



主婦原罪

每年一到舊曆年，大吃大喝的年菜畫面就首先上場，然後迪化街、果菜市場、最後才照花市，再之後就是胃腸科、心臟血管的醫生，不約而同的在媒體上放風涼話，怪罪暴飲暴食、胃腸超荷負、高蛋白高脂飲食的不當，一股腦兒全都暗示怪罪到家庭主婦的身上。因此，在大魚大肉之間，來點清淡爽口的好「菜」吧！

泡菜當家

而且每年台灣二期稻收割後，勤快農民搶種的冬季裡作，讓肥美鮮甜多汁的十字花科「菜金」，一下子便宜的像是「菜土」，這時真是「親愛的農民，他把新台幣變大了！」50元就可以買到好幾棵大白菜、高麗菜、菜心、花菜等等。

■白色貝殼盤，配上滾著細紅邊的櫻桃蘿蔔片，淋上糖醋汁，好吃又好看的像是裝飾品。



這時也是泡菜上場的時候，而我最喜歡用大白菜醃些改良型的韓國泡菜，只是年紀越大越做越少。沒結婚前，家裡姊妹眾多，總是一缸一缸的醃，待婚後自組小家庭，一次醃個三、五棵就很可觀了，現在兒女大了，兩老醃半棵，四分之一熬白菜粉絲，還有四分之



■改良型的韓國泡菜用胡蘿蔔末代替一部份的辣椒粉，一樣好看，又不會吃起來辣得噴火。

盤開洋白菜呢！
韓國泡菜

傳統的韓國泡菜，有些韓國通堅持說應該稱為「京漬」，因為據說還有一種清淡型的水泡菜，才是韓國人口中的泡菜。不過在台灣大家都把這種紅紅辣辣的醃白菜，叫成韓國泡菜習慣了，點個「京漬」，即是在韓國菜館也沒人搭理您。

田園風格的清爽年菜



■ A 菜加上海苔、芝麻生食，很不錯的新組合。



在韓國因為冬天冷又長，雪封的季節可沒新鮮蔬菜好吃，所以入秋後，家家戶戶就得趕緊準備過冬的蔬菜，泡菜就是保存最多營養的蔬菜加工。

先要將大白菜醃成菜胚。將黃芽大白菜剝去外面少許的老葉，一剖為二，巨無霸型的就再切為四，把粗鹽抹在葉片中，像夾塗果醬麵包一樣，然後頭尾交疊，一層一層的堆在缸中，最後一層的上多灑上一些粗鹽，蓋上老葉再灑鹽，壓上重石，待醃出醃汁，減輕重石的重量，保持醃汁蓋過菜面就不管它了。

三兩天後，菜也縮了，軟趴趴的也變得有些透明時，就可以拿出來再加工。這時如果菜胚醃得太鹹，就要在流水中漂洗掉一些鹽份，然後，將薑末、蒜泥、青蒜末、辣椒粉攪或在一起再夾回一層一層的菜胚葉片間，然後又是壓上重石、出汁、減輕重

石，又是兩三天後，等酸鮮的泡菜香味飄出來，拿出來切成小段就可以吃了。

葷的泡菜

老實說這是頂陽春型的韓國泡菜，還有豪華型豐富一點，加入生牡蠣、小蝦、魚鮮之類的好料，所以泡菜可不然是全是「素素看」的。不過我比較膽小，一想到要是發酵不完全或中間有什麼閃失，感染了些雜菌，是挺冒險的，所以我還是都做素的。而且少量在家做，加上冰箱的幫忙，做泡菜也可以變成非常簡單。

醃白菜

先把白菜洗淨切塊，直接就把調味香辛料、鹽、一點糖，一

■加了很多的大蒜去醬萵苣筍，可以醃出恰仔的葷滋味。



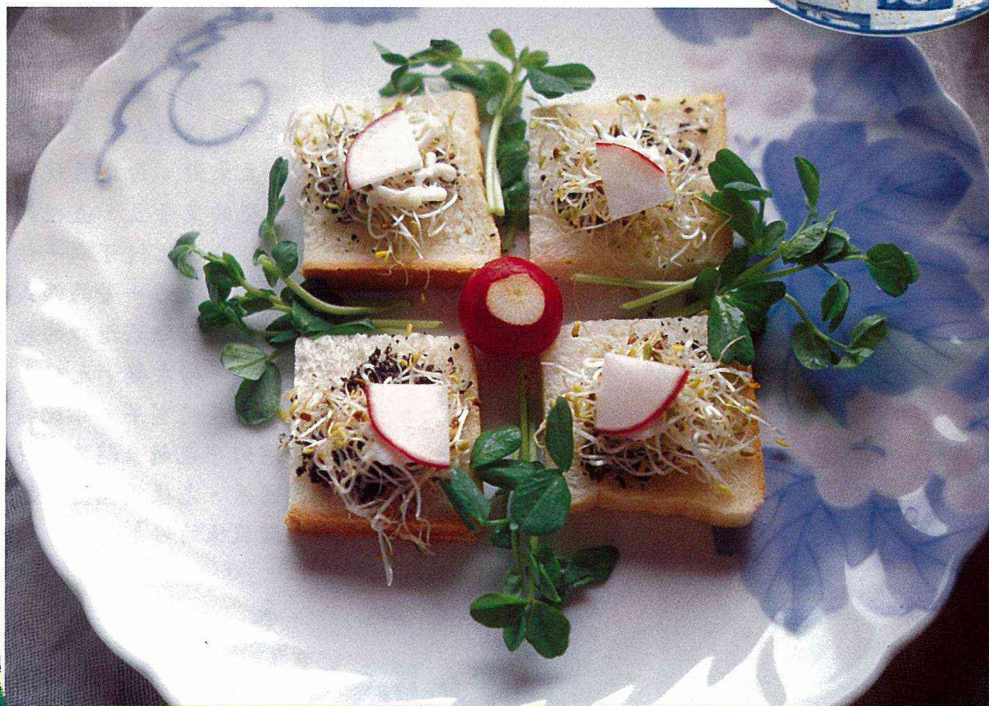
起拌在一塊兒，放在大碗中壓上盤子，跟一大碗水代替重物，或用水壺來代替，等壓出水來，再拌一拌，這時就要減輕重壓的力量，因為菜已經出水變軟，如果還壓的很重，菜就變得乾癯無汁，不好吃。所以只要倒掉碗中一半的水就好了。

這樣的醃法因為鹽放得不多，很快就變酸了，一不小心就太酸了，所以稍微變酸時，就可以用塑膠袋小包分裝好擠出空氣打結，放入冰箱再讓它慢慢後熟一下，風味更佳。剩下來的醃汁可以或麵煎餅，也別有滋味。

醃櫻桃蘿蔔

如果要簡單快速的做一些泡菜，那櫻桃蘿蔔和萵苣筍都是不錯的選擇。櫻桃蘿蔔切薄片，用糖醋汁醃成速成泡菜，不但可口解油膩，又十分鮮艷美麗。但櫻桃蘿蔔可愛的那層紅皮，小巧的也著實難以削皮，因此會略有苦味，可以用沸水過一下，用鹽醃一下，再擠乾淋上糖醋汁，就隨時可以上桌。

■芽菜小沙拉三明治，加些花生粉，突然變得很有台灣鄉土的樣子。





醃萵苣

萵苣也是冬季非常便宜的蔬菜，大家都喜歡它脆脆的口感，只是很多主婦一看它皮粗又硬，削起皮來，一斤筍倒有三斤皮，都不禁懷疑自己花錢買得是啥？好在萵苣便宜的時候非常便宜，而且自己削的萵苣心特別鮮脆。萵苣切塊後用一杯醬油一杯紹興酒加上拍碎的一杯蒜頭的比例醃泡起來，放入冰箱讓醃汁慢慢滲入，是十分清爽可口的小菜，而且吃起來有有意想不到醃蛤仔的滋味。

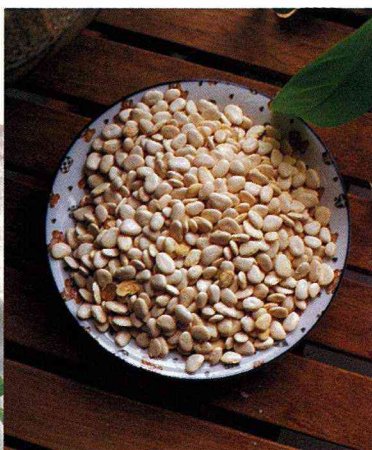
生菜沙拉

另外生食也是過年期間一像不錯的選擇，省事又快又沒油煙，是家庭主婦最應該捐棄成見，善加利用的年菜，要不然一年煮到頭，家人都在過年，而自己還一心一意窩在廚房，成了名符其實的「煮婦」。



所以平時就該多訓練挑剔的家人習慣吃生食蔬菜。而且生食蔬菜的營養是全世界營養家都公認的最佳烹調方法。

不過一般人一想到生菜，可能就是比較西洋式的印象，沙拉醬、甜不甜酸不酸的模糊。其實生菜也可以吃出不同的滋味，例如在一次的生食推廣品嚐會中，吃到的萵苣，也不全然是用卷心萵苣那種肥多汁淡淡無味的品種，反而是普通的A菜，有點苦苦的更有個性，先用很少量的千島沙拉醬略為拌勻，每片葉子只有平均的沾上一點點，然後灑上細海苔絲、芝麻鬆之類的，就很中國。也可以用海苔、芽菜將生菜包起來像吃春捲一樣、做成小三明治，隨時都方便。



■白扁豆做成筍豆，是過年時的高纖零食，自己動手做也很容易呦！

■生菜海苔卷，沾醬油、麻油、醋，就比較有中國風。

滷筍豆

過年間不可少的零食，除了糖果、肉乾，我自己也會用豆類做些高纖健康的零食，尤其是過年期間，大家都會滷一些滷味，剩下的滷汁正好可以拿來做筍豆，筍豆是用黃豆泡軟之後，用滷汁滷到八分爛，但不是十分糜爛成形，然後瀝乾滷汁再將豆子炒乾。不過很多人炒豆時就十分厭煩，不是焦鍋，就是不夠乾，吃起來湯湯水水的不俐落，可以用烤箱低溫慢慢烤乾，可惜一般的家用烤箱普通很難定只要五、六十度，後來我就發現用微波爐來烘乾是十分方便的替代方案，只要用淺盤將滷好的豆子平鋪，送進強微波，每兩分鐘拿出來扇涼一下，這樣斷斷續續的加熱，

很快就可以烘乾，然後如果覺得不夠香味四溢，這是才回鍋乾炒一番，保證是比專業的還專業。

用黃豆做筍豆比較小，好像吃起來很難文雅，因為都是一把一把抓，所以我也嘗試用白扁豆來做。白扁豆就是小型的皇帝豆，直徑約1公分，比較可以一粒

粒的吃。在台北天母一帶的西式雜貨鋪，可以買到法國進口的乾豆，很便宜，一磅才幾十元吧！

今年的過年特別早，年紀越大年的味道似乎也越來越淡，現在就來想想看，怎樣過個健康清爽又有田園風味的好年吧！

