



啟化講堂健康蔬食烹飪班

◎ 啟化單位提供

啟化單位仁區的蔬食烹飪班，專門為喜歡蔬食及烹飪較無經驗的朋友們而設計，是由林惜領導點傳師慈悲成全開設；透過開設烹飪班，不僅可以度人成全，引進有緣人入道場，更可以推廣素食。蔬食烹飪班以健康環保和慈悲為出發點，呂鈞忠道務助理邀請啟化單位各區精通烹飪的學長前來教授，每位講師都擁有數十年廚藝經驗，不吝嗇地傳授烹飪技巧，讓大家滿載而歸！

是否曾經花很多時間準備餐點，家人卻嫌單調、不好吃？是否曾經想要準備健康的食物，但不知道如何料理？現在經由蔬食烹飪班每月一次的

教學，輕鬆掌握簡單又實用的技巧，用植物食材，煮出家人都會喜歡的料理！課程淺顯易懂，讓初學者也能快速地進入蔬食料理的世界，也讓蔬食料理變成孩子和家人的最愛！

蔬食烹飪課程教學多樣化的美味料理，如：蔬脆金黃素 G 腿、彩蔬豆包卷、三杯杏鮑菇地瓜、時蔬烤方、泰式素打拋肉……，皆讓學員百吃不厭。其中黃寶珠講師示範指導的「蔬脆金黃素 G 腿」，材料有香菇、豆包、紅蘿蔔、木耳、竹筍，餡料先切絲炒香，將豆皮切成適當大小，以豆皮包餡料成素 G 腿即可。在一群婆婆媽媽熱絡學習下，完成營養豐富又好吃的

蔬食料理。營養師補充：「用豆包做成的素 G 腿，不含膽固醇，含有很多的蛋白質，加上蔬菜的脆口，多層次的口感一次擁有，美味又健康！」

經過多次的課程後，有學長分享對於蔬食料理產生濃厚的興趣，更有學長將所學蔬食料理帶入社區老人關懷服務據點，教年長者一起包素 G 腿及彩蔬豆包卷，讓更多人共享健康又美味的蔬食料理。

為期一年的蔬食烹飪課程於去年（2024）12 月 22 日在啟化講堂舉辦成果發表會，除了頒獎給 4 位蔬食實作料理高手外，30 多位學員也將自己所學的烹飪技巧與手藝分享給大家。一眼望去，幾十道菜餚琳瑯滿目，這都是指導老師教導時盡心盡力，加上各組皆發揮獨特創意，用心料理每道菜，除了營養、色香味俱全外，盤飾更是創意無限。每道菜的負責小組為大家介紹菜名、食材及作法，接著由林領導點傳師及學長評審團試吃及評分，評審團一致稱讚學員的好手藝。結業式成果展，在一片歡欣鼓舞中圓滿落幕！

歡迎大家一起來推廣蔬食，人人都能料理出健康、營養又美味的一餐，

充分享受蔬食的健康益處；大家相約新年度要再來參加健康蔬食烹飪班，讓人吃得健康、吃得歡喜。以下是學員心得分享。

※ 黃瀾儀

2 月，在張建國學長的告知下，得知啟化講堂即將在和明里里民活動中心開辦「蔬食烹飪班」，懷著期待的心情報名了課程。在每次課程中，老師都會細心地講解所使用的食材，從它們的營養成分到如何善用其特性進行搭配，讓後學認識到每種食材的價值與奧妙。另外老師也提到在烹調中可透過金、木、水、火、土五行的原理來平衡不同食材，這樣不僅提升食材的美味，也強化了健康的概念。

除了理論之外，課程還安排了實地操作入門，讓大家動手實踐所學，並從操作中汲取對素食烹飪的理解。後學才真正意識到素食烹飪原來如此豐富，無論是色彩的擺設，還是營養的搭配，都令人耳目一新。

感謝啟化講堂舉辦的烹飪課程，讓後學領略到素食食譜的多樣性與美味創意，後學嘗試將學到的技巧應用在餐食料理中，讓後學的家人也能享受到這些美味又健康的餐點。非常感



▲ 健康蔬食烹飪班成果發表。

謝啟化講堂舉辦這樣有意義的課程，也感謝所有老師和工作人員的用心，期待未來能參與更多這類活動。

※ 吳玲琳

感謝啟化講堂辦了蔬食烹飪班，每位廚師分享所學，教導大家用簡單、營養的食材創造出一道道美味的素食料理。曾看過網路訊息提到：「其實素食不僅是一種健康飲食型態，也是世界潮流飲食新顯學，更是認真生活態度與品味的代名詞。台灣擁有一定比例的吃素人口，但近幾年素食更在整個台灣年輕族群間形成飲食潮流，龐大的素食人口除了健康的思考外，更有著對環境永續的思維在裡面。透過飲食，我們也能在日常中實踐環境永續、保護地球。」

這次的成果發表會我們準備的料理是「三杯杏鮑菇」，這道菜的食材是素食界的常客「杏鮑菇」，和高纖、營養，又具有飽足感的「番薯」，將

兩種食材裹粉炸過後再加上簡單調味而成。

此次成果發表會，每組都用課堂上所學帶來一道道令人讚不絕口的料理，大家共聚一堂，分享所學、分享美食，主辦單位和每位學長的用心令人感動！蔬食烹飪班開了一個大門，讓大家有機會能接近素食、更瞭解素食，歡迎對學習料理有興趣的夥伴一起呼朋引伴，加入我們的行列。

※ 劉秋金

感謝啟化講堂的廚師和學長們在百忙當中舉辦這個蔬食烹飪班，讓大家有機會學習各種料理。雖然知道蔬食飲食最適合人類腸道健康，生活在台灣也算是蔬食天堂，許多地方都有蔬食料理可吃，但自己實際動手做時，可能就會不知如何料理；尤其三餐都在吃，美味、好吃、健康是很重要的，所以有機會讓自己多一項料理的選擇，很是珍惜！