

思念的滋味-黑豆養生豬腳

作者 葉碧霞 田媽媽品佳客家小吃



在貧窮的年代，往往只有在過年、過節時才能品嚐到珍貴的肉，其中最難忘的是媽媽燉的「黑豆豬腳」，每每想到這美味的豬腳，不禁淚眼婆娑，永生難忘。

記得坐月子的時候，媽媽偷偷把她存了好久的私房錢，特地買了豬腳燉黑豆，因為豬腳含豐富膠質，能刺激乳汁分泌，還能補腎、去濕，我虛弱的身體才能漸漸恢復健康，想到這不禁心一酸，好想媽媽！

於是，我將媽媽的養生黑豆豬腳湯改了些配方，加入中藥、紅棗、枸杞，具補血功效，讓這盅養生豬腳多了一份清爽感，更符合現代人的口感，品嚐這思念的滋味，會讓你有意想不到的讚，直呼好幸福喔！