

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
 - 喼汁
 - 素食者需特別注意成分標示