



# 與您一同 烹調美味蔬食的饗樂時光

◎文 蔡家吉 圖 翁昱至

感恩有幸參加了基礎忠恕道院社福處為提供桃園幸福基金會而舉辦的愛心蔬食午餐活動，這項活動旨在為自閉症、唐氏症，以及腦性麻痺的院童們與其單位同仁們提供美味又健康的午餐，讓他們感受到更多的關愛和溫暖。

午餐菜單上，天廚菩薩們設計有白玉卷、素魚片、塔香茄子、柳松菇絲瓜、三色豆燴豆腐，以及冬瓜素丸湯和水果。看到這些菜色，連我也不禁垂涎三尺，憧憬著午餐時光。

首先，讓我來分享一下「白玉卷」的口感和味道。這道菜色是以板條和各種新鮮蔬菜製成的卷，外層裹著薄薄的海苔。一口咬下去，板條的QQ口感和蔬菜的清爽甜味充斥口腔，令人回味無窮。我看到院童們吃得津津有味，連一點兒都沒有剩下，顯然也很喜歡這道菜。

接著是「素魚片」，這道菜是用豆腐和各種調味料製成，形狀和質地都十分仿真；將它蘸上搭配的醬料後咬下去，豆腐的柔軟和素魚的鮮嫩味



▲ 基礎忠恕道院社福處捐贈物資與關懷金。

道在口中交織，十分美味，絕鮮調味絕對不輸葷菜。

「塔香茄子」是一道口感豐富的菜色，一口咬下去，茄子的香氣和脆口的口感讓我驚豔不已；搭配著特殊手調的醬料，風味獨特，不禁讓人吮指回味。

「柳松菇絲瓜」是道清爽的菜色，瓜的脆嫩和菇的鮮美交織在一起，吃起來既爽口又美味，口感非常多元。這道菜色對於院童們來說，也是膳食纖維營養良好的來源。

「三色豆燴豆腐」是一道營養豐富的菜色，豆腐的嫩滑和豆類的口感完美融合，加上三色豆的色彩鮮豔，給人一種美好的視覺享受。這道菜不僅美味可口，更是提供了豐富的蛋白質和纖維，對於院童們的健康與成長非常有益。



▲ 香積天廚有愛的美味午餐出爐。

蔬食午餐供應了約莫百人，每一位參與者都能夠品嚐到新鮮的蔬菜和美味的料理。不僅如此，基礎忠恕道院社福處志工們也即興來一場舞蹈律動，與孩子們同樂，並分享愛的力量。

在這頓食物和愛的共融下，我們可以感受到幸福基金會對於特殊需求孩子們的照顧和關愛，不僅提供了他們美味的蔬食午餐，更讓我意識到每一道菜色背後所蘊含的愛心和付出。

結束這頓午餐，我們都對幸福基金會創造機緣和天密中堂（瑞周天曉單位）學長們提供的愛心蔬食午餐充滿著感激之情。期盼這樣的活動能夠持續舉辦，讓更多的人感受到蔬食的美味和愛的力量。我也期待未來能夠再次參與，為特殊需求的孩子們帶來快樂和溫暖。