

阿嬤的涼拌苦瓜

台中市農會－竹藝編織班 陳玲玉

每當酷暑來臨熱氣逼人，家人食不下嚥時，童年時阿嬤的涼拌苦瓜總會出現在我家的餐桌上，那甜蜜的滋味不僅增添家人的味蕾；更聯繫了永恆不變的親情。

記得小時候住在彰化八卦山麓，房子四周種滿了各種蔬果—芒果、木瓜、龍眼、梅子、苦瓜、絲瓜、空心菜等，每一種都緊緊抓住孩子們的心；唯獨苦瓜是大家避之唯恐不及的。只要桌上有炒苦瓜，我們兄弟姐妹都不敢碰，這時媽媽會說：「苦瓜含有豐富的維生素B和C，它是清熱消暑的絕佳食物，有益身體健康，快吃吧！」然後一把一把挾到每個人的碗裡，但那苦苦的味道仍然讓我們無法入口。從此苦瓜成了孩子們的夢魘，餐桌上很少再看到這道菜，成熟的苦瓜掛滿瓜棚，有的甚至掉落地面無人聞問。

直到有一天晚餐時，阿嬤神秘的端出一盤苦瓜說：「大家吃吃看，這是新口味哦！」我們仔細瞧瞧，上面還放著八、九片梅子呢！這時媽媽依然為我們挾這道菜，大家勉強吃了幾口後；異口同聲的喊出好好吃哦！不一會兒功夫就一掃而光。媽媽吃了也大吃一驚：「這是加了什麼神奇的東西，竟讓整盤苦瓜變得酸酸甜甜、青脆爽口，好吃得不得了！怪不得五個小蘿蔔頭不再怕苦瓜了。」她趕緊請教慈祥的阿嬤，阿嬤說：「我們家的苦瓜棚長了這麼多苦瓜，孩子們如果不敢吃，就任其腐爛實在是暴殄天物，所以這段時間，

我一直在研究如何做出簡單又適合孩子們吃的苦瓜料理；我把苦瓜切成薄片後，用鹽醃一會兒，將鹽水瀝乾，泡在冷開水裡十分鐘，最後加入梅子、梅子汁和孩子們愛喝的彈珠汽水，約一小時後可食用。覺得口味不錯，才端上桌，明天我教妳做吧！」當時年紀雖小，但阿嬤那種惜物愛物和疼愛子孫的心，卻深深的印在我的腦海裡，永遠無法忘懷。

從此以後，每到苦瓜盛產季節，阿嬤和媽媽會常常做這一道菜。親朋好友來了，阿嬤的涼拌苦瓜自然而然成了桌上佳餚，大家吃了都讚不絕口，紛紛請教阿嬤，阿嬤不僅細心教他們，還摘了很多苦瓜送他們，希望他們回家做做看。頓時讓位處山城偏僻的我家熱鬧了起來，我們小孩子也趁機在前庭空地上盡情嬉戲玩鬧，順便建立感情，留下美好的童年時光。

事隔多年，我嫁為人婦後，阿嬤已仙逝，娘家也搬離這可愛的山城。每次回娘家，媽媽都會端出這道涼拌苦瓜，也希望我認真學會這道菜。現在我不僅學會了它，而且還加以改良成色香味俱全的料理呢！望著桌上的涼拌苦瓜，想起遠離我們，住在遙遠天國的阿嬤，不禁悲從中來。您慈祥和藹、勤儉持家、惜物愛物的精神，將會永遠隨著這盤苦瓜流傳下去，成為後代子子孫孫的典範。

故事料理



材 料

白皮苦瓜..... 1條
(約300公克)
梅子..... 3~4粒
胡蘿蔔..... 適量
(喜歡辣者，可以辣椒代替)

調味料

梅子汁..... 50公克
檸檬汽水..... 120公克
嫩薑..... 少許
鹽..... 適量
橄欖油..... 適量
香鬆..... 少許

作法 /

1. 苦瓜洗乾淨後剖成兩半，用湯匙刮去白色薄膜和子囊，浸入冷開水裡約8分鐘撈起斜切成薄片。
2. 胡蘿蔔和薑切成絲。
3. 將苦瓜薄片、胡蘿蔔絲、薑絲放在一起，用鹽醃10分鐘。
4. 瀝乾鹽水，放在冷開水中浸十分鐘後，撈出放在大碗裡待用。
5. 梅子去籽切成小片，加入大碗裡加以攪拌，再加梅子汁、檸檬汽水以保鮮盒裝好，放入冰箱冷藏。
6. 約一小時後加適量橄欖油和香鬆即可。