

# 香港電台第五台《長進課程》街市字典第二十六集

## EP 26 調味料 - 來自海洋的調料

### 一、魚露的製作與特性

製作過程：

- 原料：海水魚與食鹽
- 基本步驟：
  - 去鱗、除內臟、清洗
  - 加入適量海鹽
  - 使用木桶發酵
  - 反覆過濾提取魚汁
- 品質判斷：氮含量標示
  - 常見度數：25、35、40、60 度
- 度數越高代表：
  - 濃度更高
  - 色澤更深（啡紅色）
  - 蛋白質含量更高
  - 鮮味更濃
  - 60 度為極品，40 度以上為優質
- 無標示時的判斷方法：
  - 搖晃產生泡沫
  - 泡沫越多表示蛋白質含量越高

### 二、蝦醬的製作

- 原料要求：主要原料：銀蝦
  - 最佳捕獲時間：凌晨 0-3 點
- 捕撈季節：農曆四月初八至八月之間
- 蝦膏製作：
  - 去除雜物
  - 加鹽
  - 攪碎成糊狀
  - 曬製至紅色
  - 製成條狀
  - 打成半圓形儲存
- 產量比例：10 斤銀蝦可製 3 斤蝦膏
- 蝦醬製作：
  - 銀蝦加鹽搗碎
  - 定期攪動
  - 「上蒸下流」工序
  - 曬製一天

- 儲存一個月待「回香」
- 產量比例：10 斤銀蝦可製 6 斤蝦醬

### 三、蠔油的製作與特點

- 起源：源自煮蠔製作熟蠔豉的副產品
- 傳統製作方法：
  - 生蠔去殼清洗
  - 加水慢火熬煮
  - 濃縮提取
  - 產量比例：2000 斤生蠔僅產 150-180 斤蠔油
- 現代製作方法：
  - 直接使用濃縮蠔汁
  - 添加醬油等調味料
  - 效率更高但失去部分香氣
- 鮮味原理：
  - 蛋白質分解成胺基酸（特別是麩胺酸）
  - 與核苷酸協同作用
  - 產生獨特鮮味
- 包裝特點：
  - 使用玻璃瓶包裝
  - 原因：有機酸具腐蝕性，玻璃具耐腐蝕性

### 四、隱藏海產調味料

- 部分調味料含有海產成分但不易察覺
  - 茄汁
  - 呕汁
  - 素食者需特別注意成分標示