

手工火腿

採訪・攝影／林麗娟



台灣最有名的「萬有全金華火腿」

腿肉切開，色澤鮮紅如火，這就是「火腿」二字的由來。當空氣中飄出一股略帶鹹味的香氣，好像迴遊過鼻的氤氳，閉起眼睛不由得想起早年的生活有多麼清苦，能吃到油滋滋爆出香甜的豬肉或一小片火腿，猶如夢中，真不容易。

在台灣，火腿大致分為三種：洋式（西式）火腿、大陸金華火腿、日式炭燻火腿。日本人所稱的「哈姆」是外來語，亦即西式火腿，然後結合了檜木炭燻，也流傳到台灣；台式火腿作法也有把生火腿再蒸煮過的。各種火腿的作法、流程不盡相同，但

都採用豬的前後腿肉去筋製作，口感上、等級上則以後腿肉勝過前腿肉。

手工製作火腿，台灣最有名的是「萬有全金華火腿」與郭榮市「台式煙燻火腿」。當年上海萬有全火腿店派人攜火腿來台拜訪客戶時，大陸淪陷了，只得在台延續金華火腿的精髓與風味，目前製作火腿的田種苗是第二代傳人；郭榮市原先是台灣東部「哈姆」的獨家代理，卻因有一年春節前夕蘇花公路嚴重坍方，造成「哈姆」無法送達，顧客失望，創辦人郭境盛從此向日籍師傅拜師學藝，自己「釣魚」才有得吃。兩件歷史上的意外，誕生了兩大火腿廠各據一方傳承美食手藝，讓我們有機會回到記憶中的芳香境土。

金華火腿 流傳千年

當腿肉切開時，色澤鮮紅如火，這就是「火腿」二字的意思。

中國是最早發明火腿製法的民族，關於金華火腿的命名和由來，相傳是南宋高宗時，名臣宗澤為了抗拒金兵入侵，留守北方舊京開封，有一次他回家鄉浙江省親，要再返舊京時，家鄉親友紛紛致送他新鮮的豬腿肉，以示對忠臣的敬意，宗澤生性節儉，看見這許多豬腿肉一時吃不完，路上也難以保鮮，靈機一動，命部屬把這些新鮮的豬腿肉用鹽醃

起來，放在簍子裡，攜帶回京，然而當時交通不便，路途遙遠，又值寒冬冷冽，最後抵達開封時，那些豬肉全都風乾了，不久有客來訪，宗澤留客吃飯，命下屬把鄉親餽贈的豬腿取出烹調待客，竟發現變乾的豬腿肉不但沒壞，滋味更加鮮美可口，最教人驚嘆的是切開腿肉時，肉色鮮紅似火，後來宗澤的鄉人知道了，如法醃製以延長新鮮豬腿肉的保存期限，通稱為火腿，尤以金華的風乾火腿最著名。

萬有全金華火腿第二代

傳人－田種苗先生

根據考證，金華火腿的製作始於唐代，盛於宋朝，至今已有1千多年的歷史，清朝光緒年間，金華火腿在德國萊比錫舉行的國際博覽會上榮獲金獎，1915年也曾在美國舊金山舉辦的萬國商品博覽會奪得金獎，被公認為世界三大名牌火腿之冠，另兩大產品分別產自德國與義大利。

「兩頭烏」中國名豬

考究起來，金華火腿以主產於浙江金華的中國名豬「金華兩頭烏」的後腿為原料，「天時、地利」庇蔭，在金華地區特殊的地理與氣候條件，採取流傳千年的醃製、加工方法進行生產，具有典型的地方色彩，當地農戶所飼的「兩頭烏」，指的是頭部和臀部黑色的花豬，自唐以來經過近千年的品種改良，格外適合作火腿肉，連帶地也開發出許多豬的副產品，除了豬肉、豬內臟、豬皮以外，連豬毛都有用途。1935年美國杜邦公司的伯切特、卡羅瑟斯開發出「尼龍」以前，全世界的牙刷可都是用豬鬃毛做成的，而中國正是當時全世界豬鬃毛最大的出口國，一直到1937年七七事變爆發，日軍全面侵華，才使得中國豬鬃出口被迫中斷，美國杜邦公司因而改推出塑膠柄尼龍牙刷，價格便宜，最終全面取代了木柄的豬鬃毛牙刷。

食髓知味 招牌砂鍋

整隻豬利用殆盡，最沒有用途的恐怕只剩下笨重、啃肉都嫌麻煩的豬骨頭了，但總還可以拿來熬湯以外，金華人儉省，研發出「金華砂鍋」，關起門來全家食用，巧運匠心搭配著當地特產的筍乾、腐皮、火腿同鍋共煮，豐富口感，反而成為當地菜色的一絕，可謂是數百年來許許多多金華無名家庭主婦的智慧結晶，物盡其用，令人敬佩。

如今，到金華一遊樂享美食的人應該都有這種經驗，招牌砂鍋擺客官面前，附帶吸管一支，保溫效佳的砂鍋，湯底夠滾熱的，砂鍋內的主食材是豬大腿骨，從中對半砍斷，教您插吸管吸骨髓呢！骨髓油汁漸滲到湯中，卻不混濁，原來是筍乾及腐皮把油分吸走了，金華火腿就那麼少少三、兩片，湯

汁醇美出奇，「食髓知味」，這下您能徹底體會了。

金華菜細工見長，端上宴客桌，蔚為全國八大菜系之一江浙菜的一環，善用當

地特產，烹調方法以燒、蒸、炖、煨、炸為主，金華菜以火腿菜為主軸，僅火腿菜的品項就達300多道，火腿菜烹飪技法上不宜紅燒、干燒、滷燴，在調配料中則忌用醬油、醋、茴香、桂皮等，同時不宜掛糊、上漿，講究保持火腿獨特的色香味。

金華的風味小吃以金華煲最有名，數十種中藥材煲鴨雞和金華火腿，風味、情調均屬上乘，另外還有金華酥餅、金華肉粽、金華湯包、磐安拉麵、磐安餃餅筒、金絲蜜棗、楊梅燒酒等，極品火烔排翅鍋不容錯過，係用老母雞、金華火腿及上等豬肉熬煮10小時，再加入勾翅、干貝和天津芽白菜心等食材，是道傳統高檔菜，一碗魚翅羹如果缺少了火腿鮮美的勾勒提味，一品美味頓時就會消去大半，

「蜜汁火腿」是小朋友的最愛，粉紅色的火腿肉片浸在甜而不膩的蜜汁裡，挑一片肥瘦適中的火腿，用雪白的麵包片夾著，在整場喜宴裡能發揮增添喜氣、墊墊肚子的雙重功能。

台灣老店「萬有全」

在台灣，走進台北市南北貨集中的南門

何處可買到手工火腿？

萬有全

地址：台南縣仁德鄉工業區太乙三街33號
電話：(06) 270 0751

郭榮市

地址：花蓮市富國路41號
電話：(038) 576 765

美而香號

地址：台中市五廊街98-5號
電話：(04) 2372 5854



西式生火腿片



炒火腿片



義式馬茲瑞拉起司佐生火腿



清洗豬腿



修整火腿



鹽漬豬腿



冷藏火腿

市場，不免聞香自動到「萬有全食品公司」的金華火腿、臘肉鋪報到，而在博愛特區熱鬧的重慶南路書街後巷武昌街一隅，也有家40多年歷史的老店「至大食品公司」，創辦人李仁老先生努力保留了家鄉的古法製作傳統美味金華火腿，專做蜜汁火腿，能讓來自大陸各地的朋友們一解鄉愁，改良的冷藏盒裝蜜汁火腿，只要經電鍋或烤箱、微波爐加熱，馬上就能一嚐金牌獎肯定的好料，近年來大力外銷香港、日本、東南亞各地，推廣中華美食文化。

萬有全已有40年以上歷史，產品包括自製的傳統金華火腿、家鄉鹹肉、湖南臘肉、湖南香腸、煙燻辣臘腸、廣式臘腸、廣式肝腸、蜜汁火腿。獨樹一格的產品還包括片狀的臘肉冷藏包，取出即可蒸食或炒蒜苗，香噴噴立刻躍上桌，主婦們不必手拿菜刀切著硬梆梆的臘肉，手痠到抬不起來，再忙碌也能輕鬆享用傳統美食，忙過年時，張羅年菜還挺省事。由於大陸的金華火腿受限於口蹄疫禁令不准進口，台灣自產金華火腿的萬有全生意一枝獨秀，光賣金華火腿，一年就賣出超過2,000隻。

萬有全延續金華火腿的精髓與風味，產品口碑載譽，目前是全台數一數二的金華火腿製造供

貨廠，民國41年萬有全的招牌已在台灣立起了字號，連女星林黛主演的古裝大製作電影「姐己」，都拉到萬有全的工廠來拍「酒池肉林」的情境。

田種苗的父親、叔叔都是學徒出身的金華火腿師傅，田種苗說，醃製金華火腿的最適合溫度是2~4℃，悶、濕、熱的台灣絕非理想的生產環境，父親曾異想天開地把200隻豬腳運到涼爽的阿里山要風乾，不料還未上山就發臭了，幸好無意間發現日本人遺留下來的冷凍庫，而克服了低溫不足的難題。

製作金華火腿的過程是選取肥瘦合度、筋骨精健的最優豬隻，醃製前，先修整肉邊，接著，在低溫下反覆塗抹粗鹽醃製、翻壓，每隔5到7天抹一次粗鹽，共抹10次，醃製翻壓後，洗去多餘的鹽分，在通風的屋頂、陽台上以粗繩串吊起來曬乾7到10天，然後放入發酵室窖存6個月，風乾期越久，火腿的組織越緻密，自然發酵長滿青黴菌的風味也越醇厚，經2次發酵的陳年金華火腿，越陳越香，鮮而不鹹。

台灣黑豬 皮薄油少

做金華火腿，選豬種是第一要訣，哥哥田種禾負責門市，投入於工廠製程的弟弟田種苗表示，大陸金華的雙頭烏豬種幾已絕種了，現在所用的也不過是普通豬，他則選肉質Q甜的台灣黑豬，早期飼以餵水，熟成期長達1年多，後來改進餵以大豆飼料，養半年就長成可以做火腿的成年豬了，與大陸金華火腿的沈厚濃重味道相比，台灣製的金華火腿皮薄油少、風味鮮醇，燉出來的高湯極為清鮮香美。

火腿分部位切分後真空包裝出售，從小腿看起，火蹄部位約每公斤240元，肉少膠多，浙江人愛用來煮黃豆湯，廣東人則燒燴鮑魚、鵝掌，湯色乳白，滋味稠郁；往上的骨頭、關節部分每公斤約460元，合於燉湯；再往上的火腫部位每公斤約460元，連筋帶肉附皮，是飯店燉煮老母雞的絕配；肉多的大腿部位每公斤約560元，環肥燕瘦聚一堂，炒菜、燉湯、蒸魚、蜜汁火方全好用，但最接近豬身的部位也就是倒吊風乾時最下方的部分，油較多，價格僅約每公斤300元。

金華火腿入饌，炒菜、煮湯、燒魚、做砂鍋皆宜，現代人不想費事，鮮少有把整隻火腿刷去鹽分、蒸過兩、三次，再泡水、換水4天後煮食的，而是拆開真空包就上火爐，來道上海醃篤鮮，水滾煮豬肉片，再加鮮筍、金華火腿、青江菜、百頁結煮透即可。就像變魔法一般，有了金華火腿，這一鍋滿溢鮮醇咋舌味，調味自然天成，何須鹽、味精、胡椒來礙事。

日式口味 炭燻火腿

花蓮老店「郭榮市食品廠」係創辦人郭境盛於1939年設立，原店址位於花蓮市中山路，生產喜餅、綠豆凸、手工炭燻火腿等產品。

1976年郭境盛將餅店交給第二代經營，1985年因人手不足，當時具有45年歷史的郭榮市食品廠不得已暫時歇業，但店內每逢年節才供應的手工煙燻火腿，卻拗不過老顧客的請託，由郭榮清於1986年接棒，持續生產，提供顧客預訂。

從代理商變身製造商，郭境盛向日籍師傅拜師學藝，過程艱辛，最後以誠意換來首肯，才順利學成。而回花蓮初期製作並不順利，經過多次失敗改進，才終於推出產品，轟動花蓮，做沙拉、三明治和玉米濃湯都優，受到日籍人士、美籍傳教士喜愛。製作過程如下：

選肉：選用花蓮無毒農業健康豬肉，僅挑選豬後腿肉，除筋去油，保留精華部位，因此一頭豬僅能製作出10條郭榮市手工火腿。

充填成型：將火腿原料充填至圓柱狀的進口腸衣中，再以手工將袋口打釘密合，完成圓滾滾的火腿雛型。

炭火烘焙：堅持以木炭烘焙，因此火腿師傅必須將手臂伸進高溫烤爐，以手工轉動火腿超過2,000次，而烘焙過程極為專注，有經驗的老師傅才得以完成。

古法煙燻：火腿以木炭高溫烘烤，最後還必須以檜木煙燻，讓火腿完全入味，色澤金黃飽滿、香味獨特濃郁的郭榮市手工煙燻火腿終告完成。



萬有全火腿食譜

火腿冬瓜湯

材料

火腿片150克、冬瓜300克

作法

1. 火腿、冬瓜放入鍋，加清水到蓋住材料表面。
2. 大火煮開，小火續煮半小時，開脾又解渴。

TIPS：

火腿好切成長公分厚的長方形片，去皮去骨，冬瓜切成績公分厚長方塊，最為適嘗。

火腿燉雞湯

材料

火腿250克、雞半隻（約300~350克）、酒少許、蔥段少許、薑片少許

作法

1. 雞切方塊，汆燙去血水。
2. 火腿不切片，連同雞塊放入鍋，加水到蓋住材料表面。
3. 加酒、蔥段、薑片，溫火燉開後1小時即可食用。
4. 食用時，把火腿切方塊狀再放入湯內，很有價值感。

TIPS：

可採用稻香料理米酒，也可用少許高粱代替，燒掉酒精氣息後，只剩火腿的香氣瀰漫。

火腿糖栗

材料

火腿600克、栗子600克、冰糖150克

作法

1. 栗子去殼後，放入碗底。
2. 火腿切成肥瘦相連的長方條片，疊在栗子上，加入冰糖。
3. 入蒸鍋隔水以中大火蒸1小時即可。

TIPS：

也可買現成的糖炒栗子，冰糖用量可減半，吃起來味道雋永香甜。

火腿蒸三片

材料

火腿300公克、冬筍300公克、香菇5個、白菜600公克、雞高湯1碗、酒

作法

1. 白菜洗淨，鋪在大碗底。
2. 火腿、冬筍都切片狀，相夾疊成兩排，放在白菜上。
3. 擺上香菇，注入高湯和酒，蓋上蓋子，隔水以溫火燉40分鐘即可。

TIPS：

好吃又耐吃不膩，如能用火腿雞湯取代一般的雞高湯，是至高無上的美食。

郭榮市火腿食譜

田園火腿沙拉

材料

火腿6片、馬鈴薯2顆、紅蘿蔔1顆、小黃瓜2條、雞蛋2個、沙拉醬適量、鹽適量、胡椒適量

作法

1. 火腿切丁。
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔及雞蛋蒸熟後，去皮、殼，切丁備用。
3. 小黃瓜切片，先加入醋、糖，放入冰箱冷藏醃泡一天入味。
4. 馬鈴薯拌成泥狀後，加入火腿、紅蘿蔔、雞蛋及小黃瓜片，並加入沙拉醬、鹽及胡椒拌勻。

三明治

材料

火腿3片、土司3片、雞蛋1個、番茄片3片、小黃瓜片6片、洋蔥片適量、生菜3片、起司片1片、沙拉醬適量

作法

1. 取3片土司，放入烤麵包機烤熟。
2. 雞蛋煎成蛋皮，生菜、小黃瓜及番茄用鹽水洗淨後切成適當大小備用。
3. 於土司中加入火腿片、蛋皮、番茄片、生菜、起司片、小黃瓜片、洋蔥片和沙拉醬，對切後即可。

火腿炒飯

材料

火腿3片、雞蛋1個、洋蔥片2片、豌豆2大匙、富麗米2碗、鹽1/2小匙、沙拉油2大匙

作法

1. 火腿切小丁，豌豆煮熟後泡冷水瀝乾、蛋打成蛋汁，富麗米煮熟後備用。
2. 起油鍋，入油，倒入蛋汁炒散，再加入洋蔥片、豌豆、鹽略炒。
3. 將富麗米白飯倒入鍋內續炒，起鍋前加入火腿丁，用小火把材料炒勻即可。