

## 節选自《舌尖上的中國》第六章——五味的調和

文：CCTV中央電視台紀錄片頻道

# 好潑辣

除了酸，還有一種味道可以增進食慾，那就是辣。

剛下過一夜雨，山路很滑，素瓊一家開始了一天的工作。夫婦倆要趕在天亮之前，把地裡的辣椒送到早市上。

進入冬季，辣椒已不像剛成熟時那樣鮮嫩肥厚，但這並不影響大家對它的熱情。

素瓊是個菜農，也是絕對的一家之主。在四川，許多婦女都這樣開朗、堅韌、果斷，漢語裡用「潑辣」來形容這種性格。

十五世紀末，哥倫布的海船把辣椒從美洲帶回歐洲。一百多年後，這種能散發出奇異氣味的植物，輾轉來到了中國。四川盆地氣候潮濕、多陰雨，正需要辣椒的剛猛熱烈。

嚴格地說，「辣」並不屬於味覺，而是口腔的一種灼熱感。「五味」裡的「辣」，原本是「辛」，泛指一切刺激性的味道。

原產於南美的辣椒、東南亞的薑，和中國的花椒一樣，都是中餐裡最常用的辛辣味調料。辣味來自食材中的辣椒素等化學物質，它們刺激人體的細胞，在大腦中形成類似於灼熱的微量刺激。

這種感覺停留在舌頭上時，食慾得以激發。在川菜中，無論做為主料、輔料還是當調味料，辣椒都是寵兒，它給川菜烙上了鮮明的印記。紅油，來自辣椒麵，是川菜中的基本味和基本色。無論是涼拌菜還是紅湯菜，都要靠紅油來亮出湯色。

四川盆地生活著中國最開朗的人群，他們對味道的追求尤為獨特，對辣椒的理解也各有心得。

秋末冬初，四川人讓辣椒自然脫水，而在素瓊的田地裡，辣椒仍然閃著鮮亮的光澤。

素瓊特意推遲了這一季辣椒的種植和採摘，果然在冬季裡賣出了更好的價格。這種精明讓她丈夫十分佩服。新鮮辣椒也招來了老

主顧。

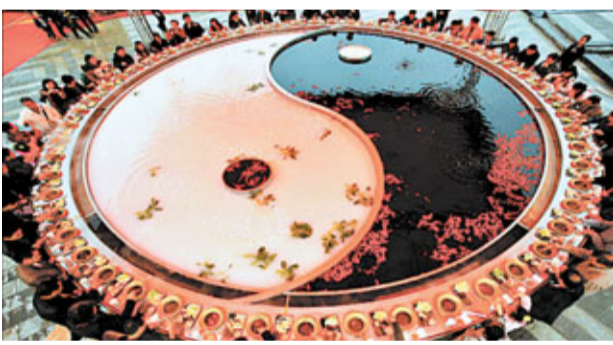
劉俊傑今年六十四歲，川菜特級廚師。兩年前，他從美國回到家鄉，結束了在外多年的廚師生涯。老劉精心地泡了一罈辣椒，隔天換一次罈口的水，用來隔絕雜菌。泡椒是四川人創

意使用辣椒做出的經典菜品之一。釀在罈子裡的辣椒，經過神奇的化學反應，變得溫和溫婉，不再那麼咄咄逼人。泡椒的發明更催生了川菜中著名的味道——魚香，魚香肉絲就是其中經典的菜式。四川廚師對複合口味的運用堪稱經典，酸、甜、麻、辣的交叉運用手法可謂爐火純青。

在劉俊傑看來，泡椒是得心應手的烹飪調味料，更是遠隔萬里也揮之不去的鄉愁。辣椒的另一個華麗轉身，同樣凝結了四川人濃厚的鄉情，是用高產的豆科植物做的辣椒醬，四川人稱之為豆瓣醬。

陳婆婆把釀好的蠶豆瓣倒入剁碎的新鮮紅辣椒裡，她要抓緊時間調味，趁著好天氣涼曬發酵。每年，陳婆婆都要給自己的子女每人準備滿滿的一罈。辣椒在罈子裡靜靜地發酵，美味的辣醬即將大功告成。

四川辣醬鮮辣濃香，辣味溫和醇厚，是川菜依賴的重要調味料，用來炒菜，提色生香。吃豆花、蘸白肉、紅燒肉、蘸饅頭，只要有那麼一兩勺豆瓣醬，所有的食物都美味無比。豆腐的寡淡與辣醬的濃香之間形成強烈對比，最能調動我們的所有感官，那種滾燙的、滑嫩的質感滑過舌尖、流向喉頭的享受，正是四川菜得以征服



■重慶的德莊火鍋是世界上最火辣的火鍋，一桌可以圍坐六、七十人。

編按：對中國人來說，吃，是生活中的頭等大事。吃飽吃好，生活中的小幸福才有了最基本的前提。早些日子，好吃的中國人被紀錄片《舌尖上的中國》撩撥得食指大動，視覺上的享受不說，影片的文案旁白也寫得頗有「味道」，從食材到烹飪，再到飲食背後的文化傳承，被說故事般娓娓道來。影片內容現在已集成成書，翻起來是越讀越餓，讓人忍不住選下這一段「火熱熱」的文字——天氣漸涼，還有甚麼比吃一頓「辣」更能驅寒暖胃，祭祭那五臟廟？



### 舌尖上的中國

作者：CCTV中央電視台紀錄片頻道  
出版：天下文化  
定價：新台幣360元

全中國乃至世界的絕技。

如果說泡椒和豆瓣醬，是四川人對辣椒的創造性使用，那麼真正讓川菜風靡中國的，則是迷人的麻辣。這是四川人對辣椒最為卓越的創造。

花椒原產中國，是最傳統的調味料。麻辣味是川菜獨有的味型。老劉今天做的藤椒魚就是川菜中麻辣味的經典菜。他覺得，只有回到本鄉本土，用最道地的原料，自己才做得出如此完美的味道。

要想到找到辣椒與花椒結合得更好的範例，需要到另一個城市。紅亮的乾辣椒是重慶麻辣火鍋的主角，每一顆乾辣椒都要剪成段，與各種調味料一起，炒製成味道濃厚的火鍋底料。

在重慶，每家火鍋店都有自己炒製底料的秘方。每個重慶人都能根據自己的喜好調整火鍋的口味，他們的性格也如麻辣火鍋般率真潑辣、風風火火。

從原料、湯料的採用到烹調技法的配合，麻辣火鍋使華與素、生與熟、麻辣與鮮甜、清香與醇厚恰如其分地結合在一起。這也正是中國人對五味調和的理解。

中國的烹飪，手段千變萬化，滋味層出不窮，既能像麻辣的川菜一樣如此兇猛地侵略我們的味覺，也能潤物細無聲地讓我們的舌尖領略鮮味的美好。



### 辣椒

別名：番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒  
產地：四川威遠、重慶  
選購標準：辣椒的品種較多，挑選時注意其果形與顏色  
營養價值：富含豐富的維生素  
保健功效：降脂減肥，殺菌解毒，防癌  
儲存方法：埋藏法，窖藏法，塑膠薄膜氣調儲藏法  
經典調味：辣椒以其獨特的辣味得到了很多食客的青睞。以辣椒為配菜製作的常見食物有魚香肉絲、剁椒魚頭、辣子雞等



### 豆瓣醬

產地：四川郫縣  
選購標準：好的豆瓣醬顏色呈紅褐色、棕紅色或黃色，油潤發亮，鮮豔而有光澤；黏稠適度，無黴花，無雜質，具有醬香和酯香氣味；滋味鮮美，入口酥軟，鹹淡適口  
營養價值：富含蛋白質、維生素A、維生素E以及數十種微量元素  
保健功效：補中益氣，開胃健脾，健脾利濕，止血降壓，防癌  
儲存方法：底油放多一些，加蔥薑炒熟，炒完後裝在瓶子裡密封  
經典調味：豆瓣醬是常用的調料之一，味道鮮美獨特。以豆瓣醬為調味料製作的常見食物有麻辣豆腐、蘿蔔燒牛肉、回鍋冬瓜



### 花椒

別名：青花椒、狗椒、蜀椒、紅椒、紅花椒  
產地：四川、重慶、山西運城  
選購標準：好的花椒乾燥、有油潤感、無梗，皮細，顆粒均勻，口開籽少，麻味純正  
營養價值：其果皮含有揮發油等多種化合物  
保健功效：增加食慾，除濕止痛，殺菌解毒，止癢解腥  
儲存方法：用自封袋封住，放在冰箱裡。注意防潮防霉  
經典調味：花椒是川菜中使用最多的調料，有去腥增味的作用。以花椒為調味料製作的常見菜色有藤椒魚、花椒雞、水煮魚、花椒油潑鮮魚

## 節选自《人氣女廚Joanna 美饌·心動》

# 米芝連餐廳大考驗

文：Joanna (劉韋彤)

歷經千辛萬苦，阿JO終於進入了夢寐以求的米芝連餐廳實習。

在這家餐廳實習最開心的事，就是不用再戴白色圓扁帽，每天只要維持清潔，把頭髮綁好就可以，於是，阿JO每天都開心地戴著心愛的髮箍到餐廳去實習。

到職第一天，我就被分配到頭盤區。這一區主要是負責前菜製作，一般人得要學習二到三週才可以獨當一面，不過，承蒙主廚看得起，到職的第二天，我就被授權全權負責頭盤區。

不過，也從這一天開始，我頭上的白頭髮冒出了好多好多根，細胞也死掉不少。

負責製作前菜，就無法避免得處理許多生菜水果、芝士、海鮮之類的食材。每個星期一，快遞公司都會送來一箱箱鮮嫩的蔬菜及所有材料。我得花一到兩個小時小心翼翼地處理這些「貴客」。

每星期的噩夢就是處理生菜，因為蔬菜葉子本身非常脆弱，太用力清洗會造成葉面上的瘀青，所以，開箱檢查食材後，就得小心翼翼地清理它



人氣女廚Joanna 美饌·心動  
作者：Joanna (劉韋彤)  
出版：天窗出版  
定價：港幣98元

們，清洗結束後，必須要一片一片將葉子放入一個巨型的脫水器，然後用全身的力量轉動手把，把沾附在菜葉上的水分完全脫乾。一回轉十次，每次轉到第二回我就開始覺得心臟病快爆發，但因時間很趕所以要一口氣轉五、六十回，簡直就是要了我的命。接著再用紙巾輕輕柔柔地把菜葉上剩餘的水分擦拭乾淨。千萬別小看這些動作，這些菜可是決定未來幾天頭盤區料理品質的要角，如果沒有徹底擦乾，過幾個小時後，菜葉就會變黑，然後整個頭盤區就可能毀於一旦。把擦拭過後的蔬菜，一片接着一片排列在不鏽鋼的保存盒，放進冰箱裡冷藏，阿JO的準備工作才算告一段落。

不過，如果你以為這樣就算大功告成，就太小看頭盤區的工作了。除了清潔整理食材外，在頭盤區工作還得隨時注

意食材的存量。

由於餐廳所使用的都是高級的蔬菜，因此經常在使用完畢前幾天就得進行預訂補貨的程序，才可以確保食材供應不中斷。

因為使用不透明的不鏽鋼盒存放食材，因此無法從盒子的外觀一眼看出裡面是否還有存貨。有一天，我正忙著處理頭盤的料理時，打開最後的一個金屬盒，赫然發現——裡·面·甚·麼·都·沒·有！

那一瞬間，我似乎是世界最大的慘劇的目擊者般，被嚇到四肢無力。

怎麼辦？怎麼辦？還有很多頭盤要上！我的腦裡亂成一團。

無計可施的我，只好誠實地告訴頭盤區資深的廚師，她想了一下後，很冷靜地對我說：「妳別擔心，我來想辦法。反正就快要補貨了，先撐過今天晚上再說。」

接著，打了幾通電話，從酒店裡的其他餐廳廚房調來足量的蔬菜，從容不迫地度過這次缺菜的危機。

自此之後，我都再三檢查食材的存量，以確保同樣的事不會再發生第二次。

■餐廳的廚房常常都是混亂一片，每個人忙著自己的部分。



除了處理新鮮蔬果外，最忙碌的頭盤區還有很多其他的工作得做，凡做菜用得到的食材都得經手處理，比方說生蠔。這些貴客從海中被撈起後，接著就直送餐廳，到貨後，我就得使用小刷子把牠們的外殼一個個清洗乾淨，跟著就要用特製的金屬鉗子，以迅雷不及掩耳的速度，對準蠔殼上的洞，「喀」的一聲，把這些蠔挖開。一開始還沒掌握訣竅時，真還有點緊張，很怕一不小心把「生蠔」挖成「死蠔」，又怕開殼的速度跟不上上菜的需求，每天都戰戰兢兢地拿著鉗子備戰，還好不久後就掌握了開生蠔的訣竅，阿JO開生蠔的速度可以媲美日本海女或台灣的青蚵嫂，平均每兩秒鐘可以解決一顆生蠔。

除此之外，親手調製沙律醬與各種醬汁更是基本功，不論在口感或視覺上的美感都得滿分才行。