

36種台灣滋味的追尋

島嶼的餐桌

陳淑華 著



開卷

中國時報2010開卷好書獎

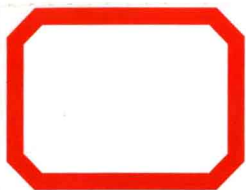
美好生活書



36
種台灣滋味的追尋

島嶼的餐桌

陳淑華 著



Taiwan Style 05

36種台灣滋味的追尋

島嶼的餐桌

作者／陳淑華

副總編輯／黃靜宜

主編／張詩薇

美術設計／張小珊工作室

發行人／王榮文

出版發行／遠流出版事業股份有限公司

地址／台北市南昌路2段81號6樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899

傳真／2392-6658

法律顧問／董安丹律師

著作權顧問／蕭雄淋律師

2009年12月1日 初版一刷

2009年12月25日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

定價350元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6565-8

ylib.com

遠流博識網

<http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

獻給我的媽媽，以及台灣所有的母親



目次





010 008 006

推薦序一 餐桌上的尋味之旅 王宣一

推薦序二 油粕仔香，憶童年 Super A-ma 李金娥

自序 我家的餐桌，我的田野

尋常的口味

蓬萊島上的炒飯香 筆記 鹹飯比較親切

想吃一碗鹹粥 筆記 古早味鹹粥

有祕方的一碗麵 手路 適合煮大鍋麵的麵條 筆記 大滷麵與魯麵

大口吃排骨飯 手路 怎麼炸蛋酥與排骨

我要吃肉豉仔 手路 家庭版肉豉仔的各種變奏

豬油的光芒 筆記 豬油的力量

油粕仔的哲學與美學 手路 榨豬油與油粕仔料理 筆記 舊時代裡的豬油與油粕仔

包山包海的白菜滷 筆記 辦桌菜

豪邁萬千的筍乾 手路 焢筍乾

鹹小管配清粥 筆記 醬菜二三事

鱸魚湯的力氣 筆記 鱸魚的真滋味

久違的扁魚肉羹香 手路 焢扁魚乾 筆記 扁魚知多少

母親的薤菜湯 手路 夏日菜湯

想要偷吃丸仔 手路 製作丸仔的訣竅

090 086 080 074 068 064 058 052 046 042 038 032 026 018



歲時的滋味

- 096 新春第一頓飯 筆記 一碗「春」飯
- 102 煎菜頭粿過年 筆記 做甜粿，吃甜粿
- 106 宛如春光的潤餅 手路 準備潤餅菜料 筆記 台灣潤餅考
- 116 初夏吃烏魚子 筆記 烏魚宜蒜
- 122 立夏，記得吃蒲仔麵 手路 炒蒲仔麵 筆記 蒲仔麵從哪裡來
- 128 油飯與麻油雞的法力 手路 蒸油飯與煮麻油雞 筆記 愛情結晶的麻油雞與油飯
- 136 九月裡的「五月粽」 手路 炸油蔥酥與炒料
- 140 封存在鍋甕中的冬至味道 手路 雞血糕吸油法
- 144 來喔！燒ㄟ米糕糜 手路 煮好吃的鹹米糕糜 筆記 傳統的補冬法
- 150 冬至還是要搓圓仔 手路 搓圓仔與浮圓仔
- 154 天上人間的團圓 手路 一品雞鍋的作法 筆記 以前的圍爐
- 160 一道難於名之的年菜 手路 燴什錦
- 166 多出來的「雞捲」 手路 捲出美味的雞捲



時代的氣味

- 172 來一盤雪花鍋貼 手路 煎出酥脆鍋貼的祕訣
- 178 沒有修飾的獅子頭 手路 怎樣做出鬆軟的獅子頭
- 182 第一碗牛肉麵 手路 牛肉湯的作法 筆記 媽媽吃牛肉了
- 188 請客人吃餛飩湯 筆記 扁食與餛飩難分
- 194 一道清新的暖流 手路 腐皮捲的內餡與外皮
- 198 十三年的「可樂餅」 手路 不同口味的可樂餅 筆記 可樂餅的身世
- 206 在地味的義大利麵 手路 怎麼煮出彈牙的義大利麵 筆記 解嚴中誕生的義大利麵
- 212 我的「莎莎醬」 手路 怎麼做我的「莎莎醬」
- 218 今天還有咖哩飯嗎 筆記 咖哩粉，還有番茄醬

36種台灣滋味的追尋

島嶼的餐桌

陳淑華 著



目次





010 008 006

推薦序一 餐桌上的尋味之旅 王宣一

推薦序二 油粕仔香，憶童年 Super A-ma 李金娥

自序 我家的餐桌，我的田野

尋常的口味

蓬萊島上的炒飯香 筆記 鹹飯比較親切

想吃一碗鹹粥 筆記 古早味鹹粥

有祕方的一碗麵 手路 適合煮大鍋麵的麵條 筆記 大滷麵與魯麵

大口吃排骨飯 手路 怎麼炸蛋酥與排骨

我要吃肉豉仔 手路 家庭版肉豉仔的各種變奏

豬油的光芒 筆記 豬油的力量

油粕仔的哲學與美學 手路 榨豬油與油粕仔料理 筆記 舊時代裡的豬油與油粕仔

包山包海的白菜滷 筆記 辦桌菜

豪邁萬千的筍乾 手路 焢筍乾

鹹小管配清粥 筆記 醬菜二三事

鱸魚湯的力氣 筆記 鱸魚的真滋味

久違的扁魚肉羹香 手路 扁扁魚乾 筆記 扁魚知多少

母親的薤菜湯 手路 夏日菜湯

想要偷吃丸仔 手路 製作丸仔的訣竅

090 086 080 074 068 064 058 052 046 042 038 032 026 018



歲時的滋味

- 096 新春第一頓飯 筆記 一碗「春」飯
- 102 煎菜頭粿過年 筆記 做甜粿，吃甜粿
- 106 宛如春光的潤餅 手路 準備潤餅菜料 筆記 台灣潤餅考
- 116 初夏吃烏魚子 筆記 烏魚宜蒜
- 122 立夏，記得吃蒲仔麵 手路 炒蒲仔麵 筆記 蒲仔麵從哪裡來
- 128 油飯與麻油雞的法力 手路 蒸油飯與煮麻油雞 筆記 愛情結晶的麻油雞與油飯
- 136 九月裡的「五月粽」 手路 炸油蔥酥與炒料
- 140 封存在鍋甕中的冬至味道 手路 雞血糕吸油法
- 144 來喔！燒ㄟ米糕糜 手路 煮好吃的鹹米糕糜 筆記 傳統的補冬法
- 150 冬至還是要搓圓仔 手路 搓圓仔與浮圓仔
- 154 天上人間的團圓 手路 一品雞鍋的作法 筆記 以前的圍爐
- 160 一道難於名之的年菜 手路 燴什錦
- 166 多出來的「雞捲」 手路 捲出美味的雞捲



時代的氣味

- 172 來一盤雪花鍋貼 手路 煎出酥脆鍋貼的祕訣
- 178 沒有修飾的獅子頭 手路 怎樣做出鬆軟的獅子頭
- 182 第一碗牛肉麵 手路 牛肉湯的作法 筆記 媽媽吃牛肉了
- 188 請客人吃餛飩湯 筆記 扁食與餛飩難分
- 194 一道清新的暖流 手路 腐皮捲的內餡與外皮
- 198 十三年的「可樂餅」 手路 不同口味的可樂餅 筆記 可樂餅的身世
- 206 在地味的義大利麵 手路 怎麼煮出彈牙的義大利麵 筆記 解嚴中誕生的義大利麵
- 212 我的「莎莎醬」 手路 怎麼做我的「莎莎醬」
- 218 今天還有咖哩飯嗎 筆記 咖哩粉，還有番茄醬

餐桌上的尋味之旅

二〇〇七年的秋天，陳淑華在網路上擺起了她家的餐桌。她原本是在媒體工作的資深報導人，走遍中國大江南北、台灣全島各地，寫過編過不少和土地、文化、生態、歷史相關的書籍和文章，但在生命中的某一天，某種因緣的促動，她開始了飲食寫作。

也許是因為過去訓練有素的田野調查背景，淑華的飲食書寫有她自成一格的文化脈絡，她不但認真追究她家餐桌上的菜餚，也很自然地開始追尋媽媽做菜的手路與滋味，當然更免不了，廣閱文獻，開啟了飲食上的田野踏查旅行。

幸運的是回首兒時滋味，她的母親仍在身旁，母女每天輪流上菜，當她端出一道菜來，母親也還能端上三道菜，好學愛做的陳媽媽，即使自己不吃牛肉，但仍會為孩子們燉煮一碗牛肉麵，而這份手藝終於最後被淑華接手，她實驗了不同版本的牛肉麵的作法，也變化了一些日式或西式料理，並且帶領著姪輩們一同動手，而她勇於嘗試製作新式料理的母親，更是從她那裡學到了義大利麵的麥香彈牙風格，做出一盤一盤風味獨具的 *pasta*，母女甚至一起參加義大利麵美食競賽，陳媽媽還得到了獎項呢。

雖然她的母親原本不過是一般的家庭主婦，端出的菜色大多是六〇年代閩南家庭餐桌上常見的家常菜，薤菜湯、菜頭粿、蒲仔麵、麻油雞、鹹小管、魯肉飯、炒豆芽，但是在八〇年代之後，她家裡的餐桌偶爾也出現一些「淮陽名菜」，有時候端出大盆子的獅子頭或

小碟子的腐皮捲，過年時還有一品鍋。原來她的母親曾在台北著名的江浙菜餐廳「秀蘭小吃」打過工，她的阿姨更是秀蘭開創時期的主廚。但不論做哪一種菜色，她的母親卻始終堅持遵循該有的步驟。

以往不起眼的古早味，在今天卻顯得異常珍貴。油粕仔（豬油渣）、扁魚肉羹、清明潤餅、尾牙的米糕糜，或是用水打出來的手工獅子頭等等，甚至當淑華再度回想或品嚐一些以往無法吸引她下箸的菜色，突然發現許許多多童年時未曾珍惜的平凡食材，有著不一樣的滋味。例如大年初一早上母親為他們準備的「春飯」，白米飯配上幾株長帶紅根的菠菜、豆腐、荷蘭豆和幾粒花生米，味蕾在她成年之後重新在母親的餐桌上被啟動。她愈吃愈嚼愈有味道，逐漸體會出蘊含在食物裡的意義與其中深層的好滋味。

這本《島嶼的餐桌》，記錄的不止是作者家庭餐桌上的日常飲食，也敘說了台灣六、七○年代典型的家庭餐桌上的故事，作者除附上簡單的食譜與製作的小撇步，還延伸出一篇篇旁徵博引的飲食典故，讓讀者更清楚的明瞭這些食材或佳餚的孕育環境與來歷。

我自己極嗜吃台菜，在雜誌上推薦的美食餐廳小店一半以上都是台菜餐廳或小攤，因此當我捧著這本書稿閱讀或到淑華「我家的餐桌」部落格瀏覽時，常常讓我飢腸轆轆到極點，想立刻拋下書稿到廚房去複製陳媽媽的菜色，當然如果能有機會到她家的餐桌上吃碗鹹粥更好，還有不能錯過筍乾、雞捲、白菜滷……。若能撒點油粕仔一定更香！

油粕仔香，憶童年

前陣子，北上和孫越先生共同參與一場中小學祖孫週的溫馨座談會，讓我非常感動，也非常欣慰同年輩的阿公、阿嬤為著這時代最需要的這塊幸福基地「家庭」來重整，讓孩子們學習懂得心存感恩、知恩惜福，付諸具體行動、落實生活，達到三代同堂的和樂景象——這也是我十多年來一直在推廣的理念，真是不虛此行。返回台南之前，我以此份喜悅心情與好友夏瑞紅小姐分享，沒想到她與遠流的編輯黃靜宜、張詩薇提出想請我為《島嶼的餐桌》這本書寫推薦序，面對這突如其來的邀約，一時間不免感到有些壓力。

回程在高鐵車廂內，翻閱著書稿，一頁一頁間，翻見了「油粕仔」這一品的出現……噢！好香呀！一晃七十多年前的畫面在眼前浮現，自個兒一笑置之……寫序沒問題，就來寫肉油粕仔吧！

七十年前我五、六歲時，阿嬤、阿母忙著準備常備菜，其中有這道「油粕仔」，當阿嬤、阿母把肉油放入鍋中的那一剎那，哥哥姐姐霸「站」在大灶邊，當時的我無奈的拿起竹椅子，蹬在他們身後，等著油粕仔浮上來，阿嬤一撈起浮上來的油粕仔，哥哥姐姐就不怕燙的一手抓，剩下的一條，就是唯一的一條油粕仔香又脆，讓我永生難忘，回味著年幼的味蕾。十多年前，家庭的課程圓滿修完，在結婚五十多年後開始有計畫的整理生活中的點點滴滴，尤其是家庭料理，整理料理的作法、時代背景，來和現代接軌的健康吃法。

在這十年間，看見了現代人的忙碌生活，外食者多，長久以來，不但在多油、重鹽的外食文化中失去了健康，也疏離了家庭親密關係。二〇〇一年成立了「五柳枝生活文化協會」，透過台菜精髓的推廣，傳承台灣阿嬤的智慧、愛心、關懷、勤儉樸實的精神，創造美味可口的主流台灣料理。這些台灣料理蘊含台灣母愛，其勤儉樸實之特色，成為台灣文化的一部分。以這道充滿老祖先智慧的烹煮底材、配合當令之蔬菜，宛如調色盤般應用無窮、輕鬆自在地讓餐桌增添多樣的佳餚，減輕煮食人的負擔，也可以隨時享受美妙的台灣滋味。

就在不久前，我才在一群外國學生面前示範怎麼榨肉油，而榨完油的「油粕仔」搭配澎湖的小魚乾、七股的蒜頭酥，伴著翠綠的韭菜、鮮紅的烤番茄，只要加點醬油調味、麻油提香，就變身成一道色香味俱全又營養均衡的「好菜」，一下子老外學生就一搶而光，我想要留一點當晚餐也沒有，就好像重現了七十年前的一幕。

書中作者的母親，年歲與我相仿，一樣走過勤儉刻苦的年代，自然也深諳如何靈活運用手邊有限的食材，為家人張羅出一頓頓美味的飯菜。看完此書內容後，非常欣慰這代的年輕人，好像又走回阿嬤時代的意味。「回歸家庭」響應三代同堂的氣勢已浮現，希望讀者細心的看這本書，細嚐每道菜的味道，也許你／妳也會想動筆寫寫阿嬤、阿母的故事呢！

