



多麼可貴的香蕉

文／番紅花 圖／網路

家裡偶爾會臨時有客人，這是住在山坡上的一種小確幸。

朋友可能在周末想要沐浴一點兒陽光與和風，就會從城裡跑來內湖的湖邊健走、爬爬小山，這時或許就會突然打電話來說，啊原來你們在家，我們就在你們家附近哪！

丈夫總是熱情回答電話那頭的人說，趕快來，趕快來一起吃飯。我於是趕緊下山去茶市場，再追加買點兒什麼煮給客人吃，這年頭若還有少數朋友能不事先約而來，可都是幾十年的老感情。

已經十一點了，周日的湖光市場此時已不易買到熱門攤位的菜，我踱步到市場後面冷僻點的小巷口，碰運氣看看是否還有老人家小農的一點兒作物可尋。

不意真有兩個八十歲左右的老先生，守著攤子，茶市場競爭激烈，老人家也懂得賣相這道裡。攤子上除了有當令蔬菜，還有三串猶青綠著的芭蕉，肥肥碩碩，芭蕉旁邊也還躺著兩小串果皮黝黑、形體細瘦

的香蕉，哇，這麼醜的香蕉，我大大見獵心喜。很怕有競爭者加入戰局，我急著問，歐吉桑，請問香蕉怎麼賣？

歐吉桑精神抖擻回答，這芭蕉一斤算你二十五塊就好。

我拿起那兩串黑香蕉說，阿伯，我是問香蕉，不是問芭蕉啦。

老人家愣了幾秒才回過神，幾乎是不相信的問，你要這香蕉？你是問這香蕉？這香蕉是萬里野生的，是我今天早上山上才拔來的，不然全部你都拿啦，我算你一斤十五塊就好。

我趕緊請長者秤重，然後小心翼翼地拎在手上、擠公車回家，這野生香蕉每根大約只有男人的大拇指指粗，果皮已黑了一大半，但我輕按那果肉，它還是堅實有彈性的，所以，這黑不是爛不是腐，這果皮的黑，就是「在穠黃（黑）」的香蕉了，呵，今日多麼好運氣，竟然能夠萍水相逢，買到在樹上待到熟成的香蕉，而不是那種人工催熟的漂亮肥大香蕉。

野生在穠黃，這麼醜的香蕉，這是多麼的可貴，可遇而不可求。

記憶的味道

父親的大滷麵

文／祥和

微涼的初秋黃昏，不經意繞過巷口的小麵店，忽然傳來陣陣大滷麵的酸香，塵封已久的記憶不禁浮上心頭。

回想二十幾年前剛從學校畢業，在台北中山北路一帶從事設計工作，工作地點恰巧與父親的公司才隔一道街口。我和父親平日各忙各的，但偶爾會相約一同吃飯再回到住處。

有時下班得早，喜歡自己動手做料理的父親總會提議：「今晚我們自己煮晚餐，犒賞自己。」於是父女二人就直奔傳統市場挑選食材，再回住處洗切料理。記憶中最常煮的就是什錦大滷麵。

我們先把白蘿蔔切大塊入鍋熬煮高湯，接著起油鍋爆香薑末、香菇絲，依序加入醬油膏、冰糖及少許高湯成為滷汁，撈起備用。等待高湯的時間，則分別將豆皮、胡蘿蔔、木耳、竹筍、大白菜等材料切絲，和滷汁一同放入高湯內同煮，最後以香油、烏醋、黑白胡椒粉調味，勾薄芡即可熄火。

另起一個鍋子煮水，將剛買回的生刀削麵燙熟，加入剛煮好的大滷湯略煮，再加點香菜，一碗色香味俱全的大滷麵即完成了。在寒冷的冬天吃上一碗，不僅寒意全消，也是異鄉遊人的一種小確幸。

我和父親因為工作的關係，平日在台北生活，每到周末就像候鳥一樣搭車返回新竹老家，就這樣過了好幾年。後來父親因病過逝，不久我也離開台北的大生活圈，潛意識裡，似乎不願面對父親離開的失落，從此很少再下廚做料理。

有幾次家庭聚會，家裡會煮一鍋大滷麵吃團圓，但吃來吃去總覺得少了什麼味道，直到有一次在夢中，父親和我一如往昔坐在小方桌吃大滷麵，醒來後，腦海裡還留有淡淡的麵香和思念的溫度，才驚覺這正是記憶中無法散去的味道。

一般的味道，可以透過人工複製而得，但不久長；但有一種味道，卻是怎麼樣都複製不出的，即使時隔多年，仍會在不经意间流逝出來，溫濕人心……

芳草菲菲

用心種出美味

文／徐夢陽 圖／網路

有空放假回家探訪雙親，發現門口多了幾盆小盆栽，原來他們受到鄰居的種植盆栽的興趣影響，也愛上了種盆栽；而第一次嘗試的是九層塔與迷迭香，這兩種植物可以拿來烹飪調味，根據中醫的說法，還具備對人體的一定療效。

所以吃飯時，飯桌上的菜色，自然少不了父母親用心種植出的成果，看著桌上的九層塔炒杏鮑菇與迷迭香烤馬鈴薯，香味

道出了他們滿滿的用心，每一口都有著真摯的情感，而他們不用任何農藥、肥料，只有灑水，也使人吃的安心。

而種植盆栽也成為父母親之間的一個話題，總會聽到他們討論隔壁的植物長得如何，我們家的長得如何，在生活中成為一些小樂趣；每當看著兩人用心照顧、呵護著盆栽，總會想起小時候他們也對我的用心與愛護，頓時備感溫馨。

台灣俗諺說：「呷好倒相報。」由於收穫不錯，他們也把多餘的九層塔及迷迭香與親朋好友分享，大家都吃得很滿意。後來，有人很感興趣地跑來請教種植事宜與移栽，父母親也不吝指教。他們總愛說：「用心種的，吃起來就是美味。」



福慧蔬食園

福慧串燒

文／雷何秀媛 圖／洪德宣

材料：
百果、青椒、紅黃甜椒、杏鮑菇、豆干、素香酥塊、素餘豆腐

調味料：
京都醬、烤肉醬、白芝麻

作法：
1. 所有食材皆切成一口大小備用。
2. 所有食材均用油炸酥香。（也可用烤的）

3. 青椒、紅黃甜椒過油即可。（保持脆亮度）
4. 如圖片用竹籤穿成串，灑上白芝麻即可。



回香當年

鳳梨田的回望

文／江佳芸

鳳梨的甜，有其香氣襯托，它的酸，既是刺激食欲，又使舌頭隱隱的麻。在我的眼中，鳳梨的形象鮮明，具有分量，而在我認識的台灣文化裡，它的名字又象徵了吉利與興旺，那是每年家家戶戶的祈願與祝福，必不可少。

我對於鳳梨的印象，始於幼時在田園奔跑的經驗。小時候在山間玩泥巴石頭，並眺望遠方的山及果樹，那時唯一能止住腳步的，便是一大片刺咧咧的鳳梨田，由於本能想像扎腳的疼痛，於是當時的我和哥哥總會小心翼翼的緩下腳步，觀望眼前一排排橫豎的鳳梨，在田間形成似有若無的

走道，即便如此，我依舊沒有輕易走入田間，而這望著鳳梨田的模樣，也成為我心底深處的一幕景，那是我踩在泥土上的童年，與土地最親密連結的時刻。

當時的一雙腳長大了，在山間的追逐嬉戲轉瞬間變成都市大街上的奔忙，但是生活中還是不乏許多喚起美好記憶的片刻。在各種時節與場合，都可以與鳳梨擦身而過，雖然田園情景不再，但是惆悵間還是保有珍惜品嚐那酸甜的時刻。

當味覺經驗和情感記憶有所連結時，我感到觸動內在漣漪的喜悅，而那正是我想尋覓的激盪。

在提筆的當下，我想像幼時與哥哥一起越過鳳梨田，在帶有刺的葉片交織下穿梭行走，沒有畏懼，有的只是對泥土的熟悉和懷念。我們在鳳梨田的彼端回望，看到孩提時期的我們走過的成長歲月。

素食元氣站

素補性溫好吸收

文／謝鈺鈺 圖／輕安居提供

四季各有其主，而冬天主藏。冬天日照時間短、寒冷，氣血多內藏滋養五臟，此時只要把握時機，適當進補就可以事半功倍。「藏」是十分重要的，因「藏」是為下一次「生」做好準備，簡單說，就是冬天調理，所謂「冬令進補」得當，來年身體就更好。

茹素十多年，不用動物藥治病，深信只要改變生活態度和習慣，便能改善疾病的傑醫師表示，以素食進補，效果絕不亞於肉補，味道也更易入口。他強調素補的好處，在性溫、好吸收消化。

冬天美味又補身的食品，如栗子、核桃、老薑、紫蘇、番薯、芋頭、蓮藕、蓮子、肉桂、糯米等，而番薯薑糖水為冬天預防感冒及驅寒的好伙伴，在每次天氣轉冷前，不妨煲給全家喝；肉桂則是溫暖的食物，將肉桂加入少許食物中，有很好的暖身作用。

番薯薑糖水

材料：
番薯（黃肉）3~4個、老薑3~4片、黑糖少許、水適量
（桂圓和紅棗視個人口味添加）

做法：
1. 番薯洗淨、去皮、切大塊，浸入清水約30分鐘，備用。
2. 將水沸騰滾熱，放入薑片煮約15分鐘，煮至番薯變軟。
3. 加糖，待糖溶後再試口味即可。

貼心叮嚀

- 番薯去皮後會變色，用清水浸著，可防止煮出來的番薯變黑色。
- 番薯用清水浸泡，約莫三十分鐘後，再開火熬煮，煮出來的番薯軟而不爛，糖水清而不濁。
- 番薯有補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎益肺之功效，配合薑片，有暖胃效果。加入黑糖，補血又養生。



西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/25-1/4/15	天目佛光—羅森豪陶藝展
12/12	大悲懺法會
12/14	共修法會 西來寺環保回收日