

# 愈久彌香——陳年火腿

李孟儒

火腿在製作後期的發酵陳年步驟最為重要且花費時間最久，是火腿生成迷人香氣的重要時期。

## 中式乾醃火腿的起源

在眾多中式加工肉製品中，乾醃火腿是一種極具特殊風味及獨特型態的傳統肉製品。許多國家都有代表性的火腿產品，東方國家以中國浙江、江蘇、雲南等地生產的金華火腿、如皋火腿及宣威火腿享負盛名，經常做為高級料理的食材；西方國家則以義大利帕爾瑪火腿、法國拜雍火腿、西班牙賽拉諾及伊比利火腿等聞名於世。

中國火腿的起源有幾種說法，最早可追溯到唐朝開元 27 年（西元 739 年）陳藏器編撰的《本草拾遺》，書中記載：「火腿，產金華者佳。」不過《本草拾遺》原著早已散佚而無法考究。

另一說相傳起源於北宋抗金名將宗澤，浙江義烏人，於靖康之亂（西元 1127 年）時組家鄉軍英勇抗金，凱旋歸來後把醃製後的家鄉肉獻給朝廷。康王（即宋高宗）見其肉色鮮紅似火，賜名「火腿」。至今後代為了紀念宗澤將軍，把他奉為火腿業的祖師爺。不過上述說法在地方志如《金華府志》和《義烏縣志》並沒有相關史料記載，因此正確性仍待探究。

歷史資料考據於明朝嘉靖時代（1522 至 1567 年），金華最早的地方志《嘉靖浦江志略》中記載的食類有「日播茶、日火腿」，因此火腿的產生應在嘉靖之前，而其發展和普及應在嘉靖之後。當時金華市交通不便，運送飼養的豬隻非常困難，生產的豬肉因當地氣候溫暖多溼而容易變質，於是漸漸發展出利用食鹽醃漬生豬肉的保存法。而鹽醃後的豬肉香氣濃厚，色澤火紅，攜帶便利也容易保存。



乾醃火腿產品

一般農戶大多把經過醃漬、洗曬的豬腿懸掛在灶間，靠燒火的煙氣燻烤，並經長期熟成，因此有一說是豬肉鹽漬、洗淨後，主要藉由燒柴火的熱氣乾燥，才把這產品稱作火腿。《東陽縣志》也敘述：「燻蹄，俗謂火腿，其實煙燻，非火也。」火腿因為製作周期長，至少需要二、三年時間，所以當時產量很少、稀有性高。在明代文獻中，火腿常具有貴重物品的形象，在當時百姓的生活中，火腿不僅是食物，還象徵一定的地位及富貴。

近代於清乾隆 30 年（1765 年）由趙學敏所著的《本草綱目拾遺》，對火腿的製作技術和藥用功效有詳細的描述，並有：「火腿出金華者佳。金華六屬皆有，惟出東陽浦江者更佳。」光緒年間的《時務通考》記載：「惟最甚者火腿一項向來出口之價值甚微，今驟增至二萬八千餘兩，其銷路之暢旺可知。」由此可見當時火腿產量前所未有地擴大，製作技術已經趨向成熟，海外買賣銷售也相當興盛。

當時江浙一帶的火腿作坊紛紛興起，其中就包括後來代表金華火腿獲得 1915 年巴拿馬萬國博覽會金質獎章的雪舫蔣腿。另根據資料記載，火腿於西元 1932 年生產已達 83.7 萬個，二次世界大戰後雖然產量下降，不過 1950 年回復至 27 萬個，1980 年升高到 52.5 萬個之多。

## 獲獎的雪舫蔣腿

雪舫蔣腿創始人蔣夢昌，字雪舫，生於 1841 年（清道光 21 年）。他的祖先自清初就從事醃腿行業，蔣雪舫自幼隨叔父醃製火腿，成年後於 1860 年自開一家火腿作坊，並把生產的火腿命名為「雪舫」。因他勤奮好學，除精通祖傳技術外，同時

不斷創新，逐漸形成一套獨特的醃製配方及生產技術。蔣雪舫對火腿生產有嚴苛的要求，如原料豬腿來源必須是標準的「兩頭烏」優良豬種（該豬種的頭、尾是黑色，身體是白色），加工時間也嚴格限制在冬至到立春之間始能醃製，才能製作出品質極高的火腿。

根據資料，雪舫蔣火腿「形如琵琶、皮薄骨細、腿心豐滿、精肉細嫩、紅似玫瑰、肥肉透明、亮若水晶、不鹹不淡、香味清醇」。後來雪舫蔣腿在 1905、1915、1929 年分別獲得德國萊比錫萬國博覽會、巴拿馬國際商品博覽會金獎和西湖博覽會特等獎，間接促使之後「金華火腿」名稱的建立，使金華火腿的價值有章可據，成為真正的品牌。當時的雪舫蔣腿名揚四海，是金華火腿頂級定價的最高標準。每年火腿要等「雪舫蔣」價格等級確定後，其餘品牌才能按照三等九級依次遞減定價，足見它在火腿上的領導地位。

## 各國的特色火腿

西方國家也有許多著名且具代表性的乾醃火腿，像本文開頭提到的義大利的帕爾瑪火腿、西班牙的賽拉諾和伊比利火腿及法國的拜雍火腿。基本上東西方火腿在許多加工過程例如上鹽、懸掛、乾燥等相當類似，製作時間也相去不遠，最大的差異主要在於原料的選擇。

金華火腿採用的是「兩頭烏」，皮薄骨架細，脂肪均勻且肉質細緻。帕爾瑪火腿是受歐盟法定產區原產地名稱所保護和規範的產品，依規定必須採用傳統的義大利藍瑞斯和杜洛克豬種，而且須在義大利北部帕爾瑪地區豢養，養足了 9 個月且體重超過 150 公斤的豬才能製作。

西班牙伊比利火腿的豬隻品種叫做伊比利黑豬。伊比利豬是混種豬，環境適應力強，性情穩定，在西班牙經長時間繁衍已經完全適應當地的氣候。由於伊比利豬的豬蹄顏色呈黑色，因此當地人暱稱黑蹄，視為血統的象徵。

伊比利豬通常飼養在野外橡木林場，春天吃的是林草、野地的香草、野花、樹根，夏天則用穀物飼養，秋天橡木結果時就會大量食用橡木子。這種飼養方式使伊比利豬體脂肪組成與肌間脂肪分布異於其他豬種，高比率的不飽和脂肪酸也讓伊比利火腿帶有獨特的橡實香氣。

## 火腿的製作方法

乾醃火腿相較於一般豬肉加工品，最大的不同在於它的整體製作時程相當長，尤其在加工後期發酵陳年步驟最為重要且花費時間最久，而且依不同國家、地區、氣候、品種等因素影響，有長達半年至一年，甚至二至三年的時間。這樣冗長的製程雖然主要目的在於等待火腿最終能夠生成迷人香氣，但如何在長時間的等待期間保持火腿衛生，避免受到汙染腐敗才是最關鍵的加工技術。

乾醃火腿加工製程雖長，不過加工步驟較一般加工品簡單，使用的機械設備也不多，各地區乾醃火腿加工方法雖略有差異，但歸納後大約可依下述步驟進行：

原料選擇—依本文前段提到的各國在原料上的規定，選用無傷殘和病灶的上好新鮮豬腿肉。豬腿重量兩頭烏是 5 公斤～7.5 公斤；帕爾瑪火腿每周都從合格授權的屠宰場接收新鮮豬腿，每隻豬腿重約 15 公斤。體積大的腿肉代表油脂比較豐富，脂香飽滿；較重的豬腿在後段陳年的時間需



1. 製作前豬腿的修整。
2. 火腿上鹽時把鹽巴完整塗抹在腿上。
3. 上鹽後以堆疊法鹽醃時須整齊排列。
4. 鹽醃結束後須以溫水刷洗火腿表面殘餘的鹽巴及雜質。
5. 日曬吊掛乾燥。
6. 火腿於室內吊掛陳年。
7. 火腿成品切塊。
8. 火腿切開後清楚看到的骨頭部位稱為「火踵」。

較為延長，時間延長更增添香氣變化，因此後腿又比前腿來得好。

原料修整—修整除了美觀外，也有助於後續醃製。主要利用刀刮去豬腿皮面的殘毛、汙物、一些脂肪和皮膚，把腿面修平。



鹽是乾醃火腿製程中的防腐劑（圖片來源：種子發）

可依照火腿最終的形體要求，統一修成所需形狀，例如琵琶形。

鹽醃—乾醃火腿是以食鹽醃漬鮮肉，以期達到長時間保存的效果，是古代保存肉品的方法。以現代科學的觀點而言，保存的效果主要在於微生物的抑制作用。傳統鹽漬的用鹽量通常偏高，約6%至10%，伊比利及帕爾瑪火腿含鹽量較低，約5%至9%。醃製的適宜溫度是攝氏1至4度，因此通常在冬天進行為佳。雖然低溫時食鹽滲透慢，但是更重要的是豬腿要有均勻的低溫以防止細菌快速繁殖。

抹鹽由經驗豐富的技師來處理，帕爾瑪火腿會用潮溼的海鹽覆蓋豬腿的豬皮面，用乾鹽覆蓋裸露的肉面。上鹽後豬腿會放置在相對溼度約80%的環境中冷藏大約一周的時間，這時可以觀察到薄薄的鹽衣覆蓋在表面上。然後豬腿繼續放置15至

18天或1個月，鹽醃天數根據豬腿重量而不一，原則上1公斤醃1天，若腿重5公斤便鹽封5天。鹽醃初期豬腿表面微生物的控制相當重要，是產品成功與否的關鍵因素。

鹽是乾醃火腿製程中的防腐劑，一般還會加入硝酸鹽和亞硝酸鹽。硝酸鹽類在鹽醃期火腿表面水分含量仍高的時候，與食鹽有協同抑菌的功能，帕爾瑪火腿則標榜不添加硝酸鹽類。

翻堆—上鹽步驟完成後，有時會把多隻豬腿堆疊鹽封，這時受重力影響，會造成鹽度不均，因此需行翻堆。一般做法是在堆疊數天後取出豬腿，再施行一次抹鹽，或分多次抹鹽，放回時把豬腿翻轉堆疊，以幫助鹽濃度的平衡以及產品的均一性。若以分隻鹽封，鹽度分布均勻，則不致過鹹。

金華火腿醃製時間約 1 個月，需要上鹽 5 至 7 次，因此鹹度較高；帕爾瑪火腿去除殘留鹽後，會放置在溫度攝氏 1 至 4 度、溼度 75% 的儲藏室中 60 至 70 天，讓食鹽滲入肌肉且能均勻分布。

清洗—於鹽漬期結束後，洗去肉表面殘留的鹽和雜質，壓除殘餘血水，避免血水影響風味。有些以人工在清水中浸泡搓洗，也有使用高壓溫水沖洗的方式。

曬乾—把鹽洗淨之後曬乾，或在風乾室懸掛數天。傳統以日曬風乾法進行約一周，徹底脫水需要約 10 天。也有以現代科技化設備，利用電腦控制並模擬氣候溫溼度進行風乾，完全不受大自然氣候的影響。但有些地區因氣候條件適宜，仍按照傳統步驟風乾火腿。

發酵熟成—上述步驟結束後，就會把火腿移入室內晾掛發酵。初期熟成階段的火腿懸掛在通風良好的房間中，室外溫度和溼度適宜的時候，就把窗戶打開通風調節氣流，幫助火腿進行恆定及漸進乾燥，以確保持續穩定地風乾。這段熟成期是火腿獨特風味形成的關鍵。

大約 3 個月後，暴露在外的肉表皮就會變乾變硬，而進行約 5 至 8 個月時，有可能在風乾過程中乾裂，這時再加以補強，把豬油與植物油的混合油抹在腿肉表層使其軟化。有時也加入些許鹽和胡椒，並以油封裂口處防止外部肌肉層乾燥過快。

這時由於季節變化，氣候已漸漸回暖，較高的氣溫促使火腿中酵素的作用，加速蛋白質和脂肪發酵而產生獨特的風味。不

同的環境條件會造成最終產品不同的風味，主因是這階段涉及微生物的消長以及多種酵素的代謝作用，進而產生複雜多樣的揮發性化合物。

帕爾瑪火腿在第 7 個月後會移置到地窖中，地窖中光線不足、溼度高，火腿將在這裡等到完全熟成，目的是為了使風味更好。帕爾瑪火腿從鹽醃開始至少要一年以上，有的甚至長達三年。最終火腿產品完成前，須由專家利用可迅速吸收香味的「馬骨針」刺入腿部中心後拔出，品聞氣味是否正常，如無異味就可包裝出貨。

## 乾醃火腿的風味

探究各國能各有代表性火腿產品的原因，在於能利用本身的環境，不斷修正加工方式與條件，經過長時間演變與改良後，進而形成各具特色的火腿風味。形成不同風味的原因主要在於不同微生物的消長以及酵素作用。火腿在不同酵素與微生物聯合作用下，所產生的醇、醛、胺基酸、脂肪酸、芳香烴等化合物的組成互異，而形成各具風味的成品。

加工條件是影響微生物及酵素作用的因素，例如乾醃火腿加工初期利用低溫及食鹽維持豬腿表面衛生，避免腐敗；待食鹽滲入後，則利用乾燥脫水以降低水活性的方式接續抑菌能力；熟成期則是利用火腿本身的蛋白酶、解脂酶，或者黴菌產生的各種分解酶，進一步分解蛋白質、脂質而產生香味物質。在熟成期因持續風乾，

各式乾醃火腿的風味差異，  
主要在於不同微生物的消長以及酵素作用。

使火腿保持低的水活性，因此雖溫度上升也不致腐敗，而且高溫可幫助酵素提高活性，加速香氣產生。

這些因素恰好配合著乾醃火腿的生產模式，讓乾醃火腿成為世界各國的代表性精品，並講究其色、香、味、形，自古流傳至今且深受消費者喜愛。

近年來健康意識高漲，含鹽量高的食品容易引發腎臟病、心血管疾病而使人卻步。對於火腿來說，使用食鹽不僅可形成風味，更關係到微生物的抑制效果與醃漬時期的安全性，在生產這類產品時，便須

在用鹽量與食品安全之間取得平衡。為了因應不同的市場需求，開始有縮短乾醃火腿的加工期程，以降低受汙染風險的生產方式，或者利用不同原料前處理方式改善醃漬品質的研究報告，值得國人參考及應用。

---

李孟儒

行政院農業委員會畜產試驗所加工組

---

