



## 阿媽的番薯

細漢的時，定定聽大人咧講：「送你去海口食番薯。」雖然彼當時無真了解這句話的意思是啥物？毋過，攏是會感覺彼就是一種警告。

時代進步，環境嘛綴咧改變。較早講番薯是生活較艱苦的人咧食的，這馬煞成做是經濟富裕的人，養生保健的食食。這就可比是騎腳踏車，早前是一般人出入的交通工具，這陣煞變做是休閒運動的器材。這種轉變敢會是天公伯仔咧共咱啟示，愛來注重咱四周圍的生活環境。

若講著番薯，彼袂輸是阿媽的心肝仔寶貝全款。阮逐工的食飯桌頂，攏會看著一盤番薯排佇遐。雖然阿母煮番薯的方式攏有咧換款，食起來嘛感覺真好食。毋過阿媽攏會閣傳一寡仔撇步予阿母，教伊按怎揀、按怎削。欲煮進前，一定愛十洗九洗，而且愛用菜瓜蒲鑊予清氣。若按呢，就會使連皮做伙食，毋但健康閣袂拍損。

頂一站仔，阿媽因為年歲的關係，老骨頭煞會痠、抽、疼，講伊是少年做過頭的關係。若拄著歹天落雨，規雙跤就若親像氣象台咧，所以就聽專家的講法，用食補的方法來代替食藥仔。伊就用酒落去炊番薯。炊熟了後，若是驚傷澹、水傷濟，看起來無好食款，就閣囵人去烘箱烘予焦，芳芳鬆鬆有影加真好食。這種方式連一般的人嘛會食得，真正會予人一喙繼一喙，無食是會大心氣。

猶毋過閣較好食的物件，若是逐工食嘛是會厭，所以阿媽原仔會教阿母改變煮食的方法，親像番薯簽飯抑是番薯箍糜。若是配一寡菜脯卵、塗豆、醬瓜仔抑是鹹魚脯，彼種滋味實在較贏咧食魚食肉。當然啦！一好恰一樑，無兩好通相排。食番薯的好處雖然是滿滿是，問題是胃腸消化較無好的人會勢膨風。萬不二佇人的面頭前來霆雷公，彼就歹勢矣。毋過若是為著身體健康，新陳代謝欲較好咧，嘛是愛加減仔食啦！

番薯的形體就親像臺灣，伊的根底有咱彼種「番薯毋驚落塗爛，只求枝葉代代炭」的本性。阿媽對番薯的喜愛，應該是有伊特別的意義佇咧，毋是干焦愛食恰欲顧身體爾爾。

作者：蔡連真

### ☆詞彙學習☆

【食食】tsiah-sit：飲食。

【菜瓜蒲】tshài-kue-pôo：菜瓜布。

【拍損】pah-sng：浪費、糟蹋。

【大心氣】tuā-sim-khui：呼吸急促，喘不過氣來。

【厭】uì：東西吃太多而感到厭膩。

【塗豆】thôo-tāu：花生、落花生。

【膨風】phòng-hong：脹氣。

【萬不二】bān-put-jī：萬一。

【炭】thuànn：蔓延、擴散。