

香臭莫辨的大蒜頭

有不臭的蒜嗎？

大蒜在中國菜中從點綴、「欠香」，稀稀少少的使用，到餐廳中蒜比雞多的三杯雞，充滿現代意識形態的蒜頭精，前年一日三飆驚人的「立委蒜價」，還有最新鮮新奇的「蒜黃」，幾乎可以很清晰的感受到蒜頭的食性及角色改變了。證實唯一不變的是大家對大蒜的喜愛有增無減。

曾經奇想過作物育種技術的發達，為什麼沒有育成無臭的大蒜？然而想必大家都是迷惑在大蒜是香味、還是臭味，是令人喜歡、還是叫人討厭的曖昧之間。

蒜臭鬼都怕

然而這種曖昧的威力竟是人鬼都怕。因為細說西洋鬼中，就屬吸血鬼最厲害了，小時候看電影時，才看他披風一抖，作勢要咬人的樣子，就先怕的哇哇叫。

可是當大蒜一出現，看他登時成了軟腳蝦，就覺得很突兀好笑，不能理解，怎麼連這點氣味都招架不住。原來矛盾在於編劇是用活人的標準，來想像半死人的忍耐臨界，因為活人隨便吃一小粒生蒜，都可以臭遍半條街，更何況一大串大蒜的威力了。無怪大



■大蒜以蒜球的形式容易保存，但要記得保持通風，最忌悶在濕熱的塑膠袋中。

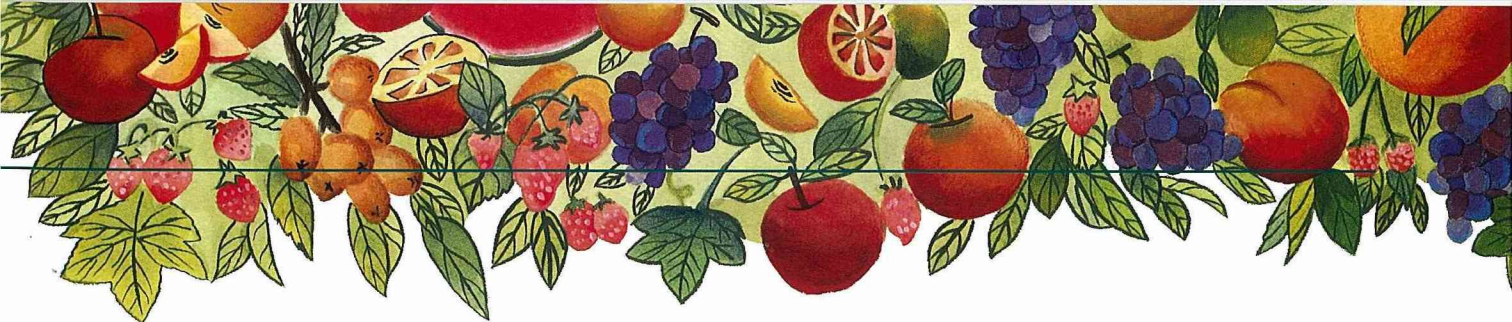
蒜除了被西方人視為避邪物，還造就了很多社交產品，如口香糖、除蒜味飲料、口香噴劑等等，功德還挺深的。至於欲除去口中的蒜味的偏方記載也一樣很多，普通一點的說喝茶，痛苦一點的要您含半片生檸檬，最享受的說法應該算是叫您吃一粒紅熟的番茄，您會選哪一種方法呢？

硫化物作祟

大蒜臭味的來源是含有一種硫化物，叫丙烯硫醚，然後這玩意兒落到胃裡，加上胃酸，一陣真氣交流，功力更強，直令人退避三舍。然而一般的消費者看到這種名稱，想來亦是似懂非懂，只知很多化學物的前面都冠上甲乙丙，專家可以用它略略想像一個化學物分子的大小，像汽油是辛烷就比它大多了。老實說這樣解釋我想對大多數的人，還是一點幫助都沒有。簡單的說，您所關心的大蒜殺菌能力，就是因為這種物質的存在，這樣的說法也比較親切吧！而這個成份在醫藥業也曾流行一陣，被製成幫助治療流行性感冒的藥劑之一。另外大蒜也含有豐富的維他命，也是它被認為是健康食品的理由吧！



■用托槽種大蒜，好像有點瘋顛，不過是唯一在都市容易又有效的促成栽培方式

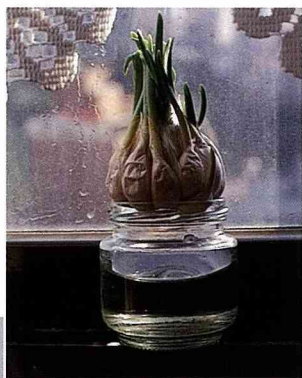


從頭吃到尾

大蒜可以吃的作物型態算很廣，從傳統的青蒜、蒜苔、蒜頭，到摩登的蒜黃，等於是吃遍從鱗球、花梗、植株到軟化幼苗，縱橫各個生育階段，裡外都可食，而且皆為生熟兩相宜，互通有無。而曾經翻看過一本很舊的港版食譜中，則特別強調烹調蔥蒜韭的標準為「生蔥、熟蒜、半熟韭菜」，這樣的滋味最佳。

我想這樣的標準不無道理，因為我也經驗過，熟蒜的確有一

■發芽的蒜頭，味道就沒這麼香了，用醬瓜罐水栽起來，可以收些小蒜青「欠香」。



■糖蒜是很可口的小菜，口感脆、味道濃郁，製作簡單，只要把糖、醋、鹽的調味汁，淹蓋住大蒜，然後「三不五時」從冰箱揀一粒出來吃，吃到覺得不能罷口時，就是好了。

種特別的鮮味，可以從品嚐「蒜頭蒸干貝」及「蒜頭燉花跳」這兩道海鮮湯品中，特別體會的出來，久蒸熟透的蒜瓣，幾乎沒有臭味，而且是特別特別的軟腴鮮甜。

最愛蒜頭雞湯

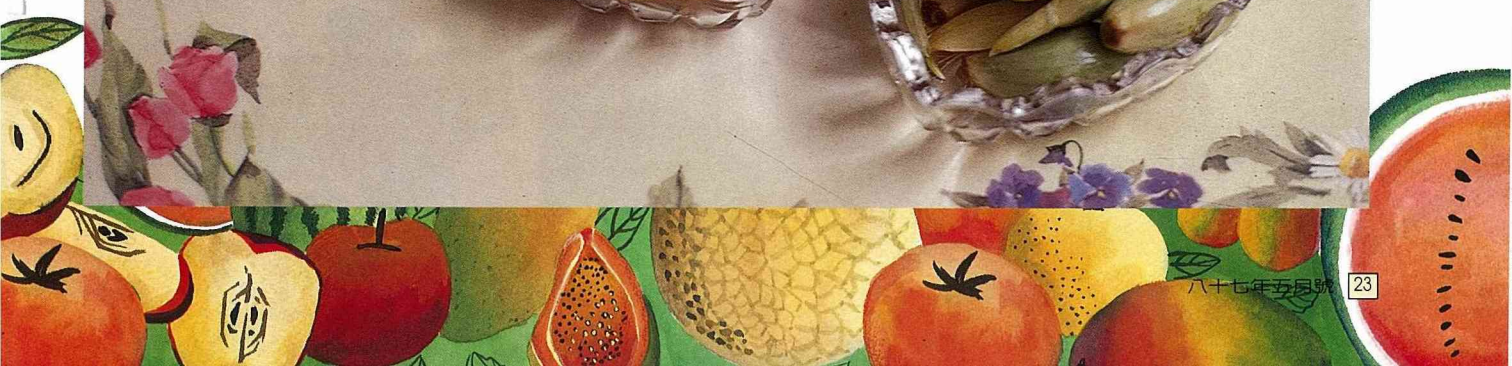
利用這種特性用來煮雞湯，效果也很好，只要冷水一鍋，把蒜頭連同切塊的雞肉，蒜頭多到可以和雞肉1比2的份量，一起用小火煮開持續二十分鐘，開鍋後才加鹽及少許米酒或紹興酒，雞

肉比較不容易發柴乾澀，是十分速簡又美味的家常湯。用電鍋更省事了，同時再丟一點粗的埔里水粉一起煮，米粉中吸飽了鮮湯，連飯都可以省了，最適合一個人懶又得獨享一餐時。

花槽種大蒜

除了吃大蒜，種大蒜也很容易，當然在此是說家家酒似的，種在都市屋頂的容易，可是也別小看這農業遊戲種植法，還是可以供應三餐無虞。

只要有大約是60公分長，20公分高寬的普通標準花槽，就可以開工了。買一包80公升的培養土約300元到500元，就可以種8槽，不過如果是換算花盆和培養土的價錢，等種出來的青蒜要好幾百塊一斤，貴得緊，但反過來隨時可以有新鮮的青蒜，也算是對自己太好了。種植時把蒜瓣一瓣瓣撥開，有些大蒜有黑黴病，最好用40度的熱水，沖洗浸泡半小時，有殺菌催芽的功效。嫌麻煩懶得做，就用冷水洗乾淨也可以。因為這種遊戲式種植法的好處就是，種得少問題也少。





■加上醬瓜，變化一下，蒜頭雞的口味也是一道湯品。



■把蒜頭雞湯中的蒜頭和雞肉單獨撈出來沾醬油膏，雞湯留著煮冬粉或米粉，是省時美味一湯兩吃。



■自己種的青蒜雖然細小瘦弱，但只要加點麻油、醬油、醋、酒，用來拌起熱麵條，簡單的不像料理，卻又真是令人驚訝的香噴噴。

家庭容器栽培想要能仰望豐收，要有專業促成栽培的觀念，就是有點加工的味道。專業農民已經將大蒜種的肥肥胖胖，我們只要好好利用這些基，簡單管理就可以收成，是一種享受大於付出的栽培方式。這也是在都市屋頂耕耘，最容易有收穫及成就的

方式。同理用在種洋蔥收青蔥，或種地瓜收地瓜葉。以容器為主的栽培方式，就是配合快速短期的收穫方式，失敗的風險少，樂趣又最多。

養蒜白的技巧

收青蒜葉比較容易，想要多一點蒜白，一開始只要把蒜粒種

在盆子的底部，慢慢隨著發芽，再逐漸蓋上培養土，就可以養出長長的蒜白。約兩週後就可以陸續收成，煮蘿蔔湯灑一點青蒜末，蛋炒飯、拌麵條加一點，到可以當菜吃；炒臘肉、爆草蝦，每次吃都特別的甜美，晚餐也變得更溫馨。而且生長月餘後，也可以整槽搬到廚房的陽台邊，採收更方便。

家珍情意重

這種家珍型的青蒜瘦瘦弱弱的，只有小女兒的手指粗細，但鮮嫩柔軟香氣十足，連下刀時切聲都特別清脆，和市場上的貨色自然是不能相提並論，尤其是和本省冬天裡作的菜價一比，一大把青蒜才幾十塊錢的時候，更證實這點不同的代價真高。然而可貴的是經歷親身耕耘、種植、成長、收穫的過程，及和兒女分享觀察植物的樂趣，這些精神上的回報，已經不是金錢可以估算的範疇，不妨趁現在蒜價平平，也來種種看，享受另類的田園經驗。

■



■青蒜配滷肉片，媲美大蒜配香湯，是喝啤酒的好菜，符合現在最流行的「乎乾啦！」。