

府城風味——

清燙牛肉湯之二三事

張守豪

第一次認識清燙牛肉湯是大約四年前吧？因為愛吃，特地一大清早到臺南的六千牛肉湯朝聖，店家清晨5點營業，5：15分到達時，第一輪30張號碼牌已經領光，當我拿到第二輪號碼時，還陸續有人來排隊，當時就想有沒有

這麼誇張阿？真這麼好吃？但是，當熱騰騰的牛肉湯端到面前，滿滿的粉紅色牛肉片，搭上茶色高湯，簡簡單單，卻是讓人難忘的絕品美味。之後，只要去臺南旅遊，必定至少找一家牛肉湯店大快朵頤。



鮮嫩的六千牛肉湯

據統計，全臺南的清燙牛肉湯店已超過兩百餘家，目前還在增加中，隨著這兩、三年，清燙牛肉節的知名度大增，媒體也跟著大量報導臺南的清燙牛肉湯，這伴隨臺南人二十多年的小吃一躍成為代表臺南小吃的明星商品之

一。何謂道地的臺南清燙牛肉湯呢？清燙牛肉湯並不是一般認知的牛肉麵不加麵的肉湯，而是一種由料理人將當天現宰的生鮮溫體牛肉，用刀子片成長細條狀的薄片，將其鋪在碗內，以大骨高湯沖淋或是泡入其中，並且強調新鮮

現吃，馬上送達客人餐桌上的新鮮料理；不同的牛肉部位，料理人的刀工及各類高湯的結合，完美呈現出一場美食饗宴。肉片會在滾燙的高湯中由生經由汆、燙、泡到漸漸全熟，上升的熱氣把香味帶出，牛肉色澤由明亮清透的粉紅色，隨著時間在高湯中逐漸滲出精華，牛

肉中的鐵質融入高湯，色澤也變逐漸轉為暗紅或茶色，牛肉湯的味道從開始到最後都會有不同的風味，從單純的微甘到多了點牛肉的鮮甜味，料理本身也就是以吃肉的鮮度跟原味為前提來享用。



牛肉湯頭色澤的變化

所謂溫體牛肉是指活體宰殺且未經過冷凍處理的肉品，其實這跟最近大家常常聽到牛肉需要「熟成」的概念大異其趣。那麼，既然提到了，就順帶跟大家介紹一下熟成的原理，熟成分為乾式跟濕式兩種，乾式熟成是把新鮮的大塊牛肉，放入調整過溫度跟濕度且保持空氣流動的熟成室內，靜置數十天，利用與空氣的接觸，使肉塊內部的天然酵素和外在微生物交互作用，肉的外層油脂蒸發風乾後，會助於鎖住內部的水分，讓內部維持鮮肉般的質地，而肉質肌理在緊實的過程會讓油花相對集中，因此熟成過的牛肉會更鮮甜，氣味濃郁。而濕式熟成其實就是將牛肉分切後，利用真空包裝技術將新鮮冷藏牛肉包膜塑型，在冷藏運送的漫漫數日過程中，以牛肉本身天然酵素進行熟成，達到軟嫩多汁的效果。專門介紹府城料理的美食作家王浩一老師曾說過，在美食的世界裡「時間」是第六種味道（酸甘苦辛鹹是前五

種），它是自然的魔法，能帶給我們的味蕾豐富的享受。換句話說，無論是新鮮或是熟成，都是利用時間來幫料理入味的一種手段。

回到初衷，會發展出熟成這種技術，就是為了要對抗牛肉在屠宰後六小時，肉質開始僵硬，水分開始流失的問題，假如能直接把握這黃金六小時，將牛肉現宰現吃，讓甘甜鮮美的味道迅速入口，那又何必依賴熟成技術去增添風味呢？所以，探究為何清燙牛肉成為臺南獨有的料理，就是因為跟肉源市場的地緣有關，臺南善化的肉品市場是臺灣最大規模、最高產量，且獲政府履歷認證生產國產牛肉的合法屠宰場，那麼以地利之便，當然可以獲得最新鮮的牛肉。剛處理完的溫體牛隨即可直送到臺南各店家，本土牛的肉質鮮甜實在，再加上溫體牛的新鮮，便造就了臺南牛肉湯的特殊美味，這是臺灣其他縣市所不能及的。

清燙牛肉湯因強調新鮮現宰，所以傳統上

多使用以高湯沖淋牛肉、燙熟的方式烹調，此方式非常強調肉質、刀工與湯頭，以下就從這三要素來介紹：

一、肉質

要說到牛肉，相信大家腦海一定馬上冒出「和牛」二字，不管是美國、澳洲，或是真正日本產的和牛，總感覺那才是好牛肉，其實目前臺灣的食用牛多為乳、肉兼宜的荷蘭品種乳牛，黃牛為少數，水牛則幾乎已經消失，事實上，再細究下去，在善化肉品市場宰殺的多為淘汰母牛（也就是產乳淘汰轉肉牛），肉質較嫩，其次為閩公牛（肉牛）。那麼你一定會想問，這樣的牛肉會好吃嗎？其實臺灣的養殖技術並不差，上市前3個月的肥育階段會採用低蛋白質、高能量飼料餵養，以助於大理石油花紋的形成，再加上在地土產、新鮮直送的最大的優勢，能夠讓牛肉展現出軟嫩又不失嚼勁、久

燙而不生硬的鮮嫩食感。此外，筆者感受到最大的不同是彈牙的口感，與進口牛肉相比，雖然進口牛肉油花等級較高，但是利用新鮮快速的產地直送方式，不經過冷凍，牛肉更顯得彈牙，這2種牛肉烹調之後高下立分，本土牛肉吃起來口感滑嫩Q彈，冷凍過的進口牛肉，你會覺得它很軟，油花足，但其實沒有口感。而選肉的部位，一般來說，清燙牛肉湯所使用的肉，是以俗稱的「上肉」為主，也就是肩胛肉，英文名稱為chuck，大家在吃Buffet時看到的大塊分切爐烤牛肉，就是使用這部位居多，主要是因為膠質多，遇熱湯融化之後所釋放出來的肉香味較為強烈，口感較為軟嫩，價格也不貴，適合湯的料理方式；此外，前胸及胸腹肉也是合適的部位，只是彈性沒這麼明顯。有些店家還會以花肉、特選花肉（油花較多的五花肉）、牛腩，甚至是心、肝等內臟部位入湯，滋味各有巧妙不同。



剛送達店家的新鮮牛肉

二、刀工

牛肉當然要分切才能烹調，但是你若以為只有烹煮前的處理才講究刀工，那就錯囉！因為臺南人對於牛肉肉質上的品味特別挑剔，所以臺南的屠宰場師傅都必須更精細的分切肉的部位，在肉還沒送出門前，光分切就是一門學問。有趣的是，就像國外牛肉區分沙朗、菲力、丁骨、翼板、小排等等，在臺南善化的屠宰場裡，分切師傅居然是用花扇、蛤仔、黃瓜條、手榴彈、飛鏢等等的俗稱來區分，部位的區分不但細，而且講求速度，從屠宰到分切，最多一小時內要完成，只有這樣肉質才能保住

口感。

當肉送達店家，料理檯前的刀工，才是客人們能親眼目睹的技術，除了一般去除掉多餘的筋、油、膜（稱為剔肉），再切為約0.1公分厚、2~3公分寬的肉片，以方便汆燙外，隨著送來牛肉的脂肪、肌理不同，判斷合適自家湯頭的切法，才是考驗料理人對湯頭結構跟牛肉特性搭配的真本事！畢竟牛肉湯的好壞，牛肉的切法有很大的影響，每一塊肉的處理方法都不太一樣，唯有靠經驗才能切出好的牛肉做成牛肉湯。再加上牛隻的肉質好壞無法標準化，更顯得店家刀工的重要性，同一塊肉切的厚或薄吃起來的口感就會有影響。



店家迅速分切處理

三、湯頭

如果各店家的牛肉來源、品質跟鮮度都差不多，那麼湯頭就是關鍵，湯頭會觸動饕客的味蕾，讓人回味無窮，一碗看似平凡無奇的湯，卻是經過長時間的熬煮才能擁有深厚的美

味，乍看之下每家店的高湯似乎都差不多，實際上每家都有不同的配方，湯頭用料可粗分為純牛大骨湯頭、蔬果湯頭及藥膳湯頭三大種類。原則通常是鹹味為基礎，加上前述湯頭主要成份不同所帶出的味道，感覺上蔬果類的湯頭應是市面上最大宗，除了最基本的大骨及

牛肉熬煮，讓湯頭有油脂的風味與香氣外，再加上如洋蔥、玉米、甘蔗、蘿蔔、蘋果、高麗菜、芹菜、鳳梨等各種蔬果，讓口味更佳清甜，有加番茄的還會透出微微的酸，讓人開

胃，也因為用料組合千變萬化，每家店都會有不同的風味，即使是師出同門的店家，湯頭也不會一模一樣，值得一一品嘗。



湯頭內的各式配料

談完牛肉湯的基本要素後，免不了要介紹喝牛肉湯時不能缺少的好搭檔們！

一、米飯

大致有白飯、豬肉燥飯及牛肉燥飯，各店家從附贈一碗、吃到飽及另外加價購的都有。牛肉湯搭配的食物中，以米飯最受饕客們的重視，想想，喝著味美清香的湯，吃著鮮嫩的牛

肉時，能夠順便扒幾口鹹香的肉燥飯，那有多滿足啊！肉燥飯部分主要以肥豬肉為主，也有店家特別製作牛肉肉燥飯為隱藏美食，不普遍的原因是因為牛肉的油脂較少，也不耐久煮，處理上較為費神，而且成本也高，所以店家多提供豬肉肉燥飯，如果你能遇到好吃的牛肉肉燥飯，真的是幸運囉。



肉燥飯配牛腩湯

二、沾醬佐料

牛肉湯的沾料，也是必備的元素，有趣的是，大多數報章雜誌介紹，都說臺南的牛肉湯不用沾醬很好吃，不沾醬才能品嚐到他原來的鮮甜，但事實上老饕也是會沾醬的，甚至也很在意沾醬的品質。通常店家裡固定的基本項目會有醬油膏、薑絲、豆瓣醬、米酒、白醋，隨著不同的店家風格，還會提供辣椒、青蔥、蒜末、辣油、香菜、酸菜等，不一而足，像筆者最喜歡的醬料是一半醬油膏，一半豆瓣醬

（先不要攪拌，讓味道分明），撒上薑絲後沾著吃，牛肉的鮮甜軟嫩在醬油膏的包圍下更加圓滑，在豆瓣醬的陪伴下更為鮮明，在嫩薑絲的搭配下更是清爽！

有的店家在端湯上桌前，也會直接加一點薑絲跟米酒為湯頭提味，不過為免造成酒駕的危險，現在多是把米酒放在桌邊，讓客人視需要自行添加。此外眾多醬料中，醬油膏是一大特色，因為臺南在地生產的醬油工廠很多，味道也各不相同，用心的店家會挑選合適的廠牌來搭配自己的牛肉，也由此可見店家的細心。



沾醬的選擇

至於品嚐牛肉湯時，還有什麼要注意的呢？一開始有提到，牛肉湯是用滾燙的高湯沖淋生牛肉而成的料理，所以必須要掌握所謂「黃金十分鐘」，牛肉湯的最佳賞味時間就是入湯後十分鐘以內，牛肉會隨著湯的溫度由生轉熟，放太久的話，牛肉容易在未吃完前就顯得太熟而失去嫩度，一般來說，可以隨著湯頭溫度調整品嚐牛肉湯的快慢速度，若是溫度太高建議先吃牛肉，湯則可以慢慢喝。但是不管湯頭的溫度如何，十分鐘過後，尚未吃完的牛肉大都會稍嫌過熟不夠軟嫩，所以，筆者是習慣先準備個小碟子，牛肉湯上桌時先喝一口原湯，感受單純清澈的味道，再利用湯匙翻攪，讓肉片藉由與熱湯接觸，慢慢由生轉熟，肉的滋味也慢慢滲入湯中，湯就多了血的鮮甜與富含鐵質的味道，記得，牛肉到自己最喜愛的熟度時，先撈一部分放在小碟子裡，剩下的肉就繼續跟著湯頭交互產生化學變化，藉由不同的熟度及味道，享受這些豐富的滋味，就會覺得很幸福，有療癒的效果。

此外，不得不提的是，牛肉湯對許多的臺南在地人來說，是一個習慣，一份認同，也是一股人情味，習慣是指生活跟飲食的習慣，認同則是對食物及口味的認同，那人情味呢？人情味就是人與人直接面對相處而來，不是用宅配或網路能取代的。店家的熱情、親切的跟客人們寒暄問暖的打招呼，就像是好朋友一樣，除了到店裡用餐會互相聊天，知道彼此的近況，甚至老闆會為客人切他想要的部位，湯的口味也可以根據客人需要做些微的調整。當雙方彼此之間有默契在，客人就很難再到其他店家。具體地說，就是多一份用心、問候，熟客坐定位，一個手勢或一句話便可上餐；新客人則會詳細介紹吃法與如何品嚐；老闆空閒時能夠與客人多點閒聊。可見很多人吃的不只是牛肉湯本身的美味，更多是那份店家與食客之間的情感，在現代繁忙的社會中，雖然進步的網路可讓身處遠處的人們縮短聯繫距離，但卻減少了在身邊的時間；人與人相處之間更顯冷漠。在臺南的巷弄裡，隱藏著不少在地人的美

食店家，靠著店家的熱情拉近了彼此的情感，或許也是牛肉湯文化帶來的另外一番風景

隨著網路科技的發達，許許多多的部落客與媒體嚐過牛肉湯後都讚不絕口，爭相撰文報導，而近幾年臺南市府爲了行銷臺南觀光、推廣在地美食，牛肉湯自然也成爲了前往臺南遊玩不可錯過的佳餚，每年的十月就是舉辦臺南清燙牛肉節的時間，大家空閒時可以前往走走逛逛，並透過貼近老臺南人慢活、悠閒的方式親自體會、品嚐牛肉湯，來看見府城的真實面貌與生活姿態，讓牛肉湯的風味因爲在地情感與人情味的延續，更增添美味而繼續飄香。

文末，附上筆者的私心推薦，介紹幾家風格跟特色餐點都各有擅場的店家，給大家作爲

參考。

一、清香牛肉湯

隱藏在臺南市東區仁東街的巷弄裡，相當低調的店家，只賣早餐時段，湯如其名，柔潤順口，香氣四溢，散發著清甜滋味，怡口又怡人，點湯還附送肉燥飯，生意相當不錯，有時不到早上10點就賣完了。而一般店家切肉不帶手套是怕影響手感，但清香的老闆相當注重衛生，苦練刀工技術克服這個問題，應該是臺南唯一戴著手套切肉，依然維持水準的店家。另外，沒在菜單上的牛腩切盤是隱藏菜色，視當日供肉狀況提供，不是天天都有，值得一嚐。



清香牛肉湯店門口



牛肉湯及肉燥飯



牛腩切盤

二、小北牛肉湯

位於小北商圈A85攤位的小北牛肉湯，配合牛肉直送時間，分早上跟晚上二個時段營業，店家湯頭師承阿枝牛肉湯，以牛骨跟甘蔗為基底，並沒有像一般店家會放些碎肉增加油脂味，再加上獨有配方，湯頭口味較為圓潤淡

雅；小北的優點在量足便宜，一碗牛肉湯一百元，但肉量就是較別的店家多一、二成，以前免費附肉燥飯，今年再訪時調整成十元單點了，不過還是划算啦！特別要提醒的是，店家的花肉是採用進口牛肉，所以來到這可以上肉、花肉都吃吃看，比較一下差異喔！



小北牛肉湯店門口



量足味美的上肉湯



油花部位較多的花肉湯

三、美・鮮牛肉湯

美・鮮牛肉湯位於臺南鹽埕城隍府旁，借用廟旁屋簷做生意，外觀有些陳舊，就像是一般路間常見的小店；店家二十四小時營業，所

以進肉時間分為三個時段，分別約是04:00、17:00、12:00，想吃最新鮮牛肉的話，大家知道要挑啥時間去了吧！這裡的牛肉湯只用帶肉牛大骨熬煮而成，其他甚麼都沒加，以純粹的高湯取勝，且小碗牛肉湯只要六十元，是目前

吃過最便宜的牛肉湯了，但店家更厲害的是炒功，除了招牌的蒜香牛肉、麻油牛肉、古早味牛肉（高麗菜）外，必點必吃是牛肉蛋炒飯，好的炒飯難找，好的牛肉炒飯就更難尋了！這

裡的炒飯不會讓你失望，初上桌時香氣撲鼻，其米飯油亮飽滿粒粒分明，牛肉也鮮嫩彈牙，炒的鑊氣十足，肉香蛋香飯香合體，堪稱一絕！



美·鮮牛肉湯店門口



各式熱炒牛肉菜色



招牌牛肉蛋炒飯

四、文章牛肉湯

位於臺南市安平路的文章牛肉湯，因地處安平運河旁，相當受到過往遊客的青睞，生意很好，營業時間自下午五點營業至隔日下午二點，橫跨晚間、深夜、凌晨、上午及中午，且價格平實，所以當成早、午餐及宵夜享用都合

適。點牛肉湯附送肉燥飯，而且有牛肉燥可以選擇，相較豬肉燥的油潤，牛肉燥吃來較為清爽，另外牛肉湯的肉片相較其他店家而言，算是切得略厚，也較有口感；除了牛肉湯之外，熱炒及切盤是主打料理菜色，牛肝軟滑豐腴、牛舌柔韌彈牙，附帶販賣牛肉乾等加工食品，味道也不錯。



文章牛肉湯店門口



招牌牛肉湯



牛肉肉燥飯



麻油綜合（牛肉及內臟類）



牛舌切盤



張守豪中校

現任國防部主計局特種基金處財務官；國管院正期軍官91年班、財務正規班97年班、佛光大學經濟所101年班；曾任預財官、財務官等職。