

季軍

經典美饌烹藝競賽
古早味料理食譜



大村鄉

劍門生態休閒農場

參賽人員

賴謝富美、賴雪芳

菜單名稱

生生不息

苦盡甘來

田邊俱樂部

如魚得水

想起細漢那當時，阿母生我們八個兄弟姐妹，身為老大的我，經常都要煮飯給家人吃。嫁到夫家後，由於是務農大家族，烹飪更是我的重擔。庄腳人愛吃的口味，不外乎具有「在地」、「當季」、「新鮮」特質；食材又以垂手可得，更以來自於自家所飼養的家禽、家畜或種植的蔬菜為主，具有「營養」、「養生」、「涮嘴」..等。所以我選擇具代表農村精神意義的這四道菜做為烹飪主題。

生生不息：雞，是農家家戶戶都會飼養的家禽之一，土雞蛋更是重要的營養來源！在煮早餐時，我都喜歡去撿母雞生下新鮮的雞蛋，搭配爽口的北斗麻油加手工麵線，讓家人做早餐。吃飽有精神，工作才有效率，才能生生不息。

苦盡甘來：農夫真的很辛苦，但有辛苦，才會換來幸福！所以在夏天，我喜歡烹煮自家種植的苦瓜，加上芥菜、金棗，除了在酷暑是清涼退火的好食材，也讓家人知道有「苦」才有「甘」。

田邊俱樂部：水田，是農夫重要的經濟命脈！農夫在汗滴禾下土當時，也摸到了一粒粒的田螺！田螺加醬筍、九層塔為阿嬤的炒法，有一天灶上有顆成熟的百香果一直飄來香味，突想加進去炒不知是什麼風味，想不到家人吃了直呼『讚』。煮這道菜時，就會想起一群農夫坐在田埂旁用餐，像極了俱樂部一樣。

如魚得水：虱目魚是丈夫喜歡吃的一道菜，我將家裡自己醃漬的醬瓜，搭配薑絲、香油料理，食材雖然簡單，但那清爽甜美的湯頭，讓人吃飽後工作更能如魚得水！

民以食為天！農夫都是看天吃飯，吃天吃地，都是天然新鮮的！生在繁雜的工商現代，想到早期農村時代，更體會到吃的簡單、新鮮、健康，就是一種幸福！願與大家分享這種古早味的心情！