



賣方市場

一讀到近代的市場行銷，無論中外都會提到市場的導向由賣方市場轉向買方市場，意指消費意識的抬頭，使的產品趨向以符合消費需求為主。然而在本省颶風一過，不知道產地真的有沒有損失，倒是成了賣方市場，於是搶收的、水傷的，連平常不太愛吃葉菜的消費者也會瘋狂搶購，一時之間供需的不平衡，嚴重的成為媒體相爭報導的焦點，是農業話題最受重視的時分了。

看菜的臉色

總之，一到颶風過後，大家都得看菜的臉色，這時面有菜色，儼然是可以向人炫耀的奢侈，而菜價著實也奢侈的難以消費。這時我們這種三不多「消息不多」「時間不多」「錢又不多」的職業媽媽，真是苦無管道買到便宜又新鮮的好菜。於是總不能一到颶風天，就真的成了看菜天，不知

哪天菜價回穩？不知好葉菜在哪裡？不知吃啥菜好？

這些颶風症候群，小時候很少發生，難怪沒學會好好應付這種缺青菜窘境，於是不禁聯想起，也許以前媽媽月底煮的菜色，原來就是很好的暗示？

另類相思

其實颶風天只要變換一種心情，另眼看待冷凍蔬菜、罐頭、乾貨、菜乾、醃菜等等，更何況還是



■竹筴燴西芹塊，要記得去筋，口感更柔順。

主婦物語 颶風菜

會有冷藏的進口白菜、西洋芹菜不能不算新鮮菜。白菜用來煮砂鍋獅子頭，芹菜炒甜不辣，一點也沒讓您受半點颶風委屈，只要不獨鍾葉菜，就不受青菜相思苦了。

總是有忙的沒時間買菜，買的菜沒時間吃的經驗。至少我總是買一兩種冷藏蔬菜放在冰箱備用。也許是吃多了，甘之如飴，就不覺得是這樣難吃。

一般來說，冷凍蔬菜是比較不合國人高溫烹飪的習慣，因為冷凍蔬菜大都是不解凍就要直接下鍋。家中一般的爐火是沒能提供這樣的熱量，所以炒起來湯湯水水的一點也不可口，而且也因此煮成軟軟爛爛不爽口。一定是需要改變烹調習慣才配合的來。但冷凍蔬菜的便利也是其他產品所無法替代，不必清洗，甚至不用切就能下鍋，連刀砧都省了。

冷藏蔬菜應急

冷藏蔬菜對職業婦女其實不會很陌生，因為

■紅豆沙飲料，補充颶風天纖維攝取的不足。



冷凍蔬菜好便利

冷凍薯條及芋頭塊，這兩樣冷凍蔬菜，是我即使不在颱風天也常常買の種類。也許您會問，總不能天天吃炸薯條吧！是誰說的薯條一定要炸了才能吃呢？可以用醬油、酒汁用燴的方式，薯條直接下熱鍋，醬汁加一點水先用微波爐或另起爐灶煮滾熱，才沖入薯條中，一起烹煮，而且不要常常翻動，不然會煮成一鍋薯泥，起鍋前撒一把蔥末或青蒜末，就十分可口，或是用口加哩醬料燴也是不錯的選擇。還可以加番茄、洋蔥、碎肉燴成羅宋湯，更厲害的是壓成泥拌成皮子做成馬鈴薯餃。

冷凍芋頭也是，可燴、可煮成甜湯或鹹湯、煮芋頭米粉、芋泥、炸芋丸。所以爲什麼不青睞



■白菜是颱風天少數能買到的便宜新鮮菜之一。



菜呢？更何況冷凍豌豆仁、毛豆都不比新鮮的遜色遜味。我會用冷凍豌豆仁炒成牛肉炒飯，改變一下下鍋的順序就可以了，先下豌豆，趕快蓋上鍋蓋，因爲冰屑會濺起油爆，等3分鐘左右，豌豆差不多爆乾了，再進行其他的步驟。煮成豌豆蝦仁濃湯也很不錯，好看



■筍絲控肉好久沒自己煮來吃了，回味一下。

也好吃，可以用雞湯先加鹽煮開，這樣水溫會比一般水溫高，下豌豆後再煮開一次，才接著下醃拌了蛋白、玉米粉、酒、調味料的蝦仁，就可以煮成翠綠香滑可口的蝦仁羹，可以請客用嘍！

■煮紫菜蛋花湯也可以加竹筍，成了黑白湯。



■奶油玉米，是我大女兒的最愛點心。



■黃豆燉豬腳，以前可是鄉下菜中的補品。

罐頭蔬菜

最能接受的罐頭蔬菜非甜玉米莫屬了，女兒最愛搭一塊奶油或起司，用微波爐加熱或烤一下，成了奶油玉米，當成下課點心最好了。甜玉米罐頭可能還比貯藏不當的新鮮甜玉米還好吃。只是有些甜玉米罐頭加糖加的太多，所以烹調時罐頭的湯汁可以棄之，以免煮出來的菜餚都成了福州菜了，都像放了糖似的。好在現在也有不加糖的甜玉米罐，可以選擇。

國外的蔬菜罐頭種類也很多，有些趨向小及混和包裝的傾向，大概也是因應個人消費的潮流吧！另外儘量保持原味、原形，調味更簡化，有些甚至只加一點鹽、水、醋，也是這幾年可以在蔬菜加工罐頭身上找到



的趨勢，可以讓消費者有更大的空間來變化這些速良素材。

乾貨應景

加工過的乾菜乾貨，本來就耐貯，而且滋味不惡，才會歷久不衰。例如筍乾，平時燉豬腳、蹄膀、煙肉、滷肉都可以搭著滷，解油去膩，或是單獨炒辣椒，本來就都是很好的料理，不妨等到颱風天記得煮來回味回味，一次煮多一點，少量分別包好，可以連吃好幾天都還不會變味，對節省職業婦女烹調的時間很有幫助。筍乾吃完了，還有豬腳湯，加上黃豆來燉，黃豆豬腳是很鄉土的菜餚。燉好的黃豆撈起來，裝淺盤用微波爐烘乾，可以做成筍豆當小孩的健康零食，一舉數得。有時還得謝謝颱風過後，才有閒情做這些菜呢！

另外這幾年不知怎的，到處都買得到便宜的竹筍乾貨，而且都打理乾淨，用水泡開就可以煮來吃，很方便。用來煮湯或燴炒芹菜都是以前要在餐廳才吃的美味的，其實在家常隨意弄弄也



■西洋芹切片，用醬油爆炒甜不辣，是美味的颱風菜。

很好吃。竹筍是種真菌，寄生在活的竹子上長出來，並不是坊間誤傳的竹膜，就算是砍光整個竹園也是剝不出這樣的東西來。

一些室內栽培的菇類並不受颱風影響，是保證新鮮，價格上漲有限的好菜，如金針菇、鮑魚菇、珍珠菇等等，可以炒、燴、煮湯，是標準的百變珍菇。

增加纖維攝取量

現代人營養過剩的多，幾個颱風天，少吃點綠色，是不會對健康造成太多的影響。倒是飲食中增加一點纖維就沒有問題，像

酸菜炒肉片。客家菜中的福菜肉片湯，平常也是很懶得自己煮，我很笨每次都要挖斷好多根筷子，費力的才從裝福菜的紹興酒瓶，窄窄細細的瓶口中撈出來點來煮湯。現在我倒是學乖了，放颱風假時，閒閒正好是用來撈福菜的呀！然後某農會很不服氣的說要用鐵絲，問題是誰會在廚房放鐵絲呀！

好在乾豇豆就容易多了，在客家村莊住久了，只要人緣不差，到一個鄉下農家對著黑黑、乾乾、巴巴的乾豇豆看久一點。離開前，都會有細心好心的主婦已經包好一包乾豇豆，讓您帶回去，屢試不爽。用來煮肉湯、燉排骨都很清爽鮮美，又有很豐富的纖維。如果您用這招不靈，就只好到鎮上雜貨店去買吧！

另外打一些高纖飲料，如紅豆沙、綠豆沙牛奶，用喝的也可以喝到很多粗纖維，多麼方便又好喝呀！就不必擔心纖維攝取不足了。

編



■冷凍豌豆炒牛肉飯，多完美的颱風組合呀！



■酸菜溜小里脊肉片，最是夏天開胃下飯的好菜。



■鮑魚菇燴飯，是我一個人在家最常吃的菜飯。

