



當朋友從金門旅遊回來，要帶一些石花給我。在電話中，乍聽之下，以為是篆刻的石材，或是金門石雕刻的花朵。打開輕如羽毛的禮物，只是一枚紅紙條上寫著四個美麗的大字「金門石花」，滿滿一大包，裝在夾鍊式的塑膠袋內。

來者說：「石花是海藻（海草）的一種，煮溶之後，冷卻即成為膠凍狀，可供食用，並可調製各種口味……，她最近比較忙，且怕我閒悶，所以帶來石花。」又說：「一般賣的膠凍粉，雖然方便使用，但是加工層次太多，這種天然的石花則比較健康。」

她走了之後，我趕緊在紙堆裡找尋，看一看有沒有說明書，或是其他有關介紹石花的資料。但不知是分送朋友，再包裝的結果？還是金門人認為主婦不會煮石花，那有可能，且要看烹調說明書，真是笑話一則。

金門有名的鄉土特產品中，為人熟知的有高粱酒、花生、貢糖、魚干……各有特色，別具風味，現在還要加上「金門石花」也是特產之一。自從金門開放觀光旅遊，商旅遊客的往返明顯增加，漸漸地朝向商業發展。金馬一直是軍事重鎮，其實金門地方的文風也是很昌盛，雖然只是一個小島，但是從許許多多的古色古香的民宅建築，就可窺見一二，今天已成為休閒度假的新天地。



■金門石花—乾燥後的石花。

記得小學時參加北海岸一遊，路經風景點石門。有小販正在煮石花甜湯。在微寒的海風裡，悠閒的喝碗熱湯，覺得又甜又溫暖。往裡邊走，看見瑰麗，呈現半透明狀，給我神奇又神秘的感動，以為它是可以吃的寶石。

回想在北投國小求學時，

啓蒙的師長們和藹可親。當時的陳校長，講話總是低沉而誠懇。你是我的校友嗎？能否記得有一次他說：「數年之後或是數十年之後，我們也許忘了老師們是怎麼教會我們讀書、寫字、算術，1加1等於2，或勺、夕、冂、匚、……等等，但是師生一同郊遊，將是終身難忘的美好經驗。」



■洗淨石花，慢火燉煮，石花漸漸溶入水中。

石花凍 D.I.Y.

一、材料：梅子汁、梅子及石花。砂糖少許。

二、工具：鍋子、濾杓、小碗或其他容器。

三、製作方法：

1. 取石花約2個碗的體積，洗淨挑去雜質，加入約八飯碗的水一同燉煮，約20分鐘，攪一攪再煮十分鐘。
2. 濾出石花汁，加入沙糖，梅子汁，嚐一下甜度是否合您的口味。同時要趁熱攪均沙糖，再倒入小碗之內。
3. 每一個小碗內加一粒梅子，靜置待冷即凝成石花凍。放入冷箱冷藏之後，風味更好，即可享用。 𠄎

備註：濾出的石花如果覺得棄之可惜，可再加兩飯碗水再燉煮5~10分鐘，可濾出2碗石花汁再調味食用。

■淋上果糖或楓糖，不論碗裝或用模子扣出不同的花樣都是味覺、視覺的享受。



每一個人都是自己過去回憶的一部份，記得也好，忘記了也許更好！

千萬不要在意別人說：「喜歡回憶是衰老的開始。」在我的感覺，回憶是自我反省的開始，它將是心智成熟，最甜美的人生境界之一。

樸素的鄉野之物石花，看似枯草一堆，顯然已搭上回歸自然和尋找自我的雙重流行風尚，儼然一般所謂健康食物的焦點、美食的主角之一，或是星探認真找尋出來即將流行的明日之星。

一、原味型—首先我將石花洗淨，放入適量的水，經慢

火燉煮後，濾去雜質，再倒入淺盤皿中，冷卻待凝結後，切小塊，請大家品嚐！隱隱約約有股海風味或是海苔生味，有人說還不錯，也有人說難吃的很。於是再淋些果糖，好像變得可口一些。

二、糖醋型口味—在濾去雜質後，加入沙糖與醋，待凝結成凍。大致來說，除了甜之外，又多了一股醋酸味，我不太喜歡，如果有人特別喜歡醋味，又另當別論。

三、梅子口味—加些梅子汁與梅子粒，似乎最受歡迎，

孩子們天真評語是比較像買來的果凍，真的很順口，吃了還想再吃。

四、綠茶口味—事先將綠茶略煮或沖泡，對入較濃的石花汁中，加糖凝成石花凍，色澤淡褐色，茶香飄逸出來，感覺清涼，嚐起來很溫和。

五、白鶴靈芝茶口味—代替綠茶，結果色澤較深幽，有點像仙草凍的顏色，但是沒有那麼苦、顏色也沒有那麼暗黑，白鶴靈芝茶的特有香味保存的很好，值得欣賞的搭配。

六、綠茶末口味—有雙色的效果，經攪拌後，茶末還是會沈底，顏色較綠的部份微苦，另一段則呈茶綠半透明狀，含有十足的茶香，整體的感覺很高尚而成功。

七、加入水果、果汁、或紅豆沙、綠豆沙……等口味，不僅外觀看起來美美的，多變化的口味與顏色，使人有豐盛的感覺，口感也不錯，十分的討人歡喜。

另外有人做成鹹的口味，利用石花凍代替動物性的膠皮凍，雖不似豬皮凍、雞皮凍或魚膠凍那麼富有彈性與Q的口感，但有時為了健康也是一種必要的選擇；所做成的肉凍、豆子凍等完全不同的口味。

石花在『本草綱目』中亦有記載，可食用。日本人稱石花菜為天草，經過凍結再乾燥的製品為洋菜（日本稱為天

寒）。現在市面上有製成細粉狀的各式產品，更是方便於使用。

令人顧慮的是加工層次愈高，營養素愈少，添加物愈多，且包裝繁複，這也是消費者應思考的一個方向。像金門石花的包裝雖然很簡單，卻很環保，往長遠的一面看，算是它的特優之點。

遊山玩水帶給人們美好的回憶，有時在家做自己喜歡做的事，也是休閒的很好方式。找塊石頭練習刻幾個字「敬業樂群」和「金門石花」，勉勵



■做成各種口味的石花凍，有梅子、綠茶及白鶴靈芝……。

自己，也找到自己的快樂時光。今天抽空做石花凍，口味那麼多種，不論好不好吃，都能感受D.I.Y.和分享的樂趣。

有批評也有鼓勵，各自發表各人的感覺與喜好，家頓時變得很熱鬧，您要不要試一試呢？



材料：

蝦一斤／豬肉二兩／魷魚一條／紅蘿蔔一小節／芹菜數根／麵條適量／蔥二根／鹽、酒、太白粉適量

台灣地處海島，四面環海，海產豐富，一年四季各類海鮮供應不斷，喜歡吃海鮮的人有口福了。不過吃海鮮第一要注意鮮度，其次要注意烹調的過程，不潔和不熟的海鮮最容易引起腸胃不適，重的還有中毒之虞。我的海鮮麵是我自己

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

海鮮麵



命名的，材料不如海鮮店裡的豐富，我只用劍蝦和新鮮（透抽）兩種，另外加豬肉絲和芹菜，材料雖然只有三幾樣，但鮮美的程度絕對不亞於海鮮店裡的。

買蝦回來自己剝蝦仁，先將蝦沖洗乾淨，挑過泥腸後再沖洗，然後剝殼，內行人稱剝蝦仁為擠蝦

後，捏住蝦尾輕輕一擠，蝦仁就出來，剝好的蝦仁可看見蝦腦蝦黃都保存著，所以不能再洗，否則鮮味就流失了。在蝦仁裡放鹽、酒、太白粉拌勻；新鮮魷魚（透抽）大的

一條、小的兩條洗淨切成粗條；裡脊肉切絲；另外，紅蘿蔔十來片切絲，芹菜切成寸長段作配色用。

鍋內入油，先炒肉絲，盛起；其次炒蝦仁，盛起；再炒透抽，盛起；最後炒紅蘿蔔絲和芹菜，炒十下八下後，將炒好的肉絲、蝦仁和鮮魷魚倒下，加鹽和少許醬油調味，然後加水，海鮮麵帶湯才好吃，所以水要多放，滾個兩開即可放入已煮好的麵條，和勻之後盛出。

一分錢一分貨，這碗麵之特別鮮美，就在用的是較貴的劍蝦，不只肉質細嫩，膏黃也多，這才是鮮味的來源，另外再加鮮魷魚和肉絲，這碗麵不好吃也難。

『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)

郵政劃撥 00059300 豐年社