

No. 22

2010年10月25日第二十二期

在日華人 女性交流会

熱川親睦旅行紀行

欢聚世博 海外华裔青少年夏令营に参加

心打たれる音色

北京から来た一人の女性の目を見た日本と中国

皆さんに東京の見物をお勧め

紅葉見ごろ情報 高尾山

梅見ごろ情報 羽根木公園

花見情報 千鳥ヶ淵緑道

故乡行

醉意江南行

归国省亲见闻

养生之道

秋天养生

喝粥的7大好处

白萝卜粥

2010年度第二回の女性交流会活動として、5月29日伊豆半島熱川温泉へ一泊懇親旅行を行いました。会員および会員のお友達、合わせて27名が参加し、皆様の御協力が無事に終えることができました。

初めての旅行懇親会でしたが、大都会を離れ、ホテルのリムジンバスで三時間かけて伊豆半島熱川温泉に到着しました。天候に恵まれ、青い大空の下、青い海を目の前にして、お仕事や育児で疲れた体をリラックスさせる至福の時間を過ごしました。近くの観光名所をめぐり、地元の新鮮な魚を賞味し、ゆっくり、のんびりすることもできました。

特に、夕飯後の親睦会で、会員や参加された方々は、ゲームしたり、カラオケしたり、それぞれ今まで経験したことや、趣味、特技をお互いに紹介したり、交流したりしていました。やはり共通になった話題は健康法で、体を鍛える良い方法をお互いにたくさん学ぶことができました。

みんなで一緒に様々な健康法を教えあったり、実践したりして楽しい時間を過ごせました。

初めて知り合った方が多い中でも、深い交流ができて、会員間の絆もより一層強くなりそうです。



2010年第二回活動担当 李宏 李藝

欢聚世博 海外华裔青少年夏令营に参加

2010年7月20日から24日までの5日間、在日華人女性交流会は「寻根之旅——相约上海 欢聚世博 海外华裔青少年夏令营活动」のリーダーとして、在日新華僑華人会の委託を受け、無事上海へ行ってきました。

団員は、主に日本全国の在日新華僑の子供20名で組団され、女性交流会の李藝、姜春姫が「領隊」を勤めました。

厳しいスケジュール、高温のなか、団員はよく頑張ってくださり、上海の発展、特に上海万博を体験し、中国文化に触れるとてもいい機会に恵まれました。

上海滞在中、上海万博、外灘、東方明珠、豫園、上海科技館、雑技「時空之旅」等を見学、観覧しました。

このような機会を与え、協力してくださった在日新華僑華人会、駐日中国大使館、上海市政府僑办、上海市海外交流協会に感謝いたします。



2010年10月吉日 姜春姫

心打たれる音色

この青年をご存知でしょうか？彼の名前は劉偉、23歳、フリーター。私は彼を知ったのは、YouTubeで、世界中で人気なタレント発掘番組の中国版—中国達人秀「China's Got Talent」の投稿を観てからでした。

劉さんは10歳に両腕を失い、19歳からピアノを弾き始め、毎日7、8時間の厳しい練習をして、音楽活動ができるようになりました。彼は、「両手を失ってしまったのですが、少なくとも健康な両足を持っていますので、躊躇する場面ではない。」と、淡々と語っていました。

どうぞ、劉偉さんの演奏をお聞きください。

<http://www.youtube.com/watch?v=B1Qut0Nrsiw&feature=related>



文：于江洪 写真引用 YouTubeより

政治経済評論ではありませんので、ただの中国から来た極普通の一人の女性の目線で見た日本と中国、飾りの無く素直で申し上げたいと思っています。同じアジアの国で共に漢字を使っている国ですが、根本的に違っているのが社会体制の違いというところです。

*法律方面のことですが；私は両国の法律とも勉強した事が無く、只遭った事について自分の感じたことだけを普通の言葉で伝えたいです。

裁判所での傍聴のときに、気が付いたのは原告も被告も自分で直接話すことができないことです。意思表示不十分ではないかと感じています。終了後の取材で聞いたところ「直接話せないことに不満」を持つ人は多いのが確認できたのです。中国では真ん中が裁判員で両側に原告と被告で、裁判員の指示が出ましたら、本人の主張を自分で直接話すことが出来、第3者に代理するよりは詳しい表現できると思います。

日本の続出している飲酒運転問題については、加害者への処罰は軽すぎると感じています。例の福岡の子供3人の命も奪ってしまった飲酒運転事故で、日本の法律上の処罰は、大変軽かったと感じています。只の数年間の監禁で済むなんてとても納得できません。3人の命はこんな軽いものでしょうか。今の中国の法律ではどうなっているかは詳しくないけれども、日本に来る前の印象では、人を殺したらと自分の命も終わりという「命を奪ったら命で償う」とのは一般的な認識でした。

日本のある法律事務所の弁護士に「死刑廃除」について聞いたところ、殺人や過失致死などのときに加害者の人も興奮した状態で普通の判断はもう出来ない状態でやってしまったことだから（本意ではないことを強調）；また加害者も一人の人間としての尊厳があります、人権問題にもかかわるというのです。

そこで、「普通の判断はもう出来ない状態」にならないようにすれば、人の命を奪わなくてすむのではないかと！飲酒運転自体がルール違反に判っているのに、飲んだ後にも運転する（故意）、明知故犯！もっと強く処罰しない限りは、後を絶たないと思います。もし尊厳と人権を言うなら、被害者なんにも悪い事もしていないのに、全然関係の無い人に命を奪われて、被害された上、尊厳と人権は何処にあるのでしょうか、誰か守ってくれるのでしょうか。それにそもそも法律は何の為にあるのでしょうか、加害者を処罰し被害者を保護し、公平をとる為にではないのでしょうか。しかし、このような3人の命を一瞬間で奪った人ただ何年間監禁だけで刑務所から出て、再犯罪する可能性も有る。しかし亡くなった人はとわに戻らなく、結果としては、国の法律に守ってもらえなかったではないか・・・法律が善悪分明とのイメージ

とは程遠く感じています（残念な気持ちも少なくないです）。

*保育制度について、中国では各会社が自分の施設を持つのが多いし、同仁病院の場合では院内保育園があり、産休明けから赤ちゃんを預ける事が出来ます。

また日本では、冷凍した母乳を保育園に持っていきますが、中国では授乳期間中のママに授乳時間を設けてあり、時間になりましたら、ママが保育園に行っ

て、直接赤ちゃんに授乳します。そのほうが母子共に良いと思います。
日本の認可保育園に入園するのは「ポイント」制度によることに、理解しにくいものです。入園許可は申し込んだの先着順ではなく、収入や仕事状況などで判断してポイントをつけて、ポイントが高いほど優先に入園が出来るような仕組みです。そこでその判断に大きい差が出る場合（人による理解も違って来る）、ポイントが低い家庭の子供は入園年齢を過ぎても入れなく、後に申し込んだポイント高いほうに抜かれて先に入ってしまう、不公平な部分もあると思います。

日本の「保育料減免制度」が、収入の少ない家庭の子育てに大変助かり、大賛成です。ですが、その「ポイントによる入園制度」より、もっと良い方法はないか？と思っています。子供はどのような家庭に生まれるかは選べません。両親の収入にも関係のないです。国民の子ですから、国も家庭状況に問わず、平等に対応するべき。でないと、たまたま収入の高い家庭に生まれた子にとっては、「差別された」にも感じています。平等に年齢月齢と申し込み順に入園許可与えるべき（子供手当のやり方と同じように）です。入園してから収入の低い家庭の保育料を減免しているし・・・その「ポイント入園制度」のあり方をもっと改善するべき、もっと平等にするべきだと思っています。

*テレビの「大喰い競争」様な番組への理解もできないです（内容、形式など）。

エコ、省エネルギーと節約を提唱している日本なのに、するべき一方「大喰い競争」のような番組をやっているテレビの番組、視聴者に影響を大きく与えるマスコミとして、どんな目的でそのような番組をやっているのかわかりません。見ている人も気持ち悪くなるくらい大きい口を開けて食べる・・・やっている人の体にも決していい事ではない、農民達がこつこつ収穫してくれた食糧で、こんなに無駄使いまでされましたらとても悲しいと思います。

それに、世界中に無数の子供や人たちが食べ物無くして飢餓の為に死んでいるのに、その食べ物で命を救う事が出来るのにと見るたびに心が痛い程考えてしまいます。このような番組は何の為にやっているのが理解できないです。一見物豊富で笑っているものの、心の貧しさに感じています。もっと有意義な美しい内容の番組が出来ないのでしょうか。

北京から来た一人の女性の目で見た

日本と中国

厳
粛

《前頁の続き

*両国の不動産の近況から感じた事

中国の土地は国が所有していて、家を買ったら70年の所有権しかくれません。その後、相続や譲渡あるいは売買などの手続きしてから又70年になります。日本では買ったら、土地は（永久に）自分のものになります。此处が最大の魅力で、最近数年間日本の物件を買う中国人が急増しています。

テレビのニュースでも殆ど毎日出ていますように、数多くの中国人（富裕層が多い）日本の不動産に興味を持ち、既に東京などのところの物件を買った人がまた購入したい、と狙っています。アンケートによると、日本の物件は上海や北京のものより安いものが多く、設備もきちんと整えてられているし、日本の環境は良く住みやすい。それに日本の会社はサービスが良くて信頼できるというわけで、今日本の不動産を購入する中国人が急増しています。その中の大半は売買が目的ではなく、賃貸収入の為です。

此处から見ても、日中両国が「政経経熱」の現象の中、経済面では相互依存しているものが増えています。日本の景気回復には中国のこの巨大市場が欠かせないもので、急速に発展し続けている中国にと

っては日本の優れた先進技術はなくてはならないものです。

*中国のお墓のことも日本と違い、不動産（土地所有権部分）において似たところがあります。買ったといってもずっと権利があるわけではないです。どれくらいの所有権があるかは詳しくないですが、恐らく不動産の土地と大同小異だと思います。

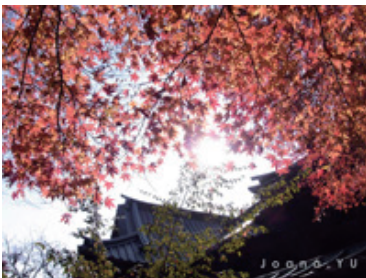
普通の民間人は夫婦同墓や家族同墓ですが、国の役人などは生前は「国のもの」ということで、夫婦同墓があまり認められないのが多いです。夫婦とも役人の高官なら別に、そうでない場合にはそれぞれにすることが多いです。日本では購入しただけで所有権を持ち、家族同墓するのが殆どです。



皆さんに東京の見物をお勧め

全国最新の紅葉情報を提供します
<http://weathernews.jp/koyo/>

紅葉見頃情報 高尾山



Joana.YU

場所: 東京都八王子市高尾町

公共交通: 京王電鉄高尾線高尾山口駅徒歩1分

車: 中央高速、八王子第二インターより16号、20号経由で15分(8km)

中央高速、相模湖インターより20号経由で20分(12km)

圏央道、あきるのインターより高尾街道、20号経由で20分(12km)

イベント: 高尾山もみじまつり(11/1-30)

高尾山には針葉樹の植林地等も多く、全山紅葉とはなりません。まとまってイロハモミジが沢山見られる場所はケーブルカー周辺・薬王院の境内です。見頃は山頂では11月中旬、麓では11月下旬頃からです。

梅見頃情報 羽根木公園



www.watarigraphic.com

場所: 東京都世田谷区代田4-38-52

公共交通: 小田急電鉄梅ヶ丘駅徒歩5分・京王井の頭線東松原駅徒歩7分

イベント: 梅まつり(二月)

小田急線梅ヶ丘駅の西側にある小さな山全体が、世田谷区立羽根木公園です。都内有数の梅の名所で、700本もの梅の木があります。種類もたくさんあって、楽しめます。毎年2月中旬からこの公園で梅祭りが開かれます。花の色は、白、紅、ピンク、淡いピンク、など、微妙な色の違いがあって、それもまた梅を見ていて楽しいところです。

花見情報 千鳥ヶ淵緑道



30min.jp

場所: 東京都千代田区九段南三番町

公共交通: 東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線九段下駅 徒歩約5分

ライトアップ: 毎年3月下旬～4月上旬の10日間(18:30頃～22:00)

皇居のお堀を淡いピンクで染めるソメイヨシノの並木は、仕事帰りのOLやサラリーマンに人気のお花見スポット。昼はボートに乗ってお花見を楽しめ、夜はライトアップされロマンチックな雰囲気だ。緑道から眺める石垣と可憐な桜の対比がなんともいえず美しい。

金秋季节，在今年夏日特有的余热中，回到了阔别已久的祖国。

带着观看世界博览会的兴奋，踏上了游览杭州，苏州的醉意江南旅行。从上海市中心乘坐旅游大巴到杭州用了2小时20分。在旅游大巴开往西湖的路上，杭州的导游员给我们介绍了杭州的历史，人文，地理和产业。杭州的第一大产业是旅游，第二大产业是桑蚕业。她还告诉我们桂花是杭州的市花，再过2个星期，金黄的桂花和她甜美的桂花香将溢满杭州城。

到了西湖边上，人们迫不及待的拿起了照相机，把往日只能在电视和杂志上看到的景色随着快门的按动，一幅幅美丽的画面毫不吝惜地收到相机里。我们乘上了西湖游船，仔细倾听着导游员讲解，世界文明的三潭印月，家喻户晓的苏堤，断桥，每一处都让我们回想起一个个动人的故事，传说。成双成对恋人和夫妻们手牵手信步走在柳浪闻莺的西湖边，不知不觉又来到了花港观鱼处，花港观鱼是一座占地二十余公顷的大型公园，全园分为红鱼池，牡丹园，花港，大草坪，密林地五个景区。

尤其值得一提的是享誉中外的三潭印月，它是西湖中最大的岛屿，风景秀丽、景色清幽。小瀛洲的景观富层次，空间多变化，建筑布局匠心独运，十分优美。从岛北码头上岸，经过先贤祠等两座建筑，即步入九曲平桥，桥上有开网亭，康熙御碑亭，我心相印亭四座造型各异的亭子，让人走走停停，歇歇看看，或谈笑，或留影，流连观照，饱览美景。九曲桥东，隔水与一堵白粉短墙相望。墙两端无衔接，形若屏风。但粉墙上开启四只花饰精美的漏窗，墙内墙外空间隔而不断，相互渗透。墙外游人熙熙攘攘，墙内却幽雅宁静，咫尺之间兀自大异其趣。

下午驱车来到灵隐寺，它是中国佛教著名寺院，位于浙江省杭州市西湖西北面，也是江南著名古刹之一。

如今讲信仰自由，但我认为你可以在参观灵隐寺时感觉到中国古老的历史文化底韵，在通往灵隐寺的山路上，必经飞来峰，此峰是江南少见的古代石窟艺术瑰宝，可与四川大足石刻媲美。苏东坡曾有“溪山处处皆可庐，最爱灵隐飞来峰”的诗句。灵隐寺飞来峰石刻造像是中国南方石窟艺术的重要作品，最为人所知的，莫过于大肚弥勒和18罗汉群像，此为飞来峰摩崖石刻中最大的造像，也是国内最早的大肚弥勒造像。佛像雕刻生动传神，袒胸鼓腹而开怀大笑，将“容天下难容事，笑天下可笑之人”的形象刻画得淋漓尽致。

第二天早上8点开始苏州一日游，苏州是中国著名的历史文化名城，有“人间天堂，园林之城”的美誉。这里素来以山水秀丽，园林典雅而闻名天下，有“江南园林甲天下，苏州园林甲江南”的美称。

我们首先来到世界文化遗产“藕园”，藕园的正宅居中，有东、西两个花园，故称藕园；两人耕种称为“耦”，其园含寓含“夫妇归田隐居”之意，藕园东临护城河，傍水而筑，一面临街，三面环水，又地处幽深小巷，环境优美宁静。藕园的东园以黄石假山著称，宅园紧密结合，园内假山奇丽自然，幽谷深润，爱月池中夹其间，园内花木葱郁，有置身于“城市山林”之趣，园中主体建筑为一组重檐楼厅，总名“城曲草堂”，其中我们还在那里拍到一幅宅夫人的楹联：“藕园住佳偶，城曲筑诗城”。

导游带领我们去了盘门山景区，那有古代吴国的历史遗迹，高大的城楼，城墙，还有护城河，游客们乘上了小船，船工唱起了江南小调，赢得了阵阵掌声。之后我们又游览了千年古刹寒山寺，我想你一定会想起“夜半钟声”的诗句。

向往已久的苏杭之行在短短的两天里结束了，我将在其他不同的季节里重游江南。

醉意江南行

李宏

归国省亲见闻 黄慰

我每次回北京总会被人误解，说着地道的北京话，可又好象对北京很陌生，这次回北京要给我父亲去扫墓，到商店去买香，售货员说“礼拜寺卖”，可我却听成了礼拜四卖，在那儿问人家今天是礼拜几，售货员还以为我故意气她，白了我一眼，不理我了，我这才明白过来，是我没听懂人家的意思，赶忙向售货员道歉，朋友告诉我现在北京人都说周几，不说礼拜几了，你应该在家先洗一下脑，不然尽说一些让人听不懂的话，像个出土文物似的，朋友的话有道理。改革开放这些年北京的变化太大了，每次来去匆匆，只是走马观花，新机场航站楼，鸟巢等奥林匹克运动场馆，高楼大厦，不息的车流，还真有发达国家的样子，我感慨，不认识回家的路了，家人说“别说是你了，连我们这老北京也有这样的感觉。”是的，我还算什麼北京人呢？这里的一切好象与我一点关系也没有，在这座养育我长大成人的城市里我找不到自己的归属，20年的空白已无法填满，我已成为一名来客，一名旁观者，一个出土文物。

我不想把自己从故乡淡出，我很快调整好自己，企图再次融入那本来很熟悉环境，到家的第二天，去派出所办事，虽然没有出误会，但是又生出了疑惑，上小学的时候，我家对面就是派出所，那里代表着正义和安全，是我们的保护神，我们捡到几分钱都会交到这里去给来京的亲戚报户口，晚上还到派出所的食堂看过电视，那时的派出所的大门永远是敞开的，而今天的派出所，一进大厅先看到的是几名保安坐在那里，不知是干什麼的，是保护我们的？还是保护派出所的？对于国人来说，这可能不是什麼新鲜事，只是因为我已与这里脱节了，是我少见识，这可能是增加就业机会吧。

以后的几天里我都在努力适应这里的一切，累一些但是很开心，我也学会买东西时砍价，这是市场里商店里的潜规则吧，不砍价的人不但会吃亏，还会被人嘲笑，我可不能当大头，让人宰，为尽孝心给母亲的浴室里装一台浴霸，价格380元，我说零头舍去300元怎么样？几个回合300元买到手，心里美的别提了，填单交款拿货，真麻利痛快，这时店里进来一对中年夫妇模样的人，同样的浴霸一开口“180元卖不卖？”我刚才的好心情一下不知到哪里去了，我到底也是个凡人，也有不肯吃亏的心态，如果没有这两位，我会认为我是占便宜赢家，砍价也不是那么好学的，像我这样偶尔买一回东西，砍一砍价，觉得好玩开心，如果每天这样既浪费时间又浪费精力，连一点点购物的愉悦都体会不到，岂不是很悲哀。

十天的假期很快就过去了，每天既新鲜又陌生，中国的变化是巨大的，中国有中国的国情，而我们似乎被边缘化了，很难找到自己的定位，这种心态不知各位有没有？话又说回来了，人是可以适应的，如果需要我们回到那里去生活的话，我想我们也是可以生存下去的，因为中国有我们的根，那里永远是我们的故乡。

秋天养生

秋三月以秋分为季节气候转变环节，此时自然界阳气渐收，阴气渐长。“白露”后雨水渐少，秋风瑟瑟，天气干燥，故秋令主燥。“一场秋雨一场寒，”中秋后，昼热夜凉，气候变化大。在这样的气候条件下，若不注意养生保健，身体容易患病，旧病复发，所以古人称秋季为“多事之秋”是有一定道理的。秋季养生应从以下几个方面入手。

● 调和情志

一般而言，秋天人的情绪不太稳定，易于烦躁或悲愁伤感，特别是身临花木凋零、秋风萧瑟的深秋，一些人（特别是老年人）心中常有苦闷与垂暮之感。因此，秋季养生以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为首要，在阳光明媚的天气里，外出观赏风景，访亲会友，可消解忧郁愁烦，令人心旷神怡，给生活增添乐趣。

● 起居有常

秋季昼热夜凉温差较大，应随时增减衣服，以防止秋凉感冒。为了提高人体在冬天的御寒能力，呼吸道抵抗力较弱而易患支气管炎的人们，应特别进行秋季锻炼，以保证机体顺利地由夏热与秋凉“接轨”，以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。早睡早起有利于收敛神气，使肺不受秋燥的损害，保持充沛的活力。

● 饮食调和

遵循季节变换的规律，科学进食，由内而外地调养，这就是食疗的功效。夏季过后，暑气消退，人们的食欲普遍增强，加上秋季食物品种丰富，故应管住嘴，以免伤及肠胃。饮食要以滋阴润肺为准则，另外还应“少辛增酸”，多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品；多吃水果与绿叶蔬菜，如广柑、山楂等酸味食品；对于年老胃弱的人，可晨起喝粥以益胃生津。

● 加强锻炼

秋季天高气爽，气候干燥，故要多呼吸新鲜空气，在清凉的晨风中散步、跑步、锻炼，这不但是在进行好的“空气浴”，还接受了耐寒训练，使身体能适应寒冷的刺激，为即将到来的寒冬做好准备。此外，郊游登山是一项适宜秋季的锻炼项目，不仅增强人体的呼吸和血液循环功能，也使得人的肺活量及心脏的收缩力增大。

● 增加湿度

秋季空气中的湿度小，风力大，汗液蒸发得快，易使人皮肤干裂，毛发也易脱落。故要注意保持室内的湿度，并适当补充体内的水分。

● 中药养护

根据秋季的特点，可适当服用一些维生素类制剂。另外，还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保养，如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。阴虚体质的人可服用中成药六味地黄丸、大补阴丸等。如有皮肤与口角干燥、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等“秋燥”表现，可适当选服滋阴润肺的补品或药粥，如用沙参、百合、银耳、芝麻加粳米、冰糖煮粥，早晚服食，能起到润肺生津、养阴清燥的作用。

喝粥的7大好处

容易消化。白米熬煮温度超过60摄氏度就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

增强食欲，补充体力。生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的事物，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充体力。

防止便秘。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。预防感冒。天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防受寒感冒。

防止喉咙干涩。对于喉咙不适、发言疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

调养肠胃。胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。

延年益寿。喝粥可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方：

1. 将米淘洗干净加水适量熬成约40克的软稀粥倒入磨臼内，再倒入高汤半杯磨碎。
2. 将白萝卜洗净切碎成萝卜泥倒入粥中，一同放入微波炉中加热，约一分钟后取出。
3. 最后，将洗净的白萝卜叶切成碎末撒在粥上即可

白萝卜粥

如今会做菜的年轻人越来越多了，都是现学现做，所以网上的菜谱就必不可少。各种菜的做法在网络上都可以寻找到。

白萝卜粥可谓是最流行的一道菜，便宜量足，有助于消化。小餐厅里有那么几道被点到的菜，白萝卜粥应该算做一菜。

还有很多家常菜也经常吃，今天就来介绍这道白萝卜粥的做法。你是懒人？那也没关系，懒人也可以学做菜的。

想知道白萝卜粥怎么做，就来餐饮世界家常菜谱看看，天天都会教你一些开胃家常菜的做法，怎么做如何做都是很简单，一看就能明白，更多家常菜能找到。

菜系及功效：癫痫食谱 理气调理食谱 幼儿菜谱

口味：清香味

工艺：煮白萝卜粥的制作材料：主料：稻米15克,白萝卜30克 辅料：萝卜缨30克

教您白萝卜粥怎么做，如何做白萝卜粥

- 1.将米淘洗干净加水适量熬成约40克的软稀粥倒入磨臼内，再倒入高汤半杯磨碎。
- 2.将白萝卜洗净切碎成萝卜泥倒入粥中，一同放入微波炉中加热，约一分钟后取出。
- 3.最后，将洗净的白萝卜叶切成碎末撒在粥上即可