

美食愛分享

文／劉英美
大林慈濟醫院二>病房護理長

小時候的記憶是幸福的，記得學生時代就是家裡送便當，放學一回到家，祖母早已煮好一桌等著大家開飯。高中住校時在校搭伙，上班時則有醫院餐廳供食，因此過的是茶來伸手，飯來張口的日子。除了國中的烹飪課之外，真要講到下廚做菜，那簡直可以用「天方夜譚」來形容，而「烹飪」，那是從來不在腦海裡存在的念頭。

挑戰烹飪 NG 成品逗歡樂

結婚後因工作忙碌常常早出晚歸，尤其是在鬧護士荒時，到了下班時間，往往是披星戴月的一個人走在回家的路上。因此，晚餐大都由兩個小孩放學後輪流洗米煮飯，先生下班回來再炒菜。除了假日外，通常是他們三個人一起吃晚餐，這樣的日子倒也習以為常。直到有一天上了高中的女兒突然冒出一句：「媽媽您好『賢慧』。」心裡暗暗自忖，在家好像沒做什麼大事耶！冷不防兒子補了一句「閒在家裏都不會」，然後兩個人哄堂大笑隨即逃離現場。

雖然只是玩笑話，倒也讓我思考好幾天，因此決定與同事一起去學烹飪，雖沒參加丙級廚師考照，倒也學到一些基本的烹飪觀念，例如怎樣燒菜才會更可口。但因茹素，所以大都只挑素食的菜色，回家也利用假日試試。

剛開始做菜的時候常常失敗，猶記得有一次大顯身手之後，耳邊傳來一句「這是甚麼鬼東西？這麼難吃！」還伴隨著驚叫聲，幫忙打圓場的先生趕緊接腔：「再嫌就沒得吃，這是大補湯，趕快喝了吧！」完全一副委屈的表情。半信半疑的我也趕忙喝一口試試看，唉呀！我的媽呀！好苦呀！把中藥放太多了。

因為要學習烹飪，單位的同事不管願不願意，通通被迫吃下好吃或是不好吃的試驗品。記得有次我把麵線煮糊了，整個麵線揪成一團，賣相極差只好

Learn to Cook
and Love to
Share



先嚐看看，耶！味道還可以，趕忙在上面灑了一些香菜，增加一些色澤讓視覺稍稍滿意一點。味噌湯也為了與葷食味道相近，加了不少海帶下去煮，結果煮得不夠爛，同事卻說有嚼勁。還有一次冬天燉了素補湯，自認很滿意，但是卻把補湯忘在停車場。下午想起來，在大家的期盼下，將一鍋大補湯提到討論室，準備一起享用時，赫然發現這鍋大補湯悶壞了，大家笑成一團，真是糗大啦。

變換菜色得歡心 煮出興趣樂分享

婆婆八十幾歲，與我們同住，好長的一段時間因為牙齒不適，只能吃軟質食物。當時不諳廚藝的我，每天只能準備稀飯給婆婆吃。有一天婆婆突然說每天吃稀飯吃怕了，因此絞盡腦汁到書局去買了一些食譜依樣畫葫蘆，結果不甚滿意。學會烹飪後，還想到上網看一些烹煮節目，學習例如豆花、蒸蛋、素碗粿、素蚵仔煎、饅頭、素包子等等，只要能入口就能讓老人家換換口味，當然也少不了打些果汁補些維生素，老人家才漸展笑顏。

吃過豆花、素碗粿、素蚵仔煎、饅頭、素包子、素漢堡、各種素補湯以及各式果汁的同事都說「讚」，因此對於烹飪漸漸地有了樂趣。家人與同事意猶未盡的表情，就是我對烹飪的心動力了。



大林慈院國際護師節至安養院服務，左為劉英美護理長。



從不諳廚藝到挑戰各種素食小吃，劉英美護理長（中）喜歡讓人開心享用的心情。圖為參加2013年國際慈濟人醫年會。攝影／葉素貞