

無論身在何方，總有一碗湯給你溫暖

跨越不同文化，湯品早在成為現代養生潮流之前，便已用來療病、慶祝，又或在物資匱乏時延展有限的食材。

當你需要慰藉時會吃甚麼？答案可能因人而異，但多半都離不開一碗熱氣騰騰的湯。

在美國，可能是雞肉麵湯；在意大利，人們或許會想念奶奶親手煮的肉湯意麵 (pasta in brodo) ——以蔬菜或骨湯熬煮的小麵粒。橫跨整個亞洲，粥與以水或高湯慢慢煮成的各式米糊，往往由中國、越南、韓國或印尼的母親熬給孩子吃。在東歐，則有羅宋湯——以肉湯、炒蔬菜熬成的酸甜紅菜湯，常被視為烏克蘭料理的代表。

在不同大陸，湯與高湯都深深編織在文化與家庭記憶之中。它們是在人生病、需要延展食材或思鄉時最常端上的食物，也是部分文化中在喜慶時刻所端出的料理。它們鮮少成為焦點，卻是無數料理的基礎。

無論在哪裏享用，它們都能溫暖身心。

高湯、清湯大不同？

倫敦蒂埃拉意大利餐廳 (Tiella Trattoria) 創辦人兼主廚達拉·克萊因 (Dara Klein) 說：「(湯) 連結了我幼年時對食物最早的記憶，也和我一生的工作息息相關。」她童年在意大利艾米利亞-羅馬涅 (Emilia-Romagna) 度過——那是肉湯意大利餃 (tortellini in brodo) 的誕生地。

克萊因說：「在艾米利亞-羅馬涅，高湯的製作有悠久傳統。意大利人幾乎從很小時便接觸，並與之建立深厚情感。」

「高湯」(stock) 與「清湯」(broth) 常被混用，但兩者有所不同。清湯通常以肉類、蔬菜與香料熬數小時，成品較為清淡；高湯則主要以骨頭熬製，質地更濃郁、富含膠質。

克萊因說：「我從餐廳開業起就在菜單上保留一款清湯，配方和我母親做的很像，用牛腱、雞腿與雞翼熬成。它是淡色湯，不需要像其他地方那樣先把骨頭烤過。它的製作過程非常溫火且漫長。我們的湯要煮兩天半，把骨頭裏的膠原蛋白完全抽出，但顏色仍然很清淡。」

湯與高湯的做法多變，技法也取決於用途。骨頭可先烘烤以增加層次與色澤，也能以生狀態直接煮以保留清澈。有些做法只用肉，有些則結合肉與骨，形成多層風味。加入法式蔬菜丁 (mirepoix) 等香料可製造複雜香氣，但若想保持中性基底，也可省略。

在歷史上，熬湯是節省與養身的體現。長時間煮肉與骨能軟化難咬的部位，並萃取最大程度的風味與營養。熬高湯亦是一種家務勞動；過去常由女性負責，但她們的技藝鮮少被記錄在正式的烹飪典籍裏。

相對地，將高湯提煉成法式清湯 (consommé) ——晶瑩剔透的湯品——則出現在法國高級料理之中。主廚亞歷克西斯·索耶 (Alexis Soyer) 在1846年描述了這項技術，詳細說明蛋白如何能澄清高湯，將質樸的料理轉化為正式又透明的料理。然而，全球大部分湯的智慧其實都在家庭廚房中靜靜累積，而非宮廷之內。

中醫食療師龔心怡 (Zoey Xinyi Gong) 說：「我奶奶總會煮枸杞木耳雞湯。」她往返上海與巴黎之間工作。「那是她的招牌湯，我們家餐餐都有湯。沒有湯，這餐就不完整。」

湯與慰藉

用熱湯治感冒並非現代發現。最早提及湯的文獻之一是《黃帝內經》，成書於公元前2世紀，是中醫的基礎典籍。

書中倡議以湯維持人體陰陽平衡——中國傳統健康觀的核心。時至今日，許多華人家庭仍會以枸杞、人參等藥材與骨頭慢熬湯水，在飯前或飯後喝，以調養身體。

龔心怡說：「湯是很好的藥材媒介，因為(湯與乾燥藥材)都需要久煮。把藥材放進湯裏，是最容易入口的方式。整體來說，它的性質多半介於平和到微溫，很符合中醫理念。」

雞湯尤其與恢復體力緊密相關。韓國有蔘雞湯——將糯米、紅棗、人參塞進全雞，再以香濃高湯煮成——常在盛夏進補。希臘料理檸檬雞湯 (avgolemono) 則以雞湯、蛋、檸檬、刁草與米或小麵粒熬成，亦常在身體不適時食用。墨西哥清雞湯 (caldo de pollo) 則用全雞塊、粗切蔬菜、馬鈴薯與整片高麗菜同煮，成為家常且有飽足感的湯品。

湯的功效仍在科學研究中。部分研究指出，以湯為基底的料理有助減少發炎、舒緩感冒症狀，骨湯則含有膠原蛋白與胺基酸。然而，許多關於骨湯的誇大健康主張仍存在爭議，其效益在大眾養生文化中往往被過度吹捧。

近年來，骨湯被重新包裝成高端健康產品。從前是一種延展食材的方法，如今出現在高級超市的冰櫃裏。需求增加也推高價格

，在某些市場，骨頭的價格甚至可與精肉部位比肩。這一轉變與牡蠣、龍蝦的歷史相似——原為平價食物，後來卻成奢華象徵。

龔心怡說：「我在紐約念書時，骨湯突然爆紅。我有點震驚，因為那是我從小喝到大的東西，完全沒想到會變成潮流。他們在咖啡店裏用小杯子賣10美元。但我們在中國已喝了很久很久。」

患病中與健康時

雖然湯常被視為病中慰藉，它也伴隨許多慶典時刻。在艾米利亞-羅馬涅，聖誕節全家都會聚在一起做肉湯意大利餃。家人手工捏餃，湯底則傳統上用開雞熬製，是節慶限定的奢華食材。

波蘭也有類似的節慶氛圍。平安夜的重頭戲是「Wigilia」——由12道素菜組成的守夜晚餐。其中一道重點菜餚聖誕夜羅宋湯 (barszcz wigilny)，是以發酵紅菜頭熬成的湯，搭配小巧的蘑菇餃子。料理需提前數天讓紅菜頭發酵，是一份費工的愛心之作。完工後的湯呈寶石般深紅，酸香、土味與清爽兼具。

在香港及中國大陸部分地區，燉湯(燉盅湯)是宴席上最奢華的菜式之一。食材先放入密封陶盅，再置於大鍋沸水中隔水加熱，技法類似低溫烹調或水浴。這種方式能避免蒸發，保留燕窩、花膠等名貴食材最細膩的風味。

在日本，新年少不了雜煮——以年糕與



雞湯被廣泛認為具有舒適和康復的功效，在許多文化中常被用作生病時的暖身良方

在韓國，人們傳統上會在夏季最熱的三天——伏日——吃參雞湯

高湯煮成的湯。高湯 (dashi) 源於昆布與柴魚片的熬煮，是日本料理的根基。雞煮的地域差異龐大，從醬油、赤味噌到白味噌調味，甚至有先把年糕烤過再放入湯中的做法。

世界各地的湯品千變萬化，由氣候、文化與歷史共同塑造。但無論是為了生存、為了保健，或為了慶祝，有一件事幾乎所有廚師與家庭主婦都會同意：在世界各地的廚房裏，總有人在守著那一鍋湯。

保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司
www.weichuanusa.com



味全小籠湯包系列——
美味可口，
名不虛傳！

湯汁鮮美， 不油膩！

道地江南風味·果然名不虛傳

味全蟹肉·南翔豬肉·韭菜豬肉·雞肉小籠湯包