



失敗之人，
不外乎一意孤行、剛愎自用；
成功之人，
大多能與人為善、從善如流。

眷戀食事

爺爺與甑糕



文與圖／屈穎

又夢到爺爺了，高大、慈愛的身影，仍忙碌著。爺爺在我大學畢業前的那個冬天往生，最後一次與爺爺說話，是在宿舍通道理中的公用電話上。

那時候爺爺已是胃癌末期，加上耳背，我用很大的聲音喊「爺——爺」時，他竟

然在電話另一頭開心地說：「聽見了，是穎！」誰知這一聲即成永別！

爺爺一生坎坷，年輕時喪妻，一個人撫養三個孩子。當被眼疾折磨時，沒有錢治病，擔心擴散到另一隻眼，他自己用手把生病的眼珠摘了下來……至今想起來，我

的淚水還是止不住地流了下來。

爺爺操勞一生，為家裡留下勤勞、善良、簡樸的傳承外，也一分甜蜜的食物記憶，把我與他繫在一起——甑糕。甑糕是一道傳統的西安小吃，不好吃糖果點心的我，唯獨鍾愛這道甜食。

記得小時候與爺爺住鄉下，每年過生日，我一定會早早爬起床，迫不及待地去找早在忙碌的爺爺，並用我獨有的方式喚「爺——爺」。爺爺滿臉笑容地說：「囡囡今兒過生日，走，吃甑糕去！」（囡囡，是長輩對美麗乖巧小孩的親暱稱法）。他放下事情，換好衣服便牽著我的小手出門去了。

賣甑糕的小販笑臉相迎，只見他翻開厚棉被蓋的大鐵鍋，頓時傳出我最愛的紅棗香。從已賣空大半的鍋子，可以看到漂亮的縱截面，一層棗子，一層大紅豆，一層糯米，又一層棗子，一層大紅豆，一層糯米，層層疊疊，糯米早被棗汁浸成了褐色。我喜愛那深淺褐色相間的視覺享受，更喜愛那棗香、米香、豆香在味蕾上交織，幸福滿足在心頭蔓延。

這道十分常見的小吃，卻不是進得了一般人家廚房的，不僅需要大量的食材，還需經過繁瑣的工序，從準備到上桌，前後跨越三天。時下又流行清淡養生之風，這道甜膩的小吃，也漸漸淡出了故鄉百姓家的餐桌。

如今，想在廚房裡嘗試一番的，大概只

剩下一一些身處異地鄉愁太濃的人吧！

在台北一住五年，適應了海島氣候，乾燥寒冷的西北天氣已覺太強烈。爺爺已經離開十多年了，因為沒來得及告別，一直都覺得他還住在遠方的鄉下。

從家鄉回來帶了灘棗，就地購得紅豆和長糯米。大概只能用食材的融合填埋思念的鴻溝了。

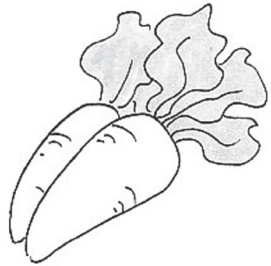
迫不急待向母親請教了製作方法：前天下午，先用水浸泡大紅豆，第二天一早浸糯米。待中午時，把洗淨的棗子蒸約一小時。沒有蒸鍋，用電子鍋代替，在內鍋底先滿滿鋪上一層棗，再鋪一層大紅豆，第三層鋪糯米，再重複一次，最後以紅棗封頂，共七層。加水至與最上一層紅棗齊，蓋上鍋蓋，設定為蒸煮五小時，期間再淋兩次冷開水，防止時間過長，水分流失，口感不夠濕潤。時間到了，轉為保溫燜一晚上。

第二天早上，特地從櫃子裡翻找出一個底小口闊的碗，記得以前跟爺爺去吃的時候，小販用的是一種小小的白色敞口碗。趕忙盛上一小碗，急切地先送一口進嘴，那分感動在心中開始翻騰——就是這分熟悉的味道。

我一個人坐在餐桌前，輕輕閉上眼睛，頓時穿越時空，回到三十年前的中秋。空氣淡淡甜甜的，北方鄉下晨間安靜的街道上，一位高大的老人拉著一個小女孩，身影漸漸遠去。

阿嬤的最愛

煲蘿蔔



文／滿佳 圖／黃靖雅

這道煲蘿蔔是阿嬤生前的最愛，每年冬天蘿蔔盛產時，媽媽都會按照阿嬤的祕方，煲一大鍋，讓阿嬤慢慢的大快朵頤。

我記得當年阿嬤吃早齋，午、晚餐就以煲蘿蔔為主搭配其他菜，飯裏澆上少許湯汁拌勻，吃得津津有味。我們兄妹都被交代過，沒有阿嬤的同意，蘿蔔不可以夾，誰要打破那個碗，就等著吃竹筍炒肉絲，我們都識相的不敢妄動。

煲蘿蔔其實就是焗菜頭，但是阿嬤要求的食材和調味料，都比較高檔些，蘿蔔挑外形渾圓的，洗淨削皮，一個切成四大塊備用，接著什麼東西先下鍋什麼慢點放，

就由阿嬤動口、媽媽動手，依序完成。

人家常說蘿蔔性涼，不宜多吃，但阿嬤說蘿蔔只要燒透轉紅就不涼了，要爛到筷子輕輕一點就戳進去，再加些醬油和五香粉。印象中這道菜相當耗時，經常是其他菜都上桌了，而那鍋蘿蔔猶慢火的煲著。

媽媽當時可能不知道，夾在蘿蔔裡的五花肉看起來蠻恐怖的，不用告誡，我們根本不想吃，所以我始終不清楚這道菜的滋味。我曾問阿嬤，為什麼老愛吃軟爛的東西，她邊洗假牙邊回答「呷老你丟哉！」我上小六時，阿嬤中風往生，她和煲蘿蔔連袂走入了我的記憶中。

婚後掌廚，每逢蘿蔔上市，這道阿嬤的最愛，就鮮活走出了記憶，但我已吃素，於是做改良版的煲蘿蔔。

因蘿蔔皮含有維生素A有益視力，我們一家三口一共有三隻四眼田雞，所以我用帶皮的紅、白蘿蔔加枸杞、醬油膏紅燒，成功燒出一夾即斷的煲蘿蔔，是我們家冬季的家常佳餚。

每回吃，我都在心裡對天上的阿嬤說：免呷老，金罵我丟哉，軟爛的蘿蔔好吃極了！

煮夫周記

山蘇杏鮑菇 麻吉好滋味



文／煮夫 圖／陳加再

山蘇屬蕨類，是生長在山區的野菜，早年為原住民的最愛。近年來養生當道，山蘇變得炙手可熱，大量採摘使野生逐漸減少，幸好農業單位研發推廣，已有專業栽種，供應不成問題。

山蘇富含蛋白質、纖維、維生素、鈣、鐵、鋅等營養成分，有益健康，可預防貧血、高血壓和糖尿病，已成為餐廳的搶手佳餚，山蘇料理煮法多變，可炒、燙、燴等。下鍋前要先汆燙，去除澀味，它不吸油，所以油不用多。用山蘇搭配福菜、紅蘿蔔和茼蒿，或炒豆豉，就是一道營養美味的素食。

想要保持山蘇清脆鮮嫩，其實有小撇步，先把山蘇粗梗去掉，一切為二，分頭尾兩段；水滾後先放山蘇前段燙一兩分鐘，再放尾段燙三十秒，撈起泡冷開水或冰水備用，保證不負眾望。

山蘇的清脆與菇類的鮮嫩很搭，其中以

杏鮑菇為最麻吉。杏鮑菇肥厚質嫩，有「平菇王」之稱，含豐富蛋白質、維生素、纖維質、特有多醣體。

建議可選肥嫩杏鮑菇（大的一朵，小的二朵）洗淨切片，鍋中先放少量水，燒熱淋上一小匙橄欖油，加點鹽（如放豆豉就不必加鹽，喜辣可加點辣椒末），放入杏鮑菇片快炒，再加入處理好的山蘇拌炒三十秒，起鍋裝盤，青白映襯，可說是非常討喜呢！

PS：山蘇、杏鮑菇都不宜久煮，否則賣相、口感均不佳，營養也會流失。



福慧廚房



文與圖／雷何秀媛

材料：
小銀絲卷4顆、
香菜2根、炒麵4兩、
香菇5朵、
高麗菜3葉、
素火腿5片、
胡蘿蔔1/5條

調味料：
醬油、白胡椒粉

作法：
1. 將香菇、高麗菜、素火腿、
胡蘿蔔等材料全部切絲，備用。

2. 炒鍋內放油，將香菇絲、
胡蘿蔔絲爆香，接著放入素火腿絲、
高麗菜絲，再加調味料炒乾備用。
3. 銀絲卷油炸至金黃色後備用。

4. 接著從銀絲卷中間剖開，夾入香菇絲、
胡蘿蔔絲、素火腿絲、高麗菜絲、
炒麵，最後放上香菜即可。

銀香堡

來吃高麗菜

高麗菜捲

文／雲居樓 圖／蔡富丞

材料：
高麗菜12大片、香菇8朵、素火腿5片、
素排5片、榨菜半顆、豆干5塊、紅蘿蔔半條

調味料：
鹽1小匙、胡椒粉半小匙、油1大匙

作法：
1. 高麗菜大片汆燙熟、軟備用。（高麗菜較硬的部分取下來切絲作為餡料，不會浪費。）
2. 將香菇、火腿、素排、豆干、紅蘿蔔、榨菜、高麗菜，全部切成絲，炒香混合拌勻備用。
3. 取一片高麗菜葉，將作法2炒好的材料放入，包成長條狀，再放入蒸籠，蒸約十分鐘即可食用。（也可將高麗菜捲切成圈狀）



西來寺活動看版

日期	活動內容
7/10 (四) 7/12 (六)	五戒菩薩戒會
7/11 (五)	光明燈法會
7/12 (六)	「話說西來」座談會
7/13 (日)	朝山 美洲孟蘭盆供僧法會 瑜伽齋口法會
7/15 (二)	觀音成道日 - 午供