

乾醃火腿簡介－中式火腿二三事

涂榮珍、吳祥雲

食鹽用以醃漬保存肉類可溯及西元前3500年，而乾醃火腿的製作，相傳始自2000前的羅馬時代。那時，高盧人善把豬肉加上食鹽醃漬後，放在爐火上燻兩天，接著在肉表面塗上醋及油，懸掛風乾，自成美味的火腿，火腿製作的基礎即奠基於此。乾醃火腿，廣義來說是指家畜禽前、後腿肉經過食鹽或配合其他香配料塗抹醃漬、乾燥、熟成等過程，經煙燻或未煙燻，可生食或可蒸煮之肉製品。由於在長時間的乾燥、熟成過程中，降低了火腿的水分含量，提高了食鹽濃度，故乾醃火腿可懸吊於乾燥陰涼的室內，不需冷藏保存。

乾醃火腿種類繁多，在美國、歐洲、中國等地均有類似的產品，每一種類因地區、材料及製作技術的不同，而有不同的特色及風味。中國火腿有南腿、北腿之分，北腿主要產於長江以北的江蘇、安徽部分縣市；南腿產於長江以南，以雲南宣威火腿及浙江金華火腿為代表。金華火腿的醃製歷史始於唐代，早在唐朝開元二十七年（西元739年）陳藏器編撰的「本草拾遺」一書中，就有「火腿，產金華者佳」的記載，距今已有一千二百多年的歷史了。至於「火腿」這個名詞的由來，另外牽

扯出一位北宋抗金英雄的傳說。

相傳，出生在婺州義烏縣的抗金英雄宗澤，靖康之亂時組家鄉軍英勇抗金，捷報頻傳，鄉人歡喜地殺豬宰羊等著為大軍慶功。但奸人誣傳宗澤變節降金消息，家鄉父老卻是不信，因此便依原計畫將準備好的勞軍食品抬著去找他。路途中怕肉腐壞，便用鹽塗抹在豬肉表面，一路上不知上了幾層鹽，肉的顏色愈見鮮紅，產生特殊的風味。到達前線確知消息是假，大夥高興地獻上豬肉及其他食物，宗澤將食物犒勞部下。這種醃製後的豬肉，嫣紅似火，鮮美可口。將士們吃了讚不絕口，都問宗澤這叫什麼肉？他與親友暢懷痛飲，呵呵笑著回答：「此乃吾『家鄉肉』」。之



醃腿

後，宗澤為了感念親友餐風露宿送衣送肉的恩情，便把豬的前腿，稱為「風腿」，後腿稱為「露腿」。將士們見露腿肉色特別鮮紅，有如烈火，象徵宗元帥赤誠愛國之心，漸漸地，醃製後腿便稱為「火腿」。另一說法是，戰事結束後，宗澤挑選一些特好的家鄉肉獻給朝廷。康王見其肉色鮮紅似火，賜名「火腿」，亦稱「貢腿」。因火腿集中產於金華一帶，俗稱「金華火腿」，後輩為了紀念宗澤，把他奉為火腿業的祖師爺。

目前，依「中華人民共和國行業標準」明訂，中國火腿為帶皮、骨、爪的鮮豬肉後腿，經醃製、洗曬或風乾、發酵加工而成的具有中國特色的肉製品。2001年8月28日中華人民共和國國家檢

驗總局發佈批准對金華火腿實施原產地地域產品保護，即現金華市管轄的金東區、義烏市、東陽市、浦江縣、永康市、磐安縣、武義縣及衢州市管轄的柯城區、衢縣、江山縣、常山縣、開化縣等二十多各縣（市、區）所生產的醃製火腿，方可稱「金華火腿」。

傳統金華火腿原料採用金華豬腿部。該豬種屬華中型豬種，皮薄骨細，背腰下凹，腹大下垂，四肢較短，頭小，耳大而下垂，額皺紋多橫行，被毛稀疏，大部分軀幹與四肢為白色，頭頸臀尾為黑色，故稱「點頭墨尾」或「兩頭烏」。產區位於浙江西部金衢盆地，屬亞熱帶氣候，由於土壤貧瘠，農牧結合歷史悠久。該地區丘陵起伏，交通不便，加上氣候溫暖潮濕，豬肉容易變



自然風乾



陳年的中式火腿

質，便發展出醃製加工方法。

製作金華火腿，經選料、鮮腿修整、上鹽、堆疊、翻腿、整形、漂洗、日曬、發酵、修整、落架、刷黴與分級等80多道手續，製程繁複，一般歷時8-10個月；正宗金華火腿從選料至成熟，則需要3-5年時間。一般選用生重約4.5-6 kg鮮腿，瘦肉率65%者為優等，醃製溫度宜低於8°C，於冬季進行；發酵後期溫度需求為28-35°C；保藏階段溫度宜在30°C以下。目前仍採開放作坊式生產，製作時的條件須配合當時的天候氣溫加以調整。

醃製於立冬後、冬至前者，稱早冬腿；冬至後、立春前者稱正冬腿；立春後、清明前者稱春腿。由於天寒時醃製不易腐敗，故以正冬腿最佳，早冬腿次之，春腿最次。一般皆利用冬天天冷醃腿，回春氣溫上昇，陳藏發酵而成製品。西班牙Iberian ham熟成期間亦由冬天至夏天，應用氣溫漸漸回昇，加速熟成風味產生，使表面脂肪融化滲入肌肉組織間。若依形狀區分，後腿多帶蹄，做成琵琶形或竹葉形；前腿稱「風腿」，或「前甲」、「方肉」，若修整為月牙形，則稱「月腿」。若以狗後腿醃製者稱「戍腿」。依加工方法或所用的輔料，以竹枝葉燻烤者稱「竹葉燻腿」；用白糖醃製者稱「糖腿」；加工成味淡而香，宜於佐茶者稱「茶腿」。金華火腿種類繁多，以東陽縣上蔣村生產的「雪舫蔣腿」，簡稱「蔣腿」，為金華火腿的極品。

台灣乾醃火腿製法則是將豬後腿在2-5°C，使用食鹽及少量的硝酸鹽進行塗

抹乾醃，醃漬約兩個月後，經過洗淨、曬乾，掛在屋簷下吹風，約經過2-3個月使表面發黴，這段期間稱為「aging，陳年」。通常由於陳年時間不同火腿有所謂新腿跟陳腿之分，新腿水分多，組織較柔軟，可作為蜜汁火腿的原料，陳腿則陳年9-12個月，火腿瘦肉表面因菌絲之深入呈灰白色，陳腿較硬，風味濃，多用來配在須蒸煮的菜或湯中，以增加香味與鮮味。至於火腿吃法頗為多樣，有蒸、煮、燉、煨、炒、燜、燒等數十種，一般以清燉和蒸吃為宜。整支火腿可分火爪、火蹄、腰峰和滴油四部分。火爪、火蹄，伴以鮮豬蹄、豬爪，用文火清燉，稱「金銀蹄」、「金銀爪」。滴油，宜於燒燙吊味，伴有冬瓜者，為「火督冬瓜」；伴有豆腐者，稱「火督豆腐」。腰峰，宜蒸，切薄片後製成「薄片火腿」、「排南火腿」及「蜜汁火腿」等名菜。中式火腿口味眾多富變化，您是否已迫不及待想嚐嚐這美味了呢？



乾醃火腿產品