



清心苦味

韓良露

學習重點

- ✓ 聆聽 聽出文中最懂苦味的三個民族。
- ✓ 口說 說出作者在不同年齡對苦味的感受。
- ✓ 閱讀 理解苦味可清心的含義。
- ✓ 寫作 學習藉由飲食談人生哲理的寫作手法。
- ✓ 素養 培養勇於嘗試、主動承擔的態度。



篇章導讀

本文選自《良露家之味》。作者透過年幼到年長對吃苦的不同感受，從中體會到苦味與人生的連結。進而啟示我們，學會接受苦味、欣賞苦味，能使心靈清澄，領悟生命的況味。

閱讀課文時，應注意幾點：一、文中從「不喜歡苦」、「接受苦」到「自找苦吃」的三個層次。二、苦味可清心的原因。三、本文藉由食物滋味談人生哲理的寫作手法。

作者介紹

韓良露，臺北市人。生於民國四十七年，卒於民國一〇四年，年五十八。臺灣師範大學歷史學系畢業。曾任紀錄片導演、電視編劇、新聞節目製作人等職。

韓良露的創作以散文為主，書寫題材廣泛，包含飲食、電影、音樂、旅行、星象等方面，其中以飲食相關的作品最負盛名。文中常帶有懷舊色彩、異國情味，並引發知性省思。曾獲金鼎獎，著有《臺北回味》、《良露家之味》、《大不列顛小旅行：韓良露的英倫漫遊》等。





一 年幼時陪阿媽上龍山寺，阿媽

總會順道去青草巷喝涼茶，阿媽替我

叫杯甜甜的青草茶，而她自己總是喝

苦茶。有一回，我好奇喝了一口苦茶，

當場大叫「好苦唷！」眼淚幾乎掉了下

來。事後我十分不明白地問阿媽幹嘛要自找苦

吃，阿媽說我小孩子不明白苦味對身體最好。外婆說苦^①

可清心，又說苦味消逝前會回甘。

二 阿媽說的道理，我可是花了好多好多年頭後才逐漸

明白，而當我明白時，我也同時發現自己的青春已一去

不復返了。

青草巷►

位於臺北市萬華區，是龍山寺附近的一條巷道，因有許多販賣青草、中藥的商店而聞名。



③ 似乎，在青春期之前的我，從來是不碰苦味的，不喝苦茶，不愛吃苦瓜。但慢慢地在沉浸於酸甜辣鹹多年後的我，有一天卻突然發現苦味好比意外的訪客般敲醒我的味蕾之門^②，苦味的拜訪帶來的是深沉厚重的感受，那種滋味留在喉頭最隱秘幽微的地方久久不散，當苦味慢慢離開後，竟然留下淡淡的清甜。

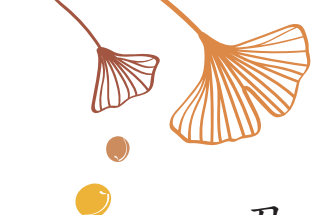
④ 當時我想起阿媽說的話，甜過了頭的味道會變成苦的，但苦過了之後反而轉甜。我也忽然明白這段話不只有關味覺之事，也有關人生，許多的人生不也這樣，一逕^③追求甜蜜的人生，常常愈活愈苦，但真正過過苦日子的人，回頭一看，卻發現苦頭吃多了後就沒什麼怕苦之事，反而更懂得日子不苦就是甜的道理。



① 外婆 即前文的阿媽。

② 味蕾 舌面上掌管味覺的感覺器官。蕾，音久。

③ 一逕 一直。



10

秋是帶著微苦的感受，就像秋天盛產的秋刀魚之味，就在品嚐秋刀的肚腸之微苦。

彷彿秋之心的土瓶蒸。土瓶內有三樣不可缺少的秋味，即秋天上市的柚皮、銀杏和秋茸，這三種東西的滋味都是清香中帶微

回文

5

五 少年人要花時間才會習慣苦味，進而珍惜、喜歡起苦味。不同的民族也有不同的歷史世故，有老靈魂的民族通常也懂得品嚐苦味，除了中國人之外，最懂苦味的民族大概是日本和義大利了。

六 秋天在京都時，日本人喜歡享用一道



秋茸

此指松茸，一般在秋季生成。

秋刀魚

土瓶蒸

日式料理。以土瓶為容器，蒸煮當令的食材。



芝麻菜

茴香



朝鮮薊



A菜

5

人說這些帶苦的蔬菜吃了可以清潔血液。
茴香、朝鮮薊，都以品出微苦之味為上，義大利

愛吃苦菜，中國人有A菜，義大利人有芝麻菜、

餐時就喝一杯苦苦的金巴利^⑤，所謂苦酒人生，但

義大利人卻喜歡這種苦味。義大利還像中國人般

④世故 世情故事，泛指各民族的民情風俗和傳說故事。

⑤金巴利 一種用帶苦味的柑橘及其他多種植物製成的酒，特色是味道很苦及顏色鮮紅。

八

原來自找苦吃是好事，人生之路走下來，愈來愈不敢嗜甜，少年時最愛之甜味，卻是中晚年人避之猶恐不及之事^⑥，但少年人怕的苦味，卻愈來愈受歡迎。原來人生就是要懂得接受苦味，進而欣賞苦味，這麼一來，苦味也就不苦了，人生一場，學會和苦味同在，人生也就不那麼苦了。這些事一想明白，果然心靈就清澄了^⑦，說苦味可清心，竟然是生命頓悟的味道。

九

如今，當我喝下一杯現榨的明日葉的苦汁時，竟然開始有回甘的體會了。

⑥ 避之猶恐不及 想要避開還怕來不及。
⑦ 清澄 清澈、明亮。

明日葉



鑑賞分析

主旨

本文藉飲食談人生況味，以及飲食背後的文化意涵。作者透過自身的成長經歷及其他民族的飲食文化，帶出對「苦味」的深刻體悟，使文章意蘊更加豐富。

結構

全文共九段。**第一至四段**作者談自己從「不喜歡苦」到「接受苦」的過程。**第五段**承上啟下，把苦味經驗從個人擴大到民族，帶出其他民族的飲食文化，因此**第六、七段**分別以日本、義大利這兩個懂得「自找苦吃」的民族為實例。**第八、九段**則總結了本文論述的三個層次，從「不喜歡苦」、「接受苦」到「自找苦吃」，說明若能了解人生中的甘苦實為一體兩面，並學會與苦味同在，品味苦後的回甘，心靈便能清澄，呼應「苦味可清心」的主旨。

寫作

作者以「清心苦味」為題，連結了心靈與味覺，談飲食滋味所帶來的體悟，以及飲食文化背後的深層意義。文中並舉日本、義大利為例，具有國際視野，亦能說明比較，在篇章安排上別具匠心。

素養

本文將「吃苦」的概念，由味覺延伸至人生，期許我們能透過主動承擔來磨練心志。如此一來，當人生旅途中必須經歷「苦」的時候，或許就能不以為苦而甘之如飴了。

問題思考

一、根據本文，日本人、義大利人喜歡吃苦味食物，你認為其中的好處分別是什麼？

答：(一)日本：這些帶有苦味的食物正是當令的食物，符合節令的食物不僅美味也可養生。(二)義大利：吃帶苦的蔬菜可以清潔血液，讓人健康。

二、作者如何將自己在不同年齡對苦味的感受，連結到人生經驗？

答：作者在年幼時不能理解苦味，直至長大之後，才有了苦後留甜的味蕾經驗。年長歷練後的她回想起阿媽的話，才體悟到食物的滋味隱含著人生哲理。少年時最愛甜味，但一逕追求甜蜜的人生，往往愈活愈苦。經過歷練，真正吃多了苦頭，才發現沒什麼怕苦之事，懂得日子不苦就是甜的道理。也因為人生經歷愈多，才能漸漸習慣苦味，進而珍惜、欣賞苦味。

三、作者年長後，體悟到「原來自找苦吃是好事」。你是否認同這樣的想法？原因為何？

答：(一)我認同「自找苦吃是好事」。因為勇於承擔，能使自己接受更多磨練與挑戰，讓自己更堅強，而且通過一次次歷練的自己，能力會不斷提升。像是去年的班際大隊接力賽，體育股長希望班上同學利用放學時間留校練習接棒技巧，大家原本心不甘情不願的參與，忍受天氣炎熱的不適及無聊的重複練習。但反覆練習後，傳接棒技巧逐漸進步，也激發全班的向心力，最後在接力賽中奪得好成績。這讓我體會自找苦吃原來會有美好的收穫。(二)我不認同「自找苦吃是好事」。我認為能做好自己分內的事，就是對人生負責，不需要接受額外的挑戰。自找苦吃只是讓自己多花時間受折磨，吃了苦之後也不見得能精進自己的能力，可能只是增加挫折感而已。(以上答案僅供參考，請鼓勵學生踴躍發言。)

應用練習

一、文意理解：讀過課文之後，請回答下列問題，將正確答案填入()中。

(D) 1.「阿媽說的道理，我可是花了好多好多多年頭後才逐漸明白，而當我明白時，我也同時發現自己的青春已一去不復返了。」關於這段文字，下列敘述何者正確？(A)作者以自身為例，勉勵人們珍惜親人，謹記長輩的叮嚀 (B)作者花了許多年想了解阿媽說的道理，直到青春已逝，才發現只是白費力氣 (C)作者感嘆光陰似箭，自己卻一事無成，未能達到阿媽的期望 (D)作者直到年歲稍長，有一些人生歷練後，才體悟阿媽說的道理。

悟阿媽說的道理。

(C) 2. 「真正過過苦日子的人，回頭一看，卻發現苦頭吃多了後就沒什麼怕苦之事，反而更懂得日子不苦就是甜的道理。」下列敘述，何者最符合作者的觀點？ (A) 多吃

苦味食物，能訓練自己不怕吃苦 (B) 吃過苦的人身心受創，已無法正確分辨味道 (C) 吃過苦後更能珍惜不苦的日子，體會苦盡甘來的滋味 (D) 人生道路上往往充滿苦難，要找到同伴一起面對。

(D) 3. 本文倒數第二段說明吃苦與人生的關聯。下列敘述，何者最符合作者的看法？

(A) 少年時就嗜吃苦味的人，在未來的人生較容易獲得成功 (B) 人生不可能永遠一帆風順，遇到困苦時要懂得苦中作樂 (C) 人生本來就很苦，與其吃帶有苦味的食物，不如吃甜食撫慰自己 (D) 懂得欣賞苦味的人，更能體會人生的課題，而不再認為吃苦是很苦的事。

(由「原來人生就是要懂得接受苦味，進而欣賞苦味，這麼一來，苦味也就不苦了，人生一場，學會和苦味同在，人生也就不那麼苦了」可知)

(A) 4. 根據本文，可得知下列何者正確？ (A) 少年人通常比中晚年人更喜歡甜味 (B) 中國人比義大利人更愛吃甜食 (C) 與阿媽相比，作者更能接受苦味 (D) 與秋天相比，日本冬天出產更多苦味食物。

(文中未提及)

(由「少年時最愛之甜味，卻是中晚年人避之猶恐不及之事」可知)

(阿媽與作者都能接受苦味)

(C) 5. 關於本文的寫作手法，下列敘述何者正確？ (A) 援引日本、義大利為例，以對照中國人的不愛吃苦 (B) 藉由對話，凸顯阿媽與自己喜愛的苦味食物不盡相同 (C) 依時間順序寫自己從「不喜歡苦」到「自找苦吃」的過程，連結苦味與人生 (D) 以「苦味食物」為敘事主軸，串聯起自己記憶中難以忘懷的人事，抒發懷舊之情。

二、閱讀測驗：請先閱讀文章，再回答下列問題。

白露（國曆9月7日～9月9日），是秋季的第二個節氣。進入白露後，夜間氣溫降低，日夜溫差變大，此時中醫師推荐的養生食材有以下三者：

秋葵

很適合在這個時

節食用，因為秋天主燥，秋葵性偏涼，且有豐富的黏液質，可潤燥、護胃。



芋頭

其澱粉及纖維量

豐富，促進腸胃蠕動效果顯著。不過需要注意生芋頭是有小毒的，現代研究發現生芋頭乳液中有些成分易引起局部皮膚過敏，可用薑汁擦拭來緩解。



蘑菇

性甘涼，開胃

化痰，味道十分鮮美，是初秋時節的好食材。但菇類吃太多會引起上火、發瘡、過敏或令舊疾復發等不適的症狀，食用時須注意分量。



以下舉芋頭為例，提供美味食譜。

芋香貝殼麵

材料

芋頭丁 200克 中筋麵粉 200克 紅蘿蔔片 20克 百頁豆腐 40克 黑木耳 20克

大白菜 200克 薑末 20克 芹菜末 20克 植物油 8克

調味料

胡椒粉少許 鹽 4克 醬油 20克 水適量 香油少許



準備時間：15分鐘



烹調時間：20分鐘

作法

1. 芋頭丁放入電鍋中蒸熟，取出加入中筋麵粉揉勻至光滑，即成芋頭麵糰，靜置10分鐘。
2. 將芋頭麵糰搓成長條狀，用手揪成小塊，揉勻後壓扁，再用拇指由內往外推壓成貝殼形，即成貝殼麵。
3. 將貝殼麵放入熱水煮熟，撈出，浸泡冷水，備用。
4. 大白菜洗淨，百頁豆腐切塊狀，黑木耳去除硬梗，切小塊。
5. 取炒鍋加入植物油熱鍋，放入薑末炒香，加入紅蘿蔔片、百頁豆腐、黑木耳炒熟，續入大白菜拌炒。
6. 加入貝殼麵、胡椒粉、鹽、醬油、水拌炒，盛盤，撒入芹菜末、香油拌勻，即可食用。



——改寫自花蓮慈濟醫學中心營養科與中醫部團隊《24節氣輕蔬食》

(C) 1. 下列何者符合本文所述的養生之道？ (A) 心情煩躁時，宜食用薑汁芋頭來降火氣 (文中未提及)

(B) 若有皮膚潰瘍的舊疾，可多吃蘑菇以緩解症狀 (C) 適量食用芋頭，其纖維可促進腸胃蠕動 (D) 秋葵可護胃，體質虛寒者應盡量多吃 (由「其澱粉及纖維量豐富，促進腸胃蠕動效果顯著」可知) (菇類吃太多會發瘡或令舊疾復發)

(文中僅提及秋葵性偏涼且可潤燥、護胃，未提及體質虛寒者應如何食用)

(A) 2. 根據本文食譜，下列四組同學中，何組烹調芋香貝殼麵的作法錯誤？ (A) 第一組：

將芋頭丁和中筋麵粉和成芋頭麵糰，再放入電鍋蒸熟 (B) 第二組：將貝殼麵煮熟 (應是先將芋頭丁放入電鍋中蒸熟後取出，再加入中筋麵粉和成芋頭麵糰) 後，再放入冷水中備用 (C) 第三組：先放油熱鍋，再下材料去炒 (D) 第四組：先把

煮熟的貝殼麵加入炒熟的材料中，再加入調味料拌炒。

焢肉飯

焦桐

彰化到處可見「爌肉飯」招牌，這是彰化人尋常的吃食。不過「爌」字在這裡有誤，應作「焢」肉飯才正確。

一般是將五花肉切大塊，用醬油、酒，加入冰糖、蒜頭、蔥及香料，煮滾後放入肉塊，以小火滷煮至熟透。滷煮之前，有人會增加炸或煎的工序，以求肉質的彈性。也有商家捨冰糖，而以甘蔗取代，如臺中市「陳明統爌肉飯」、埔里「阿鴻爌肉飯」，追求輕淡的甜味中帶出含著的蔗香。

香料是各店家的不傳之祕，有人愛添加八角，我以為不妥，蓋八角味道甚強，恐遮蔽了純粹的肉香。焢肉飯和滷肉飯相同的是表現肉香和油香結合飯香，不過前者還給出大塊吃肉的痛快感。焢肉飯要好吃，在於焢肉與飯的搭配演出，肉要滷得美，飯要煮得漂亮，兩者快樂地結合。



豬肉多選用五花，也可以是後腿肉或腓子肉^②，關鍵是要滷得恰如其分，不可太爛，亦不可顯柴，不能死鹹，也不能偏甜。至於米，不論池上米或濁水米，要緊的是嚴格控制水分，才能煮出剔透而彈牙的飯粒。除了肉和飯，常見的配菜有蘿蔔乾、筍絲、醃黃瓜、梅干菜、炒高麗菜等。

這是一種會令人心跳加速的食物。很羨慕彰化人生活中有焢肉飯，此地飲食以小吃為大宗，街頭閒晃，好像三步一肉圓、五步一焢肉飯，好像連八卦山大佛也愛吃焢肉飯，美味的攤商多不勝數，諸如「魚市場爌肉飯」、「夜市爌肉飯」、「阿章爌肉飯」、「阿泉爌肉飯」……。臺灣各地皆有焢肉飯，只有彰化、臺中的焢肉上會貫插一根竹籤，像美味的符碼，也具有實用功能，令久滷的豬肉不致失形。

1. 答：焢肉飯要好吃，在於焢肉與飯的搭配演出，肉要滷得美，飯要煮得漂亮，兩者快樂地結合。豬肉多選用五花，也可以是後腿肉或腓子肉，關鍵是要滷得恰如其分，不可太爛，亦不可顯柴，不能死鹹，也不能偏甜。至於米，不論池上米或濁水米，要緊的是嚴格控制水分，才能煮出剔透而彈牙的飯粒。

2. 答：作者吃「阿泉爌肉飯」時，一口肉，一口飯，一口蘿蔔乾，很快就吃完了兩份，完全未顧及肥胖問題，甚至為此而甘心住在簡陋的旅館。對於「阿章爌肉飯」，作者對其供應的是晚餐和宵夜而感到遺憾，同時也會考慮到自己的肥胖問題。至於「魚市場爌肉飯」作者則表示對其又愛又恨，因他們三更半夜才營業，但並未表明願意為此而犧牲睡眠。綜合上述，作者吃「阿泉爌肉飯」時毫無顧忌，且願意犧牲住宿品質，可見他最喜歡這家。（以上答案僅供參考，請鼓勵學生踴躍發言。）

我曾在彰化「阿泉爌肉飯」對面的小旅館住過兩天，清晨披衣外出，驚聞「阿泉」的爌肉在街頭飄香，忽然飢腸怒吼。那塊半圓形的豬肉久滷後顯得柔嫩，被煮得晶瑩潔白的米飯襯托，勾出一股忍不住的激情。一口肉，一口飯，一口蘿蔔乾，很快就吃完了兩份。

那塊肉選用溫體豬後腿肉，汆燙後切塊，再以獨門滷包滷製三小時。店內除了爌肉飯，另有麵、米粉，以及滷蛋、香腸等小菜，還有骨仔肉湯、魷魚湯、蚵仔湯、脆腸湯和蝦、肉丸湯，湯品皆用大骨熬煮，未添加人工甘味劑。如今回想，那旅館雖則簡陋，可對面有如此迷人的爌肉飯，依然是值得打尖的^④所在。

彰化縣政府旁「阿章爌肉飯」亦我所迷戀，由於位處十字路口，當地人習慣稱它青紅燈下的爌肉飯。豬肉滷得那麼好，滷豬腳之美自然不在話下，攤前大排長龍也就很正常。為了那塊肉、為了那隻腳在寒風中守候，似乎是深情者起碼的表現。

阿章的湯品頗多，諸如酸菜鴨、腦髓、金針肉絲、扁魚白菜，尤以排骨湯最多，像苦瓜排骨、芋頭排骨、蛤仔排骨、四物排骨，選項多，豐富了吃爌肉飯的變化。的確好吃，遺憾阿章供應的是晚餐和宵夜，實在不適合我這款肥仔。

「魚市場爌肉飯」也是，它的肉香飽滿，是許多在地人心目中的夢幻爌肉，米飯也煮得極講究，顆粒分明又富於彈勁，這種飯才對得起種田人。然則我對魚市場這攤爌肉飯又愛又恨，因他們三更半夜才營業，分明歧視我這種習慣早睡的老頭。三更半夜擁擠著人群排隊候吃，熱鬧如廟會。彰化人到了半夜多這麼餓嗎？何以迷戀爌肉飯幾近信仰？

爌肉飯是彰化的地標食物，說來神奇，臺灣其他地方雖也不乏有口碑的爌肉飯，卻難以企及彰化的美味。

——節選自《臺灣肚皮》

【注釋】

- ① 蓋：乃是、實在是。
- ② 腱子：動物小腿上肌肉發達的部分。
- ③ 汆：音ㄘㄨㄢ，一種烹飪方法。將食物放入沸水煮一下隨即取出，以防食物因高溫烹調而流失養分，或變老、變黃。
- ④ 打尖：旅途中休息或進食。

想一想

1. 作者認為爌肉飯要做得好吃，其關鍵為何？
2. 文中作者分別介紹了「阿泉爌肉飯」、「阿章爌肉飯」、「魚市場爌肉飯」，你認為作者最喜歡哪一家？為什麼？

