文圖／吳冬梅

紫菜

紫菜在一般人的印象裡多半是日式壽司、飯糰或是紫菜湯的主要材料。它含有豐富的蛋白質、碘、磷、鈣、鐵等礦物質及各種維他命，特別是含碘豐富，對於因爲缺少碘而引起的疾病有良好的治療作用，也是一種中藥。

紫菜在我家有另類吃法，紫菜泡醬油酒醋。三、五張或七、八張的紫菜撕成小碎片，然後淋上大半碗的紹興酒，兩湯匙的醋和一湯匙的醬油即成。講究的人可以再加少許薑末、麻油等佐料，則又呈現不同風味。這是一道十分開胃的小菜。我偏愛它濃郁的酒香和夠嗆人的酸味。吃的時候只要夾一小撮，就可以配下一大口白飯。

我喜歡這碟紫菜泡醬油酒醋是有原因的，它是母親教授我自己動手做的第一道簡易家常菜，既不用動鍋動爐火，也不用刀切，對小小孩來說，是安全又可快速完成的親子合作最佳料理。假日，母親會抓一大把帶殼的花生，要我自己慢慢的剝，然後將花生米加到同樣的調味料理，多了花生米更有嚼勁且愈嚼愈香，我也學會了感受什麼叫做變化的美妙。

認識紫菜

小時候常有人遠從海邊挑來紫菜沿街叫賣，有乾的也有濕的。價錢比日本片狀加工紫菜便宜許多，但是不論乾的或濕的本地產的紫菜含砂、雜質則是多的不得了！每次叫我洗紫菜，我就當苦差事來了，有些時候洗得我眞不耐煩呀！母親就說工夫是值錢的，磨時間用心洗紫菜就是賺錢，品質愈好愈值錢，不就是等於爲家庭經濟省錢嗎？母親還會叫我想一想，迎著海風在岩石上採撿紫菜的辛勞。



■愛心媽媽的壽司捲美味可口。



■紫菜如意捲。



■紫菜醬拌飯或塗麵包均受歡迎。



■紫菜亦是送禮的佳品。

紫菜是淺海中的一種海藻，形狀扁平，長有2寸，顏色有綠紫、紅紫、黑紫等，可供食用亦可藥用。《本草綱目》記載紫菜（氣味）甘、寒。無毒。多食令人腹痛發氣，吐白沫。飲熱醋少許即消。（主治）熱氣煩。塞咽喉。煮汁飯。病癭瘤腳氣者，宜食之。

寫到這時，我豁然發現母親教我吃紫菜，如果份量多時一定要漬泡醬油酒醋，且加薑末是有道理的，而紫菜加上花生米更是絕妙的搭配。因爲現代人認識到花生含有卵磷脂和腦磷脂，是神經系統不可缺少的重要物質，能延緩腦功能衰退，可提高青少年及兒童的記憶力，促進發育，紫菜有清熱護膚之效。母親家傳的藥膳食譜，值得我大力探索與虛心學習。紫菜讓我不由的想到一位愛心媽媽，做了一大盤秀色可餐引人唾涎的素食壽司捲。



■紫菜撕碎備用。

學做紫菜如意捲

利用週休二日在家做紫菜醬。當紫菜醬做好時，學著做紫菜如意捲，結果失敗了N次都做不成功，非常懊惱。停手冷靜想一想，發



■倒出紫菜醬，再加入調味料。



■加入少量的水。

紫菜醬 DIY

材料：紫菜

調味料：醬油、鹽、味素。

作法：

1.紫菜撕成小碎片，加少量水浸泡。

2.用果汁機攪拌打碎。

3.倒出紫菜醬，加入調味料，用慢火熬乾稠些，即可食用。

4.待涼後亦可灌入玻璃瓶中，收入冰箱收藏。

5.將瓶子倒立可排擠空氣，並不讓空氣進入可增加貯存的時間。

備註：

(1) 因為無防腐劑一次不要做得太多。

(2) 趕快送朋友分享是最好的辦法。



■用果汁機攪碎。



■熬煮後，等冷後裝瓶。

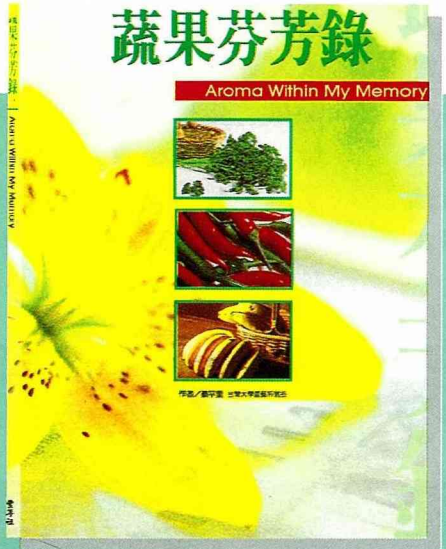
覺我做的紫菜醬水份太多了，而且又放得太多了，一層蛋皮承受不了壓力所以捲不起來，就算捲起來一切就散了。拿不起來只好放下，用筷子夾不起來就找湯匙來幫助。至於如意或不如意已經忘了！原來的煩惱竟化成無限的喜悅。

分享快樂的記憶

每次自己或家人一起動手做DIY，做出一些特殊品味的產品，是快樂的泉源，不但經濟實惠而且衛生可靠。在過程中雖然也會狀況百出，糗事一大堆，但是有一起努力的記憶共同的歡樂，分工與合作中樂趣無窮，一點小小的挫折就不必計較了。在我一邊做紫菜醬的同時，好朋友告訴我今年的秋冬流行紫色。以往形容高貴、神秘的紫色，現在的年青人則稱之爲富有休閒氣氛的紫色！這流行的說法我同意。



■將瓶子倒置，可阻止空氣進入。



豐年叢書・最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔・芹菜・番石榴・洋蔥・鳳梨・薑・芒果・辣椒・柿子・香菜・香蕉・茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

作者：蔡平里
台灣大學園藝系教授

定價：300元
另附掛號郵資60元

買「蔬果芬芳錄」送「精美蔬菜食譜」請任選一種：



豐年社 HARVEST Since 1951

台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社
服務電話：(02)2362-8148 分機30