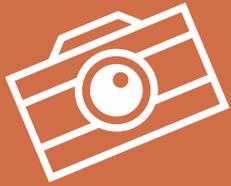




• 愛 學 網 •

拍照片說故事



7~9年級

曾祖母的傳家至寶- 隨和惜食的鹹冬瓜

作者：吳承祐
指導老師：劉心怡
學校：嘉義縣立水上國民中學
家長：鍾旻芳



媽媽說她幼時家境貧困，唯有逢年過節才有機會吃到魚肉，在日後的餐桌上，頂多就白飯配上一道菜，再加上自家醃製的「鹹冬瓜」。一身飽滿金黃色澤的鹹冬瓜，甘甜不死鹹，十分下飯，只要一口就可以配很多飯，在物資困窘的年代，這家常的好味道著實扮演著「小兵立大功」的角色。



傳統農家配合時序，將無法即時吃完的大冬瓜切塊，並歷經風乾、曬乾、去水等過程，搭配豆粕，以及鹽、糖與米酒等佐料，靜置醬缸醃漬二到三個月，醬缸存放在陰涼處的期間，還要注意有沒有發霉，如有發霉就要馬上把那個地方挖起來丟掉，不然整甕壞掉就浪費了。古時醃製「鹹冬瓜」的智慧真是物盡其用的展現，既著時又惜福。



「鹹冬瓜」每每一開甕，它迷人撲鼻的香氣，總是令人不禁讚嘆！鹹冬瓜不僅可以直接吃，還非常「百搭」，可以搭配魚肉蔬菜等食材一起烹煮成各式菜餚，也都有不同層次的美味。「鹹冬瓜」這獨特的性質，好比做人一般，隨和待人，就能成就更寬厚美味的人生。



「鹹冬瓜」是曾祖母流傳下來的傳至家寶，她因老年失智而忘記了些事，但她傳承下來的「鹹冬瓜」精神是非常可貴的，她教導我們做人要「隨和惜食」就像鹹冬瓜一樣。我們都很希望這道家傳的鹹冬瓜不要消失，於是阿姨就先學會醃製技術，我以後也要學起來，如果哪天曾祖母不在了，只要吃到鹹冬瓜，就會想起曾祖母，還有她的精神。



國家教育研究院
National Academy for Educational Research

