



「美的」專欄

亮麗又耀眼

中國人的習慣裡，「愛」這個字很難出口，想想看你曾對誰毫不矯的說過「我愛你」嗎？

說不出口是一回事，但「愛」確在我們每一個人心裡，端看用怎樣的方式將它表現出來。像關心、照顧、鼓勵、叮嚀等都是愛的表達，只是它們屬於形而上的精神層次，對方如果粗心大意，不但不易體會，有時反而認為關心多了是囉嗦，是干涉。

我愛我的丈夫孩子、家人朋友，我用簡單直接的行動表示我對他們的愛——那就是捲起袖子去給他們做可口的食物，使他們健康、強壯、愉快、有活力。廚房裡切剝燒煮等工作有相當程度的累人。尤其當年齡一大把了的時候，但我不輕言放下「鍋鏟」，我是為「愛」的付出作見證，而愛又是永不止息。我家廚房平日開的是兩個人的小鍋小灶，週末假日兒女孫輩們回來食者眾，大鍋飯菜才能餵飽那麼多一星期不曾飽食的饅饅飢腸。

母親曾以「藝術品」讚賞台灣農產品中的蔬果，如白玉般的苦瓜，紫水晶似的茄子，呈現寶石光芒的各色甜椒，頂著綠纓的白碩大蘿蔔……，眼前這麼多營養、美麗、好吃的蔬果，如果吝於嚐鮮，不是另外一種暴殄天物嗎？

因此，當我在超市看見疊置成堆的、黃金斑斕中點綴著翠綠圖案的、可以入畫入

懷的「迷你」西瓜，便抱了一個回家，把它當藝術品般的摩挲把玩欣賞一陣以後，思索著怎樣將它入食。

又是週末——我發揮愛心、表現身手的日子。我雖然喜歡美饌佳肴，但不喜歡費時費力，製作過程繁瑣，這天晚餐的菜色很簡單：炒米粉、南瓜餅、滷味、涼拌菜，一鍋雞湯。炒米粉的配料是：肉絲、紅蘿蔔絲、青江菜絲和芹菜，紅綠相間，香味四溢，好吃當然不在話下。

將那枚迷你南瓜去皮擦成絲，和以麵粉和雞蛋，鍋裡入較多的油，用湯杓將麵糊一匙一匙放進油鍋，炸個三五分鐘將油瀝去起鍋即成香酥可口的南瓜餅。

滷味和涼拌菜最簡單不過，人人都會，那鍋雞湯可是要特別介紹一下。

因為人多菜色不多，湯料必須豐富，那一鍋湯裡用了兩隻雞，配料有筍片、火腿、新鮮蓮子、薏仁、當歸、西洋蓼和枸杞，所有材料一次放進快鍋，燒開嘩嘩作響後轉成小火30分鐘即成一鍋人間美味，每個人連喝兩碗都意猶未盡。

我一共只花不到兩個小時及一千二、三百元，就使一大桌人快快樂樂的吃飽喝足，若算「本益比」和「投資報酬率」，是相當亮麗耀眼的。

愛你的家人嗎？試用這個方法吧。滿足不只是他們，還有你。