



出現在店中的菜尾，是應許多老客人的要求，以酸菜、金針菇、肉、筍及其他隨時想加入的食材，在高湯中熬煮，把菜尾的味道燒出來，這是熱門菜，往往被早到的客人點中後來者就吃不到，我們吃的，可能原因在此，味道還不夠，只略留一些想像的味覺在口中，是很可惜，下回再去了。

### 人心向著豬肺

還有一道炒豬肺，先把酸菜洗乾淨，和去掉泡沫的豬肺及一些辣椒同炒，若是

配飯就炒鹹一些。去年在新店的仁愛市場買了40元，在家吃時再回鍋炒熱非常下飯，朋友吃的有些驚奇，我是篤定的細嚼；從前一般客家家庭主婦，雞鴨豬等飼養到可食時，是以之換錢，能售得好價的肉質部份賣了，內臟則留下來家中解饞，內臟部份和家中其他食材互配，搭來搭去，不斷製造新味，現在，在餐廳中推出，客人吃了，其實也學到他人的烹調法，客家人炒出來的菜下飯外，很淳樸，可學學。

在菜單上，有別於一般餐廳，是加上不少文字，讓人在飲食中，不知不覺多了對客家文化的了解，像客家冬菜湯史，如何醃製冬菜，再以排骨、香菇燉，小小的說明，多了食趣。又如「艷梅釀」是陳列在「鏡台」上，昔日客家婦女的化妝台上，置放了梅製品，所謂艷梅釀，是將梅子完全手工釀製，經年餘真味盡出，泡汁，烹煮都是精品，一席客家菜，在廖媽媽店，連精神都飽足起來。

著者 / 邱七七 資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

材料：蛋四、五個

醬油少許

這是討好孩子的做法，「和和」這兩個字要讀成四川話中的厂、乂、己。厂、乂、己才有兒味。雞蛋的營養價值很高，只可惜有人因怕膽固醇而戒食。其實成人1天1枚雞蛋，或減少到隔日1枚，應該不會過量。有一位健康的老人，他每天一定要吃4個水煮蛋，已經數十年吃下來，還要繼續吃下去，這說明每個人的體質不同，很多有關營養的知識和消息，只能作參考，不能盡信。孩童活動量大，還應該多吃蛋。過去中國農村裡家家都養了雞，但雞蛋可不是輕易拿來吃的啊，要留著孵小雞，可以享食新鮮蛋的，只有一家之主的老爺爺。

## 和和蛋



可是，世界上唯有中國人對「蛋」情有獨鍾，因為愛食，做法特多，有保持蛋的完整外形的如鹹蛋、皮蛋、

滷蛋、茶葉蛋，此外可以單炒、單煮、單煎、打蛋花、攤蛋皮，也可以與其他配料，如番茄、蘿蔔乾、蝦仁同炒成菜，變化之多，不一而足。蛋有衛生、安全、便宜、營養、容易消化等諸多好處，不吃真是白不吃了。  
做法：

這盤蛋只能一個蛋一個蛋來做，才顯得出特別風味。

鍋內入油，熱到七分時將蛋直接打在鍋裡，隨即淋下少許醬油，然後一陣亂和（厂、乂、己），立刻起鍋，盛在小碟裡配烤麵包同食，較荷包蛋好吃多了。



『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