

文圖／李麗



# 把糯米 當成神仙喝的茶

上班族除了上班時認真工作，大家都認同的摸魚行為是起身喝喝水；客戶來了更少不了要奉茶或咖啡。不過，對於我這個開始有點老又還很好奇的人，覺得喝水太無聊，喝茶喝咖啡又開始有睡不著的困擾時。於是，逛街開始找一些有趣的飲品來增加上班的樂趣，變成一種新的購物行為。幾年下來我要推薦的還是「米」最好。但是米如何成爲一種飲品呢？

請各位仔細想想，以前米的的確確是台灣人的日常飲品，這種說法絕對不是胡亂唬弄；想想在沒有美國大豆到台灣之前，台灣外賣的早餐通常是油條配花生米漿、桂圓糯米粥，清粥、肉糜則更是7-11，從早餐到宵夜24小時皆宜；小學生中午或下午回家，填填肚子的也不是泡麵，而是白白清甜的冷稀飯或比稀飯更稀的泔湯。

米爲什麼離現代人的生活這麼遙遠？我想主因是現代人的行動模式是游動的，且忙到不能保證自己能天天餐餐都會在家裡吃，那剩飯怎麼辦？而越是好吃的飯或粥越需要花時間，非要現煮才好吃；但哪裡擠出這種閒時間呢？無怪「米」之於台灣人的生活飲食是越來越遠。

我能把台灣人對米的舊

愛變成新歡嗎？從整頓我的上班飲品開始吧！

## 食粥以養生

藥膳書中的藥材，通常是兼有藥物功效和食品美味的素材。不過藥膳最好是依個人



它是米嗎？它是一種讓您上班快樂的神仙茶



設一個簡單的花茶座，供應羊脂白玉般的糯米汁，提供源源不絕的上班活力

體質不同斟酌使用，而且一提到「藥」，也不是每個中國人都喜歡那種傳統的中藥味，抑或是對「藥」的肅然起敬，藥膳畢竟不是人人都愛；不過有趣的是《本草綱目》中「粥記」記載：

白粥白米加水煮成稀飯叫「粥」，沒有熟飯那麼稠結顆粒，有米有水，易消化。"每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最爲飲食之妙訣也。"

原來白粥就是一種藥膳。白粥藥性甘平，功效主補脾和胃，清肺功能，補益陰液，生發胃津；古代出家人以粥爲主食，稱爲「法乳」，難怪他們個個慈眉善目。這些證明白粥才真的是可以天天吃的好藥吧！

## 食材的變化

白粥加料後的變化可多了，有的加入日常五穀蔬果從綠豆、紅豆、蓮子、芡



2個小時後，還得到一杯不錯吃的白粥

實、薏苡、扁豆、山藥、松子、龍眼、胡桃、芝麻、茶；到有藥效的豆豉、陳皮、蘿蔔、蔥白、薑片、首烏、酸棗仁、竹葉、蓮葉、人蔘、白果、伏苓、南杏、北杏；饕客最愛的皮蛋瘦

肉、鮑片、雞鴨、牛肉、大地魚乾、三元及第；還有憑添幾許浪漫的花粥，杏花、桃花、蓮花、玫瑰、菊花、梅花。這樣的粥品單是用想像的，心情也會好起來。

可惜這些粥品想在辦公時間內親炙實現，不但有困難或是味道太香了，影響了工作和同仁，那可就不養生了。

## 綠豆汁聯想

也許是真的老了，每天吃外賣的早餐也膩透了，就吃一碗白粥的意念，越來越縈繞在心，揮之不去。一天恰巧辦公室大家買了米；想起兒時一位上海鄰居沖綠豆水當茶喝的消暑生活養生方，那我可以米來沖米茶嗎？

回憶那個鄰居是用一個500cc的古董玻璃杯，杯底放約一公分高的綠豆，開水一沖，碧綠通透的翠玉水色，立刻顯現，光看顏色就很清涼愉快。然後就看他整個早上就捧著那杯綠豆水一邊吹噓一邊吸啜，怡然自得；回沖幾次後，綠豆泡開花了，此時就見他加了糖，拿根湯匙，宛如吃起一杯正常綠豆湯了。如果不是親眼目睹之前的過程，完全不能想像他的方法是真的免煮如此方便。

好吧！今天手邊有糯米，每個辦公室都不缺熱水吧！我能沖些糯米汁來喝喝咧？看看是否能達到如陸游《食粥詩》所說的「世人個個學長年，不悟長年在目前，我得宛丘平易法，只將食粥致神仙！」在死板的辦公室一邊當班又一邊當

神仙，不錯吧！

## 糯米變成茶

我猜想，要靠熱水把這些米穀沖熟，水量一定多，才有足夠的熱能，把它煮熟吧！馬克杯不夠大？古董玻璃杯之不易得？但辦公室有冬天時帶去喝花茶的玻璃壺和暖杯座或是稱之為燭座的一套茶具，就把糯米代替花茶吧！也大膽在茶壺裡放了一公分高的糯米。熱水一沖，真幸運的是糯米似乎是很快熟，一壺泛著羊脂白玉般的糯米汁立現。傾入杯中，一股糯香泌沁出，不輸花茶的花香舒壓效果；喝一口，兒時泔湯甜美的記憶湧上心頭。就算不成粥，應該也耐泡四五回吧。

就當它是茶葉，算算這一壺的成本，糯米約一大匙，重量20到30公克的分量，那天買糯米一斤600公克是新台幣26元；一杯的糯米成本不過1元到2元，加上茶燭一個1元，相信比任何飲品更便宜又更健康。

陸續回沖2回後，糯米的表面已經透明了。2個鐘頭後，我如願以償的，還真的得了一杯“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味長”不錯吃的白粥。那天我開心極了，我想我為自己，也為我的讀者創造在辦公室的一種新的飲品，而且是可以涵蓋替代早餐、午餐、下午茶的新選擇。

## 拜茶燭之賜

這個食米的新煮義，成功的立基於花茶流行後，垂手可得安全的燭座和廉價的茶燭，而有趣的是「粥」的古本的用字是用為「鬻」，我從這個象形字解釋煮粥的鍋子要放在「鬻」上，還要有足夠的水量，可以讓米飄來飄去如弓射；鬻是中國新石器時代陶製炊具，燭座還真是它的翻版。我這般煮粥是創新？還是考古呢？

同事親友得知我如此，有笑說等2小時不如不吃了，我想更難得的是也許是等待，也許是可以隨時補充一些碳水化合物；還是因此外食減少，莫名其妙的食品添加物吃少了。總之，上班的心情似乎變得更好了。您要得閒，試試我的新煮義吧！