最溫情的味道大募集
Taste of Love Competition

會員組—冠軍
Member Category - Champion

陳美莉　　CHAN MEI LEE

粗糙皺摺的手

自我和姊妹仨出生後，母親由一位什麼菜餚也不會烹調的婦女變成「五星級」大廚。本來柔滑的纖手，因爲二十多年來辛勞地烹飪而變得粗糙皺摺，她終日不辭勞苦照顧我們姊妹，只希望女兒吃得飽、吃得好。母親烹調的菜餚藏著滿滿的母愛，洋溢著溫情的味道，最能滋潤人心。從小到大，母親最煩惱的莫過於要照料我們的起居飲食，她總是擔心我們姊妹吃不飽，病不好。每天去菜市場用心的挑選新鮮食材，也會買很多食物回家。買菜的小車天天被母親虐待，大大小小的食物滿滿的塞進去，重重的在街上跑來跑去，難怪車輪歪歪的，布袋破破的。買菜小車已經殘舊不堪，它看來非常勞累，更何況是「服務」我們二十多年的母親呢！

我家最不缺的就是食物，水果盤子總會盛著不同種類的水果，零食櫃子總會載著各種餅乾蛋糕，冰廂裡頭總會放著各類的食材。自小媽媽就告訴我們，小孩子要多吃，吸收足夠的營養才會健康，成長階段要補好身體，以後也會健健康康，老了也不會那麼容易患大病。爲此，媽媽每天辛勞的燒很多道菜和湯給我們吃，小小的飯桌上不會只出現一兩道菜，最少也是四菜一湯。而湯呢，絕對不會是味寡的菜湯，而是營養十足的補湯(老火湯)。不同時候媽媽會熬不同的湯，身體燥熱時候會熬清熱降火的涼湯，如清補涼；身體虛弱時候會燉滋潤健脾的補湯，如人蔘烏雞湯；身體挺好的時候會炖解渴滋陰的清湯，如南北杏瘦肉湯，所以我們家常常喝湯。母親的補湯味道非常獨特，她絲毫不放調味料，只靠食材的味道融進湯水裡來調味，每道湯皆是使用許多食材，水的分量也相對減少，所以味道並不單調，不濃不淡，每一口湯都會嚐到食材的原味，滋味得很。每個星期她至少會熬一次的補湯，只希望我們身體強壯，精神奕奕。

燒菜方面，母親深怕我們吃她的佳餚吃膩了，她會學習不同的菜式烹飪給我們吃，還要我們評分。同時，她也擔心只吃幾類蔬菜不能吸收各種營養，她會煮不同顏色的菜，好讓我們吃得健康。妹妹討厭吃胡蘿蔔，但她認爲胡蘿蔔可以增強免疫力，又能明目。她會想辦法讓挑吃的妹妹多吃胡蘿蔔，於是她自創多道菜式，譬如把胡蘿蔔絲、荸薺絲和肉絲掏進空心的毛瓜裡蒸煮，這樣小妹就不會覺得胡蘿蔔味重而不吃。她又知道我們最愛吃炒粉絲，然後她先香炒胡蘿蔔絲，再匯入粉絲裡快炒上鍋，這樣我們就嫌麻煩的不會挑出胡蘿蔔絲來吃。媽媽燒的菜，味濃不膩，香馥味津，妹妹也只好乖乖的「品嚐」討厭的胡蘿蔔。

母親很擔憂我的身體狀況。只要我告訴她哪裡不舒服，她會立刻擔心起來。生病時候，她會特地煮些適合我吃的清淡食物，又要煮些家人喜歡吃的味濃菜式。這樣大大增加她的工作量，我告訴不用費力煮給我吃，她說最重要是我吃得好，吃得開心，辛苦一點也沒關係。她非常擔心我的腸胃狀況，到處詢問別人怎樣調理腸胃，又去藥房買很多「靈藥」回來，好讓我們得小病小痛時候可以

The SHKP Club would like to thank all entrants of the Taste of Love competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次的「最溫情的味道大募集」比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

新地會

全情愛家

最溫情的味道大募集
Taste of Love Competition

會員組—冠軍
Member Category - Champion

服用。腸胃差吃粥可以「清理腸胃」，可是我不喜歡吃粥，她會費神的煮些讓我愛吃的粥，粥裡的材料放進我最愛吃的食物，有花生、肉粒、扁豆、芹菜等等，粥也特別綿滑軟稠，與外頭煮的粥相比，媽媽熬的粥更勝一籌，本來不愛吃粥的我也變得喜歡吃媽媽的粥。她那麼努力煮粥也只是想讓我多吃粥來調理腸胃，讓女兒身體健康。

母親的手每天用來提著重重的食物，燒著香噴噴的菜餚，焞著甜甜的補湯，直直的十指變得有點兒彎曲，有點兒粗糙。原本他是位十指不沾楊春水的女士，爲了女兒的飲食而用心的學習烹飪；爲了女兒的健康而終日研究食材的功效；爲了女兒的「口福」而烹調味美的菜餚。除了菜餚的味道外，我和姊妹還品嚐到母親的關懷，感到份外溫暖。吃她的菜餚有一種情濃溫馨的感覺，這世上還有什麼美食比母親烹調的佳餚更味美、更溫情呢？

The SHKP Club would like to thank all entrants of the Taste of Love competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次的「最溫情的味道大募集」比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。