

# 家鄉媽媽好味道－高麗菜飯

作者 陳怡如 新港村第三班家政班



冷冷的冬季是高麗菜最美味的季節，小時候每到高麗菜盛產時，媽媽總是會利用高麗菜製作許多的美味的料理，高麗菜水餃、高麗菜餡餅、高麗菜捲、高麗菜飯等等...高麗菜葉也可一片片撥下來，利用陽光的溫度，曬成美味的乾菜，燉煮排骨湯或炒五花肉，真是季節限定的台灣味，小時候不愛吃飯，到是很愛吃高麗菜，這挑食的習慣真不好，媽媽便用我最愛的香菇、高麗菜，烹煮成甘甜的高麗菜飯，那是食物最原始的甜味，也是在冬季最好吃的米飯料理。

長大讀書工作在外，每到冬天就會想起媽媽美味的高麗菜飯...有著媽媽的愛心。感謝媽媽從小很注重家人的飲食，我家平時沒有零食飲料，有的是自製的點心，長大後在外也會注意食物的選擇，這樣的飲食觀，是從小在生活中一點一滴培養而來，感謝媽媽細心烹調三餐，讓我們吃的健康又營養。