

# 要健康，学做功夫米饭

发布日期 2020-9-16

2020年9月，大同师尊慈悲，心系学子！嘱咐黎莎师姐代师尊传授功夫米饭的制作方法。黎莎师姐小范围地做实验，悉心面授了部分学子来学习做功夫米饭，将霉变生虫大米煮成香喷喷的米饭。



现将部分学子的体会分享如下：

学子：温源

- 1、真是功夫米饭：做功夫米饭每一个细节都要到位，同样的米做出来的效果都不一样；第一次做的米饭比较硬，第二次做的米饭香味不足，第三次做的米饭又糯又香，香溢楼道。每次做功夫米饭，黎莎师姐都是悉心、严格地按照恩师的要求来指导着做。
- 2、越做越感恩：感恩稻谷来之不易，感恩农民的艰辛朴实，感恩恩师慈悲传授秘法，感恩凤凰园给我机会。
- 3、越吃越好吃：霉变生虫的米，小时候吃过，霉味是怎么洗都洗不掉，虫子也很难清洗干净，越吃越难吃，又不能浪费粮食。现在学习了功夫米饭的做法，霉变大米竟然会做得又香又糯，越吃越好吃，即便是多吃两碗米饭也不会发胖、不会撑胀，反而还能补充身体所需要的能量，感觉每一口都是美味，每一口都是赞美，每一口都是感恩。

学子：郑玉海

今年的秋天是个丰收的季节，刚学了凤凰园秘法，上天慈悲又放下了关系到大家切身健康的功夫米饭！恩师无私慈悲大爱之心，托付黎莎师姐传授功夫米饭的制作方法！希望我们以及家人，从今往后都能吃上健康、能量满满的功夫米饭！黎莎师姐详细地传授了功夫米饭的整个制作过程！她还怕我们记不住，不厌其烦地重复讲解了好多次，大家初次学，勉强记住了功夫米饭的整个制作流程。黎莎师姐一边讲解，一边煮好了饭。真不愧是功夫米饭，开锅时香气扑鼻、色泽亮丽，粒粒饱满坚挺、能量满满，大家品尝后都说好吃，饭入口后松软香甜，咀嚼时不但有韧性而且还有甜味！真是色香味俱全！平时一餐一碗饭的我，晚饭吃了二碗还觉得不够，真的感觉特别好吃！参加爬山回来，一向不爱进厨房的我，今天亲自下厨，按照黎莎师姐教的功夫米饭方法煮饭，煮出来的米饭是粒粒坚挺，松软、香甜可口！问我妻子这饭煮得怎么样？味道怎么样？妻子连连夸赞好吃！

感恩！

学子：燕华

大米刚拿出来时闻到一股走油的味道，用手试了试米的能量，感觉到有凉凉的风吹过、有点刺手；经过黎莎师姐特殊的手法，大米变香了！最后一道程序清洗完后，闻着就更香了！再用手去试大米的能量，感到有热流袭来！真神奇啊！做出来的米饭又白又亮，香香甜甜的，吃起来更加的美味！我昨天中午按照黎莎师姐教的方法做功夫米饭，操作起来还不是很熟练。米饭做好后，我叫老伴过来看，开锅时香气扑鼻而来，全锅的米都是翘起头的。老伴很惊奇地问我：“你是拿我们家的米做的？”我笑着说：“家里没有两种米啊！”吃饭时他一直用奇怪的眼光看着我，做好的米饭发白发亮，吃起来更是香甜，我吃一碗，他吃了两碗。因为昨天做得太多了！今天还是没有吃完！但吃起来还是一样的有香味有韧性，功夫米饭真好！

学子：荷萍

恩师慈悲，功夫米饭以公益讲座的方式面向大众，为救众生迈出了坚实的一步。我们是近水楼台先得月，幸哉！感恩不尽！我们拿着刚买来没几天的雪白的大米闻了闻，有点走油了的味道，可是经过黎莎师姐一整套的调整后，再闻，大米原有的香味就出来了，有点像粽子的味道。烧出来的米饭更是粒粒饱满，香气袭人。夹了一口放进嘴里细细咀嚼，甜甜的、黏性十足。真好吃！真的很惊叹！短短的几十分钟就能将大米的品质、能量提升这么多，简直神之又神！

学子：春霞

非常荣幸，我们几位学子近水楼台先得宝了。黎莎师姐在百忙之中挤出时间教我们如何煮功夫米饭。我们将刚买了才几天的大米，闻起来有股淡淡的油腻味，经过特定手法清洗了后，大米立马变白了，而且还闻到了一种香味。大家将手放在大米上面，感觉到了很强的能量，煮熟后，香气扑鼻，米粒好像一颗颗竖起来似的，既松软又有韧劲，大家都品尝了功夫米饭，感觉非常的不一样：嚼起来甜甜的，特别好吃。主人家感慨的说：“这米平时煮起来没有这么好吃的。”这功夫米饭不仅好吃，更重要的是去除了不良因素，变成了能量满满的大米，让我们吃了身体更健康。煮功夫米饭的前提是要有恭敬心，不能带有负能量的心情去煮饭，不然是煮不出功夫米饭的。我们要坚持修炼，熟练掌握宇宙技术，为自己为家人煮好功夫米饭，让家人健健康康，快乐幸福！大同师尊慈悲！时时刻刻、方方面面在关爱我们！黎莎师姐三番五次地为我们讲解和示范整个制作过程，直到我们基本掌握为止。

感恩大同师尊！

（中国）久九

2020.9.16