

驚艷一澎湖行

佳蓉

已經第五年了，每年一到六月，總會聽到同學們蠢蠢欲動計畫著，似乎已成為班上年度盛事的澎湖之旅。一群已屆樂齡的人，每年皆樂此不疲，不怕舟車勞頓、不懼風吹日曬雨淋就要往我印象中只有海鮮、仙人掌冰和水上活動的地方跑。納悶與好奇心慫恿著我必須跟著一探究竟！

四天四夜是活動時間，台華輪、快艇與摩托車是交通工具，行囊裡溯溪鞋、大水瓶是必備的，防曬乳、袖套、口罩與遮陽帽傘更是缺一不可，唯恐曬成黑炭歸。由於是夜航，上岸第一件事當然是覓食了，來到馬公頗負盛名的文康市場，只見攤攤皆有排隊人潮，愣在一旁不知如何選擇的我，腦袋裡盡是OS：暑假還沒開始，人是從哪來啊？忽見同學捧來一碗牛雜湯，說：此乃必吃美食！哇！湯好料多，那我不客氣大快朵頤了。



旅程裡我們搭木船到大倉島欣賞潮間帶豐富的生態、傳說中的珊瑚淺坪和停工的馬祖園區。乘著快艇通過通樑大橋航向南海，遠觀鐵砧嶼上的燕鷗、登姑婆嶼和有

著黑白相間歷史悠久燈塔的目斗嶼。還騎著摩托車馳騁澎湖本島大街小巷，懷舊行走媽宮古城，瀏覽天后宮潮州式廟宇和廟內木雕及全台僅有的播金畫。來到眷村文化園區憑弔潘安邦、張雨生。也走過西嶼東台古堡、二崁神秘三窟和大池角柱狀玄武岩及火山頸。還不預期的欣賞到一年一度花火節煙火！當然炎炎夏日玉冠的干草冰更是必嚐的啦！

此行已算是第四次踏上澎湖了，卻與之前對她的印象相去甚遠，應該不是只用漂亮、美麗來形容就足以呼攏過去的；尤其在走過幾個島嶼國家之後。我讚嘆她海水是如此的深邃湛藍，尤其是目斗嶼，一下船，就讓人有與之共舞的想望。地貌更是豐富，玄武岩、海蝕地形令人流連。海中生物之多樣性在在使人嘖嘖稱奇。尤其感動的是不必出國，在自己的國家就擁有了！雖然她也有令人汗顏之處，垃圾堆積在許多小島上，但仍瑕不掩瑜呀！

我愛澎湖！我更希望在地人也能多愛她一些。珍惜擁有，讓環境與經濟兼顧，永續經營。衷心期盼她美景資源長在，造福子子孫孫！



祖孫端節粽飄香

林淑靜

前幾天，就去買剛挖起來的帶殼花生，晒花生、剝花生，因為每年的端午節，我都得自己包粽子，也不知是從那一年的端午節包了粽子之後，孩子們就說不喜歡吃外面賣的粽子（也就是說媽媽包的粽子比較好吃），既然他們那麼捧場，我這個做媽的，再累也要給它拼下去。

對我這個慢動作又龜毛的人包粽子，其實是很累人的，而且又是尚青（端午節前一天才做），還好，今年星期五就放假，老公可以當助手，洗粽葉、端鍋子等，不過從一早煮花生、切肉、香菇、菜脯、紅蔥頭、洗米、泡米…K等，到料炒好要開始包，都已經過中午了，包的時候還得慢條斯理的一片大葉一片小葉襯得剛剛好，糯米、花生、粽料也要剛剛好，老公看不下去，問說：「你一顆粽子，是有在算包幾個花生喔！」。

端午節孩子們回來拜拜，孫子一個下午吃了三個粽子，還一直問說：「阿嬤！粽子是你自己包的喔，很好吃耶！我可以帶回去嗎？」

就這樣，再累也是值得的！



婆婆媽媽健康食譜 ~起士烤香菇

【材 料】A.新鮮冬菇4朵、B.罐頭鯷魚2條、洋蔥30g、蛋黃3個、動物性奶油10cc、美乃滋2大匙、檸檬汁1/4茶匙、白酒15cc、黑胡椒粉適量、C.焗烤乳酪絲40g、帕瑪森起士15g。

【做 法】1.新鮮冬菇洗淨，去蒂備用。
2.將罐頭鯷魚搗爛，洋蔥切碎，與所有材料B 混合均勻後填入冬菇內。
3.將作法2的冬菇撒上焗烤用乳酪絲和帕瑪森起士，放入已預熱至180°C的烤箱中，烤約8分鐘至表面呈金黃色後取出，以黑橄欖、紅甜椒丁裝飾即可。