



插圖：MEILO SO

苦瓜頌

談苦瓜吧，人生已經夠苦，廣東人把苦瓜叫為涼瓜，頗有詩意，夏天啖之，苦苦地，好像有一陣清涼。

苦瓜又叫半生瓜，照字面解釋也許是全熟了不好吃，太熟變黃，半生時碧綠，極美。半生，也可以說是到了人生的一半的時候，才慢慢欣賞苦惱之中帶來的滋味，愈吃愈覺得這種苦味比甜酸和辣更深一層，喜歡上了，代表我們已經可以吃苦，人生已經安逸。

愛上苦瓜，就要找最苦的，市面上的苦瓜多是長條形，瓜上的疙瘩很粗很大，呈淺綠至深綠。疙瘩越小越苦，像沖繩島的，苦得很，但是最苦的，莫過於台灣鄉下找到的野生苦瓜，一顆顆手掌般大，炒後來吃，苦得人整張臉都皺起來，不吃過不知道厲害。不是要老了之後才能欣賞，我友人的一個小兒子，自幼喜食，吃苦也可能是天生的。但這種味覺的基因，在西洋人身上就遲鈍了，從來沒聽過洋人喜歡吃苦瓜的故事，沖繩自古以來不屬日本，連日本人也不欣賞。

苦瓜有降血糖、消炎退熱，明目，抗癌，治糖尿的作用，甚至可以用來美容，傳說它能滋潤潔白皮膚，切成薄片敷在臉當面膜。

中國人一說到草藥就好像什麼都治得好，但這要吃上成千上百斤才有功效吧，照我們日常當菜吃的份量，不會有明顯的效果。

還是說苦瓜的烹調法吧。

依古人的智慧，苦瓜和豆豉的配合最佳。什麼都不必下，連蒜頭也可以免了，油熟後，撒豆豉去爆香，倒入苦瓜片，兜幾兜就能上桌，苦瓜又爽又脆，喜歡吃軟的，倒水進鍋，待水滾，上鍋蓋，焗它一兩分鐘，就能軟熟，豆豉也更加入味。

吃肉的話，牛肉和苦瓜的搭檔也是完美的。這道菜可以用蒜了，炒牛肉時先用蒜爆爆，再下苦瓜，每每覺得肉太硬，那是因為你選擇的牛肉部份不對，到肉檔指定肥牛好了，這種肉怎麼炒也不老。如果火候能掌握得好，向肉販要一塊包住牛肺部的肉，叫封門腱，切成薄片，速炒速起，肉味就更濃了。生炒苦瓜，撈起備用，待封門腱炒好，再把苦瓜放進鍋中兜兩兜，就能上桌。

至於鹹味，通常在油熟時下鹽溶之即可，但你會發現牛肉和潮州魚露配合得比鹽好，也較鹽更錯綜複雜，這都是前輩教的，錯不了。如果你想有點甜味，那麼味精可免，下一點點

的糖，不會死甜，比下什麼雞粉更妙，反正所謂的雞粉，也不過是味精。

比味精更厲害的「師傅」，就是糖精了，當今的食肆裏新派菜，有一道所謂的話梅粉苦瓜，冰鎮後上桌。反正是把苦瓜片成薄片，用話梅粉捏它一捏，放在冰碎上，即成。客人一吃，酸酸脆脆，苦苦甘甘，大聲叫好。但，要知道的所謂話梅粉，就是大量的糖精，拌什麼都好吃，但多食無益。

涼拌苦瓜，還有一種叫《人生》的菜，那就是糖醃的「甜」，醋拌的「酸」，苦瓜本身的「苦」，還有辣椒醬拌的「辣」了。像芥末墩一樣，分四撮上桌，就叫《人生》了。

另一種最家常的搭配，就是雞蛋。苦瓜炒雞蛋，是沖繩菜的代表作。也可以蒸成餅狀，切成方塊上桌，若要變化，可用鹹蛋黃炒苦瓜。

不但是肉類，苦瓜和海鮮也配合得好，把蛤蜊浸水，別學古人放生鏽的刀，撒點指天椒碎下去好了，蛤蜊即刻把砂吐得乾乾淨淨，然後下苦瓜去煮湯，這道湯苦苦甜甜，非常好喝。但我最喜歡的還是最家常的黃豆排骨煲苦瓜湯，百喝不厭。更厲害的是用螃蟹了，把螃蟹切開，用豆豉炒它半熟，再將苦瓜切成厚厚一片片，鋪在螃蟹上，先用猛火，再轉文火去燜它一燜，上桌時香味撲鼻，這時想吃苦瓜多過吃螃蟹了。

另一道苦瓜的燜菜，是用石斑扣，所謂扣，是廣東人的叫法，為連在魚肚至魚腸的那個部份，要大尾的石斑才有，大塊苦瓜燜之，一流。

所有的瓜，都適合用來「釀」，客人的釀豆腐菜中一定有釀苦瓜，把魚肉剁碎製成泥狀，用它來釀進苦瓜中蒸熟來吃。味道要濃，有一秘法，那就是在新鮮的魚茸之中，加入馬友鹹魚茸。

做法數之不盡，當今人流行把蔬菜鮮榨成汁來喝，台灣人老早就有，他們的苦瓜是很特別的白色，稱為白玉苦瓜，榨汁加上蜜糖調味，又甜又苦，白玉苦瓜的苦味不劇烈，很受女性歡迎。

我自己炒苦瓜時，最喜歡一道叫「苦瓜炒苦瓜」的，那就是把苦瓜分成兩份，一份余水，讓它柔軟，一份就那麼切片去炒，效果鬆脆，當然也得下一把豆豉更好，這兩種不同口感的苦瓜，非常特別，本來嘛，看名就夠特別了。