

# 鹹菜鴨

作者 林秀娥



說到鹹菜鴨料理，以現在高檔食材充裕，烹調料理多元化的美饌天地，是上不了高級飯店及餐廳的。

但在早期農業時代，這道鹹菜鴨可是過年、過節、宴客必出的佳餚。農家會在二期稻作收割後，菸葉田梗旁種一些過年用的當季蔬菜，如菜頭、高麗菜、大頭菜、包心菜、芥菜等。其中芥菜除鮮食料理外，會將多餘的芥菜加工成梅干菜或酸鹹菜，備整年食用。

當時的農家婦女會展現廚藝，宰殺自養的鴨子，一鴨2吃，除白斬鴨外，會將鴨頭、翅膀、鴨腳加入自醃酸鹹菜、菜頭、筍片燉成風味特別好吃的鹹菜鴨，香氣四溢，讓人口水直流。

自醃酸鹹菜，是利用鹽漬法，不加防腐劑純天然發酵，含豐富的乳酸菌，對腸道有很大的益處，加上自養鴨子，可說養生料理好吃的程度歷久不衰，可謂東方不敗鹹菜鴨。