

打造熟齡第三人生，生活再加分！

熟年誌

Life Plus



齒頰留香 近悅遠來
東泰茶莊的獨家茶韻



與病為伍翻轉新生命
曲全立成就不朽經典

傳家的 美味關係

餐桌是連繫家人感情最好的地方，共食一道道佳餚，串起家人點點的情感，吃在嘴裡的味道，也化成心中情牽的美味關係。

更多
精采內容



- 日本《孫の力》用智慧型手機擺脫腰背痛
- 世代齊心協力 薪傳尖石泰雅族建築文化
- 助人助己回饋更多 瑞士時間銀行現場直擊
- 劉黎兒：不要生猛？「軟」性愛更得熟女心！

具有版權的資料

家庭價值與情感的連結

建中傳家菜傳承生活態度

高中家政課多會安排一般烹飪課程，讓學生分組體會做菜的樂趣與甘苦，但像建國中學把家政烹飪列為寒假作業，可就特別有意思了。建中家政課請學生學習料理家族最具特色的「傳家菜」，透過傳家菜傳承祖父母長輩的生活經驗，並因此增進家的情感與凝聚力，傳家菜不只是課程作業，更是傳遞生活的態度……

建

國中學（以下簡稱建中）家政科老師曾慶玲曾在一次偶然機會中，看到氣象主播李

富城思念母親手藝的著述，李富城提到兒時母親燒得一手好菜，愛好廚藝的他因此傳承了母親的好手藝。即使母親已經不在了，他仍時常會照著母親的配方，讓兄弟姊妹們重溫兒時的記憶。曾慶齡看了大為感動，因此在她的發想之下，與張園笙以及謝豐如兩位老師共同將「傳家菜」設計為一個重要的課程。

建中將「傳家菜」列為高一學

生的寒假作業，一方面是因為農曆年節的氣氛慢慢式微，希望藉由製作傳家菜，將舊有的記憶慢慢找回；另一方面，則是希望藉此讓孫輩們能夠了解家族飲食特色與傳家菜的情感意涵，在過程中，可以傳承祖父母及長輩的生活經驗，在互動中，也可以增進家人之間的情感與凝聚力。

烹飪不是只有切切炒炒，而是物理與化學的變化，是需要經過多道工序才可完成的工作。而「傳家菜」更是每一家獨特的親情傳承，學生在料理過程中，家

的味道在心中裊裊升起，召喚出魂牽夢縈的記憶。因為人間好味道，不在鍋裡，而在心裡。📍



賴麗秋 攝

建中家政科老師為讓學生找回家族記憶，將「傳家菜」訂為高一學生的寒假作業。（左起曾慶玲、張園笙、謝豐如）



土豆炒肉絲、炸醬麵的不凡美味 趙亮家傳菜 珍藏祖孫三代情

具有版權的資料



趙亮 提供

土豆炒肉絲（馬鈴薯炒肉絲）和炸醬麵是傳統的外省家常菜，食材容易取得，也非節慶應景的特殊料理；但是對趙亮而言，這兩道菜餚是他與外公外婆感情的凝聚，是童年的味道，因

為那是用真心做為調味、用親情做為火候的美味佳餚。

外婆巧手精湛廚藝 凝聚祖孫三代情

在現代忙碌的社會中，雙薪家庭多半是選擇外食來祭五臟廟，但是到了假日或是特殊的節慶，往往會到長輩家，三代同聚一堂，共享豐盛的餐點，對於趙亮一家來說也是如此。

「在上國中之前，因為課業還沒有那麼繁重，所以每週都會造訪外公外婆家一次，吃外婆親手燒的拿手好菜，在外公外婆家，他們的日常伙食多半是由外婆一個人打理包辦的。」趙亮提到母親是外省第二代，父親則是雲林斗六人，所以在外婆家吃到的都是道道地地的外省菜，外婆累積了數十年的烹調經驗，每一道菜都是用料紮實、鮮香味美的好菜，

而多年來，在外公外婆家吃的晚餐都是最美好的回憶。

「土豆炒肉絲」和「炸醬麵」這兩道傳家菜，對於趙亮來說有什麼特別的意義嗎？趙亮說：「到外公外婆家吃飯，我還可以點菜喔！其中最常點的就是土豆炒肉絲，它是最喜歡的一道菜。」果然是祖孫情深，外婆不但親手製作，還會特別準備孫兒最愛的料理。趙亮進一步說明喜愛這道菜的原因：「因為口感爽脆的馬鈴薯吸附了鮮甜的肉汁，再搭配青蒜和胡椒，爽口不膏腴卻有嗅覺和味覺雙重的美味。」每逢週末假日到外公外婆家，若是聞到肉絲與馬鈴薯拌炒時散發的香氣，並佐以吱吱的炒鍋聲，趙亮就知道今天餐桌上必有他的最愛。

有的時候，外公外婆因為體恤女兒女婿工作繁忙，會特別多做幾道菜讓他們帶回家，令人口齒

留香的炸醬麵便是其中一味。趙亮表示，光是聞味道就饞涎欲滴，吃到這一碗，令人感覺幸福滿滿。

現學現做 方知盤中餚粒粒皆辛苦

隨著年齡增長，趙亮的課業愈來愈繁重，到外公外婆家打牙祭的機會也日趨減少，但是他不希望因為成長而改變了這些記憶中的美好，所以只要有機會到外公外婆家享用晚餐，他依然會點土豆炒肉絲，用這道甘脆爽口的美食來牽引祖孫三代的情誼。為了自己日後可以親手做來回饋外公外婆，也想要將這一份美好的回憶傳承下來，於是趙亮請外婆教他製作土豆炒肉絲和炸醬麵這兩道美食。

所謂「當家才知苦、入廚房才知熱」，從準備食材開始，趙亮就感受到做菜可不是一蹴可成。「我先到超市買馬鈴薯與豬瘦肉，因為沒有買菜的經驗，所以好壞只能憑感覺。到廚房後，切肉又是一個門檻，因為有順紋與逆紋之分，接著是削馬鈴薯皮，這個

外婆有教過，至於切片，學校老師有教過。食材備妥下鍋後，熱油在鍋中吱吱作響，讓我嚇了一跳，還好外婆有在一旁全程監看，可以適時救援。」趙亮為我們形容自己剛執鍋鏟的過程，傳神的語彙，讓大家會心一笑。

趙亮告訴我們：「去聽了蔡珠兒與許悔之兩位作家的講座後，才了解一道西方料理的平均工序大約是六十步；一道中國菜，哪怕是最簡單的蛋炒飯，也需要一百二十個步驟。」自己下廚後，才體會到如何在繁複的細節中，找到先後順序，這些廚房中蘊含的智慧必須靠經驗積累才可以獲得。趙亮很感謝外婆給了他這個機會學做菜，了解吃一頓飯並不是理所當然的，從食材的栽種到料理後上桌，點點滴滴都是許多人的付出，也讓他更了解珍惜食物，珍惜與家人共處的時光。

親子共餐 創造全家人的幸福記憶

趙亮的父親趙坤茂表達了對傳家菜的看法：「傳家菜是具有家



趙亮提供

的味道的菜餚，不必是珍饈美饌，但一定飽含溫暖。這個課程讓孩子了解外婆在做飯菜的過程中是很辛苦的，對於食物也應該珍惜，而且孩子從中也學習到餐桌禮儀，一輩子受用無窮。」趙坤茂進一步表示：「親子共餐是很重要的，這是一個情感交流的好機會，家人可以分享彼此之間的喜樂，孩子遇到困難，也可以讓我們分擔他的憂慮。」

經過這一次的烹飪實作，趙亮不僅與外公外婆及父母的情感更為濃郁，也讓他了解每一道菜的背後都是心血結晶，每一道菜彷彿是一個時代的傳承，將來不論歲月如何流轉，傳家菜永遠是趙亮記憶中永不會忘懷的好味道。

趙亮的傳家祕方

(一) 土豆炒肉絲

製作過程

1. 馬鈴薯削皮切絲、青蒜切絲，水備用。
2. 里肌肉切絲，用醬油、米酒、太白粉少許、胡椒粉少許，拌勻調味備用。
3. 熱鍋倒油少許。
4. 先將調味好的里肌肉絲過油，翻炒至熟，盛出備用。
5. 再將青蒜絲、馬鈴薯絲下鍋翻炒。
6. 最後加入炒熟肉絲，用適量的醬油、鹽、胡椒粉調味即可。



(二) 炸醬麵

A. 做炸醬

1. 五香豆干洗淨、切丁。
2. 絞肉用醬油、米酒、太白粉少許調味備用。
3. 熱鍋，放入甜麵醬、豆瓣醬各兩罐，加入絞肉、適量的水調和，加入豆干丁大火均勻拌炒至香。
4. 加入水蓋過材料，加胡椒粉拌勻，改中火，蓋鍋蓋燜煮五分鐘左右。
5. 最後加蔥末拌勻裝盤。

B. 煮拉麵

1. 清水加熱至滾，加少許鹽。
2. 將拉麵放入，煮至熟。
3. 撈出煮熟的麵，放入冷開水盆中，濾過水後置入碗中。

C. 大功告成

隨意將小黃瓜、胡蘿蔔絲加入麵中與炸醬拌勻，加入鎮江醋少許即可食用。

