

日本的漬物除了植物性醬菜之外，還包括其他動物性醃漬品，如鹽醃的魚卵、魚蝦貝類等，故其種類比中國的醬菜、鹽漬魚貝類還多。鹽醃方式主要是利用滲透壓原理，在食物外面撒上高濃度的鹽巴使得水份能夠自鹽份濃度較低的細胞中脫出來，或低滲透壓往高滲透壓地方流。也就由於食物經脫水後細菌便無法繁殖，故其有防腐作用，所以鹽漬食物的保存性高，在無冰箱、罐頭、細菌學的時代，是一常見的保存方法，普遍見於世界各地。

便是日本一大名菜；而鯡魚蕎麥麵(nisinsoba)，蕎麥麵附上鹽醃糖漬的鯡魚，亦是日本人喜歡的麵食之一。

除了日本人常吃魚漬品之外，台灣澎湖也有將魚貝製成漬物，如珠螺漬、丁香漬、象魚漬、蚶漬、蝦漬；而歐洲人亦有將其所喜歡的鯷魚(與鯡魚同屬鯡科)製成漬物，其中最著名的為北非摩洛哥所產的鯷魚(anchovy)。有一次我請父親到台北吃法國料理，當中有一道鯷魚，他吃了非常開胃，因為他覺得實在是太好吃了，與他小時所

「聞」之法步。英國也有吃燻鯡魚的習慣，他們早上將鯡魚以溫燻方式燻製，當作早餐食物。至於德國，個人在德國所吃到的煙燻魚種類不多，只有歐陸產的淡水白魚、海鱈及鯖魚等少數，因為德國人鮮少吃魚，但因近年來德國的日本觀光客增多，五星級飯店常會提供非常好吃的當地煙燻魚，因此使得德國的煙燻魚多了起來。

在台灣我們一說到燻製魚便會想到鮭魚，其實燻製鮭魚與天然鮭魚的味道完全不同，燻製鮭魚為歐洲名菜，幾乎所有的歐洲菜都會以它為最重要的前菜之一，可謂燻製魚類的帝王。燻鮭魚中以帝王鮭(King salmon)為最高級，因為其重達10公斤，肉塊完整、顏色鮮紅、一塊魚排的重量便可達4公斤以上，是非常高級的上品。另一種鮭魚—白鮭，其顏色略帶黃色，亦是高級的鮭魚，廣受歐洲人喜愛；而紅鮭由於顏色鮮紅，在嗜紅色的日本民族眼中珍貴無比。

我曾見過一種奇特的鮭魚燻法，即將鮭魚的頭、肚子去掉，放置於15-20°C加以冷燻，使其肉質逐漸脫水僵硬，此種方法稱為棒燻。

而煙燻鱒魚(smoke trout)則是以虹鱒(rainbow-trout)製成，台灣、日本各地皆有養殖，其身長60公分，經燻製後變為40公分，顏色不似紅鮭那樣鮮紅，但比白鮭偏黃。虹鱒除了可切成魚排燻製外，亦可將整條魚加以燻製。最近吃到非常好吃的煙燻魚居然是在義大利餐廳中的鮪魚與旗魚，味道很甘、香醇、不鹹，不過低價位的河魚、鯖魚、鯊魚

被誤會的美食 — 海產漬物

鹽醃品製作的過程中會產生蛋白質醱酵、食物逐漸熟成、胺基酸分解，故甘味增加，因而逐漸受到重視。雖然醃漬方法為古法，但由於現代食品科學發達，我們可以利用各種殺菌方法，即使漬物在低濃度的鹽份下亦能長久保存，也就因此，過去被認為是鹽份高負擔的漬物如今可以得到新的解釋。

日本京都為海產鹽醃製品的重要地區，因為其四面環山，為一內陸地帶，是日本距海岸較遠的地帶之一，也就因地形的限制，自古以來京都地區人民無法吃到新鮮的生魚片，因此造就了京都醋醃食物的盛行，像京都有名的醋醃鯖花魚壽司(mesisaba)

吃的鯡科魚類的魚漬非常類似，味道香醇、甘美。

由於歐洲內陸不易吃到新鮮的海產，故吃到的魚多為燻製品。燻製除了有防腐作用之外，還能賦與食物另一種風味。燻製的過程包括冷燻、溫燻、熱燻、電燻，方法之多無法一言以蔽之，且不同的燻製方法有其不同的價格。

歐洲北海地區(英國以東、歐洲大陸以北、斯堪地半島以西)的國家，如荷蘭、德國北部、丹麥、挪威、瑞典，他們所生吃的鯡魚(herring)有各式的燻法、鹽醃法，經醱酵作用使魚肉中的胺基酸流露出來，味道甘美，不過唯一的缺點是腥味較重，使我

也相當可口。

海產鹽醃漬品的種類、數目繁多，除了我們常見的魚漬外，甚至還有以螃蟹、蝦子、貝類或軟體動物(如章魚、墨賊)鹽醃而成的漬物，筆者小時候在澎湖就曾吃過大頭螺的鹽漬物。澎湖人將大頭螺和其等重的鹽巴一起放入瓶罐中醃漬，再放置太陽底下曝曬、熟成，醃漬過程中所產生的胺基酸真是令人忍不住流下口水。大頭螺的漬物不單可以生食，亦可與其他佐料相配，還可以成為烹調蠔油牛肉、法國料理的重要調味醬。

我在京都還曾吃過醃漬的小螢火烏賊，雖然味道有點新奇，但大體而言其香醇、甘美的味道是令人難以忘懷的。日本人將烏賊漬分為白酢(白色酢物)、黑酢(黑色酢物)、赤酢(紅色酢物)。白酢為日本新潟縣的名產，因其靠近烏賊的主要產地—日本海沿岸，他們把烏賊內臟取出後，將白色烏賊肉切成數塊，再加上米麴使之發酵；黑酢是將烏賊肉染上烏賊墨袋，此為富山縣特產；而赤酢則是將魷魚的身體與腳細接後再加入其肝臟、鹽，使之逐漸熟成、變紅，無論其身體與腳是否分開，皆為下酒及料理的名菜。

在日本，魚卵更是可以製成鹽漬物，其中鰾魚魚卵製成的「數子」便是日本北海道及北日本非常有名的食物，口感十足，令老饕流下口水，尤其是它那金黃色的外表，更是討人喜歡。它可以製成壽司，亦可當作漬物生吃。而韓國的「明太子」則是在鰾魚魚卵醋漬過程中加入辣椒醬，所以味道較辣，戰後成為博多名

菜(福岡舊市區名)。個人認為「明太子」比「數子」好吃，並非因為「明太子」較辣，乃因它的質感柔軟，而「數子」則是脆脆的。

最受老饕青睞的魚卵漬物可能是鮭魚子(ikura)，它可以當小菜生食，亦可製成壽司，在米飯外包上一層海苔，再鋪上一匙紅色發亮的鮭魚子，這樣的壽司可令老饕甘願花上250元一飽口福。而俄羅斯人吃鮭魚卵的方法則與日本人不同，他們是將整個鮭魚卵巢鹽醃，作法類似烏魚子。而與鮭魚子非常相像的鱒魚子(masuko)亦是醃漬食品，一粒粒的非常好看，亦非常好吃。在

日本，還有將螃蟹卵醃漬成味噌般的膏狀，是一道非常珍貴的菜；此外還有白子(sirako uruka)，即將嘉臘魚或其他白魚的魚卵以鹽浸漬，為下酒名菜。

在台灣蘭嶼與日本還有飛魚文化，人們將飛魚魚卵整個取出，再拿掉其卵膜的纖維，如此黃色柔軟的魚卵便可打開。根據日本文獻記載，從日本南部、台灣至菲律賓皆有這樣的吃法，可見當時日本、台灣及菲律賓的原住民都有共同的飛魚文化吧！

魚卵醃漬物中的魚子醬是世界三大美味之一，有些吃過魚子醬的人覺得其味道不怎樣，這可能與他所吃的魚子醬等級有關吧！魚子醬的等級有許多等，由許多不同魚種製成，好的魚子醬晶瑩亮麗、大小一致，且含鹽量低。

上述這些魚卵皆好吃但價格不菲，因為其取得不易，為季節名菜。

海產鹽漬物除了一般家庭可自行醃漬外，市面上更隨處可見其罐頭製品，無論是北日本各種長腳螃蟹所做成的絞肉罐頭，或是沙丁魚、鰾魚、鮭魚、鯖魚罐頭等，在台灣都可吃得到，對於想嚐試多樣漬物的人而言是一大福音。

天人書畫學會 義賣

資深書畫名家郭燕橋教授創立之天人書畫學會，今逢第11屆聯展之期(86年9月30日至10月6日)，於中華路一段69號國軍文藝中心二樓，與台北市肢體傷殘重建協會合作舉辦會員書畫作品義賣，僅此敬邀各界人士蒞臨參觀指導，共襄盛舉。



贈送

夏季蔬菜食譜特集

行政院農業委員會最新發行

函索辦法：

請附回郵(連同信封)3.5元，並於信封上註明收件人姓名、地址，寄到台北郵政5-212號信箱，當即郵寄奉上。