

角落裡的好滋味

作者 周淑鈴 大村鄉第 17 班家政班



幸福其實很簡單，但卻常常被人們忽略，好滋味就存在咱們家的角落裡，只是現代的年輕人不知如何去運用它，結果就讓這個寶物從年輕等到天荒地老、從黃皮膚等到黑木炭，而這黑嚕嚕的珍品卻是越沉越香，不知寶的人還以為壞掉，殊不知這才是最天然的寶物，有錢還不一定買的到，它是經過漫長歲月累積下才有的顏色，並非化學染物，這就是每個農村家庭廚房角落裡都會有的一甕甚至好幾甕的老菜脯。

經常聽長輩們說過，感冒時不小心吃了補藥就會失聲，那時就必須吃老菜脯去解，除此之外不知老菜脯還有何妙用，從沒想過原來老菜脯拿來做菜，不但簡單好料理不需要阿基師我們在家就能做出美味的佳餚，台語說：「不但有省錢，各是五星級ㄟ喔」這道菜，我們選用了手邊很方便取得的食材，例如雞腿肉、蛤蠣、



牛蒡、香菇、紅棗、薑、蒜頭、米酒還有我們在地農場所生產的特有品種杏香菇，加上角落裡被人們遺忘的靈魂食材－老菜脯，就這麼簡單也不須講究刀法，只要加水用電鍋去燉，一根指頭開關按下去，就算新手廚娘也能做出五星級的料理，不僅美味更是上的了檯面的「辦桌菜」這色、香、甘、甜、鮮的滋味都來自於食材本身的味道，調味品對它來說是多餘的，這道菜脯雞更是活力的泉源，它有豐富的蛋白質、纖維素加上老菜脯可以清熱、潤喉促進消化改善便秘，不但吃飽、吃巧又吃健康，我稱它為活力不老湯，而它的靈魂全來自於農村角落裡的好滋味－老菜脯。

在現今的社會裡，什麼東西都是假，只有咱們家角落裡的老菜脯伊是金ㄟ，我們常說藥補不如食補一點也不錯，吃的下排泄的出去才是真的，記得把家裡頭那甕封存許久的老菜脯找出來好好料理它，別叫它在角落裡待一輩子，幸福滋味就在這裡。



角落裡的好滋味

作者 周淑鈴 大村鄉第 17 班家政班

