

夏日美味如此簡單

好吃涼麵大公開

◆ 徐夢陽

涼麵——炎炎夏日不可或缺的美食

炎炎夏日到來，吃一盤涼麵，搭配沁涼飲品或溫暖味噌湯，是最佳的消暑組合。這或許是新聞頻道可能出現的介紹詞，或是美食節目開頭的廣告詞。不過涼麵的普及，在各便利商店都可買到，加以銅板價即可購得，已成為臺灣人在熱情盛夏必吃的平民美食。

臺式涼麵

話說臺式涼麵，大概每個地方都可以看到，同時備受消費者歡迎、市場無可限量。其製作方式簡單，只要把煮熟麵條冰鎮適宜，確保衛生，吃前先將麵條放在盤上，淋上醬汁，最後搭配小黃瓜，即可上桌。

條條分明的 Q 彈麵條與甜鹹口感相互融合的醬汁為臺式涼麵的靈魂所在，也是各業者的獨門祕訣。醬汁多以芝麻醬為主，部分搭配胡蘿蔔絲、蒜泥或碎花生粒，加入祕製中藥包熬煮多時之醬汁，有的再融入

清香檸檬、開胃醋或健康蛋絲，有的加入焙炒過的花椒，化身為川式麻辣涼麵，直接挑戰消費者味蕾。部分店家會再加入炸醬（成分為焙炒過的絞肉、豆瓣醬與豆干），成為雙醬涼麵，讓消費者有更多選擇。



臺式涼麵以麻醬涼麵為主，另有加入炸醬的雙醬涼麵。（Photo Credit: Johnson Wang, <https://www.flickr.com/photos/johnsonwang/5649489483>; <https://www.flickr.com/photos/johnsonwang/41731518681>）



嘉義涼麵不同於一般涼麵，採用寬扁麵條搭配芝麻醬與美乃滋，別有一番風味。（圖片來源：嘉義市政府，https://www.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=455&s=365711）



川式涼麵的醬汁以花椒為主，另搭配花生碎粒增添不同口感。（Photo Credit: Kirk K, <https://www.flickr.com/photos/mmm-yoso/15648961443>）

傳統臺式涼麵多使用油麵般的細長麵條，嘉義涼麵則用的是如同陽春麵般的寬扁麵條，主成分是芝麻醬，但調配上多了一樣重要配方，也就是「美乃滋」（俗稱「白醋」）。以「美乃滋」為主所調配出來的醬汁，淋在寬扁麵條上，讓嘉義涼麵有著獨步全臺之與眾不同的魅力。

川式涼麵

傳統川式涼麵的醬汁作法是採用乾辣椒、花椒和數十種中藥炒製，讓引出香麻風味的花椒成為主角，搭配芝麻醬、白醋、烏醋與醬油，若有川味紅辣油輔助，風味更佳。加入雞肉絲、花生碎粒或白芝麻，即成為令人垂涎三尺的川味麻醬雞絲涼麵。

滇味、越式與泰式米線

雲南涼麵特色是香、甜、酸、麻與辣，調和比例正確的胡麻油、花椒油、白醋與辣油，就是相當道地的雲南風味涼麵醬料。提到雲南涼麵，就不能不介紹雲南、越南與泰國廣受饕客歡迎之涼拌米線。米線是由純米所製成，顏色原為透明，約煮4分鐘後顏色轉為白色，起鍋後沖冷水再泡冰水，加上小黃瓜、紅蘿蔔絲、香菜與青蔥，配上獨門醬料（雲南米線主要是烏醋或水果醋，越南與泰國的米線主角是魚露與檸檬）後，即成為開胃的涼拌米線。若再加上煮熟冰鎮後的鮮蝦、透抽與干貝，淋上搗碎的辣椒與蒜泥，點綴上數片九層塔，就化身成美味可口的泰式涼拌海鮮米線。





滇味、越式與泰式涼麵皆以米線為主角，除特色醬汁外，還有小黃瓜、胡蘿蔔、香菜等配料，另再加入肉類或海鮮，口感豐富多元。（Photo Credit: Angelo Su, <https://www.flickr.com/photos/angelosu/8580365092>; Guilhem Vellut, https://www.flickr.com/photos/o_0/30625682632）



這些酸、甜、辣之南亞美食，絕對是夏日沒食慾者的最佳選擇。

直接食用。夏季時「吸」溜一口沾滿醬汁的蕎麥麵，實在是無比清涼、美味爽口。

日式涼麵

日式涼麵主角是有著淡淡香氣、淺灰色澤的蕎麥麵。從江戶時代開始，蕎麥麵就成為日本人在過年除夕時必吃的食物，據說吃蕎麥麵能帶來好運，也成為喬遷時會送給鄰居們的贈禮，用「搬家蕎麥麵」（引越し蕎麦）向鄰居問候，象徵好的開始。日式蕎麥涼麵的醬汁製作簡單，可用日式醬油（又稱和風醬油或鰹魚醬油等，特色是不死鹹又帶點甜味，也可用臺式醬油加上柴魚高湯或味醃製成）加水稀釋後，在冰鎮蕎麥麵後放上海苔絲及白芝麻即可



日式涼麵使用蕎麥麵冰鎮後搭配日式醬油食用，做法簡單，口味清爽，是夏日消暑聖品。



韓式冷麵

在南韓總統文在寅指定將平壤冷麵作為南、北韓峰會之國宴菜色後，讓韓式冷麵在國際間爆紅。而韓式冷麵在南、北韓風味極不同，平壤冷麵是湯麵，故又稱為韓式水冷麵，其使用韓式冷麵專用蕎麥麵，加上特調酸醬汁，搭配果菜絲與少許牛肉點綴，再放入冰塊，酸酸甜甜，口味清淡極開胃，是北韓領導人金正恩最愛的美食。南韓冷麵是乾麵，通常採用口感稍軟的白素麵，使用辣醬與泡菜調味，故口味較重。

超市購買省錢方便 自行料理其樂無窮

匯聚各地美食的臺灣，讓人在疫情期間，無需遠赴他國，即可品嚐到全世界各類的道地涼麵，實在是無比幸福。不過，若因疫情嚴峻而無法外食，不妨直接到超市通路購買包裝完整的涼麵回家享用，衛生又方便；或可參考網路食譜，暫時關掉工作腦袋，自行料理方便且美味又營養的各國各式涼麵吧！



韓式冷麵南、北韓食用方式不同但各有特色，左為平壤水冷麵，口味較清淡，右為南韓冷麵，使用辣醬與泡菜調味，口味較重。（Photo Credit: TFurban, <https://www.flickr.com/photos/tfurban/40639931935>; <https://www.flickr.com/photos/tfurban/14108215612>）