

文圖／林育安 國立宜蘭大學動物系

我參加 可可布丁和手工餅乾 DIY親子研習營

週六至國立屏東科技大學參加畜牧獸醫學術研討會，週日回到家，一開門看到太座大人穩若泰山式的坐在客廳沙發上，二眼直視著電視中所播映的韓劇。2個兒子則在遊戲間的房間內看著他們最喜愛的卡通—「海綿寶寶」。

對於我這個一家之「煮」進門，完全無視我的存在，等韓劇播映結束後。太座大人才說：「老公您回來了」，真是被她打敗了，已進門半個多小時了，才發現我的存在。

過了一會兒，太座大人又開金口說話了，在大門後方夾了一張通知單，你瞧瞧一下。我走到大門後方拿起通知單看了一下，喔！原來是讀國小大兒子拿回來的協助外籍及大陸配偶與本國配偶親職教育DIY研習營通知單。

我看完後，太座大人說：「此次研習營只有25個名額，我想讓兒子去參加」。我說：「那很好阿！那就讓他參加吧，並叮嚀太座大人，到時候您要好好照顧他喔！」。隨後，太座大人回補了一句話：「他拿回來那天，我已填寫好相關資料，隔天已繳回

一、濃郁可可布丁的製作

材料種類	重 量
可可粉	40 公克
鮮 奶	400 公克
煉 乳	30 公克
細砂糖	10 公克
吉利丁	3 片

製作流程

1. 首先先將可可粉以細網目過篩，讓顆粒大小均勻，之後將可可粉和鮮奶一同倒入鍋中攪拌均勻。
2. 再將煉乳(若不用煉乳，也可以用等量的鮮奶替代)加入，以攪拌棒混合均勻。
3. 此時將混合有可可粉、鮮奶和煉乳的鍋子放在爐上以小火煮(切忌用大火，一方面容易燒焦而褐化，另一方面不能煮到沸騰，會破壞奶中的一些營養成分)並不時地以湯瓢徐徐攪拌。
4. 取3片吉利丁以剪刀剪成一小片後，放入裝有半碗冷水(切忌用熱水)的碗或小鍋中稍加浸泡10分鐘左右，使其軟化。
5. 將泡軟的吉利丁片和砂糖加入鍋中，然後煮到90°C左右熄火。
6. 倒入準備好的塑膠杯模型中，待涼後放入冰箱中冷藏1~2小時，呈凝固狀後即可食用。

學校幫兒子報完名了，並且也已幫您報完名了，到時候是你要陪他去參加」。

聽完此話，如同晴天霹靂般，頓時頭頂感覺烏雲密布，心想，可能太座大人認為我太閒沒事幹。所以，才替我安排一些生涯規劃吧！反正，太座大人已來個先斬後奏，那就硬著頭皮參加了。

上課的日子來臨了，週五中午1點30分，我準時到了參加研習營的教室。往內一看，全部都是媽媽陪小孩來，唯獨我一個男生，真是不好意思，最後還是硬著頭皮帶著小孩走進教室。

此次所要學的單元為西式點心製作DIY：包括濃郁可可布丁和手工餅乾(巧克力酥餅)的製作等2個單元。此次擔任授課指導的教師為在該國小任教的陳碧瑩老師。

此時，我內心想著，國小老師平時事情就一大堆且很忙，還要辦研習營教做西式點心，真是太佩服她了。上課開始，老師一邊講解、一邊實際操作指導，讓我們這些學員先了解整個過程之後，再由學員們和其孩子一同親手製作。

以下為可可布丁製作時所需的材料和流程：



老師示範教學，先加入鮮奶於鍋中



可可粉加入於鍋中，以湯瓢徐徐攪拌混合均勻，並以小火加熱



盛裝於塑膠杯中



示範教學結束後，由親子一同操作



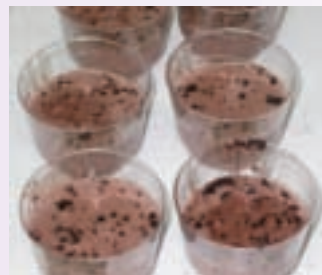
小朋友親自體驗以湯瓢攪拌鍋中的鮮奶和可可粉



學生家長和小朋友們都很認真和用心的觀摩與學習



親自操作盛裝於塑膠杯中的情形



放入冰箱冷藏
約1~2小時凝
固成型後即可
食用

二、香酥巧克力豆餅乾(巧克力酥餅)的製作

濃郁可可布丁的製作完成後，緊接著老師又要教我們這些學員製作另一個單元項目，即香酥巧克力豆餅乾(巧克力酥餅)的製作。

材料種類	重 量
奶 油	80 公克
蛋	1 個
砂 糖	70 公克
巧克力豆	70 公克
香 草 粉	半小匙
泡 打 粉	半小匙

製作流程

1. 將買回來或是放置於冰箱中冷凍的奶油置於常溫下使其軟化，再以刀子將奶油切成小塊放入鍋中，隨後加入砂糖一同攪拌混合均勻。
2. 將雞蛋加入並一同攪拌混合均勻。
3. 將以細網目過篩的低筋麵粉、香草粉和泡打粉加入混合，並一同攪拌均勻。
4. 加入可以耐160°C高溫的巧克力豆，並一同攪拌使巧克力豆能均勻的分布於麵糊中即可。
5. 以小湯匙刮起少許的麵糊糰，並均勻的置於已鋪好烤盤紙的烤盤上。
6. 將放有巧克力酥餅麵糊糰的烤盤，置於預熱160°C的烤箱中，烘烤15分鐘左右即可。

備註：將麵糊糰置於烤盤上時，需取其適當距離不要太近，以免於烘烤時因溫度升高，致使麵糊糰會因軟化而往外擴大，到時候就會連合在一起而不美觀。



加入砂糖和奶油攪拌混合後所形成的樣子

將置於常溫下已軟化的奶油置於鍋中



將低筋麵粉、香草粉和泡打粉加入混合



以湯瓢攪拌混合均勻後再加入可以耐160°C高溫的巧克力豆

以小湯匙刮起少許的麵糊糰，並均勻的置於已鋪好烤盤紙的烤盤上



烘烤15分鐘後的成品：巧克力酥餅



放置好的麵糊糰外觀雖不太漂亮，沒關係不需要修飾



置於預熱160°C的烤箱中準備烘烤



經包裝後增加產品的價值和美感

濃郁可可布丁和巧克力酥餅這2種點心的製作方法很簡單，很适合一般家庭在家嘗試做看看，製作好的成品可以做為家人茶餘飯後的甜點。由於是全家一同努力所製成的成品，無形中更可以拉近和增進親子和家人彼此間的感情。

製作這2種點心的成本比從外面所購買的可可布丁和巧克力酥餅便宜許多。在現今物價高漲的時代，如何省錢並能做出可口美味的點心，則是一門學問。

將此次所學的，以文字和圖片的方式敘述，給有興趣的人們在家和家人一同動手做看看，除了可以讓自己多增加一份才能外，一方面也使自己和生活增進一份樂趣與增進彼此間的感情。

若對此次的點心DIY有興趣且想自己做看看的朋友，則可以至烘培行購買相關材料，自己做出來的東西除了別有一番滋味外，一邊喝茶一邊吃自己製作的點心，吃起來會感覺特別的香和好吃喔。解

《緜緜若存》 林佳谷的新書

台北醫學大學公衛系林佳谷教授於去年初退休後，完成了他的第9本著作，《緜緜若存》(Invisible Strength) 作者將他1年多在走訪、旅遊、漫談等多種見識與體驗，作了書中有畫(有話)的描述，涵蓋了旅遊探索、衛生學、心性學與自然醫學等旨趣。全書超過300頁，共分6大篇：

1. 埃及旅遊探索、2. 西班牙·摩洛哥旅遊探索、3. 華東走訪(含南京醫學論壇、安徽、黃山、西湖遊記)、4. 中鋼參訪(探討煉鋼與職業衛生學)、5. 心性學(勵志嘉言與米勒展)、6. 自然醫學。

書名《緜緜若存》，語出老子《道德經》第6章，云：「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根；緜緜若存，用之不勤」。緜緜者，意指遙遠、微弱，但持續不斷。

在埃及行中，從尼羅河源自非洲中部維多利亞湖，向北流去，經過撒哈拉大沙漠之源遠流長特點，在幾乎要被吸乾的條件下，奮勇北上，流入地中海，並造就了人類最早的文明，詮釋緜緜若存的精義，不但以它為書名，並取「緜緜若存的自然醫學」作為第二屆世界自然醫學大會的主題。

此一股力量也正可代表平日「寂而常照，照而常寂」的燈塔、慈母、以及大自然所提供的4大(陽光、空氣、水、大地與所提供的萬物)，它也可以作為一個退休教師的心志。

從本書封面，在紙莎草為背景底色所呈現的NASA衛星照非洲地圖，作者擬傳述的內容一目瞭然，特別是尼羅河與北邊的地中海(東南邊的埃及與西邊直布羅陀兩岸的西班牙與摩洛哥是重點)。

書的封背與書之內封面，有埃及人文的精髓圖騰，安可ANKH，它代表作者在衛生學中處處強調的「致中和」(moderation)的待人、處事、養生之大道理。

作者希望藉此機緣表達：

1. 「谷神不死...緜緜若存」的精神，即心包太虛、量周沙界、虛懷若谷、容納百川的氣度，以及在開源、節流上本著永續精神，並擁有從一而終的好生活習慣，即L.O.H.A.S. (Lifestyle of Health and Sustainability) 是也，才是天地根，且能天長地久。

2. 以「謙卑」為總結。本書最後一章，「花生」一文，有《易經》之「謙卦」是本書最後一頁的最後一張圖。從谷神的氣度，天行健持續的毅力，並抱持謙卑的態度，是貫穿本書的精神。

3. 人文北醫，緜緜若存。從科學到哲學，從圓規到歸元，才是圓滿自在的人生。北醫之緜緜若存，當從人文北醫奠基(如校訓、校歌、T.M.U.Press之加強，與教師著書立說的鼓勵與評價等)。解



封背 安可ANKH 圖

封面 NASA衛星照非洲地圖