灼食物的沾料，以五味醬、薑醋汁及糖醋汁等三種口味最常用。

五味醬

五味醬是以香菜、香油及醬油為主。然後加蔥末、薑末、蒜末、細切辣椒等。有時要想口味多變化，可再添加糖、醋、鹽、味精，也可以加入番茄醬。如此調成的沾料，任何海鮮、魚肉，甚至連燙煮的青菜也可以沾來吃，味道鮮美無比。故只要會調五味醬，用白灼等簡單的調理，就可嚐到食物的美味。

薑醋汁

薑醋汁是以薑磨汁，加上好醋（最好是釀造的米醋或水果醋），調味醋則不適用，再加少許的鹽、香油及糖，調勻後用來沾白灼食物或清蒸的螃蟹、蝦或其他海鮮，真是鮮味無比，此沾料可以表現出食物的鮮甜，多吃了也不怕會發膩反胃。

糖醋汁

至於糖醋沾汁，是先把薑、蒜剝碎成末，調上醬油、糖、醋、鹽、香油等，為一種最簡單的沾汁。

現在一般家庭裡，白切肉、雞肉，多以醬油或醬油加蒜泥為沾料。而在中南部，則以醬糊膏為沾料。至於台灣小吃的糯米腸以沾海山醬來吃比較多。日本料理的黑輪（又誤稱為甜不辣），則以沾甜辣醬吃較多，至於吃美國熱狗麵包，除了醬油膏、甜辣醬外，還有黃瓜醬。

沙茶醬

冬天吃火鍋是一大盛事，現在一般人都以罐頭裝的牛或雞的高湯為湯底，煮沸後，先放入大白菜、魚丸、貢丸、虱目魚丸，及各種火鍋料的魚餃、蛋餃、香菇等，等燒開以後，再燙切薄的豬肉、牛肉、羊肉馬上吃，然後沾以蛋黃、醬油及沙茶醬調成的沾料沾著吃。有的人則喜歡再加一些芋頭、豆腐、油炸豆腐或豬血糕等。海鮮以蛤蜊、蝦較多。

沙茶醬本來都是自己調。先將花生、蝦米磨細成粉，再加粉狀的八角、辣椒、蒜等香辛料，最後用紅蔥頭炸香的花生油調成濃稠的沾醬。但目前都買玻璃裝或罐頭裝的現成沙茶醬來沾比較多。

其他

沾料除了液體或半液體沾料外，以前南部人吃番茄，喜歡沾甘草鹽。而白切雞、蠔酥等油炸食物常沾胡椒鹽來吃，也是享用美味的一種吃法。

在生菜中的苦瓜、洋芹都是沾調味料生吃。前者先把苦瓜片開，切成四瓣或六瓣，切掉中間的軟肉，片成薄片，浸在冷開水中2天，使成半透明狀態，撈出沾用醬油、糖、醋、鹽、麻油、番茄醬、香菜末與蒜末調成的沾料，吃起來輕脆，嚼後會回甘。

而芹菜要選肉厚的洋芹，這種芹菜味比較淡，也不會辣，剝下一片片後，除掉老的纖維，片成小片，略加川燙後，用冷開水沖冷。然後撈起放入冰箱冰涼，吃時沾黃色芥末，或淋上用糖、醋、鹽調成的調味料或沾著吃，味道鮮美而輕脆。

