

達人私房年菜食譜

記者陳巍杉／採訪·林建榮／攝影



↑張蘭澄將軍(右)與梅淑慧(左)伉儷傳承眷村菜不遺餘力。

梅淑慧傳承眷村好味道

梅淑慧是陸軍退役少將張蘭澄將軍的夫人，父親也是軍人，從小居住在眷村，婚後又搬到先生所住的眷村金城新村四十多年，現在已兒孫滿堂。她與先生的雙親分別來自湖北、湖南、河北、四川，因此累積了豐富而多元的眷村菜實力，多年來她參加各種美食活動，並成立「梅姊的私房菜」粉絲專頁，傳承眷村菜的美味。她特別示範五道年菜與讀者分享。

金針木耳香菇燒鴨

這道是梅淑慧家裡每逢過年必備主菜。特選宜蘭鴨及新竹山區特有的紅

木耳(也可用一般黑木耳取代)。鴨肉洗淨，在鍋底墊此蔥段、薑片，再放上鴨肉，以防黏鍋。先倒半瓶米酒，再淋少許醬油，加水淹過三分之二鴨肉。
開大火，將湯汁燒滾後，轉小火續煮。待肉約七、八分熟後，加入少許

二號砂糖(取代味精)。下糖之後，要隨時注意不讓其黏鍋，同時試味道，可略加蠔油提味。以上過程約二小時。預計上桌前二十分鐘，再把洗好的紅木耳、金針浸在湯中。梅淑慧笑著說，吸飽湯汁的紅木耳，比鴨肉還好吃。
皮蛋炒韭菜花
皮蛋先蒸過，讓流質蛋心固化，再切成四等分下鍋。稍微炒一下即可加



梅淑慧烹調的年菜豐盛可口。

入韭菜花拌炒，此時加入些米酒，以保持韭菜花青綠，不容易變黃。最後加少許醬油、二號砂糖即完成。韭菜花的綠、皮蛋的黃，加上辣椒的紅，讓整道菜好看又好吃，是色彩繽紛的團圓飯菜色。
涼拌粉絲
粉絲入熱水氽燙，再過冰水，保持彈性。鋪上紅蘿蔔、小黃瓜絲(洗小黃瓜時，可用食鹽略搓殺菌，沖掉再切絲。另以蒜末、醋、醬油、糖和辣椒油製作佐料；上桌前再加入佐料。
韓國泡菜
取兩顆山東白菜去掉頭部，切成方塊狀，拌些粗鹽，醃一天後洗去鹽分。另取蘋果、梨、洋蔥、紅蔥頭、大蒜放入果汁機打成泥，拌入韓國辣椒粉，再把白菜塊和前述醬料拌妥，放入乾淨罐子，第二天就可以吃了。
肉丸子
豬絞肉以虎口捏成圓形，放下湯鍋，煮到全部丸子都浮起，再加一、二個湯塊，最後加些太白粉水，同時以湯匙滑面攪動。太白粉水會讓湯汁稠稠，也讓丸子光亮更好看，灑些蔥花，即可上桌。

團圓夜輕鬆上菜

焦志方談年菜廚房裡的生活智慧



→焦志方(右)認為準備年菜也需順應現代生活型態，重點在食材衛生、取得方便。

現代人以月曆上的週休或國定假日安排工作與休閒，以農耕維生的前人，是看老天爺的天候變化過日子；談起年菜，眷村第三代子弟、美食專家焦志方笑說，過年這段時間更特別，因為是「廚房裡的變化」來過日子。

昔時臘月剛至，人們開始做臘肉(腸)，接著做年糕、蒸饅頭、製滷味、備涼菜，一路到達最高潮「年夜飯」；所以焦志方認為的「年菜」，不只是那一頓年夜飯，而是在這段時間範圍內，以食物因應不同時間、人數而採取的適當做法，充分展現前人的創意與生活智慧。

往日過年大團圓、人數多，很多菜餚需提早備妥。眷村長輩在過年前一周左右，除製作

年糕，還會先蒸幾籠饅頭、花捲或棗山(比一般饅頭大二、三倍，上面擺紅棗)，蒸好後一個個擺著備用。
過年雖動輒大魚大肉，美味小菜也是最佳配角。長輩們會早早做好一鍋滷汁，將牛腱、牛筋、豆干及海帶等食材放入，煮熟滷透後放置妥當，因為滷汁富含油脂，足以隔絕空氣，裡面食物不易腐壞。要食用時，拿取適當數量，就能切成好看又美味的拼盤。
另上海及江、浙一帶人士喜歡吃的蔥烤鱈魚是著名涼菜，它的特色是透過烹煮，讓魚肉甚至魚骨都化掉，非常可口。
過年食物除了美味，也多有寓意，例如年糕、紅棗及年夜飯常見的魚料理，分別象徵步步高升、早生貴子、年年有餘。

編按：每到春節團圓夜，為慰勞從各地回家團聚的家人們，媽媽們無不竭盡心力，在年夜飯中製作各式佳餚，這也是對自己廚藝的大考驗。《榮光雙周刊》新春特刊特別邀眷村菜達人及營養師，為您準備了多道富含營養與健康概念的年菜食譜，讓您在新春期間輕鬆上菜。

有人說，現在年味似乎淡了些，或許是沒有大後院可以曬臘肉，或因工作等因素，無法每年都能大團圓。焦志方建議，不妨在團聚時刻，和家人分享過往春節溫暖的回憶，勾起家中晚輩對過年熱鬧、溫馨的感覺，讓這個專屬華人文化的傳統，可以延續下去。

寵愛老寶貝 銀髮族的健康年菜

文／臺中藥總營養師陳妍倩

農曆新年是闔家團圓的大日子，臺中藥總營養師特別為家有老寶貝的家庭，設計十道八人份健康、美味又容易吞嚥的年菜，現在就下廚，讓團圓年菜充滿營養與驚喜。

金沙蘿蔔糕
材料：蘿蔔糕四、百公克、鹹蛋一百公克、大蔥十公克、醬油十公克、油二十公克。
做法：熱油先炒鹹蛋末，再加入蒜末後取出，以三分之二分量醬油加入煎熟後的蘿蔔糕(切3x3cm方塊)拌炒，盛盤後將剩下的料撒在蘿蔔糕上再撒蔥花。
清蒸魚片豆腐
材料：鱸魚五百公克、豆腐一盒、香菇八十公克、紅蔥二十公克、薑二十公克、蔥二十公克、鹽十公克、米酒三十公克、香油二十公克、白胡椒十公克。
做法：鱸魚抹鹽放薑片去腥，剖半，魚身斜切。豆腐切片鋪在魚身下方，香菇片及胡蘿蔔片穿插入魚身中，淋上米酒和白胡椒蒸熟後，鋪上蔥絲、薑絲、紅蘿蔔絲，香油稍加熱後淋上鱸魚。

彩椒饅頭
材料：彩椒(青、紅、黃)二五〇公克、紅心地瓜三百公克、絞肉末二百公克、洋蔥五十公克、蒜仁末四十公克、荸薺丁四十公克、松子四十公克。
做法：彩椒去籽剖半，紅心地瓜去皮切丁蒸熟，搗泥塞入剖半的彩椒中。
將絞肉、洋蔥丁、蒜末、荸薺丁炒香鋪在地瓜泥上(完成後灑少許太白粉)，起熱鍋少油，將饅頭餡面向下煎至金黃色，翻面煎熟彩椒，盛盤後撒略烤過的松子即成。
銀耳蓮子湯
材料：乾白木耳四十公克、乾蓮子八十公克、桂圓二百公克、紅棗四十公克、枸杞三十公克、冰糖八十公克。
做法：白木耳、蓮子、紅棗、桂圓泡水後蒸熟，拌勻，加入冰糖、枸杞。

鮮蝦腐皮捲
材料：黃豆皮一百公克、豬絞肉一五〇公克、涼薯五十公克、蝦仁一百公克、芹菜三十公克、胡椒粉十公克、鹽十公克。
做法：蝦仁、涼薯和芹菜剁成小碎狀。
所有食材混合後用黃豆皮包起來，過油後蒸熟。

蹄膀麵線
材料：蹄膀六百公克、麵線一六〇公克、蠔油四十公克、米酒四十公克、冰糖四十公克、胡椒粉二十公克、香油二十公克。
做法：蹄膀蒸熟後加入所有調味料及水燉煮至入味。麵線用冷水沖過並燙熟，放入碗中淋上香油，擺入燻好的蹄膀撒上香菜。

狗尾草燉雞湯
材料：狗尾草一百公克、全雞一隻、米酒五十公克、鹽四十公克、白米一六〇公克。
做法：大黃瓜削皮切條，芥菜心切塊及白果川燙去苦味。大黃瓜放入加胡椒、香油、鹽的熱水燙軟，與芥菜心圍成圈，白果置中擺盤。

雙色燻白果
材料：大黃瓜二百公克、芥菜心三百公克、白果八十公克、胡椒四十公克、鹽三十公克。
做法：大黃瓜削皮切條，芥菜心切塊及白果川燙去苦味。大黃瓜放入加胡椒、香油、鹽的熱水燙軟，與芥菜心圍成圈，白果置中擺盤。

蘋果米布丁
材料：蘋果丁二百公克、鳳梨丁三百公克、草蓍二百公克。
做法：蘋果去皮切丁，稀飯與鳳梨丁放入果汁攪打至黏稠狀，倒入杯中放上蘋果及草蓍。

彩椒饅頭
材料：彩椒(青、紅、黃)二五〇公克、紅心地瓜三百公克、絞肉末二百公克、洋蔥五十公克、蒜仁末四十公克、荸薺丁四十公克、松子四十公克。
做法：彩椒去籽剖半，紅心地瓜去皮切丁蒸熟，搗泥塞入剖半的彩椒中。
將絞肉、洋蔥丁、蒜末、荸薺丁炒香鋪在地瓜泥上(完成後灑少許太白粉)，起熱鍋少油，將饅頭餡面向下煎至金黃色，翻面煎熟彩椒，盛盤後撒略烤過的松子即成。

蹄膀麵線
材料：蹄膀六百公克、麵線一六〇公克、蠔油四十公克、米酒四十公克、冰糖四十公克、胡椒粉二十公克、香油二十公克。
做法：蹄膀蒸熟後加入所有調味料及水燉煮至入味。麵線用冷水沖過並燙熟，放入碗中淋上香油，擺入燻好的蹄膀撒上香菜。

狗尾草燉雞湯
材料：狗尾草一百公克、全雞一隻、米酒五十公克、鹽四十公克、白米一六〇公克。
做法：大黃瓜削皮切條，芥菜心切塊及白果川燙去苦味。大黃瓜放入加胡椒、香油、鹽的熱水燙軟，與芥菜心圍成圈，白果置中擺盤。

蘋果米布丁
材料：蘋果丁二百公克、鳳梨丁三百公克、草蓍二百公克。
做法：蘋果去皮切丁，稀飯與鳳梨丁放入果汁攪打至黏稠狀，倒入杯中放上蘋果及草蓍。