

從南到北 

# 日本拉麵大不同



文 | 斯玟

日本拉麵源自中國麵食，卻在日本發揚光大，由南到北結合在地特色，開展出豐富多樣的拉麵風景。



函館拉麵的特點是湯底清透，以鹽調味，口感清爽。

## 4 函館 | 鹽味拉麵

函館以貿易港地利，廣納世界飲食文化，一百多年前函館就出現拉麵。相較於現代五花八門的拉麵風貌，古早味的拉麵湯頭是用雞骨與昆布熬煮出清透湯底，以鹽調味，搭配細直麵，溫潤香醇，相得益彰。



## 3 札幌 | 味噌拉麵

札幌味噌拉麵是北海道三大拉麵之一。據說源於早年麵店客人一句「好想在豬肉味噌湯裡加麵」，至今發展出多種風味。其中，強調現炒鮮香及紅味噌濃郁湯頭的人氣拉麵，更是北海道美食地圖的地標之一。



## 1 博多 | 豚骨拉麵

博多拉麵以豚骨湯及細麵為原料。據傳白湯其實是煮豬骨湯的時候，沒控制好火候，意外熬出濃稠湯頭。同時，細麵容易吸收湯汁，為了怕麵泡爛，麵放得少，衍生出「替え玉」，也就是麵吃完再追加麵條的文化。

## 2 東京 | 醬油拉麵

東京是拉麵一級戰區，各式拉麵百家爭鳴。其中，有名的東京醬油拉麵，是以醬油底襯托動物及海鮮湯底，似乎起到融合兩種不同湯底的作用，提升了整體湯頭的厚度與深度，造就了平凡卻不簡單的好滋味。



北海道

東北

關東

中部

近畿

中國

四國

九州

沖繩



## 5 沖繩 | 拉麵

沖繩風味的拉麵湯頭，也可以分為醬油及味噌風味，麵上的配菜有叉燒肉、筍乾或玉米等。沖繩拉麵與其他地區拉麵最大的差別，在於使用的麵條，不管是外型或口感，都很像華人的陽春麵用的白色扁麵條。

## 6 福島 | 喜多方拉麵

據說五萬多人的喜多方市就有120多家拉麵店，麵店密度日本第一。喜多方市水質好自古產好醬油，造就經典醬油湯頭；喜多方麵條寬扁有彈性，加上香醇爽口的清高湯，嘗來頗有中國南方清湯麵風韻。

喜多方拉麵的湯頭香醇清爽，有中國南方清湯麵風韻。

## 清熱解毒 綠豆吃法3種

文 | 山平

綠豆，清熱解毒，適宜夏天食用，無論煮湯或磨粉製成糕餅都很可口。



### 清甜消暑 綠豆湯

中醫認為，綠豆的青色外皮是味好藥，綠豆湯煮過頭時皮肉分離，浮在湯面的皮殼也別浪費，將綠豆皮一起吃掉最好。綠豆皮味甘性寒，可清熱解毒、生津止渴、利尿消腫等諸多好處，夏天可以為家人多做些綠豆料理。

綠豆湯是華人很熟悉的傳統湯品，夏天消暑、冬天解膩。關於綠豆湯的美味，有人享受綠豆沙的香綿，有人是享受綠豆粒粒分明的爽口；後者是煮熟之後，先不起鍋，用餘熱把綠豆燜軟透，前者則是將煮軟的綠豆打成沙。



### 營養清熱 綠豆粥

中國飲食中綠豆也作為主食，作豆粥、豆飯，炒來吃，做成麵食、糕餅都好。明朝醫學家李時珍盛讚綠豆為濟世之良穀。綠豆屬全穀雜糧，除了豐富的膳食纖維，籽粒含蛋白質、碳水化合物及各種礦物質和維生素。

綠豆和米一起煮粥，要先泡水，煮出來的粥才會柔軟爽口。煮粥的比例是1杯米加半杯綠豆，建議米泡水40分鐘，綠豆泡2水小時；米和綠豆加上9杯水，大火煮滾轉小火，煮至綠豆軟透，加糖吃或配點兒鹹香小菜吃皆宜。



### 膳食纖維 綠豆主食

對熱量攝取有顧忌的人可多留意，綠豆含有豐富的碳水化合物，即使不加糖，愈嚼也會愈感覺到甜味。因此，食用綠豆時，除了盡量不加糖，若飯後甜點為綠豆湯，則正餐中的白飯或麵就應少吃一點，避免一餐下來吃進過多熱量。

對消化能力正常的人，足量的膳食纖維對健康是好的。值得注意的是，綠豆中的蛋白質比雞肉還多，腸胃消化功能差的人要消化大量綠豆蛋白，較容易消化不良，因綠豆中的大分子蛋白質需要在酶的作用下轉化為小分子，才能被人體吸收。

綠豆粥清熱解毒，是夏季的營養爽口的主食。

綠豆蛋白質多，當主食需要良好的消化功能。