



**那**一天，實在是因為冰箱裡即將彈盡援絕，所以特別到傳統市場走一回，市場裡熙往攘來，依舊人車爭道，小販叫賣聲，聲聲入耳，這是非常熟悉卻又有些疏遠的景象，我應該有3個月沒上過傳統市場了吧，眼前的景物不斷濃縮、定影、轉換，恍惚之中，我跌入了過去的時光。

想起以前是職業婦女，而小孩還正在成長階段的時期，每每於週日或下班後，匆匆忙忙到市場買菜，買菜車大包小包，掛得像聖誕樹一樣推回家，到家之後又急著分門別類，整理存入冰箱，然後邊舞著雙手，邊口中不停的呼上喚下，趕忙做飯餵養一家四口，如果某個週末因為其他活動無法上市場，保證冰箱就空空如也等待補充，人也只好外食了。

想到這裡，那股精力充沛的血脈衝勁，似乎一下子又回到了身上。

但是現在，那些場景畢竟已經成為過眼雲煙了，三五好友相聚的時候，忍不住談起某種食物該如何如何調理烹煮，可得美味，正當一夥人沉浸在調理美食的興奮中，常常接著心情一轉，就會衝口而出的結論就是「要做簡單，要有人吃，那就難了」，就這樣，有關美食的熱情討論，剎那間冷凝在這關鍵的描述句上了。

# 減輕行囊

冰凍的白米飯與50元一盒的雞肉，  
讓我產生了奇妙的聯想……



兒女已經長大離家，就算仍然住在家中的，也經常有自己的活動天地，老公又因公不能回家，家裡通常只有我一個人吃飯，上傳統市場，已經從必要的工作搖身一變，成為特意安排的遊樂之一，但是遊逛的時候要非常有節制，因為只要稍微多買一些東西，如何消耗它們，馬上就成為莫大的壓力，如果一不小心，過期的過期，腐爛的腐爛，就是必然的後果。

## 改變包裝營造利潤

想著走著，忽然聽到雞販大聲叫賣「甘蔗雞一盒50元」，有這麼便宜嗎？過去最低的價格記得是一盒100元呀，莫非經濟真是如此不景氣，使得雞價平賤至此？然而定睛一看，發現賣熟雞肉的攤位上，擺的是小小一盒，份量只有過去一半不到的雞肉，只賣50元，看

完之後不禁莞爾，想來是店家因應市場需求而設計推出的包裝了，對於店家用心體會人心與家庭人口減少的變遷，改變包裝模式以營造利潤，很是欽佩，同時也不禁聯想到冰箱裡冰凍的白米飯。

吃白米飯是我喜愛的，但是一個人吃的白米飯，大約用半杯米就超過了，用電子鍋煮，連刻度都沒有，想著就令人發笑，用瓦斯爐煮，那又超過我的能力範圍了，如果用電子鍋多煮一些，擺久了又不好吃，最後也是流落到垃圾桶。不僅如此，買米也成了困擾，商店中最小的包裝是3公斤，買回家裡，日子久了總是與米蟲分享，好不容易靈機一動，找到了傳統的米店，店家問我要買多少的時候，第一次理直氣壯的說，「買1斤」，店家楞了一下，問說「1斤哪裡會夠吃」，所以又要忙著解釋。有

了這些困擾，再加上煮米飯所花的時間比較長，所以很多時候都下麵或者乾脆胡亂塞些東西果腹算了，但是對白米飯始終是不能忘情的。

### 煮熟米飯冷凍保存

媽媽知道了我的困擾，怪我一點生活常識都沒有，她說很簡單呀，生米可以冰在冰箱裡，吃許久都不會長米蟲，煮好的白米飯可以凍在冰箱裡，要吃的時候拿出適當的份量，蒸熱了就可以吃了，煮一次可以吃2-3天，依舊與新煮的一般可口美味，聽完了之後，大嘆「媽媽！你怎麼不早說呢」，

原來家有一老如有一寶，是千真萬確的事。

現在按照媽媽的教導，已經實施1年左右了，我不再害怕到超商買整包的白米了，也不用再到傳統米店解釋我為什麼要買1斤的白米，更快樂的是，可以一次煮2杯白米，煮熟之後將其冷凍保存，每次想要吃白米飯的時候，隨時用微波爐解凍之後，再添一點點的熱開水繼續加熱，只要時間火候控制得宜，很快就成了好吃的白米飯了，雖然不若新煮的香Q美味，卻已經滿足了百分之八十的口慾，解決了百分之百的困擾，就把剛煮好的那一

次白米飯，當作人生無比的享受與幸福吧。

冰凍的白米飯與50元一盒的雞肉，讓我產生了奇妙的聯想，如果人生像爬一座山，上山的時候是辛苦的，滿身佩帶著各種行頭及裝備奮力而行，但是既然已經上到山頭，不妨極目四望，悠閒的享受一下成就後的風光，等到下山的時候，就要像享受冰凍的白米飯一樣，不必堅持新煮時的香美，也需要像賣熟雞肉的小販經營生意一般，去掉過重的包裝，輕輕鬆鬆的回家去，這樣在回家的路上，才能依然不斷營造自己生命的利潤。 圖

## 市場上最受歡迎之品種

交配小胡瓜**夏筍** 耐熟交配小胡瓜**明綠**  
全雌花、網室栽培不必人工授粉、果色濃綠、果型端正

交配**七股香洋香瓜** (橙肉) 交配**七股春洋香瓜** (綠肉)  
七股鄉等洋香瓜產地，種植最多之優良品種。當果實成熟時，網紋細密漂亮，果肉綿質細軟，芳香多汁，香氣濃郁，甜度在13度以上

**美國耐熱H5超甜玉米** **美國耐熱H10超甜玉米**  
世界最初熱帶性耐熟、超甜、豐產耐病、果穗整齊、品質優、適周年栽培

交配小胡瓜**北斗星**  
豐產、耐熟、耐病、果色濃綠、果型端正

**桃太郎系列番茄**  
皮薄肉細、味甜多汁、富含維他命C、果色濃桃

交配**黃壽番茄**  
濃黃色大果、食味佳、價位高

交配**黃瑰番茄**  
濃黃色中果、食味佳、價位高

台灣農產企業股份有限公司

台北市迪化街一段86號

電話：(02) 2556-4253

傳真：(02) 2556-2357

◎另有各種蔬菜種子、香草植物、盆栽種子，請來電洽詢

◎代理日本ARS園藝用具、促進土壤活性劑、微量要素、土壤酸(濕)度測定器