



三重素食烹飪班 十年有成

◎ 吳聲振

時常從新聞報導中，看到地球現在所面臨的危機；以及人們如何不友善地對待動物，心裡十分難受！「動物是食物？還是朋友？」這個問題總縈繞在心中。科學證明，肉食中的多種毒素和有害物質，是造成人類疾病的首要原因。但是為了口腹之慾，人們還是持續殺害動物。《易經·繫辭上》：「聖人以此齊戒，以神明其德夫。」若能了解素食低碳、健康、慈悲等好處，會更喜歡素食！如今蔬食已成為全球的新飲食風潮，拯救地球從素食開始！

民以食為天 改革轉素非難事

目前坊間素食烹飪非常熱門，民以食為天，一點都不錯！對於師資需求甚殷，但並非只有餐飲相關科系畢業，或有多年下廚經驗的老道親們才

能擔任素食烹飪的師資，只要發心領眾吃素食，並學習做美味、可口、營養的素食餐點，均能夠與大眾廣結善緣。素食的道親們，是以「慈心不殺」為宗旨，大體上以奶蛋素為主，亦有部分不食蛋而僅奶素者，或純素者。也常鼓勵新道親隨緣歡喜發露慈悲心，多嘗試蔬食的健康、美味。



▲ 陳昭湘點傳師（左二）蒞臨加油打氣。



▲ 烹飪班學員齊集大展身手。

十年有成 淑佈傳香之味

為了推廣健康美味、營養均衡的素食料理，2003年開始，基礎忠恕啟化單位第六區三重素食烹飪班於中福卮堂設立，每月第一星期六上午，邀請基礎忠恕各單位對於素食料理經驗豐富的烹飪先進前來指導，每次教做三道菜（含私房菜）。資深高手雲集，透過教學分享，讓學員輕輕鬆鬆動手做，調理出讓家人胃口大開的素食好菜、營養餐，讓大家「吃得健康、簡單、沒有負擔。」

透過於各素食展或市場廣發傳單，加上學員間口耳相傳，除了道親之外，也有許多對素食烹飪有興趣的家庭主婦、先生們共同參與，更有來自菲律賓的僑胞！上課目的無非是希望家庭料理更豐富，讓家人吃得更健康；尤其有些學員全家老少、親子同



▲ 相片牆紀錄烹飪班上課點滴。

心學素食餐烹飪，其樂融融！幾位同學說：「真弄不懂這素羊肉串怎麼會做得這麼好吃！」一位道親更笑著說：「因為響應素食低碳，我已吃數年素食了，今天竟吃到這麼美味的素食！」

「素食烹飪成果展」這天，烹飪班學員一早就至中福卮堂報到，為素食烹飪成果展忙碌地洗洗切切，調理所有食材，將所學精華手藝呈現，一道道鋪陳桌上。可口餐點有：粉蒸南瓜與地瓜、沙茶素魷魚、炸素排、麻婆豆腐、港式茶樓飲茶小點（腸粉）、焗烤茄子、素燒鰻、素帶魚、越南春捲、腐皮捲、智慧糕，以及涼拌高麗菜。外加當天現場一起包餃子（煎餃）、水果、熱湯和甜品，光看菜單就讓人食指大動！近100位熱愛素食的道親與民眾，共同呈現所學烹飪技藝，足足調理出近30道精緻菜餚！成

果展由指導學長 20 餘人共同品嚐評鑑，美味佳餚獲得眾人肯定，人人都豎起大拇指說：「讚！」「素食烹飪成果展」圓滿成功！

資深道親——李美玉學長做的「智慧糕」，尤其令人印象深刻，覺得實在好神奇！不用傳統方式，改用紫菜（註），口味依然好吃，不說明的話，實在吃不出來竟是素食！

全家素食 生活幸福美滿

在重視環保、養生的今日，愈來愈多人選擇吃素。素食烹飪班自第一年開課以來，廣受好評，讓不少學員衝著「全家一起素食」的理想來學烹飪，藉由學習素食烹飪，給予家人正確的健康飲食觀念，並了解到素食有助環保，能救護地球，是救己救人的有意義工作。更可貴的是，學員中有些晚輩特別來學習做可口、衛生、健

康的素食餐點以孝養父母、奉事尊長。

透過素食烹飪教學，與人廣結善緣，藉此機會廣度有緣，十年有成；期許更多基礎忠恕各單位的烹飪高手共襄盛舉，分享拿手菜或私房佳餚，使更多人同來學習素食烹飪，一齊走向「健康、幸福、美滿的生活」！

註：「智慧糕」製作方式：

材料：

長糯米 1 斤、在來米粉 1 杯、糯米粉 2 杯半、日本太白粉 2 匙、水 2 杯半、香油 3 大匙、海苔片 3 張、香菇粉適量。

做法：

1. 長糯米泡三小時之後瀝乾。
2. 將海苔撕碎，與上述材料均勻混合後，置入容器中（容器中切記要先放一張防沾紙）。
3. 放入蒸鍋中，以大火蒸約 30～40 分鐘，放涼後切塊即可上桌。



▲ 用手機拍下五色繽紛的拿手菜。



▲ 十年有成，期許烹飪班分享更多健康素食。