

臺灣最特別的調味品「蔭豉」

蔭豉蚵仔





蔭

豉蚵仔裡有很特別的調味品，就是蔭豉，是臺灣早期家庭裡的共同味道，也是臺菜中不可或缺的重要配角。甚麼是臺灣味？蔭豉就是臺灣味。

要說蔭豉之前，先要說到醬油。黑豆製成了黑豆醬油，也就是蔭油，黑豆發酵後的產物就是蔭豉。早年臺灣只有生產黑豆，

日治時代之後才開始進口黃豆，因此比起黃豆醬油，黑豆醬油更接近臺灣古早味。

臺灣可說是黑豆醬油最發達的地區，幾乎家家戶戶都會自行釀製黑豆醬油，但也有人會跟醬油工廠買。小型醬油工廠林立於城鄉間，其中以雲林西螺的

密度最高，目前僅存的蔭油工廠多數有悠久的歷史，例如知名的丸莊醬油有百年歷史、瑞春創立於一九二二年、黑龍則創立於一九四四年。其他撐不住的不是被併購，就是消失在歷史的洪流中。

醬油創造臺灣首富

黑龍醬油第三代涂靖岳說，早年祖母會騎單車載醬油沿街叫賣，有需要醬油的人家便會把醬油空瓶拿出來，透過塑膠管裝填。帳呢，就先記著，等到這些人家家裡稻子收成賣了錢再去結清，這是農業時代人與人之間普遍存在的一種相互體諒的默契。

比起黑豆醬油來說，黃豆可以用較少的時間與工法完成，使得黃豆醬油迅速普及，價格也比黑豆醬油便宜，因此成為市場大宗。直到現在，製作黃豆醬油的工廠還是比蔭油工廠多。

別小看醬油，曾經左右許多大人物的命運，臺灣已逝首富蔡萬春，早年就是經營「丸萬醬油」起家；六福村的創辦人莊福，早年也曾創立「好家庭」醬油。

一九五五年曾爆發一起政府抽查市售醬油發現多數含過量添加物的事件，當時有十幾家的醬油業者都被政府下令要在臺北的淡水河旁傾倒黑心醬油，玉

兔牌、鬼女神牌、原味均在其中之列，也包括「好家庭」醬油。

據當時記載，十四萬公斤的醬油一時之間把淡水河旁染黑了一大片，空氣中充滿鹹香味，還有人忙著撿瓶蓋，因為原味醬油的瓶蓋內有抽獎活動。原本受歡迎的好家庭醬油，因此事而大受影響，莊福與股東們決定結束醬油事業，改投資電影院，成為日後六福王國的轉捩點。

乾、濕不同風味

在農業社會中，豆腐乳、蔭瓜、脆瓜、蔭豉都是餐桌上常見的醬鹹，其中蔭豉同時含有鹹甘甜香以及醞釀味，是一種很便



利的調味品，可做成蔭豉蚵仔、蔭豉魚乾、蔭豉排骨、蔭豉白鯧等。

蔭豉之所以與海鮮搭配得多，主要是因為早年沒有冰箱，很多海鮮的鮮度保存不易，而蔭豉氣味重，可以輕易蓋過腥味。

現在在很多餐廳也會看到清蒸破布子魚，蔭豉與破布子的背後都是氣味偏重的蔭油支撐，使食物吃起來充滿鹹甘味。

蔭豉分為乾、濕兩種，兩種的價差很大，濕的蔭豉比乾的貴上五倍。基本上，兩者是在製作蔭油的過程中不同階段的產物，一個是精華，一個是殘渣。

當黑豆經過烹煮、製麩、翻

麩、洗麩、悶麩等過程後，就要進行「下缸」，也就是把處理過的黑豆放入帶有鹽水的大缸裡，

上頭再覆蓋一層粗鹽，並且蓋上封蓋，置於室外進行日照曝曬（簡稱「日曝」）。黃豆醬油則不需要日曝，而是以低溫或常溫進行發酵。

總之，日照多的地方較適合從事蔭油釀造，因此可以發現，臺灣的蔭油工廠多集中在嘉義、雲林、臺南等南部地區。

既然釀製醬油需要日照，那麼何不乾脆把工廠搬到四季如春的恆春去？丸莊醬油董事長特助莊偉中說，並不是高溫日照多就好，還是要有節令調節，因為蔭

油雖覆上外蓋，但長期處於高溫中，仍會隨時間不斷蒸發。

日曝約莫兩個月後，從醬缸內取出約一半的黑豆，這就是原味濕蔭豉。蔭豉還需要加熱煮過，如果不這麼做，蔭豉會繼續發酵，風味會隨時間而不斷改變，就沒法子維持味道的一致性了。除了要煮，還要調味，否則味道生生野野的很不協調。可以加入麻油、糖等讓味道更順口，濕蔭豉這才算完成。

也因為黑豆都要經過人工翻麩，因此每一批溫度或發酵狀況均有些微差異。每家調味的比例與配方都不同，因此每家的蔭豉味道都不盡相同。

蔭豉的由來

其餘留在缸裡的黑豆再繼續日曝，取出壓榨成汁就是成品蔭油了。日曝時間可視各家業者的想法而定，有的堅持一百二十天風味最佳，有的認為六十天就好，有的則要一百八十天。但不管多少天，透過機器榨取所剩的黑豆渣就是陽春版的乾蔭豉。這些如濕黏土般的黑豆渣，經過鹽水浸泡就會恢復胖胖鼓鼓完整的樣子，再把這些蔭豉曬乾就成了乾蔭豉了。

以風味來說，濕蔭豉體內是已經釀製兩個月的壺底油，因此甘甜芬芳；但乾蔭豉體內的壺底



油已經被抽乾，繼而填入的是鹽水，甘甜與香氣自然大打折扣。

以製程來說，仍在釀製中的蔭油被取出了二分之一的黑豆，自然會直接影響到蔭油後續釀製過程中的風味。就像煮龍眼乾茶時，半途取走一半的龍眼乾，煮出來的味道自然會變淡。廠家的主力還是在製作蔭油，沒必要做出動搖國本的事，也因此製作濕蔭的必要性或意願也就不那麼高。以黑龍蔭油來說，取出製作蔭豉的黑豆量不到全數的百分之一，一個月也才製作一次而已。

乾蔭豉不同，只要製造蔭油就一定會有下腳料，就當作是廢物再生，有店家甚至懶得做成乾

蔭豉，就賣給飼料業者做成豬、雞的飼料。

不過，真的濕蔭豉比較貴、乾蔭豉就便宜嗎？也不全然，像丸莊的蔭豉就不是蔭油的附加產品，而是專為做蔭豉而做蔭豉。但不同的是，一般蔭油缸裡會先放入鹽水再倒入煮好的黑豆；但丸莊的蔭豉缸裡則沒有加鹽水，精華都留在黑豆裡，不會又滲出精華變蔭油。

有廠家會把濕蔭豉直接曬乾，做成乾蔭豉販售，這種的價格也跟濕蔭豉的價格一樣，但把包覆其上的壺底油都曬掉了實在很可惜。

還有一種是欺騙消費者型，

把乾蔭豉與鹽水同煮，看起來就像濕蔭豉，再以濕蔭豉的價賣出。外觀上難以辨識，不過一煮就知道，上當也就只有一次。

甚麼樣的蔭豉才是好蔭豉？實在沒有標準答案，幸虧蔭豉不貴，可以先各買一點試試看，真的合口味了，再固定一個商家或一個品牌。

蔭油讀音有趣味

有一個問題，明明是日曝，為何是「蔭」油呢？「蔭」多指遮蔽的意思，應該叫做「曝油」、「曝豉」吧。後來涂靖岳告訴我，「蔭」是取一個近似臺語的發音，原意是指高溫環境，



讀做「hím」。

這答案令人感到納悶，因為未曾聽過這個用字，後來託友人詢問中研院臺灣史研究所專家，提到臺語是有「hím-siō」（焢燒）這句用語，指鍋或甕加蓋焢燒。不過不確定是否就是使用在蔭油上面，若真是如此，以後應該要改叫焢豉仔、焢瓜仔。只是現在已經約定俗成了，所以還是照例用蔭豉吧。

先前提到，許多人家都會自行釀製醬油，既然如此，當然也就會有蔭豉。欣葉餐廳行政主廚陳渭南說：「農曆五、六月太陽大，通常會利用這段時間曝曬蔭豉，做成乾蔭豉。但碰上農曆七

月可就要趕緊收起來，鬼月總是有所忌諱。」蔭豉約兩個月就能製成，丸莊有蔭豉DIY教學，有興趣可與館方聯繫報名。

苦命的青蚵嫂

再說到蔭豉蚵仔的蚵仔，則又是臺灣另一個具有代表性的食材。

臺灣養殖蚵仔已經有兩百多年歷史，在鄭成功時代就曾經針對牡蠣養殖課稅²²。蚵仔總讓人想起一首臺灣民謠「青蚵嫂」，陸委會主委賴幸媛曾向來訪的海協會會長陳雲林介紹一幅臺南七股蚵田畫，告訴他「青蚵嫂」這首歌代表臺灣漁村婦女的堅毅

精神，後來這首歌就成了大陸電視劇「海峽往事」的片頭曲²³。這首曲調來自恆春民謠的「臺東調」，恆春人稱之「平埔調」，意指原是平埔原住民的歌曲。這是小調，所以聽來透露出一股無奈、淡淡的哀怨與委屈，也有人以這首歌來代表臺灣所處的全球地位。

為什麼會青蚵嫂有歌，烏魚嫂沒歌？烏魚嫂忙歸忙，當烏魚子收成時，還是有機會數鈔票。不像青蚵嫂，綁好九十個蚵殼才換到十元，一天日薪頂多兩、三百元，難怪要怨嘆了。事實上，臺灣蚵雖然產量不少，卻競爭力低，敵不過加拿大進口的大

生蠔，也敵不過中國大陸低價傾銷的蚵仔，使得蚵農生活一直未見大幅度改善。

挑蚵仔有技巧

我們到超市或菜市場，經常看到一個長塑膠袋，裡面灌滿鹽水與蚵仔。優點是可使蚵仔在運輸過程受到水的保護，不致因受到碰撞而受損；缺點是裡面鹽水濃度如果不對，蚵仔體內便會虛胖。而且透過塑膠袋看蚵仔，就像把魚放在魚缸裡，會錯覺蚵仔很大顆，難以判斷店家賣價是否合理。

多數商家會用自來水清洗，鋟（讀音如「鉛」，用尖銳器具

挑出鮮蚵)過的蚵仔如果一顆十公克，一旦放入水中，半小時後就變成十四公克，看起來確實很大顆，但吃起來沒有膏香而是像水球。

一些有品牌的蚵仔會用近似海水比例的鹽水清洗，因為鹽度的關係，蚵仔比較不會虛胖，因此蚵仔的個頭雖然不大，但是扎實的，煮了之後也能保留九成原貌，當然價格也相對較貴。

牡蠣烹煮時會「出水」是正常的，但出水太多就不正常了。出水太多一種是事前灌水，另一種可能，就是有業者把蚵仔泡在磷酸鹽溶液裡。聽起來很恐怖，不過它是合法的食品添加物，重



組肉裡也會添加磷酸鹽。如果發現看起來有十元硬幣大小的蚵仔，一煮之後卻變成一元硬幣大小，很可能就是添加了磷酸鹽，食用太多對身體當然不好。

市面上有些店家的蚵仔麵線、蚵仔湯，習慣把蚵仔裹上番薯粉，像是加了一層保護膜，就是不希望蚵仔越煮越小，一方面也可以讓蚵仔看起來比較大顆。

外來蚵仔搶市場

除了臺灣蚵仔，臺灣人吃中國大陸蚵仔至少也有十年以上的歷史了，卻直到五年前一次破獲大陸走私來臺的蚵仔，才使得中國大陸蚵仔流入臺灣的問題正式

浮出枱面。

當時在報上臺灣蚵農曾教大家如何分辨：「在口感方面，本土蚵肉彈性好、吃起來鮮甜；中國大陸蚵肉則鬆軟，吃起來粉粉沙沙的²⁴，而且偏白，像A4紙張的那種白。」天和鮮物行銷副總裁蔡明欽說：「因為從中國大陸運送到臺灣需要三、四天時間，蚵仔又需要保鮮，因此會加入防腐劑，正常的蚵仔是乳白而非潔白。」

不過這種辨識方法並沒有太大效果，夜市裡一些不肖的蚵仔煎攤販想賺錢，自然能找到門路買廉價蚵仔，價格只有本土的一半，加粉、加醬、加菜，就能達

到「魚目混珠」的效果。

或許你也會抱不平，為什麼國外的生蠔可以生吃，臺灣的蚵仔卻不行？因為臺灣蚵仔的生菌數太高，國外的生蠔在採收前都還會先經過「淨身」的階段，用乾淨的海水清洗，再用紫外線殺菌燈照，達到標準才出貨。過去臺灣並沒有這道程序，因此無法生食。但現在臺灣已有生蠔達成生食標準，「湧升蠔」利用專利淨化處理，獲二〇一〇年水產精品獎。

或許你也有疑惑，為什麼國外生蠔那麼大顆，臺灣的就是小顆？有學術論文中提到，蚵農的獲利其實不低，平均獲利將近

