

# 生活大師

MASTER OF LIVING



## 夜半煲粥、畫畫



楊茂林一聽說，(生活大師)美食專題要找他時，也不知是高興還是擔心，竟然好多天睡不著覺。下廚那天，向他求證這項說法是

否屬實？他依然以他那相當著名的靦腆笑容，不好意思地答說「我好緊張，因為從來也沒想過要做菜給大家看」。而這裡所指的大家，自然就是各位看倌——你這位性格篤厚的現代藝術家，前陣子正好遭遇被合作畫廊無故解約的鬱卒事件，但是面對這般難堪的事件，他倒也沒有說些什麼情緒話語，反倒說：「真難為了那家畫廊這麼多年，畢竟我的畫也沒幫他們賺什麼錢。言下之意，頗有一切就讓它過去的感覺。只是，藝術界熟悉他的人都知道，缺乏了一個常態性合作的畫廊，最直接影響的莫過於他一家子的生計。但是，他說「不管了，再這樣畫畫還是要努力的畫下去。」性格篤實的一面，多少可從這裡看出端倪。而事實上，楊茂林不管是對那件事，他一向保有的就是這份

執著、踏實的個性。就像他做菜這件事一樣！基本上，楊茂林不是那種經常下廚的人，因為家事做得最多的當然是他那位極端賢淑的太太了。那麼，楊茂林到底在那種情況和原因下才下廚呢？根據他的解釋是「晚上畫畫肚子餓時。另外是，我的口味較喜歡淡一點；這一點

與太太的習慣稍微不同。如此說來，不等於你自己打理三餐了嗎？「不！不是這樣的，是我自己也喜歡弄點愛吃的食物來吃」。那麼，你不常常要下廚了嗎？「嗯；也可以這麼說啦！可是，也不是很經常啦」。不管，他如何「辯解」，結論是楊茂林愛吃，因為愛吃；自然免不了琢磨琢磨自己的手藝了。

但，說到吃，楊茂林講究可就相當得多。最通俗一點的說法，他是「抵死」也不吃油膩的東西，肉類他也儘量少吃，他愛吃魚；各種魚（但就是不吃吳郭魚）。另外，他也愛吃水果。從這裡又得到一個結論，那就是楊茂林雖然現年四十有二，可是皮膚油光油光，臉上也不出皺紋，整個人顯得相當年輕，完全沒有任何跡象，歸結的原因即在他的飲食習慣——魚和水果。



### 楊茂林 做隻神仙不老魚

楊茂林每天晚上十一點到隔晨的六點作畫，因為這個時候家人都已經睡著了，一旦想要吃東西，通常他會將晚上沒吃完的飯拿來煮稀飯，來一個味美湯鮮的海鮮粥。

#### 清蒸豆子魚

材料—豆子魚、蒜頭、豆豉、酒、醬油、香油  
步驟一：將豆子魚加入蒜頭...等配料  
步驟二：以中火來蒸（最好是以電鍋來蒸是最理想，時間以十分鐘為基準）即可

#### 紅燒赤參

材料—赤參、花菇、醬油、鎮江醋、九層塔、米酒、香油、薑  
步驟一：赤參要在四天前先發好，等到要作時先切成塊  
步驟二：接著再將花菇也切成小塊條狀  
步驟三：勾芡  
步驟四：下鍋炒，一面將配料放進去，大約炒個三分鐘左右  
步驟五：中火炒了三分鐘後，再將九層塔放進去過鍋即可迅速起鍋

楊茂林 海鮮食譜

非廣告

### 赤參——青春良方

由於海參有膠質，對人體其實有相當的幫助，而這當中赤參的膠質又是最適合人體吸收，多吃的話，可以讓膠質又是人體最需要的營養，多吃的話，楊茂林更說，多吃赤參，他



楊茂林正準備將豆豉放到豆子魚身上，接著即可放到鍋裡蒸。



楊茂林1993年油畫《熱蘭遮記事》112×194CM。

### 楊茂林 檔案

- 1953 生於台灣彰化
- 1979 畢業於中國文化大學美術系
- 1982 101現代藝術群創始會員
- 1985 台北畫派創始會員、第一任會長
- 1991 第一屆雄獅美術創作獎
- 曾參加國內外眾多聯展和舉行個人畫展

林每天晚上十一點到隔晨的六點鐘作畫。因為這個時候家人都已經睡著了，一旦想要吃點東西自然得學會自己煮。根據楊茂林的說法，通常他會將晚上沒吃完的飯拿來煮稀飯，將平常就泡好的干貝、魚翅、鮑魚等材料放進去，來一個味美湯鮮的海鮮粥。不過，寫到這裡，我必須奉守答應楊茂林的一件事，就是告訴大家楊茂林那些干貝、鮑魚、魚翅，可都是他到香港旅遊時在批發店買回來的。因為這樣價錢起碼比台灣便宜一倍。而在煮這海鮮粥，楊茂林可又有一番講究了。依常理來說，他會這一陣子以鮑魚為主，其他的東西就為副，如此週而復始地

調整王副的角色，吃它個永不厭倦。從以上的幾個地方來看，楊茂林對吃的研究堪稱十分不一樣。這些所謂他喜歡的東西，都是屬於營養價值很高，但又不屬高膽固醇的東西。難怪，這位現代畫家不僅創作慾旺盛，更是保有青春健美。



楊茂林，除了會畫畫外，煮菜的技术當然是沒話可講，但，他到底還有什麼「炫」本事呢？答案是——講笑話和算命。楊茂林精通紫微斗數，絕非是那種唬唬人的伎倆，而是鑽研得相當深入，聽他在解析命盤，不僅話講得夠溜（完全沒有他平日那種羞澀樣），更且會

### 紫微解命盤 鐵嘴唱作俱佳

楊半仙



生活中加味的滿足。

記者 鄭乃銘

攝影 鹿俊為