

# 大顯身手 美食傳愛

◎長庚養生文化村村民 李巧伶

今年春節，養生文化村為了炒熱年節氣氛，別出心裁地設計了一個新鮮又不一樣的暖身節目，就是一請長輩們展現自己的廚藝才華，製作一道菜餚參與美食展。

雖然這次美食展有不少位長輩礙於體力及廚房空間有限，無法參與表現，不過，我倒是很榮幸地有機會能參加此次盛會。在思考該做什麼菜參展時，突然靈光一現，想到既然新年即將到來，倒不如我就做道讓大家都品嘗且又討喜的「臘八粥」吧！

決定好要做的食物後，我就開始購買必備食材，包含有圓糯米、紫米、桂圓肉、紅棗、紅豆、薏仁、花生、蓮子等。在參展前三天時，即先將不容易煮熟的薏仁、紅豆、花生分批逐一泡過並煮好，放入冰箱內保存；在參展的兩天前時，則是再將紅棗、糯米及桂圓肉也

都煮好備用。

美食展當天，我一早就將所有材料全部帶到大廚房，用大鍋逐項加熱，為了避免在加熱的過程中食材會黏住鍋底，還得在爐前不停地攪拌，十分辛苦，感謝本村志工淑麗的大力幫忙，因此才使得我烹煮的過程更加順利。等全部食材都煮好時，最後再加入適量的紅糖增加美觀及甜度，即可宣布大功告成，端到大廳提供所有嘉賓共享。大廳桌上有甜、有鹹，好不熱鬧。更讓我高興的是，我準備的「臘八粥」不一會就被一掃而空了。看見大家開心的笑容及滿足的表情，我們所有參與者都感到很有成就感。

經過此次活動，我自認學到不少。第一，做任何事都要有熱誠。第二，是團結，養生文化村是個融合著溫馨、友誼且村民間都能互相幫助的大家庭，大家相處久了，更是充滿關懷、喜樂和相知相隨。

最後要和大家分享的是「善讓生命美麗，愛讓生命延續，慈悲讓生命寬闊，感恩讓生命歡喜」，願與養生文化村中所有可愛又可敬的好朋友們，一同在美好人生中共勉之！☺

- ▶ 志工協助長輩將煮好的食物分裝給大家享用
- ▼ 豐富的菜色讓人食指大動

