



一碗紅燒麵的回憶

◎ 軒綺

當端起一碗紅燒麵就口時，後學突然想起 20 年前，去加拿大參與辦道的情形。到多倫多的中堂時，因為有很多在當地的留學生會來中堂聽道理，所以當天上課前，壇主準備了非常多的食材，要請他們吃素菜，進而也能鼓勵他們茹素。道親們就幫忙整理食材，該挑的挑、該切的切、該洗的洗，大家忙得不亦樂乎，等待傍晚到來。

真的是「有朋自遠方來，不亦樂乎！」《論語·學而第一》當時素食還不普及，有新求道親願意吃素，壇主或道親們就會非常開心。那時快要過聖誕節，外面下著雪，天氣非常寒冷，壇主用心準備的菜餚，讓大家吃得暖呼呼的，又有這麼多的菜色提供給年輕人們，可挑取自己喜歡的菜色享用，

不僅色、香、味俱全，也溫暖了人心，吃飽之後有了精神，上課時更能專心地聽講。

上課前有道寄韻律的時段，第一首就是〈師徒情〉。一開口唱：「師徒分開在屏山，珠淚流滿腮……」（註），後學的眼淚就不由自主地流了下來。也許是人在異鄉感觸較深，離開家人、孩子，來到要搭飛機 10 幾個小時的國度，難免有思鄉之情；同時，也是感傷徒兒們和老師一別，不知何時再相聚？老師的聲聲呼喚！師徒情永感懷！

下課後，看到在冰箱外面壓著一張食譜——「紅燒麵作法」耶！眼睛馬上為之一亮。就趕快去問壇主：「能否讓我們將食譜抄起來，帶回台灣去學習？」壇主很大方說：「沒問題。」

同行有5人，壇主就用印表機印了5張，讓我們帶回台灣。真的非常感激！也非常感恩！讓我們有這麼大的口福，至今亦難忘！

回台灣後，後學就照食譜上的作法烹飪，熟悉之後，就用大約法憑經驗拿捏。只要有以下這些基本的材料，就可再自行做變化。

紅燒麵食譜如下：

材料：

1. 白蘿蔔：1顆，洗淨、削皮，切成滾刀塊，或用波浪刀切塊更漂亮。食材可看要煮的份量多少而增減。
2. 紅蘿蔔：數量、切法同上。
3. 素揚若（同音）：半包；加蛋的口感較軟，不加蛋的也很好吃。
4. 素沙茶醬：2大匙。
5. 辣豆瓣醬：3大匙；怕辣的人可改用豆瓣醬2大匙、辣豆瓣醬1大匙。
6. 醬油：2大匙。
7. 黑醋：2大匙。
8. 番茄醬：3大匙，如能加新鮮番茄下去煮更好。
9. 冰糖：少許。
10. 薑片：數片，老薑更好。
11. 香油：3大匙，也可用黑麻油（更補）。

12. 紅燒湯香料包：可去中藥行買。
13. 可另酌量加上玉米切成小段、三角油豆腐，讓料更豐盛。
14. 煮好的紅燒湯可燙麵、並加上青菜成紅燒麵。加點香菜或芹菜，或加炒好的酸菜，可更加美味又豐盛。

作法：

1. 先將薑片用香油爆香，放入素揚若，再加上辣豆瓣醬炒香。
2. 用一湯鍋裝半鍋水，放入香料包、白蘿蔔塊、紅蘿蔔塊、冰糖、黑醋、醬油、番茄醬（加入新鮮番茄塊更好）、沙茶醬。
3. 煮到蘿蔔半熟，再加入炒香的素揚若，繼續煮到蘿蔔熟透即可上桌（時間大約為小火煮半小時）。

註：

若老人家要吃，可將紅、白蘿蔔煮軟一點，放在湯中會越煮越深色。如要色澤好看一點，也可先用電鍋蒸熟，要食用時，再放入湯中加熱即可。

※ ※ ※

事隔多年，後學還是很懷念當年的情景，非常感恩多倫多壇主的用心及不藏私的分享，也感謝您那麼熱情的招待，真的由衷地感恩！謝謝您！

註：〈師徒情〉詞曲：文靜。