

我是冷凍食品受惠者



芋頭、胡蘿蔔、蓮藕、牛蒡、竹筍、香菇等
6種冷凍蔬菜，適合日式滷煮料理。（陳建斌提供）

談 到冷凍食品，在下可以說受惠者。此話如何講？住統領隔壁有統領超市，以及隔街的延吉超市；可買的食品各式各樣，並且附近的傳統市場，樣樣都又好又多，買冷凍食品或新鮮食品都方便的很。

超市爲我開

住內湖路一段頭，這地方離大直走路20分鐘，至西湖市場也是走路有得瞧，搬去前的三個月，忽然冒出了內湖超市。所謂冒出來，是擔心住家附近吃喝都找不到，這超市竟應時而開，心中陶醉以為爲我而開。

雖然近在咫尺，到超市竟然每回去，深恐買不到似的搬了一大堆回去；因為怕萬一客人來了，得有東西秀出來，也怕家中二老腹空時，隨時可以動手做。

寫冷凍食品，有機會坐下來，回想到底有那些食物，被一樣樣螞蟻搬家似的藏到我家的冷凍庫去。

煮好咖啡想吃一些甜點，取出蛋糕入烤箱烤一下，彷彿在咖啡室中的享受，這些是冷凍食品賜給我的解饞之道。

當然，早上鬧鐘吵翻了天花板，想悠閒地吃上一餐是天方夜譚；此時冷凍庫中的包子、叉燒包、銀絲捲，就是早餐桌上的速食品，無論入微波爐或電鍋中蒸，都能迅速解決。

餐食大功臣

較熟悉的一些燕餃、魚餃、花枝丸、魚板在冬天裡是火鍋必備的食材之一，在下隨時還真少不了它。燒排骨蘿蔔湯時，放下任何一種，都可以有另一種風味，或者正巧煮湯的材料什麼都缺，魚丸、貢丸打開來，丟入水中也能有味地燒好一碗湯來。

也有那冷凍成硬塊的鴨肉或排骨，解凍和蓮藕或冬瓜或豆芽，都是下班後，打開瓦斯速速爐上燒湯的好方法。

最近，冷凍的薄煎餅、蔥油

餅各個品牌還真多，逢到星期假日，家中那一個較勤快，動一下手，又是一道點心來。

為了換口味，即使方便的冷凍食品，偶而也得換花樣，水餃是必需外，家人口中較得寵的新產品，像冷凍米飯類、冷凍麵等。只要到超市，在下眼睛必然尋找新包裝，不是喜新厭舊，而是讓口中之物多元化嗎。

嘀嘀咕咕寫了一大堆大家都熟悉之冷凍食品，給自己作一番整理，也給讀者多複習一回，這下是否大悟，原來餐桌上冷凍食品已經是重要一份子。

有鮮的味覺

在下心中也祈禱，廠商在製造時，多考慮一下健康因素；比如湯圓的甜度能否少一些，餃子皮破裂的問題也得想辦法減少等。冷凍食品未來品質的提高外，自然健康的素材更不能輕忽。

當然其他像包裝、口味的改善都很重要，以一位推廣中國飲食文化的工作者而言，無論那一種冷凍食品，烹調藝術若能真正發揮，相信在家庭人口簡單化，單身者日衆，職業婦女增加，甚至居家郊外化的情況下，最樂於見到的是冷凍食品要吃來仍然保有新鮮的味覺，並且吃得營養又健康。