



# 幸福料理 1 麻油雞

## 食材

傳統麻油、雞腿肉、老薑、米酒、傳統鴨血

## 備菜

- 將雞腿肉剝塊，洗乾淨後，瀝乾水分。
- 老薑清洗後，切薄片（依個人喜好拿捏薑片的多寡）。
- 鴨血一定要去傳統市場才買的到，買回來時記得要川燙，川燙後將鴨血切成塊（鴨血大小依個人喜好）。

## 作法

- 將麻油倒入油鍋內，等麻油燒熱後關小火，再切好的薑片放入油鍋內爆香，炒到薑片收乾後（不是臭火乾喔）。
- 將雞腿肉放進鍋子內一起翻炒，直到雞腿肉變白色後即可關火。
- 另一鍋倒入少許的麻油，把切好的鴨血放鍋內炸，略熟就好。
- 將鴨血放進第一鍋內，與雞腿肉一起，再米酒倒入，米酒一定要淹蓋過於雞腿肉及鴨米血，關小火慢慢悶煮，直到雞腿肉與鴨血熟透了，就可以起鍋。

## PS

- ✓ 如果麻油雞是要煮給坐月子的人吃，建議不要加水，用全酒去熬成湯，千萬不要加鹽巴、味素。
- ✓ 如果想要讓湯更鮮甜的話，可以加高麗菜喔（處理高麗菜時以葉片方式清理會比較好吃，千萬不要將它切成絲）。
- ✓ 另一種吃法也可以在麻油雞內加白麵線（將水燒開後，將白麵線丟下去，熟了即可撈起，要吃時再加入麻油雞中）。





財團法人  
台北市基督教勸友中心  
Good Friend Mission  
A Christian Church in Taipei City

## 故事 懷念的味道

談到，女性坐月子，許多女人都有很多故事可以說，小芬說起自己曾經生育的經驗，有媽媽親手熬煮的麻油雞。但是母親過世了，這麻油雞的味道就不見了。說著的是遺憾。食堂裡，一名媽媽成員率先煮了麻油雞，要來讓小芬補一補。

濃郁香味四溢的麻油香，烹煮著雞肉、雞蛋，象徵著女性的生育及坐月子需要被照顧。大家談著女人生命中曾遭遇到重大的身體劇變，以及沒有被照顧的困境與深刻孤獨懷念出嫁之前的生活，被母親捧在手心，嫁了出去卻完全不一樣了。小芬對於食堂裡成員特地熬煮的麻油雞，相當的感動，也謝謝有食堂讓自己有地方可以抒發自己思念母親的心情。

這鍋麻油雞，吃的不是麻油和雞肉，吃的是感激和思念。是一種懷念的味道以及對再也見不到母親的情感。





## 親職策略一

# 談親職的自我照顧

「媽媽」、「爸爸」是全世界最難做的工作！不論你從事這份工作已經多久，你一定曾經經驗過一種原有的生活被剝奪的感受。你因為成為父親而減少跟朋友打牌、運動、喝酒的時間，妳因為成為母親而要關照另一個（或多個）生命甚至超過關照自己、不能和姊妹淘出去逛街…，這類的情境，你一定可以比我說出更多更多。

但是即便如此，你仍然還是盡其可能的去扮演好自己在家庭的角色，先放下那些評價自己的聲音，你知道自己在做的事情有多麼偉大嗎？你真應該給自己一個很用力的掌聲。

這麼說來，是要鼓勵犧牲奉獻嗎？其實不。反而想讓大家看到的是自己常常承受著很大的壓力和喘不過氣的生活，在照顧孩子、管教、養育孩子之餘，還有夫妻相處、婆媳相處、經濟重擔、職場人際、大環境的改變、政治動盪…種種因素使得我們身心俱疲，想想工業革命以前的人，因為科技沒那麼進步，相較的生活也比較簡單，現在的我們每天接收的訊息高達十萬字，相當於一部筆電五分之一的容量。加州大學柏克萊分校的「全球資訊調查」研究計畫指出，在二〇〇三年，全世界媒體、手機、網路創造出來的訊息約為五十億 GB，相當於人類過去五千年來創造出的資訊量總和（摘自親子天下雜誌 2008 年 12 月份）。

這代表什麼呢，我們的大腦其實非常疲憊，因為這些大量的資訊我們每天都必須做出很多選擇，其中也包含著好多人要告訴我們孩子怎麼教，其實我們不是不願意學習，有時候帶孩子的方法眾說紛紜，加上自己習慣的過去經驗，常常不知道怎麼做才好。

既然這樣，就先來照顧自己吧，因為照顧自己絕對不會錯；因為照顧自己才更有能量來照顧孩子。想像我們的心是一個容器，它總需要被充滿之後，才能再把愛倒出去，倘若我們的心空了，就愛不下去，無力之餘還要給予的時候，反而讓我們心生抱怨和憎恨。



讓我們為心的容器找到注入愛的管道和源頭，你可以想想看，當你做什麼事情或是不做什麼事情會覺得照顧到自己，覺得被支持，覺得有力量，以下也有幾個具體的建議，不妨可以參考：

- 一、不要期待孩子成為你愛的來源！因為他是孩子，你可以期待他偶爾的可愛或貼心讓你感到溫暖，但先做好常常失望的準備，因為孩子還不是大人，他的能力有限，不管是做事情的能力、愛的能力，都還在學習當中。盡量把你的期待放在成熟的支持系統上！
- 二、建立自己的支持系統！不論你是「爸爸」還是「媽媽」，你都需要能夠支持你的人，在你最無力、生氣、沮喪的時候，陪伴你。你可以刻意的經營過去已有的人際關係（朋友、原生家庭），或是參加社區中心辦的活動來認識新朋友。
- 三、記得休息！不要在累得半死的時候還硬撐，想辦法安排一些可以臨時托育照顧孩子的人，讓自己有喘息的空間，多一點時間休息跟放鬆，為自己泡一池熱水、為自己買一份禮物、跟自己看一場電影，用心呵護自己。
- 四、建立興趣！不要讓你的生活只有工作跟家庭，不要為孩子奉獻全部的自己，你可以同時是好爸爸、好媽媽，但也可以經營你喜歡做的事情。
- 五、為自己的傷口貼ok 繃！如果你發現，自己常常在某特定的狀態裡卡住了，掙脫不開，那麼可能是有些傷口還沒有癒合，不論是多久以前的事情，那些讓我們受傷的感受和記憶其實並不會因為時間而好轉，它只是被壓在很深很深的心房裡。如果你願意，就為自己療傷吧！那些癒合會為你帶來新的生命力。
- 六、來參加勵友的活動吧！最後，記得這一群愛你的社工，為你不同的需求去設計活動，長大眼睛看看，你需要什麼，善用資源，不要孤單奮鬥，這個世界其實在向你招手！

