

季軍

經典美饌烹藝競賽
古早味料理食譜



台中市農會
北屯區舊社里家政班

參賽人員
賴林玉富、張尹瑄

菜單名稱
糖醋雞
米糕捲
三色魚翅羹
金錢蛋富貴湯

自細漢就對「油湯」非常的有興趣；13歲起就隨阿公、阿伯二位總舖師學習做菜。阿公常對我說起習得一把工夫，卡贏家財萬貫。阿公、阿伯也傾囊相授烹調手藝給我。21歲嫁入世代務農的賴家，人口衆多，生活拮据常為經濟所苦。當時里內有位總舖師林文堂先生，知道我有一些烹飪料理根基，常請我去幫忙做「水腳」。之後因緣際會與家政姐妹另起爐灶，開始我的總舖師生涯，至今逾50年之久。

此次古早味料理比賽，經農會林指導員秀娥的一再鼓勵，帶領媳婦以「糖醋雞」、「米糕捲」、「三色魚翅羹」、「金錢蛋富貴湯」參加比賽；回顧在40多年前，這些料理在當時可說是當紅宴客菜餚，又香又油又鹹及苟芡作法，是古早味的料理特色，但現代人著重健康，為將這幾道菜的油鹽減量又不失古早味，婆媳試作了許多次，直到滿意才來參賽。

糖醋雞：古時宗教酬神祭拜之後雞、鴨、魚、肉不易保存，會用油炸、滷、糖、醋、辣、蒜、酒、麻油…等調味處理成又香又好吃的料理。

米糕捲：這道半鹹甜的點心也是很受主人家歡迎的指定菜餚；一般吃到這道點心時差不多酒足飯飽吃不下了，用意讓客人打包帶回家之意。

三色魚翅羹：用多量的蒜仁、酒、薑絲、胡椒、味素、醬油、黑醋、麻油、水、胡椒、太白粉…等調味料繁雜處理，讓人口齒留香、回味無窮。如今現代人飲食習慣有很大的改變，許多年來這些菜餚，也漸漸被遺忘了，趁這次比賽又勾起我的無限回憶！套一句演歌所唱：回鄉的我，「月」是故鄉的「恰圓」；料理「也是阿娘煮的卡有滋味」，因為有古早懷舊感恩之情。

金錢蛋富貴湯：這道湯是本少利多的功夫菜，利用便宜的豬腸灌入蛋液（蛋加水）放入80度溫水浸熟，重要的是有技術性，火候拿捏準確，過熱腸蛋會一個洞一個洞的不好吃。