



以捨爲有，則不貪；
以忙爲樂，則不苦；
以勤爲富，則不貧；
以忍爲力，則不懼。

眷戀食事

久違的家常菜 地三鮮

文與圖／屈穎

離開大學已經整整十年了，我不會寫過任何關於大學時光的懷舊文章，尤其是畢業之後，同學們各奔東西四散各地，還保持聯繫的實在不多。

日前翻看姐姐分享的蔬食食譜，看到「地三鮮」。一道久違的家常菜，以其獨有的味道，牽動了這分快要被歲月沖淡的記憶，連著好幾晚夢到大學校園、街道、餐廳……醒來有點悵然若失，不知道那熟悉的小巷還在不在？那承載著許多輕鬆美好的小餐館呢？

大學五年想起來，就一個「忙」字，只有不時去校外吃個飯，調劑一下緊張的校園生活。離學校北門不遠的巷子裡有幾家小餐館，其中一家名爲「牛牛」，是我們寢室四個女生最偏愛的，而每次必點的菜色之一就是「地三鮮」。

這是一道其貌不揚的菜，第一次看到時

，我還納悶，馬鈴薯、茄子、青椒，普通的無法再普通的食材，怎麼可能拼出美味？當菜端上桌時，色澤與香氣早已擄獲了我。夾起一塊焦黃顏色的馬鈴薯，咬上一小口，有點燙卻無比幸福。這一小口，咬下去的瞬間，顛覆了我的味覺。

先炸再燒，保持了食材原本的香甜和溼度，以醬油和砂糖著色，裹上薄薄的芡，既保持了食材各自獨特的味道，又在彼此融合中創造出新的口味。馬鈴薯，外皮焦香，內裡甜香；茄子松軟鮮嫩，滋味飽滿；而青椒色澤鮮亮、清脆可口，難怪被稱爲「地三鮮」！

後來得知，這是一道東北菜，因爲「一口驚艷」，讓其在我心目中保有一席之地。離開大學的城市，再也沒吃過。以前上海住家附近也有東北館子，我卻從未再點過這道菜。不是吃膩了，而是覺得曾經的



還是留在回憶裡吧！

世間的人、事、物，過去的總難再現。唯有食物有時可以像一部時間機器，穿越時空，用味蕾喚醒被塵封的影像與心情。

我去採買了馬鈴薯、青椒、茄子。三種食材雖然一年四季都可購得，然而，還是秋後新產還帶點溼土的馬鈴薯最甜。先準備兩大碗淡鹽水，馬鈴薯去皮，切滾刀塊，泡在一碗水中；茄子也是切滾刀塊，泡入另一碗水中。泡水的目的，一則是去除馬鈴薯表面多餘的澱粉，二則是防止馬鈴薯和茄子在空氣中氧化變黑，炒出來不美觀。青椒切塊或者用手直接掰成塊，可在

炒鍋中倒入少量的油做煎炸備用。一邊把馬鈴薯和茄子控水，用廚房紙巾把表面擦乾，先煎馬鈴薯，等表面焦黃，再倒入茄子，稍煎炸即可。

這時倒出鍋中多餘的油，把青椒倒入，再把已經調好的醬油、糖、水和成的汁快速倒入翻炒，然後另拿小碗，放一勺太白粉加少許水攪拌均勻，淋在菜上，再翻炒兩次，湯汁收乾，即可關火盛盤。

這一味時隔數年，再次吃到時心情澎湃。曾經青春年少的四個女生，一位失聯，兩位已做人母，獨剩下我面對同樣的一盤菜，身在異地他鄉，追憶往昔種種。

節令的氣味



艾草煎豆包

文與圖／莫疏心

「要綁在哪裡啊？」
「門邊，再過去一些。」
「真的有效嗎？」
「囡仔人黑白講話，當然有效。」

童年時總是在端午時節綁上一把乾燥的艾草，媽媽說是拿來避邪用，待得有機會見到新鮮艾草本尊，真是令人驚奇那細嫩的葉子好鮮美。

自古以來，艾草因爲其特殊的陽性及淨化的功效而聞名，大部分不是被做成艾條之灸，就是曬乾拿來泡澡或辟邪。看到這般鮮嫩的葉子，讓人迫不及待想一親芳澤，嘗試艾草製成的料理。

首先將四、五片艾草切碎，兩片豆包切丁，撒上少許麵粉、水、鹽、胡椒粉，拌勻，下鍋以少許油煎熟。

哇！好美味，艾草清香中帶著微苦，豆包鮮美中帶著黃豆香，香脆酥軟的口感，就這麼速配，極爲簡單享受。

剛入口的剎那，真有置身天堂的感覺，好特殊的一道料理，只是因爲艾草，竟然讓豆包瞬間也提升了美味，不過，艾草微

苦，所以比例要抓好。

《本草綱目》記載：「艾以葉入藥，性溫、味苦、無毒、純陽之性、通十二經，故稱艾草爲『醫草』」。在料理上的應用，還可以做成艾草茶、艾草粥、艾草湯，饒富多樣變化。

想到幾十年來首次吃到新鮮的艾草料理，心情實在頗爲興奮，馬上就直接想到媽媽，準備回家時大顯身手，讓媽媽嘗這特殊的組合。

「阿母，我返來啦，艾草不只可以辟邪，還可以吃喔！」

「本來就可以吃啊！」

「奇怪，怎麼都沒看您煮過啊？」

「妳不是常常吃草仔粿，客家人就是用艾草做的呀！」

原來早就吃過艾草的食物了，可是我堅持和直接吃新鮮艾草完全不同，媽媽才肯嘗一口艾草煎豆包。

「喔，真清香！好吃。」

在我家的料理大廚面前，聽到這句話，心情真是大好，可不是嗎？

食物再怎麼精緻美味，都遠不及摻揉記憶的幸福佐料，和家人真心誠意的愛啊！

記憶的味道

媽媽的陽春麵

文／林美瑤

在一次收看公視播出的「誰來晚餐」節目，喚醒了我擱置心中已久的懷念味道。節目中談到炸醬麵，不禁讓我想起媽媽的陽春麵。

媽媽的陽春麵店開了八年，後因搬家而結束營業，從國小三年級一直到畢業，都是吃媽媽煮的陽春麵當午、晚餐，國中時期，三年的宵夜也是，媽媽的陽春麵在我的味蕾留下極深刻的味道。

高二搬家後，我們這群孩子沒能再吃到媽媽煮的陽春麵，外食時，總是會習慣找陽春麵吃，可是每一家吃完後，心中的感覺都一樣，總覺得不對味、不好吃，因爲沒有媽媽的味道。

我的回憶

破布子

文／徐然

記得小時候每年夏天，全家都投入剪破布子的工作，連隔壁鄰居的孩子也來湊熱鬧，喀嚓喀嚓的清脆聲響，在漫長無聊的暑假，增添了許多趣味與回憶。通常一整個下午就坐在板凳上剪破布子，有時屁股坐疼了，只能偶爾站起來，拍拍屁股活動筋骨，再繼續彎著腰，專注的剪破布子。

一家人安靜熟練的剪破布子，大風扇則轟轟轟轉吹動著，涼快的風吹動大家的頭髮，也驅走了夏天的煩熱。

剝除蒂頭後的破布子，在鍋盆內以清水淘洗幾次，就可以放進爐灶的大鍋內燉煮。燉煮的過程中，破布子淡淡的香氣恣意飄散出來，我聞著破布子的清香，常迫不及待的想一嘗爲快。

燉熟的破布子放涼後，將破布子和冬瓜放進玻璃罐一起醃漬，放在冷凍庫儲存，

有好長一段時間，我一直在找有媽媽味道的陽春麵店。曾經因爲遊子身分，在外吃不到媽媽煮的陽春麵而感到痛苦。每每回家與家人相聚時，必定跟媽媽抱怨說，外面賣的陽春麵不好吃。一家人共同談此經驗時，才發現原來身爲孩子的我們，都有共同的體驗，找不到有媽媽味道的陽春麵店。最後，我們將這分味道放入味蕾的記憶中。直到那天看到節目時，那封存的記憶才又被喚醒。

堅持好的、純天然的味道，是好的餐飲業者成功的不二法門。生命中，我們對於理念也會有所堅持，對某些味道也會有所執著，我想，正因爲這樣，才能創造出令人感動的味道！

媽媽心中有個堅持，不知是爲什麼，她已不再煮陽春麵，我們現在能吃到的新口味，是媽媽每年在端午節前，都會大量準備的應節食品——素粽。

雖然媽媽的陽春麵不再煮了，但，我還是很開心能吃到同樣出自媽媽的手，有媽媽味道及充滿母愛的素粽。

可當主菜的佐料增添食物的美味，單吃也能吃出破布子的甘甜。

經過冷藏後的破布子，是夏天最常食用的開胃佐菜，將破布子淋上蒜泥、醬油，一盤沁涼精巧的家常小菜拿來配稀飯，就能讓全家人吃得開心不已。

今年，破布子的吃法除了加入蒜泥，不再加醬油，改以檸檬汁替代，增加了味覺上的創意。少了醬油的鹹膩，甘甜之中，略帶檸檬酸味的破布子，吃起來清涼爽口、美味獨特，在酷暑季節裡，暑意全消。

常見破布子成爲佳餚裡的佐料配角，一般人不太注意破布子的存在，但破布子製作過程費工費時，每當外食發現有破布子時，我總是自然而然的夾起破布子，放在嘴裡細細品嚐。當似有若無的澀味透著甘甜從舌尖傳遞出來，全家人剪破布子的畫面彷彿歷歷在目，心裡湧動著溫馨有趣的回憶。

西來寺活動看版

日期	活動內容
6/12 (四)	光明燈法會
6/13 (五)	大悲懺法會
6/15 (日)	父親節暨壽誕祈福禮 西來寺環保回收日
6/02 (一) 7/25 (五)	西來學校 三好兒童暑期營
6/07 (六) 8/10 (日)	南群玲 台灣原住民風情展

來吃高麗菜

炒高麗菜

文／雲居樓 圖／蔡富丞

材料：
高麗菜600g、黑木耳3朵、炸豆包3塊、紅蘿蔔1小塊、芹菜1根

調味料：
油2匙、鹽1小匙

作法：
1.高麗菜剝塊洗淨、黑木耳剝塊洗淨備用。
2.豆包炸過、切條狀備用。
3.紅蘿蔔切片、芹菜切段洗淨備用。
4.熱油鍋，放入黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜炒熟，最後放豆包、芹菜，調味即可。

