



健康蔬食烹飪班成果發表會

◎ 基隆啟化講堂提供

為了推廣健康美味、營養均衡的素食料理，啟化單位仁區的蔬食烹飪班迄今已經邁入第四期，課程涵蓋基礎家常菜到創意料理，每月第四個星期日上午，邀請對於素食料理經驗豐富的烹飪老師親自示範，每次教做三道菜，近 80 多位熱愛素食的道親與民眾熱情參與。透過開設烹飪班，除了能了解素食低碳、健康、慈悲等好處，更可以推廣素食。每堂課都由講師親自示範，再讓學員分組實際操作，講師選擇當季的蔬菜，更能減少食物里程及碳排放，讓大家輕鬆地學會蔬食料理。

蔬食烹飪課程美味料理，如：包心白菜燴餛飩、素食麵疙瘩、龍鬚菜春捲、素魚排、蒸芋泥丸、五行豆干、涼拌杏鮑菇櫛瓜、素烤方、五彩燴蛋丁……，皆讓學員百吃不厭。以陳麗坤講師示範指導的「龍鬚菜春捲」為例，材料：春捲皮、龍鬚菜、紅蘿蔔、蘋果、素鬆及美乃滋。做法：將紅蘿蔔、蘋果切絲，龍鬚菜先汆燙過後撈起並切成段，紅蘿蔔切絲入水燙過，將春捲皮鋪平，依序加入切段龍鬚菜、紅蘿蔔絲、蘋果絲、素鬆與美乃滋，最後將春捲皮捲起。營養師補充：龍鬚菜春捲以綠色龍鬚菜、紅蘿蔔絲及

蘋果絲為主角，除了提供葉綠素、 β -胡蘿蔔素與類黃酮，更有助於抗氧化與促進消化。

為期一年的蔬食烹飪課程於 12 月 28 日於啟化講堂舉辦蔬食成果發表會，八組學員將自己所學的烹飪技巧分享了十七道蔬食料理，各組皆發揮獨特創意，盤飾更是創意無限。接著由黃瀞儀學長帶領大家運用 Padlet 線上按讚及評分，更邀請台北醫學院營養師加入評審團，最後由第一組素食麵疙瘩及減糖司康甜點榮獲好蔬成雙獎，第二組涼拌杏鮑菇櫛瓜及薏仁彩色飯榮獲蔬食料理高手獎，第八組素烤方及涼拌苦瓜榮獲蔬食料理創意獎。

中間穿插柔力球及排舞社的表演，並頒獎給 10 位蔬食實作料理高手，讓家人吃得更健康，更可以推廣素食。鼓勵大家一起來學習烹飪好看又好吃的健康蔬食料理，跟上世界最新潮流！只要學會食材的應用與調理，每個人都可以調配出營養、健康又好吃的蔬食料理。結業式成果展，在一片歡欣鼓舞中圓滿落幕，大家相約明年（2026）3 月再來參加健康蔬食烹飪班。

學員心得分享

※ 黃瀞儀

身為啟化講堂蔬食烹飪班的學員，今年已是我參與課程的第二個年度。在課程尚未開始前，內心便充滿期待與好奇，心想今年又會學到哪些不同以往的蔬食料理。第一次上課時，看著投影畫面只顯示上課時間與授課老師，卻未事先公布課程菜色，讓我不禁會心一笑，彷彿這門課程也跟上潮流，成了一場「料理盲盒」，每一堂課都帶著未知的驚喜，也讓學習過程充滿期待與樂趣。

今年的課程大致可分為兩個重點：創意蔬食料理，以及利用豆類半成品製作常見素食。在創意料理單元中，讓我印象最深刻的是駱月娥老師所教授的芋泥丸。以往我們對芋泥丸的印象多半是油炸料理，但駱老師巧妙地將芋泥與果乾結合，改以蒸的方式烹調，不僅保留了芋頭的原味與綿密口感，還多了果乾自然的香氣，同時大幅降低油脂攝取，讓人吃得清爽又安心。這道料理讓我體會到，蔬食並不只是清淡，而可以兼具創意與健康。

另一道讓我深受觸動的是黃寶珠老師所教的素雞排。從前我總以為素



▲ 蔬食成果展呈現琳瑯滿目的美味素食。

食加工品製作相對簡單，實際動手後才發現其中的細膩與繁複。從素肉角泡水、打成泥狀、調味、塑形，到最後油炸成型，每一個步驟都考驗料理者的耐心與用心。這也讓我深刻理解，許多素食料理的背後，其實蘊含著對食物的尊重，以及對食用者的體貼。

在課程中，老師們不僅細心示範，更毫不藏私地分享料理技巧與經驗，並搭配營養師的專業分析，讓我們了解每一道蔬食料理所提供的營養價值。透過不同食材的巧妙搭配，我逐漸認識到蔬食在營養上同樣能達到均衡，甚至對身體更為友善。蔬食富含膳食纖維、抗氧化物與植化素，有助於降低慢性病風險，促進腸道健康，並減少體內發炎反應，這些都是現代人非常需要的飲食方向。

隨著學習的深入，我也開始反思蔬食與宗教之間的關係。在宗教中，蔬食不僅是一種飲食選擇，更展現不殺生的慈悲。透過蔬食，提醒我們珍惜生命、尊重萬物，也讓修行落實於日常生活之中。這樣的飲食方式，不只是滋養身體，更是安定心靈的一種實踐。

總結這一年的學習，我深刻感受到蔬食料理帶來的改變，不只是廚藝的提升，更是一種生活態度的轉變。蔬食讓我學會用更溫柔的方式對待自己與世界，也讓飲食成為連結健康、環保與信仰的重要橋梁。這段在啟化講堂蔬食烹飪班的學習旅程，對我而言是一份持續發酵、值得珍惜的收穫。

※ 馮琇華

幼年受祖母茹素的影響，素食對我而言一直有種親切的歸屬感，得知啟化講堂辦理蔬食烹飪班，便欣喜地加入行列，學習如何將日常可見的天然食材，製作出兼具色香味的豐富料理。

課程中，透過講師的解說示範與親手實作，及營養師對食材的分析說明，我深刻體悟到，素食絕非單調的飲食選擇，素食也可以很美味健康，



▲ 歡迎大家一起加入蔬食行列。

天然食材能透過烹飪技巧展現層次豐富的滋味。品嚐蔬食就像品味生活，遠離油膩、回歸自然，不僅能體會到身心的幸福感，更與當代環保及健康飲食的潮流接軌。感恩每堂課的講師用心準備食材與仔細解說製作過程，以及工作人員協助和整理場地。

身為長照據點的工作者，我也嘗試將所學轉化為具體行動，今年度陸續帶領長照據點老菩薩們製作包心菜燴餛飩、龍鬚菜春捲、蛋蒸綠花椰菜，以及櫛瓜涼拌杏鮑菇。這些菜色因食材天然、工序精巧，獲得長輩們一致的讚譽，長輩們也驚覺素食製作竟能如此平易近人且吃起來鮮美動人，看著他們滿足的笑容，那份推廣健康飲食的成就感，是參與此班最美好的收穫。

※ 黃木蘭

感謝啟化講堂的廚師和學長們在

百忙當中舉辦蔬食烹飪班，讓大家有機會學習各種蔬食料理。多年前結識了一位一貫道講師，想邀請我求道、學真理，但當時因為家庭因素而未求道，今年因為吳麗娥和徐秀英學長的邀約，參與第四期蔬食烹飪班，受益良多，也因緣俱足而求得寶貴的大道。

每次課程中，每位廚師發揮創意巧思，分享所學，教導大家用簡單食材創造出一道道美味、健康又兼顧營養的素食料理，讓我不僅學到做法，也吃到與以往不同的口味。第四期蔬食烹飪班結業式還頒獎給 10 位蔬食實作料理高手，我有參與實作天堂鳥、炸素魚排、蛋蒸綠花椰菜三道料理。實作時，食材均可隨心所欲地加入，在烹飪過程中也可學習調整生活節奏，放慢生活步調。謝謝主辦單位和每位學長的用心，讓我受益良多，期待未來能參與更多蔬食課程。