

李梅仙的烹飪世界

—傳統與創新—

李梅仙的客廳養了一缸魚，顏色灰灰的，大大小小的魚全長得一個模樣，把手靠近魚缸，一時全部驚躍而起，動作一致，整齊劃一，像一隊訓練有素的軍旅，有趣極了！梅仙說，它們已經是五代同堂了。魚缸邊的書桌，是她每天忙碌的另一個戰場，每當她伏案疾書，答答答魚兒以嘴輕敲魚缸的聲音，彷彿是在喚起她的注意。魚兒生生不息，生命力強韌，不怎麼像觀賞魚，是主人給予特別的愛心和呵護麼？這位開朗且充滿愛心的主人，她是如何開啓自身的烹飪世界，從一個傳統的家庭主婦破繭而出，也許你有興趣瞭解。

善待他人

李梅仙高中畢業不久就結婚了，當時年紀很輕，上有公婆，下有小叔，丈夫則長年行船在外，從一個繽紛的女學生生涯一下子投入平實的主婦生活，心情的確經過一番轉折。在與公婆同住的三十幾年，讓她學到如何善待他人。她說，如何善待他人，是人生最大的一門學問，也是最重要的。很多人腦中只會想，別人應該如何對我，而不反求自己，這是很自私的，也給自己帶來痛苦；不如好好對待別人，而不求回報來得實際些。梅仙說現在如果自己還算得上是善體人意的話，應該感謝那段歲月的磨鍊，因為那時已經體會到，應該



李梅仙和她客廳的魚

在自己年齡不斷增長之際，學到如何善待別人，而不是要求別人如何對我。所以現在不管任何年齡層的人，都可以相處得很好，朋友眼中，梅仙可以說是老少咸宜的。

女青年會

李梅仙在 68 年加入女青年會，至今有 17-18 年了，這個社團給她帶來很多成長的樂趣，使原本單調的生活，因為來這兒而認識了許多志同道合的朋友，大家不為名利，只是默默付出，在這十幾年當中，她自覺所得到的比付出的更多，也倍感珍惜這段機緣。尤其是民國 70 幾年當上愛心隊長後，要處理很多眾人的事情，這時才學會怎樣去帶領人家，社區有問題時，如何去溝通等等，每天過得非常忙碌。之外，對家裡的公婆照顧亦不敢稍怠，每天忙進忙出，非常辛苦。

家庭生活

從結婚的第一天起到公婆走了為止，李梅仙都一直和他們住在一起。先生走船 30 幾年，她一身兼負父、母職同時又是媳婦的角色。爺爺在 80 歲得了老年痴呆症，非常多疑，記憶愈來愈模糊，到最後是會吃會拉，除了照顧他的梅仙，誰都不認得。梅仙照顧爺爺非常盡心盡力，大小便失禁的爺爺日夜不停地拉，梅仙絕不讓他有一點委屈，不斷地幫他清洗乾淨，孩子們看到媽媽實在太辛苦了，放學回來也會幫爺爺洗澡。有人會說，爺爺是男生，但梅仙回答：這和性別無關，這是親情！即使是自己的女兒，也未必能做到如此，在公婆眼中，梅仙是最可信任的人。耳濡目染的身教，讓三個孩子都重習了梅仙的善根，對長輩極為孝順，這是她最感欣慰的。

點燈的人

在偶然的機會裡，李梅仙認識了北師專校長葉翟霞，葉校長當時正與外交官唐縱合辦中國改良菜協會，梅仙當時以一個三十幾歲普通家庭主婦的身份，非常幸運地受到葉校長的器重。梅仙娘家與夫家都是上海人，這上海人對吃一向非常的考究，上一代的經濟情況、生活習俗和禮節給她很多熏習和調教，無形中孕育了飲食文化的點點滴滴，這是極為珍貴的。葉校長慧眼獨具，她認為像梅仙這種家學淵源的人並非很多，便大力提拔。當時正好楊西昆要到非洲去，由葉校長的兒子與媳婦隨行，她的媳婦烹飪學理很行，卻缺乏實務經驗，葉校長特別選中李梅仙負責教她，為報答知遇之恩，梅仙以惶恐的心情卯足力全力以赴，就這樣教了200多道菜。學的人覺得成果豐碩，教的人卻感受到自己的收穫更多。之後，李梅仙在北師專做了兩年助教。由於葉校長的賞識，使她的人生轉向，由本來一個教學手工藝、默默無聞的人，脫胎換骨，找到一個更適合自己發揮的方向。

傳統與創新

在李梅仙的朋友中，有很多的烹飪家，有些以商業為重，有些完全以技術面取勝；梅仙則認為技術面固然應該精益求精，還要把最新的東西再創新，並融入我們的中國菜道裡面，讓我們的菜道不斷推陳出新；而傳統的東西應該保留其原味，口味不變。以宮保雞丁為例，它有其主要特



■拿手好料理招待好朋友。

色和口味，基本上傳統的東西口味不能變，不能將它改得三不像，不中不西的，就失去宮保雞丁的面目了。而新的東西比方說套餐，現在走的是廣東式和潮州式的，都是屬於高價位的，一般的小老百姓是吃不起的。平常我們吃套餐，以一客600元來說，已經算是很貴了，但卻只能看到象徵性的幾根魚刺在那兒，有時候還是假的；如果吃一客一萬塊的話就給你一片，大一點，吃三千元的就是小一點。在這種情況下，像這種菜就要創新，讓一般的消費者都能吃到更好的菜道，這是最重要的。

李梅仙在訓練廚師時常對他們說，外國人總是稱贊中國人了不起，不是說人的品種好，而是贊美中國菜真好吃；這說明了中國菜代表了我們的文化和藝術，我們如果不能保存古老飲食文化的精髓，把老祖宗給我們的菜改得面目全非的話，也快亡國了。老的菜應該要保留它的本來面目

和精華，並加以發揚光大，不要隨便改變它；新的菜不斷進入台灣，則要靠新一代有心的廚師繼續努力，研究探討，推陳出新，這才是做菜的宗旨。

樂在工作

現在，李梅仙每天的生活仍舊是非常忙碌，除了在文化大學兼課及女青年會上課外，也在救總培訓中餐廚師，同時也花很多時間做義工，如到廣慈育幼院去，教雛妓做菜，或到土城看守所去，教那些受刑人做台灣小吃。李梅仙覺得與其教他們做大餐，未必會用得著，不如教他們一些實用的小技巧，例如米粉湯、蚵仔麵線、黑白切、鹽酥雞等等，使真是有心向上的人，將來有一技之長，具備謀生能力。提起鹽酥雞，可能大家都不知道創始人原來就是李梅仙，這道好吃易學、物美價廉的鄉土小吃還曾在一次比賽中得了首獎呢！孩子們並不贊成媽媽繼續再這麼辛苦工作，朋友也常問何苦為了教烹飪把自己弄得烏煙瘴氣，李梅仙說，我最喜歡做菜，同時又可以賺錢，工作就是興趣，一舉數得，誰比我更幸運？這就是李梅仙的生活哲學。

走入幕後

李梅仙的烹飪工夫得自於家庭淵源和她先生給予的資源，加上她本身濃厚的興趣，使她做的菜既博又精。從救總有廚師訓練開始，她就參與策劃工作，希望盡自己所學，將中國飲食文化的菜道、技巧、規範，傳授給年輕人。將來，她準備逐漸走入幕後，只從事演講和寫書的工作，把面對大眾的舞台讓給學生，畢竟，她的學生已經到第三代了。