

妙廚生涯

色香味

鄭雅丹老師長得蠻高，160幾公分的高大個子深藏著一顆細膩的心；平日說的一口標準國語，實際上卻是不折不扣的台灣人。60開外年紀還保持一顆年輕的心，時時刻刻不忘吸收新的資訊充實自己，實踐活到老學到老的精神，忙碌的生涯規劃使她看來永遠生氣勃勃。

小小烹飪家

鄭老師是10姐妹中的老大，自小喜好洋裁、烹飪、打毛衣等女紅，初中畢業即留在家裡。20歲時，手藝已相當精巧，10個姐妹的衣服都出自她手，就連妹妹出嫁時，所有的嫁粧也由她一手包辦。天資聰穎，加上在家庭手藝方面的天賦和興趣，每逢家裡或街坊有人「辦桌」時，必前往觀摩學習，暗中記下竅門，回到家來便依樣畫葫蘆，居然有模有樣，技驚四座，因此學習興趣日濃，奠定日後烹飪技術的基礎。

女青年會當義工

24歲結婚，先生是中壢客家人。婚後，生了1女2子。孩子還小時，整天為兒女忙，當小兒子上國小3年級開始讀全天時，日子突然空閒下來。好學的鄭老師不甘日子虛過，從報紙上看到女青年會舉辦演講，立刻前往聽講，之後便參加社區媽媽教室。



■ 孝順公公、熱心公益，鄭雅丹老師的美德令人欣賞與敬佩。

媽媽教室的最後一學期是做蛋糕，而鄭老師的結業蛋糕與眾不同，特別受到女青年會社會服務委員陳貢北先生的欣賞，主動邀請她加入女青年會當義工。義工3年，作品受到大家的喜愛和欣賞，又於68年正式成為女青年會教育班的老師，教授「餅類」。18～19年來，鄭老師一直是女青年會教育班的老師，負責素菜、中西點、家常菜和年菜的教學，值得一提的是，鄭老師不但燒得一手好菜，日語也極流利，很多日本婦女經常向她請教中國菜的做法，促進中日文化交流，等於做了良好的國民外交。

除此之外，社區教學也一直沒間斷，每個禮拜1堂教做菜，從65年到今天從未中斷；很多社區都爭相邀約，而鄭老師本著一腔熱忱不論遠近均欣然前往，如最近即往汐止農會教點心製作，一次上2堂課，分別是下午4點和6點，她說也許是上了年紀了，上完課竟也會感到疲累哩。

獻給公公的素食

75年後，鄭老師也教了2年素食。提起素食因緣，要回溯到過去，因為公公吃素，身為媳婦的她雖然沒和公公住在一起，但每星期都要做幾道素菜端回去給公公品嚐，以盡孝心。做素菜，原本在家時就耳濡目染了一些，現在由於需要，更是經常到素食店去請教、學習，就這樣一做20年，累積了相當心得。為了做素菜孝敬公公，而累積的豐富經驗，使她後來也出版了一本素食食譜，因而在自序上鄭老師即表明這本書是「紀念公公」的。

鄭老師最感興趣的領域是「中國菜」，她曾經在傅培梅女士那兒學了2年，其他的經驗完全得自女青年會。義工20年，女青年會每半年舉辦一次講習，課程包含手藝實務和專題演講，參加者都是學校的家政老師、社區媽媽和醫學界人士。不但交換手藝經驗，更不時吸收最新的營養保

健知識，將之融入烹調中，做出更符合健康需求的飲食。

妙廚筆記

●冬瓜味道淡，煮湯時，將冬瓜在盆裡加入鹽先抖一抖再下水，味道很棒；放薑宜最後，否則沒味道，煮好的冬瓜湯不用再加鹽。胡蘿蔔、白蘿蔔方法亦同。

●炒青菜如青江菜、空心菜、洋蔥、絲瓜等，也是先將鹽及調味料如蒜頭等放在菜裡抖一抖，再一起放入油中炒，反而有味，好蒜之人，可在起鍋前再加一匙蒜。炒絲瓜可不加油，鍋中放半碗水，把配料統統加在絲瓜中抖一抖，入鍋即可。

●快手上菜—半小時可煮好一餐。先洗米，米洗好後，與瓜子肉同放電鍋中煮，同時裝一鍋水在爐上燒開。這時一邊洗菜、醃魚。魚也可以在煎好後只撒鹽或滴幾滴檸檬汁，鮭魚較腥，可先淋一點酒再煎，著色會比較漂亮。若準備炒2個青菜和煮香菇

湯，則水煮開，將雞塊抖點酒，開水沖上去，加香菇以小火煮香菇雞湯。煮開的水又拿來炒青菜，又快速又青翠。煮湯類時，薑、味精要熄火再放，才有鮮味。

●做蝦丸的竅門：把醋、太白粉加入裝蝦子的塑膠袋中，不倒出來直接搓搓，倒入碗內，用水沖洗直到水白淨。蝦子瀝乾，用紙巾捆起來，若一時用不完，可以保鮮膜捲好放冷凍庫，可存1星期。要吃的前一天，移入冷藏室解凍，也可將它切成小半狀，拌點鹽、胡椒、酒，用蛋煎。做蝦丸時，倒在砧板上揉一揉，體積較大的草蝦要先切半再揉，或以敲肉器、菜刀側面敲敲亦可。再抓蛋白，抓到蝦體表面無液體時，才可加入鹽、酒、味精、胡椒和太白粉，拿起來曳一下，很有彈性了，這時再加荸薺、麻油即可。煮湯時，清水加

一點鮑魚湯，水滾放入抖過鹽的胡蘿蔔，水一滾就熄火，然後才把蝦丸一一放入。煮蝦丸時，水不能動，水動丸子會散開；丸子全部下鍋後，才開火，當丸子全浮至水面表示已熟，再加調味料。

●美味健康涼拌菜：萵苣洗淨，4~5碗冷開水加一匙糖，將萵苣泡10分鐘，取出當涼拌菜更好吃。一罐鮪魚倒去油，魚肉倒碗裡壓碎，加入一碗尖尖的萵苣，和沙拉醬拌一拌，就是一道很好的家常菜。



■用雙層鍋（上層為網狀）加打蛋器洗米，冬天可以手不沾水。



■鄭雅丹老師在「中華天然飲食協會」做天然飲食調理示範，中坐者是董大成先生。

不以做出好吃的菜為滿足，鄭老師更以身為「中華天然飲食協會」的一員積極推動天然飲食方法到每一個家庭，鼓勵大家注意均衡營養，多吃未精製的天然食品，以維護自己的健康。 〇