

259 阿媽的番薯

細漢的時，  
Sè-hàn ê sī,

定定聽大人咧講：「送你去海口食番薯。」

tiānn-tiānn thiann tuā-lâng teh kóng: "Sàng lí khi hái-kháu tsiáh han-tsī."

雖然彼當時無真了解這句話的意思是啥物？

Sui-jiân hit tong-sī bô tsin liáu-kái tsit kù uē ê ì-sù sī siánn-mih?

毋過，  
M-koh,

攏是會感覺彼就是一種警告。  
lóng sī ē kám-kak he tō sī tsit tsióng kóng-kò.

時代進步，  
Sī-tāi tsin-pōo,

環境嘛綴咧改變。  
khuân-kíng mā tuè teh kái-piàn.

較早講番薯是生活較艱苦的人咧食的，

Khah-tsá kóng han-tsī sī sing-uáh khah kan-khóo ê lâng teh tsiáh--ê,

這馬煞成做是經濟富裕的人，  
tsit-má suah tsiānn-tsò sī kóng-tsè hù-jū ê lâng,

養生保健的食食。

ióng-sing pó-kiân ê tsiáh-sit.

這就可比是騎腳踏車，

Tse tō khó-pí sī khiâ kha-táh-tshia,

早前是一般人出入的交通工具，

tsá-tsing sī it-puann lâng tshut-jíp ê kau-thong kang-khū,

這陣煞變做是休閒運動的器材。

tsit-tsūn suah piàn-tsò sī hui-hân ūn-tōng ê khi-tsai.

這種轉變敢會是天公伯仔咧共咱啟示，

Tsit tsióng tsuán-piàn kám ē sī thinn-kong-peh-á teh kā lán khé-sī,

愛來注重咱四周圍的生活環境。

ài lâi tsù-tiōng lán sì-tsiu-uī ê sing-uáh khuân-kíng.

若講著番薯，  
Nā kóng-tiòh han-tsî,

彼袂輸是阿媽的心肝仔寶貝全款。  
he bē-su sī a-má ê sim-  
kuann-á pó-puè kâng-khuán.

阮逐工的食飯桌頂，  
Guán tàk kang ê tsiàh-png-  
toh-tíng,

攞會看著一盤番薯排佇遐。  
lóng ē khuànn-tiòh tsit  
puànn han-tsî pài tī hia.

雖然阿母煮番薯的方式攞有咧換款，  
Sui-jiân a-bú tsú han-tsî  
ê hong-sik lóng ū teh uānn  
khuán,

食起來嘛感覺真好食。  
tsiàh --khí-lâi mā kám-kak  
tsin hó-tsiàh.

毋過阿媽攞會閣傳一寡仔撇步予阿  
母，  
M-koh a-má lóng ē koh  
thuân tsit-kuá-á phiat-pōo  
hōo a-bú,

教伊按怎揀、按怎削。  
kà i án-tsuánn kóng, án-  
tsuánn siah.

欲煮進前，  
Beh tsú tsìn-tsing,  
一定愛十洗九洗，  
it-tīng ài tsáp-sé-káu-sé,

而且愛用菜瓜蒲鑊予清氣。  
jī-tshiánn ài ing tshài-  
kue-pōo lù hōo tshing-khì.

若按呢，  
Nā án-ne,

就會使連皮做伙食，  
tō ē-sái liân phuê tsò-hué  
tsiàh,

毋但健康閣袂拍損。  
m-nā kiân-khong koh bē  
pah-sng.

頂一站仔，  
Tíng tsit-tsa̍-á,

阿媽因為年歲的關係，  
a-má in-uī nî-huè ê kuan-  
hē,

老骨頭煞會痠、抽、疼，  
lāu kut-thâu suah ē sng,  
thiu, thiànn,

講伊是少年做過頭的關係。  
kóng i sī siàu-liân tsò  
kuè-thâu ê kuan-hē.

若拄著歹天落雨，  
Nā tú-tiòh pháinn-thinn  
lòh-hōo,

規雙跤就若親像氣象台咧，  
kui siang kha tō ná-tshin-  
tshiūnn khi-siōng-tâi  
--leh,

所以就聽專家的講法，  
sóo-í tō thiann tsuan-ka ê  
kóng-huat,

用食補的方法來代替食藥仔。  
īng tsiáh-póo ê hong-huat  
lâi tâi-thè tsiáh iòh-á.

伊就用酒落去炊番薯。  
I tō īng tsiú lòh-khi  
tshue han-tsî.

炊熟了後，  
Tshue sîk liáu-āu,

若是驚傷澹、水傷濟，  
nā-sī kiann siunn tâm,  
tsuí siunn tsē,

看起來無好食款，  
khuànn --khí-lâi bô hó-  
tsiáh khuán,

就閣園入去烘箱烘予焦，  
tō koh khng jíp-khi hang-  
siunn hang hōo ta,

芳芳鬆鬆有影加真好食。  
phang-phang sang-sang ū-  
iánn ke tsin hó-tsiáh.

這種方式連一般的人嘛會食得，  
Tsit tsióng hong-sik liân  
it-puann ê lāng mā ē-  
tsiáh-tit,

真正會予人一喙繼一喙，  
tsin-tsiànn ē hōo lāng  
tsit tshuì suà tsit tshuì,

無食是會大心氣。  
bô tsiáh sī ē tuā-sim-  
khuì.

猶毋過閣較好食的物件，  
Iáu-m̄-koh koh-khah hó-  
tsiáh ê mih-kiānn,

若是逐工食嘛是會飫，  
nā-sī tàk kang tsiáh mā sī  
ē uì,

所以阿媽原仔會教阿母改變煮食的方法，  
sóo-í a-má guân-á ē kà a-  
bú kái-piàn tsú-tsiáh ê  
hong-huat,

親像番薯簽飯抑是番薯箍糜。  
tshin-tshiūnn han-tsî-  
tshiam pñg iáh-sī han-tsî-  
khoo muê.

若是配一寡菜脯卵、塗豆、醬瓜仔  
抑是鹹魚脯，  
Nā-sī phuè tsit-kuá tshài-  
póo-n̄ng, thōo-tāu, tsiùnn-  
kue-á iáh-sī kiâm hī-póo,

彼種滋味實在較贏咧食魚食肉。  
hit tsióng tsu-bī sīt-tsāi  
kah iānn teh tsiáh hī  
tsiáh bah.

當然啦！  
Tong-jiân --lah!

一好恰一稔，  
Tsīt hó kah tsīt báí,

無兩好通相排。  
bô n̄ng hó thang sio-pāi.

食番薯的好處雖然是滿滿是，  
Tsiáh han-tsî ê hó-tshù  
sui-jiân sī muá-muá-sī,

問題是胃腸消化較無好的人會勢膨  
風。  
būn-tê sī uī-tîng siau-huà  
kah bô hó ê lāng ē gâu  
phòng-hong.

萬不二佇人的面頭前來霍雷公，  
Bān-put-jī tī lāng ê bīn-  
thau-tsing lái tân-luī-  
kong,

彼就歹勢矣。  
he tō pháinn-sè --ah.

毋過若是為著身體健康，  
M-koh nā-sī uī-tiòh sin-  
thé kiân-khong,

新陳代謝欲較好咧，  
sin-tîn-tāi-siā beh kah  
hó --leh,

嘛是愛加減仔食啦！  
mā sī ài ke-kiám-á tsiáh  
--lah!

番薯的形體就親像臺灣，  
Han-tsî ê hîng-thé tō  
tshin-tshiūnn Tâi-uân,

伊的根底有咱彼種「番薯毋驚落塗  
爛，  
i ê kin-té ū lán hit  
tsióng "Han-tsî m̄-kiann  
lòh-thôo nuā,

只求枝葉代代滋」的本性。  
tsí kiû ki-hiòh tái-tái  
thuànn" ê pún-sing.

阿媽對番薯的喜愛，  
A-má tuì han-tsî ê hí-ài,

應該是有伊特別的意義佇咧，  
ing-kai sī ū i tik-piát ê  
ì-gī tī --leh,

毋是干焦愛食恰欲顧身體爾爾。  
m̄ sī kan-na ài tsiáh kah  
beh kò sin-thé niā-niā.