



辦事處：台中市西區金山路18-3號1樓
 例會時間：每星期三下午六時三十分
 例會地點：台中市全國大飯店地下一樓國際II廳

session

47

NO. Wednesday

02 Jul.26

社長 | 王朝藝(理事)
 秘書 | 陳明清(理事)
 直前社長(社訓練師) | 吳嘉謀(理事)

副社長(社務行政主委) | 楊龍士(理事)
 社員主委 | 曾偉育(理事)
 服務計畫主委 | 黃實達(理事)

公共形象主委 | 詹豐名(理事)
 扶輪基金主委 | 李世煌(理事)
 財務 | 陳協銓(理事)

糾察 | 蔡秉錡(理事)
 節目主委 | 鄭普文(理事)
 出席主委 | 歐建璋(理事)

職業主委 | 李秀雄(理事)
 社刊主委 | 溫兩山

第 2407 例會	第 2408 例會
社友人數 :44 人	社友人數 :44 人
出席人數 :29 人	出席人數 :30 人
出席率 :67%	出席率 :70%

第 2409 例會 2023.07.26

節 目 | 專題演講
 題 目 | 峨眉山之行願行
 演講人 | 許夢熊先生 (首立科技有限公司 負責人 / 環中社 PP Telcom)

第 2410 例會 2023.08.02

節 目 | 專題演講
 題 目 | 遠離糖胖症，健康大提升
 演講人 | 沈宜靜醫師 (台中榮總新陳代謝科主治醫師)

2407 報告

社 長

1. 今日是 Megane 主持第 2 次例會，看到本社係台語社的提醒，Megane 將用勉強的台語報告。今日下午舉辦第一次的夫人聯誼活動—夏季揉捻紅茶 DIY，感謝社友及夫人的支持，也感謝 Tea 擔任講師，Tea 與 Megane 師承今日特地邀請的講師 - 中華民國會心茶道會文化發展協會的秘書長邵明華先生，所以今日的揉捻茶活動辛苦了社友及夫人，回家可能需要動用痠痛藥膏，Eyes P.P 樂觀的說就當替手做復健。期望下次可以再舉辦社友可以參與的夫人聯誼活動，讓社友及夫人間的感情更好。

秘 書

- 歡迎社友及夫人踴躍報名參加健行隊暨社區服務“紫斑蝶護育”活動：
 - * 時間：7 月 22 日 (星期六)
 - * 地點：天水蓮飯店
 - * 依扶輪章程之規定，參加社友可計出席乙次。
- 請社友及夫人踴躍參加聯合社區服務〔2023 扶輪全國視障生無限愛音樂夏令營成果發表會〕。
 - * 時間：8 月 12 日 (星期六)
 - * 地點：臺中市立啟明學校

敦聘 P.P.Ben 為名譽社員





女賓夕活動剪影

新社友 Jerry 及 Design 宣誓入社佈達儀式



祝賀 7 月份壽星及結婚周年紀念社友伉儷



專題演講 2407 期

淺談飲茶生活

演講人 / 邵明華先生 (中華民國會心茶道文化發展協會秘書長、佛光山人間大學台中分校茶學講師) 邀請人 / Megane 社長



7 月 12 日女賓夕例會，Megane 社長特地邀請他的茶藝老師邵明華先生蒞臨演講「淺談飲茶生活」，邵先生是中華民國會心茶道文化發展協會秘書長，也是佛光山人間大學台中分校茶學講師，會心茶道文化發展協會是一群愛茶人，長期跟隨季野老師學習茶道，享受茶藝生活，領略茶藝文化之美，在識茶、知味、得趣、會心的學習步驟中，創立了會心茶集，成為一個茶道宗派。邵先生在教茶及喝茶中認識很多學生及朋友，更培育多位知名的茶藝師與陶藝師。今日邵老師則與社友分享飲茶應有的認知、認識茶，以及在茶會盛行的今日，參加茶



會的茶席禮儀。

◎飲茶與生活美學～佳茗似佳人
茶聖陸羽：「翼而飛，毛而走，喏而言。此三者

俱生於天地間，飲啄以活，飲之時義遠矣哉！至若救渴，飲之以漿；饑憂忿，飲之以酒；蕩昏寐，飲之以茶。」

茶藝與茶道精神，是中國茶文化的核心。「藝」乃指製茶、烹茶、品茶等藝茶之術；「道」則指藝茶過程中所貫徹的精神。

☆讓生活中真正有茶

凡是有中國人的地方就有茶。人無貴賤，誰都有分，上焉者細啜名種，下焉者牛飲茶湯，甚至路邊埂畔還有人奉茶。

北人早起，路上相逢，輒問訊：「喝茶麼？」

茶是開門七件事之一，乃人生必需品。

◎飲茶應有的認知：

茶無絕品，至真為上。

1. 習茶的步驟：

- (1) 識茶：了解每種茶的特性及泡法
- (2) 知味：從茶中品出滋味
- (3) 得趣：享受喝茶的樂趣
- (4) 會心：體會自己的感觸、放開胸懷

2. 習茶的態度：

- (1) 親：親人
- (2) 敬：敬人
- (3) 雅：雅淡
- (4) 潔：潔己

3. 幸福的人生：會沖泡一杯好茶

有好茶喝，會喝好茶，是一種清福，不過要享受這清福，首先就必須要有工夫，其次是練出來的特別感覺。-- 魯迅

◎學習茶的基礎～認識茶

品飲各種不同的茶，就如同品嚐各國美食一般，應該以不同的角度欣賞。

☆學習茶的基礎～認識茶

基本茶類簡介：依發酵度(兒茶素氧化度)區分

※ 綠茶：發酵度 0%(不發酵)

臺灣：三峽「龍井」、「碧羅春」

大陸：西湖「龍井」、太湖「碧羅春」

特色：

- 一、清湯綠葉、新鮮自然。
- 二、保留天然物質成分。

※ 白茶、黃茶：發酵度 7%-9%

毫色如雪的～白茶：一年茶、三年藥、七年寶

色橙味濃的～黃茶

特徵：黃湯黃葉。

※ 清茶、烏龍茶：發酵度 15%-65%

大陸：武夷岩茶、安溪鐵觀音、鳳凰單叢

台灣：文山包種茶、木柵鐵觀音、東方美人茶、高山烏龍茶、凍頂烏龍茶

濃情相宜的～青茶：(烏龍茶)

特色：綠葉紅邊鑲、香氣變化豐富。

※ 紅茶：發酵度 70%-100%

豔如琥珀的～紅茶

外觀：

碎型：袋泡茶(93%)

條型：

國外：大吉嶺、UVA

大陸：正山小種、祈紅、滇紅、英德、閩紅…

臺灣：阿薩姆、紅玉、紅韻、蜜香紅茶、高山紅茶

※ 色黑味醇的～黑茶

特色：原料粗老、色澤黑褐、滋味醇和。

安徽六安藍茶(圖1)、陝西茯磚茶(金花)、廣西六堡茶(圖2)、花捲茶(干兩茶)(圖3)



(圖1)



(圖2)



(圖3)

※ 愈久愈醇的～普洱茶類

※ 茶引花香的～壩花茶類

特點：以真花入茶，茶香與花香相輔相成。

◎茶席禮儀之探討

☆茶席準備階段

- 一、君子動口不動手：看之有禮、照之有節
- 二、遵從茶會之規定：融入茶會整體展現
- 三、儀容淡雅宜簡要：成為得體的賓客

☆茶席進行階段

- 一、維護茶席之美：席上置物，非妥之舉
 - 二、尊重茶人之舉：勿做他事、勿起喧嘩
 - 三、良好品飲之態：飲茶有度、品字非評
 - 四、適切互動之語：理性探討、相互尊重
- ※ 禮之用，和為貴。

茶席的和諧，來自於賓主之間的熱情互動，關懷尊重。

☆茶席結束階段

- 一、器具歸整：體現惜器、惜緣之美
- 二、禮應茶人：心懷感恩、表達謝意

2408 報告

社長

1. 很高興上周三 Jerry 及 Design 圓滿宣誓入社，正式成為本社社友。準社友陳聖文則於近日標到日月潭旅館工程，近半年將投入心力修繕與整頓，因此請 Megane 向社友報告，請容許他預計明年 3 月入社，為本社再添優秀生力軍。
 2. 請社友儘速踴躍捐獻扶輪基金，以便 8 月 30 日總監蒞社公式訪問時親自頒發佩戴獎章。捐款金額為美金 1 千元整，循例認捐保羅哈里斯之友捐款者，本社將提撥美金 500 元由認捐之社友及夫人平均分享之。
- *RI 鼓勵每一扶輪社友每年都能認捐，以達成 EREY 之目標。

秘書

1. 有意參君本周六健行隊暨社區服務「紫斑蝶護育」活動之社友及夫人，請於本日例會前報名，以利訂餐。
2. 本社 8 月 9 日將舉辦慶祝父親節特別活動，歡迎社友及夫人邀請父親參加例會，並請提前報名，以便本社後續準備事宜。
3. 請社友及夫人踴躍參加聯合社區服務〔2023 扶輪全國視障生無限愛音樂夏令營成果發表會〕。
 - * 時間：8 月 12 日 (星期六)
 - * 地點：臺中市立啟明學校
4. 台中松竹社舉辦 3462 地區聯合例會 (邀請中華民國賴清德副總統專題演講)，本社理事會決議不參加聯合例會，歡迎社友自由報名參加。
 - * 時間：8 月 15 日 (星期二)
 - * 地點：潮港城國際美館 (台中市南屯區環中路四段 2 號)
 - * 自由報名註冊費：每位 800 元，請於註冊時繳交。
5. 地區舉辦聯合「泳渡日月潭」活動，有意參加之社友及夫人請自由報名。
 - * 時間：9 月 24 日 (星期日)
 - * 7 月 20 日截止報名。
 - * 報名費用：每人報名費 1,000 元整。



專題演講 2408 期

日式料理之現況分享

演講人 / 梁翌修先生 (羽笠食事負責人及中國醫藥大學營養系講師)

邀請人 / 節目主委 Wine



7 月 19 日節目主委 Wine 邀請羽笠食事負責人及中國醫藥大學營養系講師的梁翌修先生蒞臨演講。70 年次的梁先生，17 歲即投入中西餐及日本餐飲的懷抱，從學徒到知名飯店主廚，再到自行創業羽笠食事負責人，取得中西餐烹調與烘焙及調酒證照，接受許多報章雜誌媒體的料理示範以及擔任料理競賽評審，更是許多高中、大專院校的講師。今日梁先生從日本料理的類型、台灣的日本料理、台灣日本料理延伸轉型到日料廚師的養成的...「日式料理之現況分享」，相信必如其廚藝般的精采可期。(圖 5-8)

◎日本料理的類型

☆依料理形式區分

※ 懷石料理 kaisekiryouri

對多數人而言，「懷石料理」四個字代表著精緻的日本料理套餐，然而懷石料理原本與「茶道」息息相關，專指在正式茶會上，主辦者為了來品茶的客人準備的菜、飯，以三菜一湯為主。而「懷石」兩個字的由來，是日本禪僧修行時，為了止飢而把溫熱的石頭放在懷中。後來延伸為「因為吃了簡素的餐點後能暖胃」，故取名懷石料理。份量不多，主要是為了接下來品茶時不空腹不傷胃，也稱為「茶懷石」。不過到了現代，懷石料理變成了「高級料理」的代名詞，餐點的份量、數量都比原先豐富許多。(ppt1)



(ppt1)

※ 會席料理 kaisekiryouri

「會席料理 kaisekiryouri」和「懷石料理」的日文發音完全一樣，但定義上稍有不同。「會席料理」原本是「本膳料理」的「簡化版」，後來變成日本料理屋的「宴會」餐飲代名詞。

一整套包括先付(前菜)、碗物、生魚片到最後的甜點，大約七到九種品項不等，每家料亭或大飯店提供的菜單略有不同。(ppt2)



(ppt2)

※ 本膳料理 honzenryouri

「本膳料理」簡單說是日本料理的「原型」，起源自平安時代的正式宴會「大饗」。自室町時代確立武家禮法開始，對於用餐方法、禮儀和服裝都有嚴格規定，直到明治時代以後被廢止。不過在現代日本的婚喪喜慶場合，用餐儀式仍有「本膳料理」的影子。比如神前式(結婚儀式)有「三三九度」，指新人需合計喝九次酒，代表結為夫妻。而最基本的本膳料理有七道料理，以五菜二湯最常見。

而現代日本人常常提到的「一湯三菜」(一汁三菜)其實正是來自本膳料理，在客人正前方擺放的本膳有一湯三菜，成為了日本料理的基本組合。一湯三菜即一碗湯(汁物)與醋拌涼菜(なます)、燉菜(煮物)、烤魚或肉(焼き物)。(ppt3)



(ppt3)

※ 精進料理

精進料理這個名字看起來像是很高端的料理，其實

是素菜。這也是把一湯三菜放在角膳上提供的形式，但基於佛教禁止殺死生的想法，所以料理中不能使用肉和魚，以富含蛋白質的大豆食物取代。而根據不同宗派，除了肉和魚，有些還會禁止使用大蒜和非菜等刺激性強的蔬菜。除此以外，精進料理使用的高湯也比較特別，因為不能使用柴魚片來煮成，會改為使用香菇、海帶等植物食材，這種高湯會稱為「精進高湯」(精進だし)。精進料理原本是給修行僧吃的，但現在也很受不吃動物性食品的素食主義者歡迎，可以在日本部分料理店和京都的寺院裡找到。(ppt4)

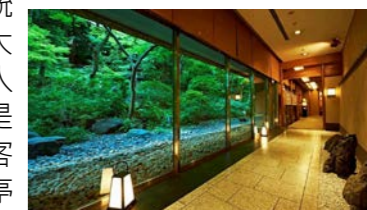


(ppt4)

☆用餐環境

※「庭院/料亭」

是指提供日本料理的高級飲食店，氣氛安靜、高雅且以包廂座位為主。料亭不只是享受高級食材的飲食店，同時也是欣賞數寄屋建築、日本庭園與精美餐具、美術品等正統日本文化之美的集大成場所。許多日本人舉行訂婚儀式，或是政商名流要招待貴客時，都會選擇在料亭用餐。(圖 1)



(圖 1)

※「割烹/板前」

喜歡吃壽司的朋友，對於「割烹/板前」應該不陌生，但不見得能搞清楚是什麼意思。「板前」一詞原本是指廚房或調理場放置「まな板」(砧板)的調理台，後來衍生為在和食專門店工作的職人，簡單說就是日本料理的師傅，如今也有「料理長」的意思在內。和「料理人」一詞的差別在於，「板前」是專指「日本料理」的料理人，而無論是中華料理、法國菜等等的廚師，都可以稱為料理人。(圖 2)



(圖 2)

※「家庭餐廳/小料理屋 koryouriya」

是指能夠提供簡單的料理與酒的和風飲食店，用餐空間不大、氣氛輕鬆。乍聽之下類似「居酒屋」，但小料理屋更注重、強調料理人的「廚藝」與「招牌菜」，也更有人情味。簡單說就是比居酒屋來得更講究美味，因此會培養出屬於自家的忠實顧客。(圖 3)



(圖 3)

※「宴會廳 / 旅館」

常見於溫泉旅館或是飯店設施中，提供團體及商務大型聚餐

能同時供應多人且具有當地物產特色的個人套餐，除了日本當地，也是國人相當喜歡的用餐環境 (圖 4)



(圖 4)

◎台灣的日本料理

日治時期，日本料理開始在臺灣各地城鎮發展，許多受日本教育或者知識階層的臺灣人開始接觸日本料理，到戰爭時期，因物資缺乏，採行配給制後，味噌、柴魚成為配給物之一，日本料理慢慢進入臺灣人的生活中。由於烹調方式與口味和臺灣既有食物相似，相當嵌入台灣日常生活。在 2018 年的十大熱門異國料理調查中，日本料理成為台灣人聚餐首選。

臺灣對於異國料理接受度很高，與歷史背景有很大關係

清朝甲午戰爭後，戰敗的清朝在馬關條約中將臺灣割讓給日本，此後日本統治台灣的五十年，日本的飲食文化也就影響我們的飲食習慣。

現在街頭巷尾處處可見日式料理的看板 - 餐盒 / 壽喜燒 / 關東煮 / 天婦羅 / 烏龍麵……等等

※ 台灣的日本料理文化歷史

(1624-1662 年) 物產開發期

(1661-1895 年) 閩菜及廣東客家菜移入期

(1895-1945 年) 日本飲食滲入期

日治時代，人民生活困苦，當時盛產的稻米大多運往漳泉販售，臺灣人民為了節省開銷，以較廉價的蕃薯加入少量的稻米煮成蕃薯飯或蕃薯粥做為主食。

日本在臺灣殖民統治 50 年，教導臺灣人種植蓬萊米，也帶來白煮的日式烹調法，發展至今，生魚片、壽司、甜不辣、鐵板燒、烤秋刀魚、燒烤鰻魚、日式便當、冷豆腐等等，已成為臺灣十分普遍的菜色。

(1945-1975 年) 中華料理八大菜系融合期

洋味入菜傳三代，日治時期許多料理店常同時提供和食與洋食，菜單上的文化界線很難清楚分開：同時賣著生魚片，又供應蛋包飯的店，一點也不奇怪。台南就有著一間打著日本料理招牌的老店，創始者在日治時期學習西餐，戰後則任職於日本料理店，專擅和洋料理。當他自行開業後，兩者兼營。駐台美軍愛好店裡的煎牛排與以火腿跟蛋為基調的中食。待 1970 年代末期美軍離開後，日本料理比重漸增，國人開始接受生魚片，但也必須為吃慣熱食的顧客開發新菜色，台式熱炒也在此上場。

老店的日本料理複合了洋食料理與台灣料理，除了日本料理的生魚片外，它的蔥肉捲用紅糟調味，而

沙拉則採用每日現打的美乃滋，搭配生菜、火腿絲、蟹味絲、花枝絲與馬鈴薯泥。這食材組合，直到第三代老闆仍守護著由父親一輩傳承下來的技藝。雖餐盤上清晰可辨它的洋食身世，但店外招牌上仍寫著「日本料理」

洋食的影響。吃什麼都不奇怪，世代傳承，卻又不斷演進，這樣的故事何其多。1968 年中第二市場旁，曾有間人氣鼎盛的「石松食堂」，老闆施平和日治時期學藝於日本料理白百合食堂，退伍後，在台中市中正路第二市場邊經營飲食攤販，專售日本料理。沒多久因為口味佳，店面逐漸擴張，菜色推陳出新，據報載現時的名菜有炸蝦丸、炸豬排、沙茶鍋、海鮮等，均屬大眾化口味。

1960 年代末期開始，台日間經貿活動熱絡，台北時常看見新開張日本料理店。這些標榜「裝飾富有京都情調的日本建築風格和庭院、從日本京都聘請一流廚師來台主持料理；女侍都經過特別訓練，且有富貴優美禮儀。」的料理店，除了強調廚師來自日本的味覺正統，也訴求親切服務與典雅佈置。生魚片是最能代表日本料理的菜色之一，紅潤的魚肉色讓饕客們胃口大開，同時也是日本料理走進民間的代表。

1960 年代後陸續開設的日本料理店，都曾有過日本師傅駐店，但幾年後台灣徒弟接手，他們也就陸續離去。現在，這些店多半結束營業，只在台北、台中、高雄、台南可以找到幾間開了近半世紀的日本料理店。這些老店，牆上貼的啤酒海報已見斑駁，但富士山的白頭依舊。當年年輕的服務人員，如今也已是阿嬤級的年齡了。店中播放著北島三郎的歌聲，唱著海上男兒的心情，卻如同許多出生在昭和年代的老顧客的人生故事。

◎台灣日本料理延伸轉型

大型店：日式庭園、飯店日本料理、自助餐 / 百匯、迴轉壽司、宴會廳 / 和漢料理。

中型店：海鮮專賣、電商直售、日系品牌輸入、丼飯 / 鍋物 / 燒肉專賣、定食專賣。

小型店：日本 B 級美食、居酒屋、屋台料理、招待所、私廚外燴。

◎心態分享總結

既來之，則安之，萬丈高樓平地起
 思考目標，規劃近程 / 中程 / 遠程計畫
 人脈如錢脈，培養好人緣，當個受歡迎的同事
 投資自己，充實內涵，多花點時間做有意義的事
 腳踏實地，做好本分，當一顆重要的螺絲
 餐飲業之中，外場同仁是眼睛，內場同仁是靈魂
 當一個刺客，不要當一個衛兵
 自我要求，縮短奮鬥的時間
 虛心學習，樂於分享，正向思考

夫人聯誼活動

夏季揉捻紅茶 DIY

時間：112 年 07 月 12 日 地點：全國大飯店 2 樓草悟廳



健行隊暨社區服務

“紫斑蝶護育”活動 時間：07月22日(星期六) 地點：埔里鯉魚潭暨天水蓮飯店

