



聽，菜餚在說話

——台北樂活廚房班

◆編輯室 整理

廚房不只是做菜的地方，也不只有柴米油鹽醬醋茶；它可以是創意揮灑的空間，是健康的發源地，是心靈的交融處。君子，您可以不必遠庖廚了！

▼上菜前，先上菜園。





▲看完講師示範，學員們迫不及待親自上陣。

識的年輕媽媽，及對做菜退避三舍的外食族，就在講師熱情的分享中，燃起對做菜的嚮往。

果皮菜葉 秘密武器

爲了貫徹「不論是誰、在家都能做」的理念，美英挑選相對容易處理的菜餚。然做菜最重的是基本功，原則要掌握好，材料和程序不能打馬虎眼，才能讓最陽春的菜色也可以很吸引人，所以美英用了比一般食譜還詳細的解說來呈現。例如，新鮮玉米切小塊後，分裝冷凍備用，是湯麵、火鍋的好幫手，而玉米葉熬的湯底，滋味天然甘美。這類料理小撇步、如何善用食材等等，她都大方傾囊相授：「一樣食材、多樣變化，是愛惜食材，也是主婦需精打細算的掌家秘笈。」

精打細算的掌家秘笈不只省荷包，美國報章媒體二〇一四年飲食趨勢調查，指出健康永續

巧變菜色 輕易上手

福智精采人生成長學坊的樂活廚房，不僅僅是蔬食烹飪班，它還開啓了廚房新思維，以愛健康、愛自己，也愛地球的樂活精神融入烹調，回歸採買與烹食的原點，品嚐飲食最初的樂趣——以天然、有機、無添加物的食材，透過簡易的做法，配上單純的心靈配方，營養美味兼具，改變一般人對蔬食「只有黑瓜配土豆麵筋」的刻板印象。

除了變化蔬食菜色，樂活廚房也關顧到現代家庭主婦，在家庭事業兩頭燒的窘迫下，不是拒做羹湯，就是吃得單調，所以設計的菜單多配合時令蔬果，且做法簡便、快速，好讓學員能輕易上手。熱愛烹飪的資深講師黃美英強調，許多事沒有想像中那麼複雜，她常鼓勵學員：「做菜並不難，做了就不怕了。」許多五穀不分、果菜不

的重點之一是「不浪費」。以行動珍惜任何未施的農藥化肥的蔬果，是對大地的感恩，美英將這概念融入課程，因爲自己就是最大的受益者。以前處理金針菇時，直接大段去尾丟棄，經過講師培訓後，認識有機農業背後的慈心理念、有機蔬果珍貴難得，她開始珍惜食材、物盡其用——過去隨手扔掉的根莖類果皮、菜葉，現在是熬高湯的秘密武器，連汙燙有機麵條的水也絲毫不浪費：「丟些青菜、蘿蔔、香菇丸，打個蛋花，又是一道好湯料理。」香蕉可連皮一起打果汁，因爲香蕉皮有助抗憂鬱，富含營養的鳳梨皮可釀醋……樂活廚房充滿惜福愛物的精神。

心靈味蕾 相互交融

不論是家常菜或功夫菜，做菜最終都爲了供人享用，因此最大的快樂就在於「分享」。分享的藝術在於善用「代人著想」與「觀功念恩」，

讓一家人共享美饌佳餚時，除了滿足胃口，也溫暖感情。

代人著想就是真實關懷他人的需求，像是牛蒡燉飯這道主食，美英叮嚀學員：「家中若有長輩或幼兒，燉飯時間需拉長，避免口感硬難以咀嚼。」課前堅持試做每道菜的她用貼心傳遞代人著想的理念，例如：學員提問，她都牢記在心，回家鑽研，下堂課立即回答；採取先讓學員累積歡喜心和成就感，再糾正錯誤之處的鼓勵式教學。「用媽媽心教課，不斷叮嚀操作步驟，讓他們回家後可現學現煮，是我成就感的來源。」美英最終感謝學員帶給她許多快樂。

善用調味料是一門功夫，但過多調味則讓人忘記食物的原味，最天然無害的甘味劑是觀功念恩。感恩，不只讓人，也讓食材飽含豐沛能量，做菜前美英用祝福、讚美語示範對食材的感恩。因為費時費工的有機耕作，有著農人的辛勞、大地恢復生機的美意，還有生態永續、萬物共存

的慈悲心……充滿生命力的有機蔬果風味質樸飽滿，加上一顆感恩的心，只需少少提味，即可呈現鮮甜真滋味。

熱心廚娘 以愛之名

俗話說，一個廚房容不下兩個女人，但樂活廚房的幹部是一群婆婆媽媽組成的娘子軍。她們並非專業廚師，有退休的醫院營養室主任、小學老師、財務高手、高級咖啡館外場人員……出於對烹飪的愛好，勇於上台分享廚藝心得與飲饌樂趣，彼此協力合作、互補漏洞，巧手慧心端出一道道健康、方便、味美的佳餚，傳遞樂活的真義。

課程前一天需採買食材，常是東市買牛蒡、西市買年糕、南市買豆腐、北市買昆布，東奔西跑毫無怨言；課程當天不分你我，鍋碗瓢盆端上桌，洗洗切切備食材，合力將一般教室佈置為

烹飪教室。若遇冬日多雨，在陽台的水槽洗菜、洗餐具，寒風細雨冷颼颼，大家互相輪替，從不計較誰多做、誰少做，即使要趕回家做飯，仍是齊心合力完成善後工作。「人身上優點點都有，多看優點，彼此更感恩、感情更融洽。」副班長楊蕙透露，善用觀功念恩可以讓一個廚房、一堆女人，在熱鍋快炒中，享受結合味蕾與心靈的饗宴。

樂活廚房沒有高帽大廚、專業廚具、玄妙技法，卻有一群熱心廚娘以愛之名，將心靈成長的快樂，揮灑於煎煮炒炸中。在這不景氣，食安又老出問題的年代，自己下廚，不但經濟合宜，又可口安全，並能從料理中學習生活技能，了解飲食和大地的深密關係，從餐桌上找回親情、營造幸福家庭。

動口說菜，不如動手做菜，您家的樂活廚房要上菜了嗎？



▲樂活廚房常是大小活動的美食提供者。圖為團隊發揮巧思，將精製糕點堆疊成蛋糕塔。



老伴，今天呷齋……

◆基隆 蔡玉卿

先生為了考一張證照，發願一旦考上，每月初一、十五要吃素。他果真考上，我倆就自
此一起吃素好多年。

吃素日一到，先生會從公司打電話回家：「今天晚餐吃什麼？」我的答案多半是：「冰箱還剩半顆高麗菜，那就吃高麗菜炒薑絲好了！」接著就聽到先生無奈的聲音：「我可不可以不要吃這道菜？」

唉！做菜，難不倒我，但做素菜，可是個

大考驗。愛好美食的我，曾經上過義式料理烹飪班，對一個月才兩次的素食，有需要為此大費周章嗎？所以好好洗的高麗菜，以及取代蔥蒜的薑絲，就成了我「將就」之作的首選。

然而……單調乏味的素食，竟在一夕之間改頭換面！



食材都是天然、有機的
喔，我們可以吃得開心
又安心。」

後來，只要去「樂
活廚房」上課的那一天，
我就會把學來的佳餚端上
桌。

先生不只當面讚美我從「樂
活廚房」學來的料理，還樂得在「桌上
和好友分享老婆廚藝大躍進的喜悅。

不只吃得好料的先生喜悅滿懷，我更是有收
穫滿行囊！除了結合原有手藝，開啓蔬食料理創
意，我還多了感恩心——講師、義工熱心傾囊相
授的溫馨，溢滿心懷；觀功念恩的修為，潤滑了
人際關係；珍視大自然中每個生命、共榮共存的
理念，對我這個鄉下長大的孩子，全然共鳴。

課程結束，感動繼續，我將這份心情，感染
給周遭的友人……

先生參加了為期
四天、福智舉辦的企業
主管生命成長營，營隊
的蔬食餐飲讓他大開眼
界、大飽口福。一回到家
讚不絕口的跟我說：「這
樣的素食，要我吃一輩子都開
心！」欲罷不能的他，乾脆拜託
我快去學廚藝。

他劍及履及，很快的幫我找到了——福智的
精采人生成長學坊「樂活廚房」。

第一堂課學的是蓮花養生鍋，上面鋪著一
朵蓮花的蓮花鍋，選用多種食材和中藥材烹煮而
成。我一下課馬上按表採買，回家後做給先生享
用。

一鍋香濃美味的蓮花養生鍋上桌，先生歎
為觀止，直說：「一點都不像你平時給我吃的
素食，真好吃！」我趕緊補充說明：「這裡頭的

想念，也是一種味道

◆台北 游心美

打從有記憶開始就飽受尋麻疹所苦的我，為了調養身體，吃得相當清淡，往往採取最簡單的吃法——通常就是燙青菜。

別人覺得清湯乏味，我卻吃得很高興，因為感受到每個食物都有屬於它自己的清甜味道。也許是這種心情的傳遞，家人都非常配合我的「淡化」理念，就連兒子也不例外。

可是想想，人生大事之一的吃，不僅僅是填飽肚子、維持生命，它其實也是一種藝術。誰不喜歡層次豐富的口感？誰不想望味蕾遊走色香味的享受？特別是小孩子，電視廣告、同儕之間

的美食誘惑何其大！（後記：現在竹科上班，必須外食的兒子告訴我，他還是喜歡清淡簡單的飲食，原來我多慮了。）

看著孝順的孩子、貼心的丈夫，我很想有所回報，希望他們不必吃得花俏，就能吃到健康，也能吃到快樂。很幸運的，退休後聽到一對農友說他們患有尋麻疹的女兒，食用有機食材改善了症狀，我便開始改吃有機菜。從去里仁採買到進

入「樂活廚房」，我的願望因而實現。

樂活廚房的食材料理，清淡中有變化，讓想像的味道，簡單就能呈現。雖然是小菜，我也很認真在學，不但學到很多撇步，並修正了以前一些錯誤的烹飪技巧，像是看似簡單的炒飯，我拿掉頻頻加水的動作後，先生一吃就立刻驚喜：「味道不一樣了！」

除了烹飪上的收穫，樂活廚房還有讓我驚豔的精采課程，特別是台北赤蛙守護神阿石伯的蓮花田故事。了解有機農友的用心與艱辛後，我決定邀約家人一起支持：「他們幫助我們得到健康，我們也要回



▲走出廚房，體驗有機農友的用心與艱辛。

饋！」

還記得最後第二堂課，同學們圍著講師、義工學習摺皮、包水餃時，憶起了童年兄弟姊妹圍著爸媽一塊兒包包捏捏、說說笑笑的情景。樂活廚房裡親切的講師與義工帶來的溫馨感，讓我想要多浸潤在烹飪的世界裡——我的母親很會做菜，由於疼惜孩子要念書，從不讓我們下廚；如今我已成家、立業、退休，有時間想要跟她學些手藝時，媽媽卻失智了……

在這兒，我找回了對媽媽的想念，也想透由做菜，給孩子一份懷念。

流浪媳變巧婦

每逢假日要回婆家用餐，我就像逃兵一樣，想盡辦法溜掉。

可別以為我的婆媳關係出了問題喔，相反的，我是個責任感很重的媳婦：「回婆家，當然要煮給公婆吃囉。」然而，當只會做家常菜、手藝平平的媳婦，遇到信手拈來就是宴席規格、手藝高超的婆婆，壓力好大啊！婆婆疼兒疼媳，不讓我下廚，我又不好意思讓老人家「承事」；想上烹飪課提升廚藝，但坊間少有蔬食料理班。兩難之下，我乾脆過了用餐時間才露臉。

當了十年的「流浪媳婦」，直到加入「樂活

廚房」，我才找到信心。樂活廚房的老師有辦法把一樣食材，變出好幾道菜、好幾種吃法；或是來個混搭風，不管冰箱裡有什麼，都有辦法適性搭配，變出好吃的料理。

從初階到進階，婆婆、孩子看到了我的靈巧，讚不絕口。吃到甜頭的孩子跟同學炫耀：「我媽媽煮的咖哩所向無敵喔！」有一次婆婆北上，我精心「雕刻」了一盤水果招待，她看了直誇：「哇，碧珠變這麼棒，我都不會切成這樣

耶！」婆婆的「另眼相待」讓我好開心。

信心與日俱增的我，過年時再展巧婦風姿

——我特別精挑上好食材，搭配山藥、蓮子

做成咖哩餐。我貼心的跟公婆說出每道食

材的營養價值，還一邊用手比比脾又指

指胃：「吃這個，可以顧這裡喔；吃

那個，可以顧那裡喔。」一餐吃

下來，公婆好滿足，公公還說：

「如果像碧珠這樣煮，好吃還可以

補身，我也要吃素。」

在「樂活廚房」，我不只學到做

菜、醃漬(快有檸檬醋可以分享了)、營養

學概念、農藥知多少、有機的可貴……還得

到許多意外收穫。講師與義工們把學員都當

成自家的小孩，毫不藏私的傳授訣竅，同學們

也拚命挖寶，這種「一家人」的感覺，在課程結

束後仍綿延不盡——我們帶著講師與義工們的祝

福，在Caring上連結成群組，傳遞善良的訊息，像

是最近我們才造訪了田裡的腳印(註)。

現在，我跟婆婆呢？因為對廚藝

有了信心、懂得變化，就不再害怕

上菜，也不害怕講錯，且有更

多聊天題材。婆婆很滿足，

我們更親密！

【註】：「田裡

有腳印市集」，全

台第一個以綠色保

育和農業生產為主題

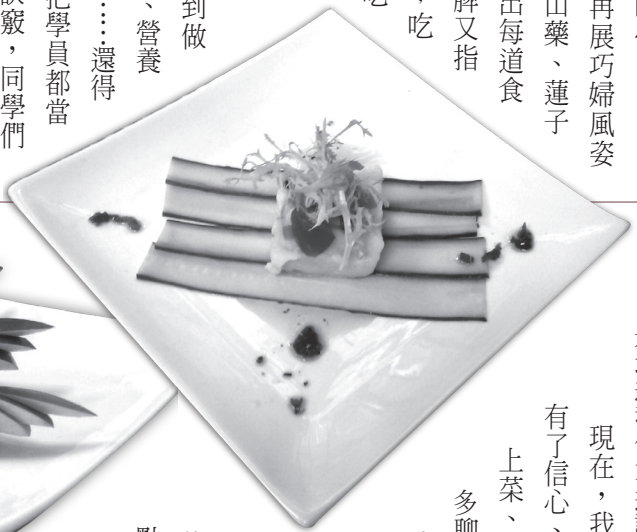
的市集，每週六上午十

點到下午四點，在國立臺

灣博物館南門園區(台

北市南昌路一段一

號)登場。



▲ 老師指點，精雕細琢，不難。

◆ 台北 葉碧珠





年菜 輕鬆上桌

◆台北 樂活廚房



農曆新年即將登場，樂活廚房分享讀者：料理簡單、營養美味兼具的年菜。

十全十美

材料：名豐生豆皮、有機黃豆芽、台灣芹菜、冬筍、胡蘿蔔、白蘿蔔乾、榨菜、香菇、黑木耳、青豆仁

調味料：海鹽、糖、陳源和清醬油

做法：1. 生豆皮煎熟，切絲備用

2. 黃豆芽洗淨，焯乾備用

3. 芹菜、冬筍洗淨，切絲備用

4. 胡蘿蔔、白蘿蔔乾、榨菜、香菇切細絲備用

5. 黑木耳泡軟洗淨，切細絲備用

6. 起油鍋爆香香菇，加入冬筍絲炒熟取出



7. 起油鍋爆香胡蘿蔔，加入榨菜絲炒香，白蘿蔔乾炒香加黑木耳炒熟取出
8. 熱鍋入豆皮絲煸乾，加黃豆芽，2料6料，加入醬油調味，再加入7料，加入糖調味，拌入芹菜段、青豆仁即可

大團圓

材料：酸白菜（酸高麗菜）、山藥、胡蘿蔔、馬鈴薯、素丸子、西洋芹菜（可由搭配五種蔬菜）、香菜末或芹菜末

調味料：鹽、胡椒

做法：所有材料洗淨、切塊後，全部放入鍋中煮熟

雪菜年糕

材料：寧波年糕2條、雪裡蕪2顆、香菇2朵、紅椒1根

調味料：鹽2匙、醬油1匙、糖半匙、香油少許

做法：1. 年糕切斜片、香菇切絲、雪裡蕪及紅椒切細丁

2. 起油鍋爆香紅椒、香菇絲，年糕入鍋加入少許水煮軟，再放入雪裡蕪及調味料拌炒後盛盤。



精采喜宴

◆編輯室整理

福智台北學苑精采人生成長學坊，平時各自上課的十八項課程年終大集合——二〇一四年底舉辦年度成果展，「樂活廚房」、「達摩易筋經氣功」、「妙讚歌雲」、「腦力開發」、「布藝之旅」、「書法殿堂」等師生齊聚一堂，並邀請親朋好友同樂。

▼布藝作品琳琅滿目。



成果展動靜兼備、知性十足。一進會場，映入眼簾的是高掛在四面牆上，賞心悅目的書、畫、攝影、布藝等作品，雖屬靜態但也讓人動心。氣功、瑜珈、太極班眾學員相繼登台，展現所學，並帶動台下觀眾跟著一起運氣、伸展，在

擺動中體會寧靜。身著紫紅中國裝的義工穿梭會場、親切招呼；每張擺上健康茶點的桌子，在粉紅桌巾的托襯下好不喜氣。
學員與來賓們除了圍坐交流心得，也跑站觀摩體驗。推拿與生活班老師、經絡保健班老師的

面前則排了長條人龍，等待老師幫忙妙手回春、解除痛苦，老師一邊按壓一邊勸說：「找醫生推拿是花錢買痛，最好是學會了幫助自己，也幫助別人。」書法班老師以及國畫班老師，同是享譽國際的名家，他們現場揮毫，一筆一畫都讓圍觀者目不轉睛。兩人還聯手著墨於數十支扇子，做

為全勤獎勵，領獎的同學視若珍寶開心極了。
曲終之際，有請來賓稍稍留步，「樂活廚房」精製的美味糕點，送給大家當伴手禮。豐收的喜宴，正預告新的年度課程精采可期；舊雨新知相約三月再見。



▲▼揮毫(上圖)、作畫(下圖)，名家出手氣勢萬鈞。

