

## 自助餐的代表湯

常常外食吃自助餐的人，每天面對一鍋洗鍋水似的湯，抱怨最少的大概就屬蘿蔔湯了，因為不論是切成迷你丁或是魷仔魚般的細絲，雖然都很难撈，但蘿蔔湯的形、色、味道，總是不至於離譜，我想這就是蘿蔔看似平淡，清甜的滋味卻深受國人喜愛。而每次讀到一些關於田園恬淡生活的寫照，不免就有人提到鄉居隱遁，每日有個「青菜蘿蔔」可食足矣，可見蘿蔔是多麼有代

表性的好吃又吃不膩的蔬菜。

## 蘿蔔賽水梨

小時候住臺中，鄰居有位北平來的王伯伯，常常一犯起思鄉病，症狀輕時則看他快樂的蒸包子，然後香味四溢時，我們這些鄰家小毛頭，都趁機分享；症狀重時則看他生啃白蘿蔔。然後，我們就以爲生蘿蔔一定和熱騰騰的包子一樣好吃，要不然，王伯伯怎會呆在院子一角獨享。不幸被我們逮到，他老先生卻也會大方的掰一條和我們分享，然後，

看我們辣的眼淚直流時才說：「唉！老家的蘿蔔可甜了，賽水梨咧！」

然而我們這些「臺灣小土豆」抵死可不這麼想，心理邊肯定他是在報仇，因爲每次蒸包子我們都會出現，才會騙我們吃辣死小孩的生蘿蔔，渾然不知當時他的鄉愁，就掩飾在辛辣的淚眼中。

及長才知道真是有一些品種的蘿蔔在中國大陸華北地區，是當成水果，由小販在晚上推車出來叫賣的，特別是一種白皮紅心的品種，當地俗稱爲「心裡美」，大小盈握，經霜窖藏後，就是整粒切成底部相連的條狀，的確是一條一條掰著吃。原來蘿蔔不論是在冷地生長，或是低溫貯藏一段時間，根中的澱粉，會在糖化酵素的作用下，轉成醣類，於是變成粉嫩甜美，能當水果吃，果然不是蓋的，據說慈禧太后也愛吃。

## 大小通吃

而且蘿蔔這個看似樸實，其實品種真是五花八門，隨便翻翻一些日本的蔬菜種苗型錄，從拇指大小的櫻桃蘿蔔，到動則數十斤的櫻島蘿蔔，直的、圓的、紅白青綠、胖瘦俱全，因此聽說山東地方有些蘿蔔，騾子一次只能馱兩個，果然也不是天方夜譚。

不過在臺灣，大家熟悉的蘿蔔外型大略分爲兩型，一爲「杙」，形體較直，略爲有彎曲，就像放牛時栓牛用的木樁，牧童都知道不能挑直通通，要有點曲



■蘿蔔可不只是蘿蔔好吃，連皮帶葉都可以變成另類美食。





線的，才不會三兩下就被牛給拔起逃了，這型蘿蔔的名字就是這樣象形而來，這類的蘿蔔也比較早生、較適加工。一為「研」，就是瓶子狀，中央胖兩頭尖，比較容易想像，也是鮮食市場的主流。蘿蔔除了根的形狀不同，葉子也大致分為板葉、裂葉，然而裂葉的深淺，對我們這些外行真是一竅不通，直到有次參觀，跟在專家後面，才知道葉子的形狀，有時還透露這個品種耐熱與否的玄機，真是隔行如隔山。

### 樣樣吃法都美味

橫豎我們這些歐巴桑，是只知道蘿蔔煮湯、紅燒、涼拌、做裸、醃泡菜、曬蘿蔔乾都不錯。然而不論怎麼料理，大抵一定都要記得削皮，才不容易有苦味。可是我就常常望著一堆蘿蔔皮興嘆，覺得好可惜，臺灣垃圾已經夠多了，難道不能惜物成癖嗎？後來就學會每次一買就買四、五條蘿蔔回來，一起先削皮，但削皮之後的蘿蔔自然比較不耐放，所以得料理、冷凍、加工一氣完成，好像買蘿蔔成了廚房大事一樣，其實就只是為了把蘿蔔皮收



■白色陶形大蘿蔔

成一堆，另外醃成醬泡菜食用。

### 蘿蔔脆皮好口感

每次朋友來家裡聊天吃飯，看我認真的張羅蘿蔔皮，就笑我是非洲饑民，吃個「皮」也能當山珍一樣。老實說我媽也是罵我無聊，家事都做不完了，還有時間收「雞毛皮」，家父本來也打算打落水狗，沒想到一邊吃，一邊正想說兩句時，卻是變成「唉！還真不錯，怎麼醃的，怎麼刀工這麼好，切的薄如紙」。頓時換成家母狠狠瞪他一眼，老是當白臉寵女兒，女兒盡做這些雜事，早把肌腱都做壞了，稱讚我的醃蘿蔔皮，可不是助紂為虐嗎？

其實，醃蘿蔔皮真的可以很好吃，也很簡單做。先把蘿蔔刷乾淨，用削皮刀把皮削下來，如果皮不多，就勉強繼續削一些蘿蔔肉薄片混充，但其口感較軟爛。用少許的鹽醃一下，擠掉多餘的水份，再加一點醬油、醋及碎蒜，稍微拌和，然後最好能找一只大小適中的玻璃罐，因為希望正好裝成一瓶，而且是將這些蘿蔔皮填實，越緊越好，栓上蓋子，倒放在冰箱中。這樣約經過1週，再拿出來吃，蘿蔔皮已經香味直衝腦門，鮮中帶脆，十分宜粥的可口小菜，不但口齒留香，通體舒暢，是真正符合高纖低熱量又環保的健康好菜。

### 蘿蔔葉也吃

然後不只是吃皮，連蘿蔔葉也很好吃，幾年前搭朋友之便，拜訪一個在五峰山裡邊的農業改良場工作站，主任太太把蘿蔔葉醃成雪裡紅一般，全然沒有蘿蔔

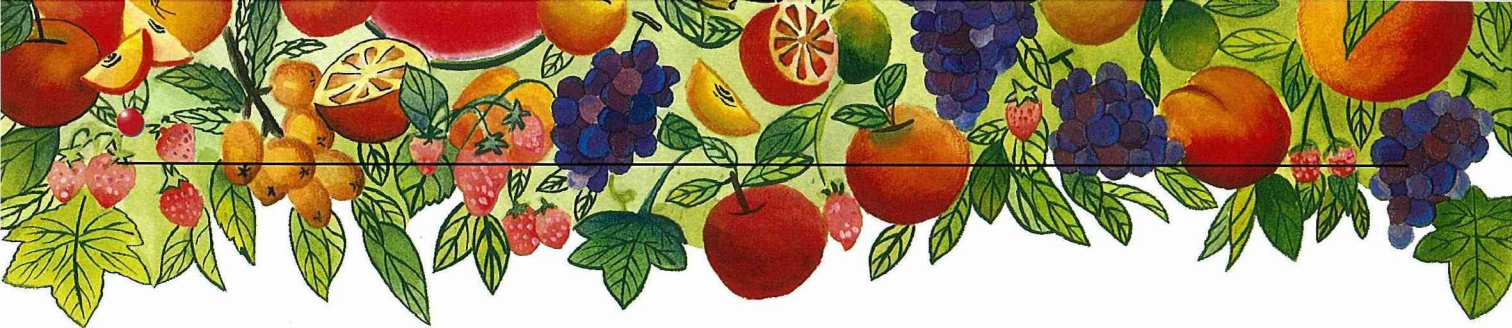
■小巧圓潤蘿蔔紅可愛，做成童玩、盤飾，任大人小孩見了都十分歡喜。



■紅色丸狀的好彩頭。







■傳統的、您認識的蘿蔔糕。

葉片毛渣渣的感覺，而且香味十分濃郁，後來經過蘿蔔田，看到棄置之地的葉子，都忍不住有撿捨回家如法泡製的衝動。

先將蘿蔔葉曬軟，如果早上收蘿蔔，下午再去田裡撿捨的，就差不多是這樣的柔軟度，可以輕鬆的凹成u型。加粗鹽略為醃揉，就用鍋子或缸子，將葉子頭尾交疊一層層裝起來，然後壓上一鍋水或洗刷乾淨的石頭當做壓石，醃壓出水來，就漸漸減輕壓石，只要保持葉子在醃汁中即可，想吃的時候就拿一些洗淨切細炒肉絲、筍絲、辣椒，媲美浙江菜之雪菜炒毛筍，毛筍即是本省俗稱孟宗筍或冬筍。於是說這蘿蔔葉也是令人異想不到的美味。

至於醃菜為什麼用粗鹽較好，因為粗鹽溶解慢，也容易在柔搓時，在葉子的表面形成小傷口，鹽滲的均勻。而且粗鹽中有



■蘿蔔皮先省下來醃成小菜。



■什麼？這也是蘿蔔糕嗎？

很多其他的鹽類，如鎂離子，據說可以把菜醃得更翠綠，這就是強調用粗鹽的原因。可惜台鹽上市的鹽中，並無小包裝的粗鹽，一買就得買30公斤，果然是可以留著「做嫁妝」。

不過說起吃蘿蔔葉，其實不算是創舉，因為湖南老鄉，早就會種蘿蔔嬰，並將之拿來和水豆豉、辣椒同炒合食，而日本也有專門的葉用蘿蔔品種，剛毛少、口感柔軟，淺漬後食用。可惜在臺灣偶然只能買到吃葉子的蘿蔔種子，只好自己種。

淺漬是日人常用在十字花科

### ■蘿蔔三吃



■蘿蔔肉一半切成菱形塊做廣東泡菜。

葉菜的速成加工法，用少量的鹽將材料輕輕的柔搓，至有少許菜汁流出，用淺盤輕壓一晚，隔日擠乾湯汁，淋醬汁生食或急燙或炒食，不但使如芥末般的鮮味、香味盡出，並可除去苦味。所以，也許就是這樣吧！偶而吃吃蘿蔔皮、蘿蔔葉，透露出吃蔬菜的真理，並不是真的這樣一成不變，正如大隱於市，享受自己的都會田園生活，一切隨心吧！

### 蘿蔔好彩頭

臺灣的好彩頭文化，由巨霸型的白蘿蔔，轉向討喜的紅色蘿蔔，將大彩頭的本意發揮的淋漓盡致。但是很多種好彩頭的原住民卻訴苦說道，那些送來送去的大蘿蔔，泰半是透過關係向原住民索求的，難道這是現代版的「番」漢人之爭？

### 蘿蔔糕情結

傳統的蘿蔔糕是廣東一盅兩件飲茶文化牢不可破的茶點之一，也是臺灣小吃最溫馨鄉土的一味。小時候在鄉下過節時，穿梭在水磨、大蒸籠氤氳的景象，在現今都會廚房是多陌生的場景。

好在只要用一塊蘿蔔、一半玉米粉加一半低筋麵粉，加點水用果汁機打成稀糊，用煎的，也可以登時做出這種速成的蘿蔔糕，雖然長得不像，卻是最速簡、最快平撫思鄉愁腸的方法。

■另一半蘿蔔肉擦絲，加醬、醋、麻油、芫荽涼拌。

