

文圖／翁雲霞

# 抒解壓力一日遊

壓力大到想找出口，很簡單，像我們一樣，暫時放下諸事，往離家離公司遠些些的城鄉玩去。

這就是了，這個週一，筷子會的1/3成員在桃園遠百9樓的「歇腳亭」先吃中飯；台北的我一聽搭火車，興奮地一夜好眠。早已淪為火車白痴的我們，拿悠遊卡竟能悠哉悠哉地坐火車，一下火車5分鐘到目的地。

百貨公司裡吃滬粵菜，還是經人指點。說真的，逛百貨公司頂多吃吃小吃，這一群人竟然吃起正餐，有2道菜值得學學。

一道菜是「蒜泥蔬菜白肉」。江浙館子吃川菜，別計較了，現在為滿足眾口，只要烹得出來，都可以接受。蒜泥白肉一般人家都會做，要注意的是要以蔬菜墊底，否則水分会奪去醬料的香氣。

另一道菜「四季茄子」是茄子、四季豆的組合。此菜光是色彩就誘口，這道可當便當菜，盤底都空出來就說明頗受歡迎。

腹飽，再飲1杯咖啡，人生樂事也。在眾人無異議下，直奔「大溪湖畔咖啡」，那是10多年前舊遊之地。經過百



三寶



狗臭屁



蒜泥蔬菜白肉



四季茄香



百菇好湯

吉隧道，沿湖小道可達，座落於石門水庫中遊湖邊的歐式建築。無論觀碧波或賞層層山巒，都是絕佳場景。

可惜的是眾友怕暑，躲在玻璃窗內，少了直接碰觸大自然寧靜之美，讓談天說地彌補遺憾。也許，春末、冬初更適合戶外閒坐吧！

晚餐時間到了，朋友吃了30多年的「阿義農莊」就在附近。大溪復興路上景美，吃的地方不少，還真方便一日遊者。農莊主人原來是買賣豬肉商，工作之餘，親手把土地一步步開發。如今有雞鴨園、有水池，樹更是不少，也種了蔬菜。這就明白告訴客人：放心！我們家的食物是有機的。

看著小朋友推著一車的南瓜、茄子。當下點的食物有「狗臭屁」，有趣的菜名，是皮蛋下壓著去皮的生青椒。讓人猜來猜去的是有些焦味的醬汁，是新調味，還有梅汁淡淡的甜，不知猜對否！

「三寶」是店中招牌，苦瓜、大白菜、南瓜下藏的是增味的排骨。此菜嫩透是絕對出不了錯的好味，又是可以舉一反三學回家試著做的菜餚。這個什麼都要省一些的時代，偶而出遊，祭五臟的餐廳菜也可以學一學。

既到農場，自養的雞甜非入口不可，台式水煮雞不蘸醬好。雞肉吃不完不能重蒸煮，否則，一縮水，肉質完蛋沒人有肯下筷。隨季節及市面上流行的新食，以雞成湯是另一填腹的店中之寶，有多種配料入味呢！

肚子撐了，園中有小徑、大池、樹及菜園，不遠的山景，是餐後最佳點心，一日遊，盡興。



湖畔美景



吃飯賞鴨去