



# 烹飪數十載 素食教學真樂活

◎ 吳聲振

後學生於民國 27 年（1938），世居臺灣。入伍中華民國海軍第 38 梯次、待過馬祖巡防處、金門巡防處、澎湖馬公巡防處，也曾代表中華民國海軍支援美軍艦隊。退伍後，從事過五金貿易，也經營過天津古玩店、萬華素食自助餐、台北光華古玩攤。

後學除了國語、台語之外，因常有出國的機會，略懂粵、英、日語。就讀過國立空中大學歷史系，也修過營養學，領有素食烹飪證照。道場的學習歷程為基礎忠恕學院高級部 2004 期結業，現任高級部助理。個人興趣是古玩、烹飪、旅遊及拍照。

後學因陪太太吃素，30 年來，走遍中國大陸各地品嚐素食：由香港彌勒素食店、廣州功德林素菜館、杭州

妙醍醐、杭州功德林素食館，到北京雍和宮捷運站旁的素食店（聽聞從元朝開到現在，有道「冬瓜封」名菜，後來後學學習著把它改良成苦瓜封），也去過鎮江功德林素食館（聽說當年乾隆皇帝去吃過）。還有在杭州靈隱寺吃素食的經驗（因當地缺乏素食館），廟裡出家師父們種稻和蔬菜，自給自足。靈隱寺前景區有彌勒祖師石像、一線天等名勝，值得大家有機會去遊覽。後學也到過上海功德林素食館、玉佛寺（一來禮佛，二來吃素齋），及無錫靜自齋素食館、蘇州功德林素食館（聽聞從明朝開到現在，這裡的素麵相當有名）等等，一直以來，對於素食料理有濃厚的興趣。

後學曾看過前中華素食協會理事

長陳穎仁先生的著作《最受歡迎的 50 道素料理》的序文裡曾提到：根據中國史料記載，最早的素食料理起源於魏晉南北朝的「寺院素食」。由於當時倡導佛教，又廣建寺院，結果不僅僧眾人數大增，連進寺上香的信眾也跟著多了，於是寺院開始提供素齋，方便民眾食用，也因此開始有了所謂的「寺院菜」。

現代人除了宗教的因素之外，更多是為了健康、營養及美容而接觸素食，使得素食逐漸成為一種流行風尚。其實，素食是早在幾千年前就興起的一種飲食習慣，魏晉南北朝時，梁武帝信佛，反對吃葷，著〈斷酒肉文〉四篇，主張僧尼一律斷魚肉。道教的《道經》云：「齋食（素食）者，潔淨身心，滌除邪穢。」《易經·繫辭上》中也有：「聖人以此齊（齋）戒，以神明其德夫。」

國外也多有提倡吃素，例如：基督復臨安息日會主張吃素，生產不少高品質和口感佳的素肉、素腸等，使會眾從肉食過渡到素食的過程更輕鬆。印度教提倡非暴力，認為愈有文化的人愈食素，因此婆羅門大多數吃素。所以從古今中外素食的歷史，正可反映了宗教與人道自然主義觀點。

過去，「吃素」常給人不方便的

印象，其實素食料理很簡單，就是用天然的新鮮蔬果、豆類製品、菇類等絕佳食材來製作即成。吃素的種類也有很多種，分為：純素（淨素）、奶素、蛋素、奶蛋素、蔬菜素（會加辛香料，可能會包括五葷，如蔥、蒜）等等。聯合國「可持續資源管理國際小組」於 2010 年 6 月 2 日曾發表報告呼籲：人們的膳食結構應該做出顯著的改變，從以動物蛋白為基礎向素食方向轉變，以減少環境的壓力。

我們一貫道主要以「慈心不殺」為素食宗旨，大體上以純素者或奶蛋素為主。感恩一貫道各道場前人輩們當年離鄉背井到台灣傳道，才有今日台灣眾多的素食人口。可能一般人有些誤解，事實上一貫道並未規定道親必須遵守嚴格的茹素方式，所以大部分初加入的一貫道道親並非素食者，而是入道後，慢慢明白道理，發露慈悲心，進而清口茹素。

後學早年曾學習過烹飪中，炒、溜、炸、烹、爆、烘、扒、燜等海派菜餚的製作技藝，加上幾年來跟隨基礎忠恕學院到世界各地旅行，而有許多觀摩的機會；尤其是在東、西歐，發掘當地素食和純素料理的內涵，對後學產生強大吸引力，於是回國後就不斷學習與創新，也因此常參加各個

素食烹飪班。後學發現，各地方的大廚師都很大方，準備的食材很充足，不吝嗇地傳授烹飪技巧，讓大家滿載而歸！以下為後學參與的心得：

### 先天單位萬華區素食烹飪班

地點：近台北捷運板南線龍山寺站。

先天單位萬華區的素食烹飪班，是由邱啟木和王垂禾兩位點傳師慈悲成全開設，該班的林來富壇主，擁有數十年廚藝經驗，具有烹調出滿漢全席的功力，時常親授美味料理，如：素糖醋排骨、素筍翅、煙燻素鵝……，皆讓道親百吃不厭。其中一道可口的菜——熏茶素鵝，林壇主曾教授過作法，材料：豆皮7張、香菇（切絲炒香）5朵、金茸3兩、冬菜、薑、香菜各少許，以豆皮包餡料成卷即可。熏茶素鵝卷以茶葉去煮，帶有特別熏香味道；也可自行變化，加入不同款式的蔬菜餡料，健康亦美味。



▲ 先天單位萬華區素食烹飪班。

有位道親原本常常吃素食，至烹飪班學習後，就完全茹素了。但因為身在四代同堂的家庭，平常由婆婆做菜；起初婆婆怕營養不夠，以及和家中飲食習慣不同而不太贊成她吃素；這位道親婉轉與婆婆溝通，婆婆從不太認同，到現在會參考食譜來烹煮素食，大有轉變！

後學參加過很多不同單位的烹飪班，覺得都各有不一樣的氛圍。先天單位萬華區素食烹飪班給後學的感受是：人與人之間的相處不計較，很主動，願意分享心得，處處以和為貴。

### 瑞周天曉單位天密堂板和區素食烹飪班

地點：近台北捷運板南線板橋站。

負責該班的曾清海點傳師於課中曾慈悲指示：透過開設烹飪班，不僅可以度人成全，引進有緣人入道場，自度度人，更可以推廣素食；因此要透過教學，分別從身體健康及環保等層面來宣導茹素的重要。

這裡的一位阿嬤分享說：「修行是本份之事，度眾生是隨緣把握機會；不殺生可免結惡緣，素食也使人更健康、長壽。」她的烹飪技術可是第一流的！

瑞周天曉單位天密堂板和區素食



▲ 瑞周天曉單位天密堂板和區素食烹飪班。

烹飪班於今年 1 月 18 日結班時，舉辦「成果品嘗分享」。一眼望去，幾十道名菜琳瑯滿目，這都是因為指導老師教導時盡心盡力，所有的主廚精心策畫、採買與準備，同學們分配工作，輪番上陣，讓這兒瞬間彷彿成為五星級飯店供餐中心，打造佛國淨土，莫過如此！

班上的陳添榮學長還特別製作 DVD，溫馨的回顧影片給學員們勉勵和關懷，讓現場幸福洋溢。其實，成就他人同時，自己也得以成就，學長們都十分感恩！

後學特別介紹其中的一道佳餚：「養生天麻補湯」，由十幾道素食材料熬煮；透過烹調方式的改變及食材的搭配，可以做出清湯、濃湯、燉湯、藥膳、異國素湯等等不同的口味，變化非常豐富。

烹飪班指導老師都將素食料理當成藝術品，創造出多層次口感，讓素食料理不只是宗教素食者的最愛，更為重視健康者的好選擇。

有學長心得分享說：「經過這一

年來上課與實做，發現食材的選擇跟備料並不困難，都是冰箱中隨手可得的，例如：昆布、醬油、辣椒等；經過不同比例的搭配，可變化出數種醬汁跟湯頭，再加上新鮮的蔬菜，就是美味經典的和風料理囉！而且熱量不會太高，調味也簡單、天然。」

### 啟化單位三重中福素食烹飪班

地點：近台北捷運中和新蘆線大橋頭站。

三重中福素食烹飪班是由陳昭湘點傳師慈悲成全開設，以推廣素食為主旨，今年邁入第 11 年，不僅已培養出開素食店者，度人也相當多。

於此次週年慶成果展時，有一位學長特地前來煮一道菜以示慶祝，信手拈來的大鍋美味湯品——「苦盡甘來，青欖滋味湯」，材料有苦瓜、鳳梨罐頭等，苦瓜回甘竟成為「苦盡甘來」，令學長對其甘甜的口感回味不



▲ 啟化單位三重中福素食烹飪班。

已。細品其中滋味，讓人不禁感到：人生亦是如此！

素食烹飪課程中，老師總是毫無保留地將素食料理的知識，一一傳授給同學；大家學習到的，不只是料理步驟，還有如何做素食料理的觀念，同學們只要運用這些觀念，很容易就可以創作出新的菜式。

有學員分享說：「以前家裡吃的較清淡，常是把青菜燙一燙而已，沒有什麼變化，若想要吃不一樣的菜色，就只能到外面買。自從參加素食烹飪班以後，學會變化不同菜色。烹飪班教的菜色都很實用，取材容易；不僅課程很好，廚師及服務人員都很親切，讓我學得很高興。」

還有學員表示：「本來對素食沒有特別想法，偶而聽到一些報導，認為素食都偏重於再製加工品而已。這次經由朋友介紹來參加素食烹飪班，發現所用食材都是天然的，讓我徹底改變了對素食的觀感，原來素食是這麼健康、美味，我回家時就會學著做來吃。」

## 啟化單位新店素食烹飪班

地點：近台北捷運松山新店線新店捷運總站。

啟化單位新店素食烹飪班在陳昭

湘點傳師慈悲帶領下，黃素瑛學長用心安排，每個月邀請不同地區、精通烹飪的學長前來教授。日前舉辦五週年成果展，熱愛素食班的學員呈現平日上課所學之烹飪技藝，調理出道道精緻菜餚，與大家一起分享。

有一位坤道學員表示：「感恩有先生的支持，讓我能參加烹飪班，經老師們的示範與說明後，感覺到素食不但好吃，更能長養慈悲心，讓我體會到眾生平等，因此無法再食眾生肉，畢班後也會繼續茹素。希望藉由本班的學習，學會做更多不同的素食料理，讓家人感受到素食的多元、豐富，並減少葷食。來這裡學習，真是讓我收穫豐盛！」

能到這幾處烹飪班觀摩與學習，後學教學相長，感動滿滿！「烹飪數十載，素食教學真樂活！」後學還要繼續做下去。



▲啟化單位新店素食烹飪班。