

正宗
台灣味

故鄉好味道料理

傳承在地美味與情感

台中市

彰化縣

南投縣

臺中區農業改良場特刊第132號

行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印

中華民國105年12月



故鄉好味道料理

傳承在地美味與情感

正宗
台灣味



— 序 —

每個人在成長過程，心中都曾有對親人、對故鄉懷念的好滋味，或許是過年過節的澎湃料理、或許是刻苦環境中填飽肚子的食物、或許是傳家的味覺記憶、或許是在地的特殊食材料理、或許是對親人的懷念或是故鄉的小吃...，這些滋味深藏在心中。

為配合食物里程概念，推動農產品產地消費及發展農村在地特色料理，喚起在地生活中令人難忘的故鄉滋味和美好回憶，104年10月31日配合本場「青農傳承欣欣向農」開放日活動，辦理「故鄉好味道料理成果展示」，



由台中轄區農會輔導家政班，將記憶中的難忘滋味撰寫故事，透過料理展示與敘述，讓與會人員分享「故鄉好味道」。

感謝各界的的配合與支持「故鄉好味道料理成果展示」活動，爲了讓更多對地方好滋味特色料理有興趣的民眾一同分享活動成果，特將當天展示之圖文彙編成冊，傳承在地美味與情感並推廣運用，正值本書付梓之際爰爲之序，敬請不吝賜教。

行政院農業委員會臺中區農業改良場 場長 **林學詩** 謹識

中華民國 105 年 12 月



目錄 Contents /

懷念好滋味

1

阿秀伯	九層糕	曹理貴	8
老菜脯	雞湯	侯文政	10
甘願的	滋味 (醃瓜滷肉)	陳瑞玲、蕭彩微	11
婆婆的	古早味草仔粿	張美惠	12
粉圓	愛玉	紀文紋	13
菜頭	曬大夕魚脯湯	蕭麗芬	14
懷念的	好滋味～碗粿	李麗華	15
桂香	養生饅頭	張淑真	16
山中	傳奇～Sangas 香烤鯖魚	江嬌媚	17



澎湃好料

2

鹹菜鴨		林秀娥	19
藥膳	燉兔	林秀娥	20
菜尾		林秀娥	22
老菜脯	雞湯	梁阿速	24
陽光	味道～古早味菜脯雞	劉麗姿	26
五柳枝	的故事	黃淑嬌	27
當歸	紅棗排骨湯	陳淑美	28
獅子頭		張淑真	29
茄苳	蒜頭雞	林祺宜	30
心酸	三絲捲	張美惠	31
角落	裡的好滋味	周淑鈴	32



3

填飽肚子

在地的人情味～麵線	李麗華	35
故鄉入好滋味～米苔目	羅征麗	36
小時候記憶中的味道～拉仔麵	邱莉莉	38
南瓜米粉	李素津	40
高麗菜飯	李素津	41
呷筍飯·配筍湯	曾惠雀	42
家鄉媽媽好味道～高麗菜飯	陳怡如	43
阿嬤廿幸福好滋味～米粉芋	賴育楨	44
斑馬飯糰	蘇美綾	45



傳家記憶

思念的滋味～黑豆養生豬腳	葉碧霞	47
阿嬤～紅麴米糕	高甄璘	48
山中傳奇～Mao 豬腳	江嬌媚	49
芋頭巧	張鳳香	50
難忘幸福味道～南瓜包	陳玉霞	51
麻油桂圓酒蛋	蕭麗芬	52
五行健康菜	張淑真	54
醬筍虱目魚	侯文玫	55
客家筍干	葉碧霞	56





在地好食材

5

田邊俱樂部
 桔餅煎蛋
 綠竹筍乾滷肉
 山中傳奇～勇士 Sungu 湯
 苦瓜丸
 留住季節美味～蔭鳳梨蒸魚片
 盅情麥香
 麥麥相傳
 攀龍附鳳 (雞屎藤飯)

賴張富美 58
 劉月球 59
 黃秀雲 60
 江嬌媚 61
 施佳琪 62
 顏麗織 63
 張阿過 64
 陳綉奎 65
 洪月鳳 66





第一單元 [懷念好滋味]




阿秀伯ㄟ九層糕

作者 曹理貴




我的故鄉在員林市有個小吃叫「九層糕」你知道嗎？每每到外地回來的遊子都要品嚐一下，民族街的嗎嚕謝九層糕，聽老闆介紹從日據時代的阿祖，大家都叫他阿秀伯，他用擔子擔著九層糕出來叫賣，經過大街小巷的點心時間，大小孩都知道軟Q好香的九層糕來了，來一碗阿秀伯的九層糕。

換到他這代，阿秀伯告訴我阿爸說，雖然這種行業不是很大的事業但在民國30-40年代有飯可以吃，算是很好的工作，做吃的比其他行業實在，所以就接下父親的手藝，由行動擔子改為推車，在養大一群的小孩，現在用九層糕的好味道，將現在有叔姪伯子都開分店，將阿祖的好手藝傳承下來，流傳百年的故鄉好味道。



這麼好的故鄉好味道，如何做出來的四代祖傳九層炊油蔥粿，謝老闆很沾沾自喜的介紹：他們家的九層糕，到他小孩這代目前已有120年的歷史了，從阿祖阿秀伯用材火炊糕，用木頭小火蒸糕的功夫是很難的功夫，慢蒸有著蘊藏種種的好功夫，到現在我兒子他們用瓦斯蒸的方便多了，但每道功夫都要有黃金時間25分鐘而且還要確定熟透，才可再加一層自製的油蔥酥，再淋一層再來米漿（用在來米1號跟3號品種混合）一籠蒸出來要花上5小時，這種慢工出細火的功夫，再加上一層米漿一層特製油蔥，層層疊疊，經過九道手續才完成，故名爲「九層炊油蔥粿」。由於製法特殊和使用油蔥，所以九層炊油蔥粿的口感又香又Q。

老闆整籠的九層糕切小片再用小火煎香，再淋上特製的甜醬料，加上油蔥蒜醬及加上幾片醃製小黃瓜，就是口水直流的好滋味，另外還有手工灌製的糯米腸，糯米腸的外皮爲豬大腸，裡面使用糯米混合油蔥香料，也是一大特色，再來一碗熱騰騰的菜頭湯更是幸福滿足的好味道。



阿秀伯ㄟ九層糕

作者 曹理貴



老菜脯雞湯

作者 侯文玫 桑園工坊田媽媽班



小時候居住在純樸的鄉下農村，阿嬤會把家裡種的白蘿蔔用鹽醃製並用陶甕封裝起來，在物資不充足的年代，醃蘿蔔幾乎是家家必備的配菜，因為每年都會醃製除了自家食用又可分送親友，沒吃完的就慢慢累積封存了下來，後來發現貯存十幾年的老菜脯竟然沒有腐壞，除了色澤變黑，味道卻濃縮成一股純香，與自家飼養帶有油脂的雞肉一起烹煮，湯頭更是香濃回甘，是小時候一家人過年圍爐的絕佳好料理；根據中醫師的經驗老菜脯對久咳不癒有很好的緩和效果，種種對老菜脯正面的評價讓老一輩的婆婆媽媽熱衷於醃製白蘿蔔並長期封存下來食用。現代的加工食品很多都添加了防腐劑、色素、香料等，既不天然又不健康，更讓人懷念起小時候甘甜飄香單純的好滋味，一道以老薑、老菜脯、放山土雞烹煮出來的故鄉好味道，讓我們來慢慢地品嚐、細細地回味吧！

甘願的滋味(醃瓜滷肉)

作者 陳瑞玲、蕭彩微 新庄里家政班



偷吃肉給母阿咩 (台語打油詩)

小漢厝內真濟人，三頓煮食真困難
師傅工人愛呷肉，豆油醃瓜滷豬肉
阿母煮肉耶偷藏，菜櫥傳來陣陣香
香味吼阮流嘴爛，阮不知滷肉耶結凍
偷吃一塊留一空，肉香肉油惦嘴空
阿母聞香來打人，古早醃瓜好氣味
滷肉營養好滋味，讓阮懷念古早味
醃瓜滷肉真晟人，晟阮大漢到這時

婆婆的古早味草仔粿

作者 張美惠 古夷里家政班



20幾歲從嘉義縣的六腳鄉嫁到彰化市，先生家是個大家庭，每件事情都要做，尤其一到傳統年節更是要做很多的粿，婆婆的人緣好加上兄弟姊妹多還要分送鄰居及親朋好友，所以每次都要做好幾斗的粿，婆婆年紀漸漸大，體力也大不如前，每每做完就去診所打針，看著婆婆這麼堅持即使身體不好還是硬著身子給大家吃，於是我就請婆婆教我，結婚前這些傳統的米食我是門外漢，經過婆婆的細心指導及不斷的研究修正，至現在人人稱讚的草仔粿。

將艾草水煮揉捻去除其苦味，糯米磨成漿用椅寮和扁擔脫水的米糰中加入其纖維搓揉成爲天然

大地顏色的外皮，再包入用紅蔥頭、香菇、蝦皮、豬肉爆香，及曬乾的菜脯米炒香做爲內餡，放在自己栽種的月桃葉上再入蒸籠蒸，做出來的草仔粿有著陣陣的香草味，兒子常說就是要用這種葉子做的粿才好吃。

婆婆秉持著台灣農家婦女吃苦耐勞、勤儉持家的生活態度及精神，從少女踏入婚姻，從對廚藝懵懂無知，到多年媳婦熬成婆，有著傳統女性堅強的韌性，而我也依循著婆婆的教誨，爲了給家人健康、安全又兼具美味的料理，無不費盡心思，而出門在外打拼的囡仔，思思念念也是懷念媽媽的古早味草仔粿！就連阿孫乜也真甲意阿嬤這個好料理！

粉圓愛玉

作者 紀文紋 街內家政第七班



"冰箱有涼的喔!" 小時候, 尤其是大熱天, 放學一踏進家門, 聽到媽媽的這句話, 來不及放下書包, 一定三步併作兩步跑向冰箱, 那裡面總是有一大鍋冰冰涼涼的"粉圓愛玉"在那兒, 迫不及待的端上桌, 拿起碗和湯匙, 兩、三碗下肚, 頓時暑氣全消。

小時候, 外婆家在嘉義的山上, 每到愛玉收成時, 外婆總會摘一大袋的果實, 讓媽媽帶回家。找個假日, 媽媽說今天來做愛玉吧! 我們幾個小孩總是雀躍不已, 首先把雙手洗乾淨, 然後安靜的坐在桌前, 個個摩拳擦掌, 等著媽媽把水和愛玉子準備好, 一等媽媽把一小袋的愛玉子放入水中, 馬上用雙手在水中將袋子不停

的搓揉, 二十分鐘過了, 絲毫不停手, 等到媽媽喊停, 才不得把手離開盆子, 結束這有趣好玩的搓愛玉子, 媽媽再小心翼翼的將搓好的愛玉水一一的放入冰箱中, 哇! 這幾天都有冰涼的愛玉可吃了。

粉圓也是小時候媽媽常煮的小點心, 原本是熱熱的吃, 後來加點冰塊也不錯吃。有一次, 哥哥突發奇想, 把剛煮好的粉圓泡過冷水後加入原本的愛玉湯裡, 耶~軟潤滑口的愛玉加上軟Q彈牙的粉圓, 還真是口感特別的絕配呢! 從此以後, "粉圓愛玉" 一直是我們家夏天的消暑聖品。

長大之後, 離開家鄉, 每每走在夜市裡, 放眼望去這裡一攤"檸檬愛玉冰", 那一攤"古早味粉圓", 獨獨不見小時候記憶中的"粉圓愛玉"。現在, 每到夏天, 總不忘買幾包愛玉子放著, 找個空閒時, 和孩子一起搓愛玉子, 做成愛玉湯, 再煮個粉圓, 夏日午後, 來碗"粉圓愛玉", 一下子, 暑氣全消了。親朋好友夏天來家裡做客, 鐵定吃得到我家特製的"粉圓愛玉", 歡迎大家一起來我家做客喔!

菜頭曬大夕魚脯湯

作者 蕭麗芬 廣福村家政班



一道平凡的家常菜有時蘊含著對每個家庭的成長有不同的意義，今天所要介紹的故鄉好味道是【菜頭曬大夕魚脯湯】，為什麼要介紹這道菜呢？因小時候家境困苦，食、衣、住、行父母都以勤儉為第一考量。

家裡都是以務農為主，田裡耕種的農作物都是以季節來變化，但以種植蘿蔔為大宗，家裡吃不完或是賣不掉的奶奶和媽媽都會把蘿蔔醃製或曬成蘿蔔乾，那時候也是我們一家人最快樂的時光，所以每到冬天奶奶和媽媽就會把多餘的蘿蔔醃漬一罐一罐擺滿牆角，所以我們家常常有一道菜頭曬煮大夕魚脯湯，以前常吃也不覺得有特別滋味，嫁作人妻後也幾乎不再煮過和

吃過這道菜，但只有回娘家時媽媽會特別為我們下廚煮這道料理，爸爸也很喜歡吃這道菜，雖然並不是珍貴的佳餚，卻是我們家幸福的味道，多年以後媽媽不在了這個味道也深深地留在我的腦海裡，雖然只是道家常菜對我來說便充滿了小時候的回憶與對媽媽懷念，回想起來嘴角便也洋溢著幸福的好味道——菜頭曬大夕魚脯湯。

雖然做法很簡單，今逢讓我有機會再把這道料理從我的記憶裡挖掘出來，與大家分享我小時候的美食饗宴和父親最懷念的故鄉好滋味給大家。

懷念的好滋味 - 碗粿

作者 李麗華 四張里家政班



稻米是和美鎮農民主要經濟來源。兒時的記憶媽媽每天忙著田裡的工作，回家還要忙著煮飯，但不管烹煮什麼樣的美食，我情有獨鍾的 w 還是那一碗「碗粿」，印象中每次媽媽一有空就會製作她最拿手的碗粿，放學回家就聞到濃濃的米香味，看到灶台上的蒸籠正冒著白煙，心情無與倫比的開心，等一下就有我最喜歡的碗粿可以吃囉！

碗粿採用自種的在來米，製作過程簡單又美味，真材實料，營養好消化，Q 彈白嫩，不禁一口接著一口，再加上獨一無二特製醬汁，香甜可口，令人垂涎欲滴呢！

長大後到外地工作，常憶起故鄉的「碗粿」，總是讓離鄉背景的我念念不忘，更抵不住濃濃的思鄉情懷。

每當回到家鄉，媽媽再怎麼忙碌，必定會製作我那懷念難忘故鄉好滋味「碗粿」。

桂香養生饅頭

作者 張淑真 八仙家政班



記憶中每到農曆七、八月份，滿山遍野在樹上結實累累成串成串的黃金果子，從小沒什麼零食、水果可吃，嘴饞的我就將隨手可摘的黃金果子-「龍眼」拿來止渴充飢，有一天看到阿嬤竟將一顆顆的龍眼放在石頭灶上，上面煙霧瀰漫連蚊子都不敢飛過來，也將我的眼睛燻得淚流滿面，我抬頭問阿嬤為什麼龍眼要放在灶上做啥-阿嬤摸摸我的頭說：要做成桂圓啊！我說：龍眼就龍眼囉~為甚麼叫桂圓，阿嬤告訴我龍眼烘焙後氣味芳香、可耐貯存、更是養生的補品哦！等一下阿嬤就做桂香養生饅頭給你嚐嚐~香噴噴的饅頭出爐了！是我吃過最香最富感情的饅頭！這難忘的味道伴著我成長，現在我也將這滋味傳給我的女兒，成為我餐桌上最養生、美味可口的餐點。

山中傳奇 - Sangas 香烤鯖魚

作者 江嬌媚 伊娜賽德克傳統田園料理田媽媽班

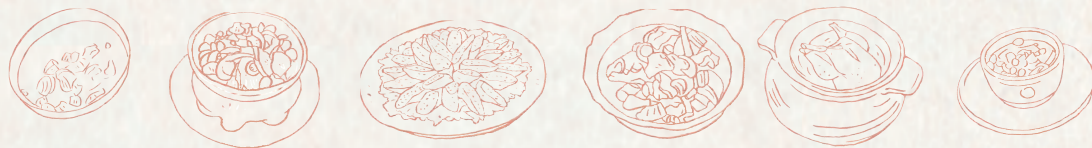


賽德克族保存食物的傳統方式，同樣是以鹽漬的多。魚類則以溪流中的「苦花」或「石賓」魚為主，但魚刺多，吃來不便。自清朝期間閩客等漢族，逐漸由「人止關」入山與族人以物易物進行貿易，其中「鹽漬鯖魚」因無刺，易於家中老小食用，烤後伴著地瓜或芋頭食用，鹹香帶甜滋味濃郁。因而早期缺乏食鹽的年代深獲族人喜愛，只是耆老說當時，一張飛鼠皮只能換一尾鹽漬鯖魚，值得嗎？當時族人說—值得的！

而今，基於養生保健，我們改由低鹽醃漬的鯖魚烤炙呈現，或許傳統濃郁鹹香滋味少了些，但卻是傳統滋味與養生保健取得平衡的一道「傳統料理」！



第二單元 [澎湃好料]



鹹菜鴨

作者 林秀娥



說到鹹菜鴨料理，以現在高檔食材充裕，烹調料理多元化的美饌天地，是上不了高級飯店及餐廳的。

但在早期農業時代，這道鹹菜鴨可是過年、過節、宴客必出的佳餚。農家會在二期稻作收割後，菸葉田梗旁種一些過年用的當季蔬菜，如菜頭、高麗菜、大頭菜、包心菜、芥菜等。其中芥菜除鮮食料理外，會將多餘的芥菜加工成梅干菜或酸鹹菜，備整年食用。

當時的農家婦女會展現廚藝，宰殺自養的鴨子，一鴨2吃，除白斬鴨外，會將鴨頭、翅膀、鴨腳加入自醃酸鹹菜、菜頭、筍片燉成風味特別好吃的鹹菜鴨，香氣四溢，讓人口水直流。

自醃酸鹹菜，是利用鹽漬法，不加防腐劑純天然發酵，含豐富的乳酸菌，對腸道有很大的益處，加上自養鴨子，可說養生料理好吃的程度歷久不衰，可謂東方不敗鹹菜鴨。

藥膳燉兔

作者 林秀娥



午後班員阿滿來電，叫我送兩箱米至她家，趁著工作空檔趕緊將米送過去，一路經過市區，直往大坑民政里山區前進，一路青山，沒有綠水，美景盡收眼底。駛過彎彎曲曲、忽高忽低的道路通過麻竹林，繞過魚池塘，約35分鐘終於到達。看見阿滿班員，雙手捧著一大堆說要給兔子吃的番薯葉。走近一看，哇塞！整個舊豬舍圍都是兔子，有大隻、小隻，隻隻雪白、毛茸茸的超可愛。為了控制兔口數量，公的、母的分別圈養。阿滿問我是否帶隻回去殺來吃，我連說NO、NO、NO。

頓時讓我想起小時候，生長在大家庭裡，大伯、二伯和父親三兄弟分別各生了七、九、十個小孩，計有26人，加上阿嬤、伯母、母親和長工等人。吃飯時間一到則席開三桌，在那人口眾多，食指浩繁的歲月，「瓜仔兔肉」「藥膳燉兔」可是桌上珍饈，每當桌上出現此道菜時，馬上一掃而空，手腳慢一點，連渣都沒得吃。父親和伯父們都會利用農閒期，帶著長竹竿、火柴還有家裡的兩隻土狗來旺、來福，至家不遠處的溪洲打獵。

乾涸的河床，遍佈著大小石頭，也長滿了一叢叢的官芒花，蘆葦之類的野草。父親會在一叢叢間尋找野兔蹤跡，利用野兔的腳印、糞便，來找野兔的洞口，找到之後，會隨手抓起乾燥野草，用火柴點燃燜燒，濃密的煙火就往洞口裡飄，俗話說，狡兔有三窟，伯父們帶著土狗來旺及來福分別守著另一邊的洞口，野兔受不了濃嗆的煙火，陸續逃出洞口。說時遲、那時快，伯父手上的長竹竿馬上橫掃過去，每掃必中，此時，來旺、來福以最快的速度追趕過去，野兔在草叢間四處拼命逃竄，場面緊張刺激，狗叫聲、人叫聲傳遍空曠的野地，沙塵飛揚，現場猶如殺戮戰場。人與狗之間默契密切合作，很少會空手而回的；回家之後，受傷嚴重的野兔馬上要宰殺處理，在地上會鋪上木砧板，母親說兔肉是不能碰到泥土的，否則烹煮後，吃起來會有臭土味。

未受傷或受傷較輕的野兔則圈養起來，繁殖慢慢宰殺，也是我們小孩的寵物，處理乾淨的兔肉剁塊備用，大鼎鍋倒入自家種榨取的花生油加上薑片爆香後，加入兔肉及自醃的瓜仔翻炒之後，加上醬油調色調味。尤其到了冬令進補時節，母親和妯娌們就會加上中藥材燉煮，滋補全家人的健康。整個廚房香氣四溢，一上桌，馬上一掃而空。年紀小的我，動作慢，渣都沒有吃到，只有飯加湯汁。哇！那種天然野味，至今難以忘懷。

除過年節慶外，平日桌上的肉類來源就屬「瓜仔兔肉」「藥膳燉兔」，也因此圈住家族濃郁的親情；時間的流逝，長輩們殞逝，圍捕野兔、薑爆兔肉的情形已不復存在；但每當我回娘家時，兄弟姐妹們偶爾還會想辦法呈現這道菜；但特殊的野兔美味，很難再找。現今時代變遷，自然生態改變，野兔已不復見，只能思念這流逝的故事情境與美味。如今採用羊肉與同樣的烹煮方式，依然香氣四溢，猶如那難以忘懷的滋味，徘徊在口齒間留香。

藥膳燉兔

作者 林秀娥

菜尾

作者 林秀娥



前幾天和朋友到餐廳聚餐，點菜時菜單上赫然出現「菜尾」這兩個字，好奇的點了它。沒想到上桌時，色香四溢、材料豐富，吸引每個人的目光，一下子就吃得盤底朝天。

開車回家的路上，童年的點點滴滴不禁浮上心頭；民國四、五十年代，我家住在台中市東區鄉下，莊裡的人民大都以務農為生；生活極為困苦；所以有錢人家婚喪喜慶時的剩餘菜餚都成了貧窮百姓的桌上美食。當年吃完父親拿回家，母親加熱的「菜尾」後，那種口齒留香的感覺一直縈繞在眼前；而母親說的「還菜尾故事」更讓我難以忘懷。

小時候母親常常談起「無鬼麥死人，散赤人（窮苦人家）如果有人過世，就有鬼，好額人（有錢人家）如果有人仙世，就沒鬼。」這句話道盡了那個年代窮苦人家的悲哀，也說盡了人世間的冷暖和現實。因為，如果窮人過世了沒錢買三牲祭拜，也沒有人會主動過來幫忙，只能默默的、冷冷清清的處理完喪事。而有錢人家則可以風風光光的辦完喪事，他們會在竹圍下綁一條準備宰殺祭拜的豬；被綁的豬會發出很大的叫聲。古時農業時代，到處是農田、空曠野地，豬的叫聲會傳遍左鄰右舍及頂莊、下莊，聽到的鄉親就會主動前往協助。因為在那個物資缺乏，過年過節才有魚肉可吃的年代，去協助的話，可飽餐幾頓又有（菜尾）可拿。

有錢人家的喪事極為鋪張，殺豬宰羊祭拜。等喪事辦完後，喪家會將魚肉祭拜品、剩餘菜餚...等，加上自醃的鹹菜、自種的蘿蔔、高麗菜、包心大白菜...等等食材，放在土灶上的大鍋內混合烹煮約2-3小時後，分裝在數個木桶上。再請家裡的長工2人用扁擔挑起裝有菜尾的木桶，用葫瓜瓢分送給親友和來幫忙的鄉親。也叫做「還菜尾」。

「還菜尾故事」在民間流傳已久了，現在回憶起來，先民勤勞儉樸的生活，值得我們後人借鏡。而「菜尾」這道菜也登上各餐廳的名菜，它的食材多樣，經過長時間烹煮風味極佳。緬懷早期祖先的古早味，期盼這種智慧結晶能永遠傳承下去。

菜尾

作者 林秀娥

老菜脯雞湯

作者 梁阿速 好修村家政班



隨著歲月成長年紀被逼跟著一年一年成長，有多少記憶中的故鄉好滋味，也隨著歲月流逝一天天被遺忘。多少在外求學的日子，總在夜深人靜時想起故鄉，想起媽媽煮得陣陣飄香的『老菜脯雞湯』。小時候，看見阿嬤和媽媽將多到一時吃不完的白蘿蔔洗淨，對剖成兩半或4等分用鹽醃白蘿蔔約1、2天至軟、冒出苦水用大石頭把水分壓乾。拿出蘿蔔，放在大太陽下曬到完全乾為止。從吃起來香脆的菜脯蛋，到吃不完一直存著放變成了『陳年老菜脯』有“窮人的人蔘”之稱，還有“黑金”的美名，是老祖宗傳下來的智慧。拿來燉煮雞湯湯頭十分甘甜味，加上少許補氣血的枸杞、紅棗，這冬春交替天氣多變化之際，是最適合的溫暖湯品。

小時候看這不起眼黑如炭的菜脯有點害怕不敢吃它，但是加了美味的雞腿潺潺口水擋不住誘惑，立即大快朵頤吃得津津有味，記憶中小時候要吃到雞肉非得等到過年過節或祭拜時，當然，加入雞湯裡的就是所謂『窮人的人蔘』老菜脯。醃製十年以上就是所謂的陳年菜脯，傳聞可解毒，解酒，治咳，喝完留有餘甘，滋潤喉嚨，老菜脯性溫和，只是較鹹要多洗幾次，不要一次放太多，以免造成腎臟的負擔。對於出門在外的遊子，一碗熱騰騰的老菜脯雞湯更能一解思鄉之苦，只是還是故鄉媽媽煮的才道地，才夠味兒。

要說為什麼懷念呢？應該是說爸爸喜歡吃，生長在純樸節儉的鄉下，從阿公阿嬤流傳下來的就是這味兒，從常吃－習慣吃－想吃罷了。電話另一頭的媽媽問起什麼時候要回家呢？我都會特別問有老菜脯土雞湯嗎？土雞也是媽媽養的肉質結實彈牙，就愛這一道家鄉味兒，一解思鄉情愁。

老菜脯雞湯

作者 梁阿速 好修村家政班

陽光味道-古早味菜脯雞

作者 劉麗姿 新港村第二班家政班



我的先生是宜蘭人，故鄉是靠近花蓮的小村落，有著迷人的山光水色，婆婆在這樣的大自然底下，自在的生活，會依時令種植許多的蔬菜，自己養雞鴨，過著純樸的日子。傳統的農家婦女，都會做一手滿溢陽光溫暖的乾菜，婆婆自然也不例外，每當冬季蘿蔔盛產的季節，便會將園裡栽種的蘿蔔製成蘿蔔乾，自然飄散的風味，是現代食品加工無法比擬的。利用婆婆製成的蘿蔔乾，可以煎出香噴噴的菜脯蛋，放置多年的蘿蔔乾呈現烏黑色變成老菜脯，此時風味更加醇厚，用來烹調古早味料理-菜脯雞，風味更是一絕。要煮出好吃的菜脯雞，有個小撇步，記得是新、舊菜脯一起下鍋燉煮會有更好的風味喔！喝著暖呼呼的湯，有著婆婆滿滿的愛，以及大自然賜予的真實味道！

五柳枝的故事

作者 黃淑嬌



記得小時候每到家裡插秧或割稻時，阿母煮的大鍋飯中會有一道菜「五柳枝」。酸酸辣辣的非常下飯，到現在還是回味無窮，只是現在阿母年紀大了無法再品嚐阿母這項手藝，回憶阿母做這道菜時講的故事，她說：因為農家生活困苦，食物較缺乏，小孩又多，要吃魚肉不容易，只有在農忙收割時左鄰右舍來幫忙才会有魚有肉吃，又怕魚肉被吃光自己的孩子吃不到，因此會在魚肉（一定要虱目魚）上面淋上由三層肉絲、竹筍絲、鳳梨絲、木耳絲、紅蘿蔔絲等五項烹煮芎芡的雜燴，同時會加上辣椒讓它酸酸辣辣的，並裝滿整個大盤子表示澎湃不怕人吃，多刺酸辣的「五柳枝」，工人吃的時候無法慢慢的吃，只會吃上面的菜，最後剩下的魚肉就可留給自己的小孩吃了。

當歸紅棗排骨湯

作者 陳淑美 福興村家政班



下班回家還沒走進家裡就已經聞到燉湯的味道，今晚媽媽煮了當歸紅棗排骨湯，晚餐時我連喝了2大碗。湯頭甜美又不油膩，更重要的是這是一道滋潤、補血、養氣的湯，很適合女性；如果家裡有老人、小孩也是適合長期食用。特別是一到了秋冬季節我的皮膚容易乾燥、發癢，媽媽一定會燉這道湯給全家人喝。

而且煮法也非常的簡單，材料有排骨、當歸、紅棗、枸杞、薑、料理酒和一點鹽，然後一起燉2個小時，美味又好喝的湯就完成了。

如此簡單的一道湯，平常我們在家就可以自己做，湯裡有滿滿的精華和豐富的營養成分，特別的是有媽媽滿滿的愛心，所以我們一定要都把它喝光光。

獅子頭

作者 張淑真 八仙家政班



我在中寮的鄉下成長，從小家庭環境不甚富裕，豬肉是逢年過節才有的稀有美味，爲了可以讓更多家人分享，媽媽將豬肉分散做成丸子，肉丸子內加入脆脆的荸薺、剝碎的冬蝦、自炸的油蔥酥調味後，將肉丸子用手摔使各項材料充分入味蒸熟，端上桌趁熱時偷咬它一口，迷人的湯汁與有層次的口感，讓我到現在想起來還會垂涎三尺，每當客人來訪時，媽媽更在肉丸子旁邊加入新鮮的大白菜用小火慢慢燉滷，將大白菜的鮮甜與濃郁的丸子肉汁充分融合在一起，變成一道家喻戶曉的「獅子頭」，除了能讓賓主盡歡外，更增添了年節歡樂的氣氛；也是我小時候日夜盼望能吃到的～阿母的私房好料理，一直到現在每每憶起童年往事及年節的種種景象，不由自主的懷念起少油、少肉、物資缺乏的那段時光，更珍惜當下擁有的幸福。

茄苳蒜頭雞

作者 林祺宜 大村鄉第17班家政班



記得剛從台北嫁來彰化，說實在很多風俗民情，對我都市人說，真的是處處充滿驚奇，讓我大開眼界，話說有一次公公帶我去拜拜，第一次聽到要拜樹公，公公特別耳提面命叮嚀，樹是有樹神，而且有靈性，還能保佑孩子身體健康長大，讓我對這神奇的樹，充滿了敬畏與好奇，後來才知這就是我們大村鼎鼎有名的茄苳樹。茄苳由於樹齡長，常成為根深

葉茂、樹徑粗壯的「大樹公」，往往成為鄉里膜拜的神樹由來。

公公說早期農業時代，醫藥不發達，有人生病時，常以天然藥材來治病，茄苳樹便是先民採食的植物，他們常取用茄苳葉來做料理，據說茄苳大人吃了會補血顧腎，小孩吃了會固筋骨轉大人，自古以來即是最佳食補，我的總舖師公公，二話不說就拿出他的絕活，馬上示範蒜頭茄苳雞，看著公公將蒜頭、茄苳葉切碎，先在雞的表面抹上鹽巴，等2-3個小時讓它入味，再用麻油爆香，放入雞腹中，鍋中須以鹽鋪底再蓋上茄苳葉，雞肉置中，再將剩餘的麻油淋在雞上再覆蓋茄苳葉小火慢煮，這茄苳蒜頭雞煮的滿屋香氣十足，雞肉本身也清爽多汁，一口一口幸福滋味，驚豔之感久久不絕啊！

現在公公年事已高，讓我對他的茄苳蒜頭雞，一直念念不忘，那份熟悉的好滋味，就好比「父親之味」，特別有種感恩滋味在心頭，回味起來特別雋永悠長。

心酸三絲捲

作者 張美惠 古夷里家政班



小時候我們家住
在嘉義的鄉下，家中有
8個兄弟姊妹，我的
爸爸是二二八戰士，
因二二八事件被迫入
獄，所以家中生活更
加困苦也是低收入
戶，阿母爲了養活我
們這群兒女四處去打
零工賺取微薄工資，
讀小學時我們被稱爲
貧困兒童，從小被隔
壁鄰居看不起，在學
校也被同學恥笑，頭

都抬不起來，大姊爲了要讓我們能過好日子想找個好人家結婚以改善家裡的經濟，卻是被媒人欺騙嫁到一個台北石碇深山林內，生活更是清苦沒水沒電的家庭，生完小孩之後就自殺了，所以每每想到小時候的苦及對大姊的不捨眼淚就不聽使喚的流個不停。

直到有天阿母的朋友來找她，說他們村莊要做醮大拜拜，因爲阿母煮吃手藝好，所以拜託阿母幫忙做一些拿手的菜餚宴請客人，阿母想一想就用肉絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豆薯、蔥、魚漿拌一拌再用網紗油捲起來蒸熟，再炸過就成了一道美味的三絲捲，吃過的人都讚不絕口，阿母的朋友建議阿母可以做來賣總比到處打零工來的好，剛開始只有逢年過節才會做著賣，口碑愈來愈好到後來就靠著這個三絲捲養活我們一家人，也凝聚著我們一家人的情感，阿母這個料理讓我們一世人都無法度放抹記，現在回想起來還是心酸酸，這也是阮故鄉的好滋味，難忘三絲捲！


角落裡的好滋味

作者 周淑鈴 大村鄉第 17 班家政班



幸福其實很簡單，但卻常常被人們忽略，好滋味就存在咱們家的角落裡，只是現代的年輕人不知如何去運用它，結果就讓這個寶物從年輕等到天荒地老、從黃皮膚等到黑木炭，而這黑嚕嚕的珍品卻是越沉越香，不知寶的人還以為壞掉，殊不知這才是最天然的寶物，有錢還不一定買的到，它是經過漫長歲月累積下才有的顏色，並非化學染物，這就是每個農村家庭廚房角落裡都會有的一甕甚至好幾甕的老菜脯。

經常聽長輩們說過，感冒時不小心吃了補藥就會失聲，那時就必須吃老菜脯去解，除此之外不知老菜脯還有何妙用，從沒想過原來老菜脯拿來做菜，不但簡單好料理不需要阿基師我們在家就能做出美味的佳餚，台語說：「不但有省錢，各是五星級ㄟ喔」這道菜，我們選用了手邊很方便取得的食材，例如雞腿肉、蛤蠣、



牛蒡、香菇、紅棗、薑、蒜頭、米酒還有我們在地農場所生產的特有品種杏香菇，加上角落裡被人們遺忘的靈魂食材－老菜脯，就這麼簡單也不須講究刀法，只要加水用電鍋去燉，一根指頭開關按下去，就算新手廚娘也能做出五星級的料理，不僅美味更是上的了檯面的「辦桌菜」這色、香、甘、甜、鮮的滋味都來自於食材本身的味道，調味品對它來說是多餘的，這道菜脯雞更是活力的泉源，它有豐富的蛋白質、纖維素加上老菜脯可以清熱、潤喉促進消化改善便秘，不但吃飽、吃巧又吃健康，我稱它為活力不老湯，而它的靈魂全來自於農村角落裡的好滋味－老菜脯。

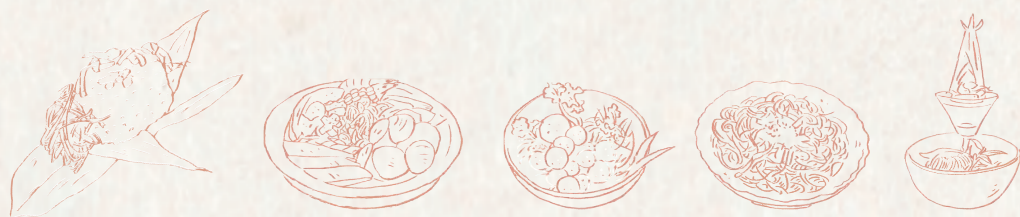
在現今的社會裡，什麼東西都是假，只有咱們家角落裡的老菜脯伊是金ㄟ，我們常說藥補不如食補一點也不錯，吃的下排泄的出去才是真的，記得把家裡頭那甕封存許久的老菜脯找出來好好料理它，別叫它在角落裡待一輩子，幸福滋味就在這裡。



角落裡的好滋味

作者 周淑鈴 大村鄉第 17 班家政班





第三單元 [填飽肚子]



在地人情味 — 麵線

作者 李麗華 四張里家政班



在這豔陽高照的午後，充滿人「和」地「美」的鄉村「和美小鎮」，太陽熱情的賞臉，工人們忙碌曬著在地傳統美食「手工麵線」，讓我頓時回憶起童年點滴。

過年初二的清晨，在睡夢中，聽到阿母的叫聲：阿華！快起床，去隔壁庄叫阿姑回娘家。當時的情境只想著請姑姑回來有紅包可以賺，還有親家母熱情烹煮的一碗超級無敵好吃手工麵線，那可口軟嫩、爽滑、入口即化、鮮美絕倫、山珍海味大匯總，色香味俱全，令人垂涎欲滴，從此就愛上這碗手工麵線。

時光飛逝，畢業之後離鄉背井到台北打拚，每當夜深人靜時，肚子咕嚕咕嚕叫，而我卻睜大眼眸，心裡想著故鄉難忘的那碗熱騰騰幸福好滋味手工麵線。日後也成為我回鄉必吃的好料理和美特色美食之一「手工麵線」。

故鄉ㄟ好滋味－米苔目

作者 羅征麗 員林市第九班家政班



米苔目是最有農村風味的台灣小吃，常聽婆家說起在濁水溪畔的耕種歲月，煮幾桶米苔目「讓鬥腳手的人補氣力」。雖然是粗飽的市井之味，卻是讓人暖了胃也暖了心。

米苔目也是故鄉員林市最具特色的鄉土小吃美食，是當地人最愛的早午餐，員林地藏庵後方的博愛路是米苔目的發跡地，相傳於80多年前地藏庵原名大眾爺廟前，細白的米苔目伴隨著許多農民昔日打拼時光，清早拉板車運送山產到廟後廣場交易，習慣吃幾碗可口的米苔目熟食充飢，也伴隨者每年五月廿五日大眾爺生，信眾也習慣拜米苔目，祈求平安，這樸實小吃卻凝聚農民共同記憶。目前博愛路附近有將近30攤位販賣米苔目，從清晨到中午過後，不論炎夏或寒冬，攤攤生意人潮不斷。

我總被市場廟口米苔目吸引，愛坐在攤前吃上一碗，Q滑的口感嚼勁十足，大骨湯頭的香濃帶出的甘甜，加些韭菜、灑些油蔥酥，清淡又夠味，鮮美的味道從口裡宣洩出來，每一口都流露出令人難以忘懷的口感層次，以及簡單真實的感動。就是喜歡這種沒過多調味的簡單古早味，員林人習慣再配上一小疊水煮肉、「ㄉㄤㄉㄤ ㄉㄤㄉㄤ」油豆腐及粉腸，就是一頓飽餐，銅板價經濟又實惠。

健康從食物開始，最能觸發心底記憶的，就是舌尖的悸動，美食不分貴賤，唯有親自嚐上一口，你就會懂那深烙在心裡的原鄉之味，在員林... 你會看見一份愛鄉的幸福滋味。

故鄉ㄟ好滋味-米苔目

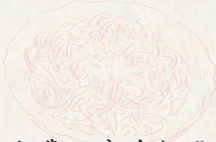
作者 羅征麗 員林市第九班家政班

小時候記憶中的味道－拉仔麵

作者 邱莉莉 員林市第九班家政班



記得小時候！我們家住在百果山上的三合院，爸爸是一位國中老師，經常在下班時，都會從員林街上買「拉仔麵」回來，給阿公和我們當點心，也經常騎著機車載我們姐妹，到大街上的王爺宮前夜市麵攤吃「拉仔麵」，爸爸說早期「拉仔麵」，因為一碗才三塊錢，都叫它三元麵，在早期經濟不富裕的年代已是平民美食。其實，員林拉仔麵配料簡單：油麵加入油蔥酥、韭菜，增加香氣，再淋上豬大骨熬出清澈的湯頭，不同於切仔麵，麵Q有咬勁，而且湯頭喝起來爽口清甜，簡簡單單卻很有滋味；還能摻入蒜泥、辣椒醬，風味更佳。



後來臺灣經濟慢慢起飛，拉仔麵的味道依舊飄香，士農工商吃個點心或正餐來碗拉仔麵還可加爆豬皮、配個粉腸或三層肉、腰內肉、油豆腐等等...幾十塊錢就能吃得飽飽，親近平民百姓的銅板經濟，所以市場附近也增加許多家麵店，許多員林子弟長大之後，離鄉求學或他鄉打拼，在外地卻發現很難吃的到道地員林「拉仔麵」，才發覺原來那就是故鄉的味道...。

古早農業時代的簡單味，經過了長時間的考驗，「拉仔麵」不需要華麗的包裝及昂貴的食材，還能讓人時時刻刻的懷念，保持樸實簡單的口味及食物新鮮的原汁原味，近年來國人注重食品安全問題，以不添加人工甘味之天然食材這也符合現代人烹煮料理的趨向。原來在前人的巧思下，烹煮出員林的老味道，不正是當今人們所追求健康美食。



小時候記憶中的味道－拉仔麵



作者 邱莉莉 員林市第九班家政班

南瓜米粉

作者 李素津 中寮里家政班



早期農耕都靠人力，所以農忙時播種、插秧、割稻時的點心，都考驗著農村婦女要讓人吃得飽又吃得巧的功夫。

記憶中的母親，要下田又要料理三餐，忙碌的她常常利用堆積在牆腳南瓜，快速的炒出香噴噴的南瓜米粉，趁熱撒上北斗的特產－香菜（芫荽），雖是簡單但是色香味俱全，小時候放學回家的第一件事就是衝向廚房，掀桌罩，找尋著母親預留的點心，南瓜米粉總是先吃個兩碗再說。

如今農業耕種已機械化，人力需求也不再那麼多，溫室水耕的精緻栽培，讓農作物的品質更加優良，卻再也吃不到小時候大鼎、大灶所煮出的好味道只好靠著記憶中的味道，慢慢摸索，終於聽到小孩說：「好好吃喔！」我說：「孩子啊！這就是外婆、媽媽的好味道啊！」

高麗菜飯

作者 李素津 中寮里家政班



高麗菜飯是一道有著濃濃古早味的一道料理，記得小時候每到高麗菜盛產的季節，媽媽總會煮一大鍋的高麗菜飯，當正餐吃，下午放學回家當點心吃，鍋底還有一層又香又好吃的鍋巴。

長大當了媽媽後，挑食的小朋友這不吃，那也不吃，就開始學起小時媽媽燜煮的高麗菜飯，剛開始火候不到家的工夫，失敗了很多次，一而再，再而三的摸索，學習到高麗菜飯讓我學到了煮高麗菜飯時的小撇步，煮好的高麗菜飯，打開鍋蓋香氣四溢，又香又Q引來了猛吞口水的小朋友，連吃了兩碗，還意猶未盡，朋友聚餐都指定要這一味。

秋冬季節又到了，平地盛產的高麗菜最適合拿來燜煮高麗菜飯，用炒菜鍋直接燜煮快速又不會讓高麗菜變得太黃、太軟、太爛，大家快來試試這一道老人小孩都愛的好料理，煮出自己特有“媽媽好味道”的料理。

呷筍飯・配筍湯

作者 曾惠雀 耄饕客棧田媽媽班



因住在眷村裡，常會吃到不同省籍的料理。一直念著家鄉好味道，回想起～有手工麵條、水餃、燉牛肉、醃鹹魚、鹹肉、樣樣到味。

出嫁後每逢過年，婆婆便把自己養的雞、筍乾、蔬菜、豬肉等等，煮成一大鍋，那時我也暗想著：『這能吃嗎？』然出乎意料這味道卻是無法想像的美妙。隔壁養的豬，鄰居們分著買，因買來的份量蠻多，便把用不完的肉拿來剁成丸子及醃鹹豬肉，方便長期保存。

每當親友來訪時，便先端上備好的大鍋菜，再取些鹹豬肉，自己種的竹筍和香菇爆香，再拌入飯裡，香Q的竹筍～上桌囉～爲了象徵圓滿，婆婆總會煮一鍋非常清爽甘甜的竹筍丸子湯，回想起....真是人間美味啊！

日子雖已遙遠，公婆也已不在...但這種滋味就是忘不了。

家鄉媽媽好味道－高麗菜飯

作者 陳怡如 新港村第三班家政班



冷冷的冬季是高麗菜最美味的季節，小時候每到高麗菜盛產時，媽媽總是會利用高麗菜製作許多的美味的料理，高麗菜水餃、高麗菜餡餅、高麗菜捲、高麗菜飯等等...高麗菜葉也可一片片撥下來，利用陽光的溫度，曬成美味的乾菜，燉煮排骨湯或炒五花肉，真是季節限定的台灣味，小時候不愛吃飯，到是很愛吃高麗菜，這挑食的習慣真不好，媽媽便用我最愛的香菇、高麗菜，烹煮成甘甜的高麗菜飯，那是食物最原始的甜味，也是在冬季最好吃的米飯料理。

長大讀書工作在外，每到冬天就會想起媽媽美味的高麗菜飯...有著媽媽的愛心。感謝媽媽從小很注重家人的飲食，我家平時沒有零食飲料，有的是自製的點心，長大後在外也會注意食物的選擇，這樣的飲食觀，是從小在生活中一點一滴培養而來，感謝媽媽細心烹調三餐，讓我們吃的健康又營養。

阿嬤ㄝ幸福好滋味～米粉芋

作者 賴育楣 浦雅村家政班



記憶的迴廊～伴隨著滴答的鐘聲～一股懷舊的好滋味引領我回到18歲那一年的中秋～花好月圓慶團圓～阿嬤端出了幸福的好滋味～【米粉芋】，其中卻有著深深的含意－【米粉芋～找到好頭路】，一道不起眼的家常菜卻道盡了長輩對子女們～望子成龍、望女成鳳的心願。

在家有女初長成，時光列車飛似地轉場到人生的另一個階段。初為媳婦的我手忙腳亂地在幫忙準備中秋祭品，廚房的另一頭飄來一陣暖進心坎的香味～是婆婆在烹煮【米粉芋】，這時我便激動的情緒含夾著淚水，讓我更能體會當時

在家阿嬤疼惜子孫的勞心與寄望，如今在婆家也是傳承著這道幸福的好滋味【米粉芋】，我便經常在中秋團圓時告訴子女們這道點心的典故，讓每位子女往後不管是在外求學或是就業階段也都能應驗或實現這個含義，也能讓子孫們深深體會到長輩對他們的期望。

三十個寒暑交替對三代同堂的家庭而言，優良的傳承是必須延續的，阿嬤的幸福好滋味～依舊深深烙印在我的心裡，而今我也期望這道幸福的料理，能與大家分享，共同延續傳說中的阿嬤ㄝ幸福好滋味。

斑馬飯糰

作者 蘇美綾 舊正里家政班

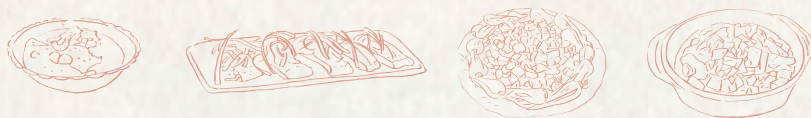


九九峰山下有個快樂的小孩，她有個樂觀開朗的阿公，記憶中～阿公每次要去山上果園工作時因為路途遙遠，可愛的阿嬤總會為他準備「大飯糰」當午餐，印象中有一次阿公牽著我的小手，走在鄉間小路輕哼著快樂的歌，愛玩的我跳著、跳著，一不小心，哎啊！跌了一跤，眼看著手中的飯糰沾滿了泥沙，傷心委屈的我放聲大哭，阿公慈祥的說「不要緊，撿起來拍拍就好，妹妹啊能吃的東西別浪費，不然天公伯會打屁股」充滿溺愛的眼神讓我心中溫暖起來... 久久不散。

追尋圓小時記憶的夢，藉由推廣台灣好米在地霧峰香米加上彰化紫黑米以健康養生飯糰概念呈現，黑白相間顏色～斑馬飯糰，讓這幸福溫暖的感覺代代相傳於我們每個家庭中。



第四單元 [傳家記憶]



思念的滋味-黑豆養生豬腳

作者 葉碧霞 田媽媽品佳客家小吃



在貧窮的年代，往往只有在過年、過節時才能品嚐到珍貴的肉，其中最難忘的是媽媽燉的「黑豆豬腳」，每每想到這美味的豬腳，不禁淚眼婆娑，永生難忘。

記得坐月子的時候，媽媽偷偷把她存了好久的私房錢，特地買了豬腳燉黑豆，因為豬腳含豐富膠質，能刺激乳汁分泌，還能補腎、去濕，我虛弱的身體才能漸漸恢復健康，想到這不禁心一酸，好想媽媽！

於是，我將媽媽的養生黑豆豬腳湯改了些配方，加入中藥、紅棗、枸杞，具補血功效，讓這盅養生豬腳多了一份清爽感，更符合現代人的口感，品嚐這思念的滋味，會讓你有意想不到的讚，直呼好幸福喔！

阿嬤～紅麴米糕

作者 高甄璘 同安村家政班



彰化福興的三合院老家，是我從小長大的地方，這裡不僅充滿小時候回憶而且還有阿嬤的古早味廚房。記憶中的阿嬤是一個勤儉持家而且燒得一手好菜的傳統婦女，我特別愛吃阿嬤做的紅麴米糕。不只是因為保有傳統的作法，特別的是用本鄉所生產的糯米具高品質及口感甘黏等特色，不同於一般混雜進口雜米之鬆散無口感性質。紅麴米糕是用燒柴炊煮而成的。用灶蒸煮而成的和外面用瓦斯爐做成的口感、味道完全不一樣。這也是阿嬤最得意的地方。現年75歲的阿嬤還是老當益壯一定會捲起袖子下廚房做紅麴米糕。

從圓白糯米洗淨泡水3小時以上，瀝乾後蒸熟，攤涼後將其糯米裝入玻璃罐或塑膠桶，每天早晚各一次攪拌，用滾的讓糯米飯鬆動後再打開蓋子約3～5分鐘，再上蓋子無不親力親為小心翼翼。

阿嬤用加入泡黑豆酒的桂圓、紅糖及麻油，拌勻後再放進蒸籠後點燃柴火，炊煙帶著濃濃的香味從煙囪裊裊上升飄向遠方。而方遠十里的鄰居聞到都知道是阿嬤在做米糕了。這好吃的米糕可是阿嬤多年經驗累積而成的無人能取代的。這就是我記憶中阿嬤的紅麴米糕。

山中傳奇 - Mao 豬腳

作者 江嬌媚 伊娜賽德克傳統田園料理田媽媽班



賽德克原住民是山林的子民，是靠山吃山的民族，在傳統上將「生態資源維護」列為 Ga Yai，亦即現代的法規，因而不能每天上山獵取所需的肉類，進而豢養些山豬等動物以供食用。因畜養數量不多所以極其珍貴，唯有在妻子生產時才會宰殺烹食，與族人分享以慶賀族群人增加。只是唯有豬腳，是生產的妻子專屬享用的，因為族人知道生產後的女子，吃了豬腳後乳汁分泌旺盛，有助於嬰兒健康茁壯。想來，這和閩客等族群以「豬腳燉花生」增進產婦乳汁分泌是同道理的！

芋頭巧

作者 張鳳香 新厝家政班



「大家來拿香拜拜喔！」又到一年一度的農曆七月十五日中元節普渡拜拜。小時候，除了過年，年夜飯有好料吃，還可以拿紅包，最喜歡的就是農曆七月，尤其在老家—鹿港，從七月初一「鬼門開」—拜好兄弟，初七「七娘媽生日」—拜七娘媽，十五「中元節」普渡—拜普渡公及好兄弟，月底「鬼門關」—再拜好兄弟，總有好幾天，桌上總是滿滿的菜餚，有些還是平時吃不到的呢！其中，我獨鍾的就是又香又Q的「芋頭巧」。

每當要做粿的前一天，媽媽就忙著浸米，一大早就磨米漿、脫水、起大灶、炒餡料，而我們

這些小蘿蔔頭也跟著忙進忙出，學媽媽拿著粿糰揉揉捏捏，待一大塊的粿糰已搓揉成一塊塊「神筊」狀小塊，再一一擺進鍋裡蒸，不一會兒就可以吃到那美味的粿了。

芋頭巧出爐了，那撲鼻而來濃濃的芋頭香味，以及香香的油蔥味，引得我口水直流，迫不及待拿起一塊送入口中，鹹香鹹香，Q彈Q彈的口感，頓時一股深深的幸福感包圍著我。小時候，不懂那是什麼，長大後每每想起這道料理，總是思念著媽媽的味道。

長大後，在一次和母親閒聊中，談起了「芋頭巧」這道媽媽味道的料理，母親淡淡的笑著回答我說：「那不是我的味道，是我媽媽教我的，是「阿嬤」的味道。」對啊！我現在就要把這道料理好好學起來，以後教給我的孩子，讓他（她）再教會他們的孩子，讓這道「芋頭巧」永遠都是「阿嬤」的好味道。

難忘幸福味道－南瓜包

作者 陳玉霞 崑崙村家政班



走在鄉間小路上，常常隨處可見各種形狀的南瓜，臺灣話稱為金瓜，南瓜的適應性很強，南北各地都普遍栽培南瓜屬葫蘆科南瓜屬，我國南瓜分布最廣，嫩果、老果兼食。鄉下生活，只要一把泥土都能善加利用，種出美好的食物，居於這種精神，所以常會有吃不完的農產品，此時富於濃濃的人情味，變散播無遺。

小時候放學了，只有丫嬭那黃澄澄的金瓜籤和上少許麵粉加個雞蛋攪拌，油炸成一個個丸子般大小，這是難忘的點心，鄉下地方，那來的「麥當勞」，丫嬭的油炸金瓜丸子吃在嘴裡比甚麼都美味！

在盛產時節，垂手可得的金瓜多到吃不完，多到吃膩了。丫嬭的巧手總是能夠像魔術師一般變化出好吃的美食來，將炒的香噴噴的餡料包進南瓜包內，蒸出軟Q南瓜包是兒時記憶深深的點心，隨著丫嬭過世，最想再找尋這最難忘幸福味道～南瓜包。

麻油桂圓酒蛋




作者 蕭麗芬 廣福村家政班



麻油陣陣撲鼻香、桂圓營養價值高，老一輩記憶中的好味道～【麻油桂圓酒蛋】。我生長在平地，婆家住在南投羅娜的偏遠山區交通不甚方便想買個日常生活用品都必須繞山路下山才会有商家，交通非常不便，所以山上人家幾乎都是自己種植農作物。

記得初嫁到婆家的時候正逢冬天，山上又濕又冷，日夜溫差大，冬天的太陽公公也時常躲在白雲裡不出來工作，生長在平地的我對山上的氣候顯得非常不能適應，身體虛寒穿再多的衣物會覺得全身冰冷，婆婆知道我怕冷，有一天把我叫過來，手上端著一碗在門口就可聞到的麻油香味的食物，婆婆叫我把這碗吃了身體就不會覺得冷了，我雙手把食物接了過來一下子就把它送到我的五臟廟裡，吃起來很像麻油雞味道帶有甜甜蛋香，不到一會整個身體內好像湧上一股暖流，手腳





熱呼呼的，我便問婆婆這是什麼東西怎麼這麼神奇啊～，婆婆便說這是用我們自家養的母雞所下的雞蛋、加入老薑母、麻油、桂圓所煮出來的，在我們這裡每到冬天每戶人家的餐桌上幾乎都會出現這道補品【麻油桂圓酒蛋】。

品嚐後整個冬天身體手腳再也不會覺得冰冷，整個身體也變得更健康了，婆婆常常對我們說：以前農業社會經濟收入不穩定，要吃到雞、鴨、魚肉必須是過年過節才會出現在餐桌上的，更不用說是平常要給人補身體的，所以常用酒蛋作為我們家冬天必備的食補，並且在我們那也有流傳一句話就是～【瘦中人入補品】。

所以我便請我婆婆把這項手藝傳授給我，讓我有機會照顧家人的身體，雖然現在大家每天都是大魚大肉，經濟狀況也都比以前更好了，但這是以前老一輩的傳統手藝我必須把它傳承起來，讓故鄉好滋味繼續流傳。



麻油桂圓酒蛋

作者 蕭麗芬 廣福村家政班

五行健康菜

作者 張淑真 八仙家政班



小時候的物資不豐，要一次吃到各種綜合的菜色並不容易，我聰明的媽媽就利用隨手可得的在地食材～將紫色的山藥、黃色的地瓜、紅色的胡蘿蔔、綠色的花椰菜、黑色的木耳，用薑絲爆香清炒成五顏六色的蔬菜大餐，讓我們這些半大不小正在成長的小蘿蔔頭大快朵頤，也是我便當內最常見的一道菜，每當打開便當的剎那間，就想到媽媽的愛心與智慧，那時候的媽媽哪知道啥是五行，只知道把顏色搭起來，讓孩子們看起來胃口大開、增加食慾又可以吃到更多的營養就開心了！直到接觸家政班後，我才了解何謂五行－五色分別代表木、火、土、金、水五行，能入肝、心、脾、肺、腎，從而滋養五臟六腑，調節人體的平衡，而達到營養均衡之目的。不得不感念媽媽的睿智，把我們每個孩子都養的這麼健康，現在我也將這道菜分享給你們，希望大家都能健康滿滿。

醬筍虱目魚

作者 侯文玫 桑園工坊田媽媽班



老公的故鄉在種滿竹林的地方，從小到大對竹子有著特殊的情感，竹筍料理更是喜愛至極，小時候家中人口眾多、食物不足，媽媽就會把當季過多的麻竹筍用鹽、糖、酒、豆粕等醃製起來，當作一道很下飯的配菜，鹹香甘甜的滋味到現在都難以忘懷。

醬筍從以前的單一吃法，漸漸地被廣泛運用在各種食材上做搭配，在山裡長大的孩子應該不陌生，拿來配稀飯、煮魚湯、煎蛋都別具風味。而現在醬筍雞湯、醬筍排骨湯、醬筍蒸魚、醬筍蒸肉、醬筍炒過貓，甚至更多有關於醬筍的創意料理紛紛出籠，賦予更多新的料理生命。

但食物始終是阿嬤的古早味、媽媽味最讓人懷念，學習製作有婆婆媽媽味的醬筍，搭配台灣盛產營養價值豐富的虱目魚，烹煮出一道讓人回味的故鄉好味道，齒頰留香的當下兒時的記憶將一幕幕倒帶回味... 想念...。

客家筍干湯

作者 葉碧霞 田媽媽品佳客家小吃



懷念小時候年節筍干的甘甜味～早年客家人居住山區，衣食較為匱乏，大部分人家都有種竹子，即使沒種左鄰右舍也都會分享，每年7到9月麻竹筍盛產的季節，而好吃的筍就在這一季，所以要想辦法加工保存讓四季皆可吃到筍子，於是家家戶戶會將筍子切片加鹽日曬保存，等沒有筍子或過年的時候加菜與親友分享，「肥腸筍干長年菜」便是客家料理四炆料理中的一道佳餚。



第五單元 [在地好食材]



田邊俱樂部

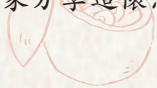
作者 賴張富美 茄苳村家政班



想起細漢那當時，阿母生我們八個兄弟姊妹，身為老大的我，經常都要煮飯給家人吃，嫁到夫家後，由於是務農大家族，烹飪更是我的重擔，庄腳人愛吃的口味，不外乎具有在地、當季、新鮮特質，食材又要垂手可得，讓我想起一句阿母常說的俚語：「人客來這坐，呷飯配田螺」，這句話道出當時的農業社會，家家户户都是種稻為生，田間灌溉水道到處都可撿拾到田螺，是當時最涮嘴的菜餚，大人小孩都愛這一味。

想起小時候，我們一群孩子最愛拿著家裡的竹編畚箕去小河裡捕捉魚蝦加菜，斜插放進小溝渠的畚箕，就等著同伴從另一頭拿著小竹條將魚、蝦、螃蟹驅趕過來，當揚起畚箕的同時，就是大夥檢視豐收歡樂時光，這時候田螺也會夾雜在其間，數回之後，帶著一籃的田螺回家一定會得到大人的鼓勵，我的阿母通常會用剪刀剪掉田螺尾端，一方面這樣比較容易入味，另一方面是方便用吸取方式將田螺肉吸出，最重要是阿母的好手藝，她將田螺與醬筍、九層塔搭配的好滋味，讓我每次煮這道菜時，就會想起一群農夫坐在田埂旁用餐，像極了俱樂部一樣。

民以食為天，農夫都是看天吃飯，吃天吃地，都是天然新鮮的，生在忙碌的工商現代，想到早期農村時代，更體會到吃的簡單、新鮮、健康，就是一種幸福！願與大家分享這懷念的古早味。



桔餅煎蛋

作者 劉月球 古夷里家政班



我來自屏東縣內埔鄉龍泉村一個靠山偏僻的鄉下地方，18歲那年嫁到同樣偏僻的嘉義縣六腳鄉，夫家兄弟姊妹共8個，生活很艱苦，結婚當時我先生正在金門服兵役，民國68年礙於法令在外島服役的阿兵哥不能請假回台灣，就連婚假都不行，因當時我們是奉子成婚，故匆匆忙忙舉辦婚禮，所以由

小姑代替哥哥把我迎娶進門，就這樣我結了一個沒有新郎迎娶的婚，現在想起來還蠻心酸的，在民間的習俗裡結婚當晚新娘是不能獨守空房的，自然也是小姑陪我同房，所以我跟小姑的感情一直以來都很好就像親姊妹一般。

過了5個月後第一個小孩出生了，婆婆幫我坐月子，每天都煮一碗用老薑、麻油、米酒、桔餅煎鴨蛋的月子餐要我在早餐前吃完，就這樣持續了一個月從不間斷，因當時夫家的生活非常貧困，所以才用這種粗俗的食材當作月子餐，沒想到效果很好我的體質也變好了，後來接連又懷了兩個小孩，婆婆也是同樣做了桔餅煎蛋，我也很配合地吃完，到現在我才能夠擁有一個冬天不怕冷的身體，雖然婆婆現在不在了，至今我還感念他當年對我的細心照顧，也時常想起這道桔餅煎蛋！三不五時也會做來解解饞，就連女兒坐月子我也會做上這一道，讓他感受一下當年阿母吃月子餐的滋味！

綠竹筍乾滷肉

作者 黃秀雲 溪州瓦厝家政班



我的故鄉位於新北市五股觀音山，觀音山西南麓於清代即開始，運用當地的火山灰土，以及濕潤的氣候來種植綠竹，使此地成為台灣主要的綠竹筍產地之一，產季從每年五月～九月。

每當綠竹筍產期接近尾聲時，媽媽會將綠竹筍切厚片，灑上粗鹽醃著隔天拿去曬太陽做成竹筍乾。所以我們一年四季都能吃到綠竹筍。

回想起小時候，媽媽偶而會滷一鍋肉給我們配飯，筍乾先洗淨燙過備用，豬肉先用薑爆香煸炒，在加入蒜頭、筍乾、八角炒香，最後加入醬油、冰糖、米酒下去滷，滷到軟了就可上菜啦！而我就是特別愛吃筍乾，筍乾吃起來特別脆，還會有一點點獨特曬過的筍乾香及魯肉香，有了筍乾，總是讓我多吃了二碗飯，直到現在，還是很懷念媽媽的好手藝，故鄉的好滋味。

山中傳奇-勇士 Sungu 湯

作者 江嬌媚 伊娜賽德克傳統田園料理田媽媽班

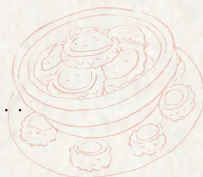


「勇士 Sungu 湯」是賽德克族人傳承久遠的湯品，因族人認為樹豆具強身、驅邪、治病的功能，也是象徵子孫綿延不絕的吉祥物。因而在狩獵前，婦女總會燉煮一鍋「勇士 Sungu 湯」，給上山狩獵的男子享用，除了希望能藉由強身、驅邪滿載而歸外，更直接表達了婦女們的愛。

而今，傳承的「勇士 Sungu 湯」，不只是鮮美的滋味與營養，而是特殊的食材-樹豆與馬告，族人迄今依然採用自然栽培「友善耕地與環境」的農法，更是值得傳承與推廣、發揚的。

苦瓜丸

作者 施佳琪 天盛村家政班



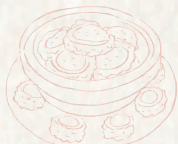
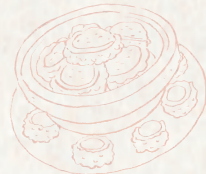
總記得奶奶從苦瓜悟出人生的道理，奶奶說：苦瓜的本質是苦的，不會因為料理而有所改變本質。

我們嘗過感情與生命大苦的人，並不能告訴別人失戀是該歡喜的事，因為它就是那麼的苦，這一個層次是永遠都不會改變的。可是不吃苦瓜的人，永遠都不會知道苦瓜是苦的。一般人只要有苦的準備，煮熟了這苦瓜，吃它的時候？第一口苦，第二、三口就不會那麼的苦了。

對待我們的生命與情愛也應該是這個樣子的，不是期待苦瓜變甜，而是真正的認識那苦的滋味，才是有智慧的態度。不是期待苦瓜變甜，而是真實的去體會和了解，才是有領悟的方向。

完滿的人生並不是一輩子沒有吃過苦、沒有失過戀，而是經歷過、體驗過與面對過那苦的滋味、真愛的感覺，才是真正圓滿的人生呀！

奶奶藉由苦瓜鑲肉丸湯，叮嚀著外出求學的我們。默默的從不喜歡吃苦瓜，到不知何時卻漸漸的喜歡上吃苦瓜，尤其是喝苦瓜鑲肉丸湯。因為這碗湯有著奶奶滿滿的關心與內心的感動。



留住季節美味—蔭鳳梨蒸魚片

作者 顏麗織 海尾村家政班



鳳梨是盛產在夏季寶島台灣的好水果，鳳梨鮮食好吃，亦可以做成許多加工品。傳統的蔭鳳梨醬是利用豆麩、鹽巴來製作，不適合現代人的健康飲食，因為先生的健康關係，我則改良醃製的材料，利用顆粒味噌及糖來製作鳳梨醬，味道比較醇厚不死鹹，鳳梨醬能多元利用於料理上，蒸魚，蒸肉都有好風味，鳳梨含有酵素能加速蛋白質熟化，蒸魚風味鮮美。居家後院菜園裡有著先生辛勤栽培的快樂有機農場，依時令種植蔬菜和水果，夏季產的鮮筍，搭配蔭鳳梨、雞肉煮起來也是好滋味，居住在北部的小孫子，假日最愛回到彰化的阿嬤家，問他為什麼喜歡回來鄉下呢？他說因為阿嬤會煮好吃的料理，阿公種的水果好好吃，我想用在地時令的食材，製做的家常料理，是家人回味又難忘的飲食記憶。

盅情麥香

作者 張阿過 大雅家政班



大雅小麥從日據時代開始種植，盛植年代家家戶戶都種過小麥，在當時物質不是很豐富的時期，小麥粒便是方便又營養的食材，媽媽們也會利用小麥粒做成各式各樣點心，提供農忙時當餐點，由於小麥粗糙口感，現代小孩接受度不高，爲了讓孩子也能喜歡吃這營養麥粒，媽媽將小麥加入小朋友喜歡的水果一起烹調，也成了小朋友喜愛的料理。



麥麥相傳

作者 陳綉奎 六寶家政班



小麥是冬季栽種，不必整地，不怕乾旱是農民的經濟作物，每到小麥成熟時，總是吸引麻雀、黑嘴筆仔來覓食，造成農民很大的困擾，小朋友喜歡在田埂上奔跑，嚇走鳥群，這是童年的趣事。

早期沒有烘稻機，只能在大稻埕用木製的耙仔、大拖，將小麥翻面，直到曬乾為止，以便保存小麥的種子，農民也會自己儲存，裝入特製的鐵筒並封口，這可是要真功夫，明年小麥才會發芽成長！

早期農村生活非常辛苦，必須忍受風吹、雨淋、日晒，所謂鋤荷日當午、汗滴禾下土、誰知盤中餐、粒粒皆辛苦。出生農家的囡仔，深深的記憶都是綠油油的稻田、小麥田～金黃色的小麥穗，憑著對兒時記憶利用秋葵和大雅小麥創作這道「麥麥香傳」佳餚。

攀龍附鳳(雞屎藤飯)

作者 洪月鳳 新庄里家政班



小時候農村社會物資缺乏，生活條件不佳，農村小孩總是發育不良，母親最拿手的飯，雞屎藤飯，但母親總說：吃了才不會咳嗽、幫助成長發育。雞屎藤具特殊的腥味常令人敬而遠之，在輕揉其莖葉後，臭味更令人招架不住，但經過母親巧手，飯總是色香味俱全，雖然已成人，總是對這古早味懷念萬分，大甲媽每年繞境到北斗小鎮時，北斗人總是會煮出古早味雞屎藤飯來款待香客，吃了總是勾起童年回憶、親切又值得回味的回憶。過油的雞屎藤味道不但香濃、回甘味、真是讓人讚不絕口，它也是民間常用的草藥。

如果您曾經接觸過這種植物的話，相信對它的氣味一定是印象深刻。因為就如同它的名字所形容的，全身具有雞屎般之特殊氣味。雞屎藤分布非常普遍，菜園籬笆、平野、林園，甚至海岸附果大片栽培的話，除了遮蔭、藥用，那大片紫白的小花也是很可愛的呢，在住家附近都找得到，老一輩幾乎都認得它。對於小時候醫療資源貧乏的農村，就地取材，不僅可讓孩子成長茁壯，也讓媽媽能料理出令孩子回味的佳餚。



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.



● 國家圖書館出版品預行編目資料

故鄉好味道料理 / 張惠真編著.

-- 第一版. -- 彰化縣大村鄉 : 農委會臺中農改場, 民105. 12
面 ; 公分. -- (臺中區農業改良場特刊第132號)

ISBN 978-986-04-9039-8(平裝)

1. 食譜 2. 臺灣

427. 133

105011054

臺中區農業改良場特刊第132號

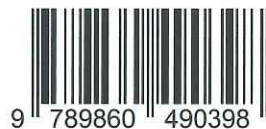
故鄉好味道料理

書名	故鄉好味道料理 (臺中區農業改良場特刊第132號)
發行人	林學詩
編者	張惠真、曾康綺
資料整理	邱阿勤、黃麗美
出版機關場	行政院農業委員會臺中區農業改良場
地址	515 彰化縣大村鄉田洋村松槐路370號
網址	http://www.tdais.gov.tw/
電話	04-8523101~7
出版年月	中華民國105年12月
版次	第一版 印刷1000本
定價	新台幣200元整
展售處 展售書局	行政院農業委員會臺中區農業改良場 1. 五南文化廣場臺中總店 / 400 臺中市中山路6號 (04)22260330 2. 國家書店松江門市 / 104 臺北市松江路209號1樓 (02)25180207
網路書店	1. 國家網路書店 : http://www.govbooks.com.tw 2. 五南網路書店 : http://www.wunanbooks.com.tw



行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印
中華民國105年12月

ISBN 978-986-04-9039-8



9 789860 490398

GPN 1010300800
定價 新台幣 200元整