



# 我的傳家菜-高麗菜封

# 我的味覺記憶

- 選擇高麗菜封當傳家菜，是因為它真的是美濃的客家人不可或缺的美食，又因為爸爸是美濃人，做人可不能忘本。而且對我來說，「高麗菜封」可說是和爺爺、奶奶團聚的象徵。他們住的遠，一年之內能相見的次數不多，所以每次回去美濃吃到奶奶做的高麗菜封，便代表我們又團聚了一次，也都令我口齒留香好一陣子。還記得第一次吃這道菜是在某年除夕（小時候的事了），奶奶做年夜飯時做了這道菜。因為我和妹妹很喜歡吃，從此之後每次回去都有香噴噴的高麗菜封可以吃了。所以這次的作業，我請奶奶當我的師父，創造屬於我自己的「味覺記憶」！

# 「高麗菜封」是什麼？

- 高麗菜封是美濃道地的客家美食，「封」的意義為焗，用高麗菜加上香菇，用大火焗出一道充滿香味的客家菜。
- 傳統客家料理，講究的就是鹹、肥、香，口味較重、較油膩，其實是因為客家人節儉的緣故。鹹才下飯，油也是為了要補充勞動的體力。以高麗菜做成的「菜封」，其實就是燉菜或滷菜的意思。將高麗菜或冬瓜放在滷鍋裡燉煮，燉得爛爛的即可。十分簡單，是很質樸的家常菜。但它和其他客家料理不同的地方在於它不油膩，是很特別的地方。

# 食材（素食）

- 冬瓜數片 去籽並切成四分之一大小
- 高麗菜數顆 每顆切成四分之一大小
- 甘蔗一根 切段
- 豆輪數個及香菇數朵
- 醬油適量、鹽及冰糖少許



# 使用工具

- 灶及木柴
- 大鍋子



# 步驟一

- 將材料洗淨，依序放入大鍋中：  
甘蔗墊底、冬瓜置中、高麗菜放  
上層，最後灑上豆輪及香菇在最  
上層



# 擺放順序如圖



## 步驟二

- 淋上醬油  
（不需太多 將菜上色即可）
- 不足的味道再放入鹽及冰糖調整





## 步驟三

- 悶煮1~2小時，  
到所有材料熟透  
綿密（如冬瓜）  
即可上桌！！



# 成品



# 心得

- 從處理食材到做出成品都一手包辦，真的令人很有成就感。讓我知道原來很簡單的程序，很簡單的食材，也能做出很不簡單的料理！「高麗菜封」算是我在客家料理中吃過少數不油膩的菜色，再加上用木柴、用灶燒出來的菜，吃起來的感覺就是跟瓦斯爐煮出來的菜不一樣，多了那麼一股特別的香氣。現在的小孩子看過真正爐灶的應該不多了，更何況是下一代？所以我這次學會了這道菜，以後便可以將這份口齒留香的感動一直傳下去，讓以後的小孩也能知道何謂真正的「客家傳統美食」！



# 師父的心得(原為客家語，此為翻譯過的版本)

- 在高麗菜封裡加甘蔗，是美濃特別的作法，這樣不但可以保留高麗菜的甜味，又不用加味精，對身體好，比較天然。很高興有人可以將高麗菜封傳承下去，而且明仁煮的菜很好吃，很有美濃的味道呢！



# 品嚐者心得

- 媽媽：味道甘甜、口感綿密，清爽不油膩，吃起來很舒服，不會對腸胃造成負擔，很有客家人樸實的風味
- 爸爸：入口即化，口味獨特，甘甜爽口，又能保持菜的原味

