

# 留住季節美味—蔭鳳梨蒸魚片

作者 顏麗織 海尾村家政班



鳳梨是盛產在夏季寶島台灣的好水果，鳳梨鮮食好吃，亦可以做成許多加工品。傳統的蔭鳳梨醬是利用豆麩、鹽巴來製作，不適合現代人的健康飲食，因為先生的健康關係，我則改良醃製的材料，利用顆粒味噌及糖來製作鳳梨醬，味道比較醇厚不死鹹，鳳梨醬能多元利用於料理上，蒸魚，蒸肉都有好風味，鳳梨含有酵素能加速蛋白質熟化，蒸魚風味鮮美。居家後院菜園裡有著先生辛勤栽培的快樂有機農場，依時令種植蔬菜和水果，夏季產的鮮筍，搭配蔭鳳梨、雞肉煮起來也是好滋味，居住在北部的的小孫子，假日最愛回到彰化的阿嬤家，問他為什麼喜歡回來鄉下呢？他說因為阿嬤會煮好吃的料理，阿公種的水果好好吃，我想用在地時令的食材，製做的家常料理，是家人回味又難忘的飲食記憶。