



巧變番茄

◆雲林 陶荷

好友阿雲有塊農地，以有機農法種植當令時蔬。八、九月間她親手種下一株株小番茄幼苗，也種下祝福與期待。

想不到豪雨將番茄植株泡得奄奄一息；水勢退去後，雜草種子受到充沛雨水滋潤，快速生長，番茄苗又淹沒在雜草中，幾乎不見天日。

不忍多日心血付諸流水，阿雲埋首畦間除草。番茄苗終於開枝展葉，她趕緊搭網架支撐。十月開花結果，紅紅綠綠像寶石般掛滿枝頭。麻

雀、白頭翁垂涎欲滴，守候在樹枝上，趁阿雲採果離去時，快速飛下，大快朵頤。

盛產的小番茄，紅透了就一粒粒採收下來。生吃，香甜微酸滋味十足；熟食，用來配色調味都屬上選。但新鮮蔬果不能久存，阿雲把番茄切半汆燙去皮，放涼後分裝放入冰箱凍存。即便日後有機新鮮番茄在田裡消蹤匿跡，阿雲餐桌上仍經常可見她婆婆愛吃的番茄炒蛋、番茄豆腐湯、番茄滷白菜……酸酸甜甜的好滋味，讓老人家食指大動，胃口大開。

來自香港的友朋小霞，見到盛產的番茄如獲珍寶。她將小番茄對半切開，入鍋小火熬煮，不到一個鐘頭番茄就皮肉分離，去皮後將果肉熬成稠汁，自製有機番茄醬出爐了，趁熱裝入玻璃罐中栓



緊蓋子，待涼透後即送入冰箱冰存。

沒有防腐劑、調味料等任何添加物的番茄醬，原汁原味鮮美可口，可用來做火鍋湯底、拌麵，或做義大利麵醬，是她餽贈親朋好友的小禮物，也是過年回香港團聚時必帶的食材、伴手禮。

從紐約回來的鄰人雅克，特別想念在美國經常可以吃到的油漬乾番茄。番茄經過陽光曝曬，再泡入橄欖油裝罐，帶著陽光香氣的美味，讓她想忘也忘不了，四處詢問有誰會做，好讓她解解饞。

在食品安全頻頻亮起紅燈之際，發揮巧思將盛產時蔬做成可保存久一點的半成品，不用擔心季節一過或淡季時就吃不到，或吃下過多的添加物，還可跟親友分享，真是一舉數得啊！



梅子醬

傳承心

◆雲林子蘭

記得小時候，每到五月梅子成熟時節，家家戶戶都在門口前的空地曬曬梅子，有人做紫蘇梅，有人醃脆梅，有人熬製梅子醬……大人忙碌，小孩快樂，因為不久就有好東西吃了。但自從離開家鄉讀書就業後，這樣的情景只出現在午夜夢迴時。

有一手好廚藝的同事葉阿姨，一天帶來有機梅子醬和大家分享。有人夾饅頭，有人夾餅乾，我特愛用熱水沖泡，慢慢啜飲，生津解渴。午茶時間，微酸帶甜的口感、沒有任何添加物的負擔，是美味健康的最佳享受。

葉阿姨打開話匣子：「現在正是梅子產期，難得可以買到有機梅子，就想和大家分享。」她說以前只想動口吃，不想動手做，只要有人做，有得吃就好，因為這些食品做起來費時費工，她是很不願意學的。但近年來，有感於許多好吃的果醬太甜太膩，且其中往往有些添加物，「最好就是像老一輩依時令製作；長者有好手藝，我們如果不學，就無法傳承。」不忍讓它斷在吾輩手中的她，於是發心向長輩學習。

「熟透的梅子洗乾淨後放電鍋蒸熟，再去籽，果肉加糖熬煮兩個鐘頭就完成了。」聽起來好像很簡單，但把梅子一粒粒洗乾淨、蒸熟，再一粒粒去籽，就是個大工程啊！何況過程中要

◀葉阿姨的梅子醬可是有傳承的喔！



停的攪拌，稍不注意就會焦掉，原來每一口梅子醬都是葉阿姨的用心！

聰慧的葉阿姨真是一點通點通，學會做梅子醬後，各種果醬都難不倒她。有福的是我們這些遊子，常可飽嘗不同的好滋味，而葉阿姨的傳承心思，也讓果醬別具一番風味。





懷舊酸黃瓜

◆雲林 綺行

餐桌上，我喜歡來盤炒酸小黃瓜。這道菜在我心中有特別的味道——有媽媽的味道，也有婆婆的味道。

小時候，家裡經濟較困頓，因此好下飯的「酸黃瓜」，就成爲不可少的料理。媽媽巧手把它炒得酸甜爽口，不僅在食物不充足的年代，滿足了我們的胃；就連跟著堂姊來訪的小外甥，一看到餐桌上有酸黃瓜，就告訴堂姊：「我今天要在

嬸婆家吃飯。」聽得大家哈哈笑，這道菜一定令他垂涎三尺！

一次，見到菜攤上擺著酸黃瓜，突然懷念起媽媽的味道，就買了一些回家炒。用餐時，婆婆看到這盤菜，不禁回憶當年：「以前我自己醃，方法很簡單。市場賣的都是工廠大量醃製，會放一些有的沒的，讓它顏色好看，又可以放很久，但是這樣對身體不好。」我央求婆婆教我，婆婆就把方法「傳」給了我。

我買了一些小黃瓜，依著婆婆所說試著做——用玻璃罐裝水加鹽，放入小黃瓜，經過四或五天，小黃瓜漸漸由綠轉黃，天然的顏色雖然不好看，卻是健康安全的好食材，撈起洗淨就可炒食，加上糖及一點醬油才有媽媽的味道。醃時鹽要放多少呢？婆婆告訴我：「量其大約就可以。」這可難倒了我，試了幾次才有相似的口味，不過真的很簡單啾！

退休後的我在農場種了幾畦小黃瓜，除了鮮

食出售之外，我把次級品醃製起來，放在冰箱，隨時都可食用。小黃瓜的醃製方式很多，我常做的就是婆婆教的，它簡單易做，更可貴的是，它有婆婆媽媽的味道。

