

# 品茗食蘿蔔糕— 歡歡喜喜迎新春

陳彥玲 (丘彥南醫師夫人)

今年的十二月二十二日星期四正是黃曆的冬至，也是典型台北冬天的濕冷氣候。但是在瑞瑩會長上任的第一次活動中，則迎來了近四十位醫婦會會員和親朋好友，還有剛剛從美國回台才下飛機的董永春(許耕榕醫師夫人)姊妹的一家四口，人氣和喜氣滿滿的在醫師公會六樓的會議室中川流不息。

這次的活動主題是以蘿蔔糕和野生茶迎接喜氣香遠的二零一二年。擅長製作清甜軟嫩蘿蔔糕的王麗淑老師和剛從中國深山製茶回國的李進德老師為參與的學員帶來知性與感性的交匯。麗淑老師曾在科技界上班長達二十三年之久，但為了照顧家庭而不願跟著工廠移師大陸，正在這個人生的轉折點上，她發現經過面對利益的取捨，「用心」才能用智慧作出最好的選擇。因此，留守台灣與家人在一起生活，重新拾起學生時代的興趣---烹飪來開創事業的第二春。

興趣加上天賦的味覺讓麗淑老師贏得了經濟部評價：「吃過就忘不了的蘿蔔糕」的美譽。當然好吃的蘿蔔是基本條件，刨絲之後麗淑老師建議大鍋水川燙過再炒軟；根據美濃農會的建議有以下的一些訣竅：

1. 選擇略帶泥土與葉子的白蘿蔔，而且泥土要略為潮濕，因為這表示白蘿蔔剛剛「出土」，採收期剛過不久，保證味道「尚青」。
2. 選購白蘿蔔時，絕對不能只用「眼睛」挑選，更別怕弄髒玉手。最好是用手秤一秤，好的白蘿蔔感覺上會比較厚重。
3. 好的白蘿蔔一定是要內外兼備，它必須要有



光滑的外皮，摸起來更要具有一定的硬度。

4. 聽聲音分辨好壞。只要用手指敲打白蘿蔔的根部，如果發出清脆的聲響，就表示這是品質不錯。
5. 檢查一下葉子的部分，根葉最好都要呈現直條狀，彎曲、變色或枯萎的葉子，都是不好的。
6. 最後，若白蘿蔔有自然的裂縫，就表示它很好吃喔！

再來就是在來米粉了，如果用包裝好的在來米粉最重要的就是新鮮度，能夠保證沒有用修飾澱粉或其他添加物才是健康。如果用在來米打的米漿那更是正點了。例如

**材料：**在來米300g,白蘿蔔600g,冷水300g(葷食者可加紅蔥頭4瓣,蝦米1小把,乾香菇4朵)調味料：鹽1茶匙,醬油1/2茶匙,白胡椒粉少許。

**步驟：**1.在來米洗淨，加入冷水300g淨泡數小時(就是手指能弄斷米粒的程度)。2.將在來米及浸泡的水放入果汁機中打成細密的米漿備用(越細越好)3.乾香菇泡冷水軟化後切末,蝦米洗淨,紅蔥頭切末。4.白蘿蔔去皮刨成絲，川

燙後炒軟5.鍋中倒入2-3大匙油,依序將紅蔥頭,蝦米及香菇放入炒香6.再將白蘿蔔絲及調味料加入拌炒2-3分鐘7.然後將打好的米漿加入混合均勻8.使用小火將全部材料煮到濃稠成醬糊狀(一邊煮一邊不停翻攪)9..將濃稠的粉漿倒入鋪上刷油的模具中10.把表面稍微抹平整(要讓它看起來非常平整有個小秘訣就是最後用打好沒炒過的米漿倒一些在其表面上即可)11.放入已經煮沸的蒸鍋中,大火蒸1個小時(蒸的時間會因為厚度有所不同,越厚需要的時間會越久)用筷子插入糕中,沒有任何材料黏住筷子就是熟了。12.將蒸好的蘿蔔糕由蒸籠中取出放涼(剛蒸好感覺軟是正常的,切記要等涼透了才能脫模和切片)13.切成片狀用油煎至金黃沾自己喜愛的醬膏食用。

麗淑老師目前只以蘿蔔糕為副業,近幾年加入巴菲特財務派遣中心擔任著名的理財專家盧鏡仁的公關工作,盧總經理以「理財的正道——穩賺安全的十大法則」在業界著稱,榮獲國際中文媒體大紀元時報、看雜誌和錢雜誌風為精準人物。希望有機會能將盧總請來會裡為大家解析理財正道。

吃完了麗淑老師手工親製的清甜蘿蔔糕



之後,李進德老師的茶香早已瀰漫整個會議室了。「神農嗜百草、遇毒得茶而化之」展開了神州土地上生民流傳的茶文化。喝茶的好處很多,茶香令人回味,精神也隨之緩和,可謂精神與物質都照顧到了。根據中央研究院林仁混院士的研究發現茶與茶多酚可以抑制細胞中脂肪酸合成酶(Fatty acid synthase)之表現與作用。為多年來認為茶能降血脂及瘦身提供了重要的分子機制。另外還發現茶多酚可抑制癌細胞中之生長因素(EGF)與其受體的結合,並抑制該受體之磷酸化作用,結果會抑制癌細胞之生長與擴張。茶的另一個重要藥理作用是消炎、防暑。這可謂近代科學證實了古代的記載真是古今歷史的互相輝映。

唐朝劉貞亮概括總結茶有「十德」,即:以茶散鬱氣,以茶驅睡氣,以茶養生氣,以茶驅病氣,以茶樹禮仁,以茶表敬意,以茶嘗滋味,以茶養身體,以茶可行道,以茶可雅志。日本名僧明惠上人也曾總結茶有「十德」:諸天加護;父母孝養;惡魔降伏;睡眠自除;五臟調和;無病息災;朋友和合;正心修身;煩惱消滅;臨終不亂。

首先不同茶葉要區別對待,因為不同的茶





葉，品種和製作方式有所不同，沖泡方式也有所不同。中國的茶葉分為綠茶、白茶、黃茶、紅茶、黑茶、青茶六大類，不管甚麼茶葉品種都屬於這六大類！因篇幅有限就簡單的介紹綠茶與紅茶：

**綠茶：**例如：西湖龍井、碧螺春。屬於不發酵芽茶類，葉片嫩度較高，沖泡時水溫以介於70~90攝氏度為宜、茶葉的投放量以容器的 1/5~1/8為宜、第一遍即沖即出，稱「開香」，用於洗茶熱杯，不可飲，第二遍時間為30秒、第三遍為40秒，以此類推，一般能連續沖泡3~5次，品飲時茶味清香怡人，且具有清

熱降火、提神明目、據說還有抗電腦輻射等功用。

**紅茶：**例如：雲南滇紅、普洱。屬於全發酵茶類、性溫和、較適合年老、體虛人士、有暖胃潤腸、減肥解毒、降低血脂、舒緩便秘等功用。沖泡時投入茶葉佔容器的1/5~1/10，用於90~100攝氏度開水沖泡、第一遍同綠茶泡法，第二遍時間為5秒，第三遍為6秒，以此類推、一般能連續沖泡 10次左右。

一個善於品茶之人，正如陸羽在《茶經》中所說，必是「精行儉德之人」。愛茶之人大多潔身自好，堅持操守，重視傳統，珍視友誼。許多會員希望日後還有機會再安排品茗活動，也非常感謝會員與家屬的熱烈參與，不但建立了姊妹們的友誼也讓醫婦會的活力與溫暖成為照顧病人健康的大醫師們的最佳後盾。

PS：1.對蘿蔔糕與盧鏡仁總經理的投資正道有興趣可洽王麗淑老師：0930-300-908  
2.對茶道有興趣可洽李進德老師：0911-465-765 ☎

