

# 安心 禪食



《四季禪食》 禪食，當下最美好。春菊薏米粥·青紅椒茴香頭·春季禪食活力餐

《媽媽味米料理》 吃飯禪。牛蒡芝麻飯·咖哩炒飯·苦茶老薑飯·五行粥·豆包番茄米堡

《義式健康蔬食》 義式香料烤番茄·義式薏仁湯·義式蔬菜湯·蔬菜絲清湯

青醬義大利麵·番茄蔬菜麵疙瘩·南瓜燉飯·香芋燉飯·焦糖米布丁

《醬醬好料理》 酪梨加州捲·蔬菜拌醬蒸高麗菜苗

《素便當，好好吃！》 絕代雙椒炒飯便當

簡單。天然。純素。

A TASTE OF CHAN: RECIPES FOR ALL SEASONS

# 四季 禪食

林孝雲 著





# 〔 禪食介紹 〕 禪食當下最美好



禪食食譜的設計和食物調配方式，是根據我們所居住的地理環境、氣候、季節、年齡、性別、工作、個人健康狀況及活動量而定。食材要選擇當季材料為宜，烹飪方法要輕快簡便，例如蒸煮、快炒、汆燙、生食等，並做適量的調味即可。

烹調方法和食材選擇必須根據季節而改變，才能和大自然環境協調，建議可以掌握以下的原則：氣溫低時，烹煮時間長一些、調味重一些；氣溫高時，烹煮時間短一些、調味淡一些。空氣乾燥時，水分量多一些；濕氣重時，水分量少一些。

## 順應大自然規律

烹飪是一種生活藝術。我們的思想、言語和動作反映了我們的生理、心理和精神上的健康狀態。生理、心理和精神上的健康是烹飪與飲食的基礎。如果從選擇食材到調配、烹飪和飲食，都能夠順應大自然規律，那就是掌握了生活烹飪藝術。料理如果能夠讓心與身體、大自然環境協調的話，那就有了禪的身心不二精神，身在哪裡，心就在哪裡，身心合一。

## 身土不二

人的身體是離不開所生長的环境的，食用家鄉當地、當季盛產的食物，可以說是最環保養生的飲食生活。身土不二的觀念，就在提醒人要多食用本地的食物。

飯碗裡的食物，一粥一飯皆得來不易，量彼來處，從一粒米、一葉菜到一滴水，都需要聚合整個大宇宙的能量，才能得以入口。大宇宙的能量包括太陽、月亮、星星、微波、氧氣、二氧化碳、水源、種子、農夫、工具、心思、時間、鬆土、播種、灌溉、栽培、收割、整理、調配、烹飪，以及上菜，這些無不包含宇宙整體生命。如果大自然宇宙的生命能量被污染了，使得農作物受到污染，我們食用污染的食物，身體就會不健康。由此可見，身體和大自然環境的互動關係，是極其密切的。

因為時代的變遷，我們的社會也火速邁入速食時代，讓食物愈來愈精細，卻也添加了許多有害人體的化學物質，再加上現代家庭往往外食居多，難得全家同桌團圓。長期攝取含化學物質的食品加上偏差的飲食生活方式，使得人們的健康堪虞，沒有健康的體，修行難以安心專注。保護大自然環境，也等於是保護我們自己的身體，有清淨健康的大自然環境，才有清淨健康的體可以安心修行。

## 醫食同源

乾淨無污染的食物具有療效作用。為了環保護生，建議盡量選擇有機栽培的食物。護生即保護生命，其中也包括了我們自己的生命。純素即不食用含有動物、酒、奶、蛋，以及五辛刺激的食物。五辛食物包括蔥、蒜、韭、蕎、洋蔥等，它們的刺激性強，會影響禪者神經系統的穩定性。為了健康，最好也避免食用精製的白糖、鹽與化學加工食品，這樣除了可以達到養生的效果，還能夠幫助人安心禪修。

除了保護生命，也要保護土地。化學農藥會污染土地，破壞水源和生態平衡。只

有清淨無染的土地才能確保農耕無毒害和生命永續。希望能夠讓生命回歸自然，以簡單的群體生活和規律的作息，讓生活禪能自然落實在日常飲食裡，食物與身心皆不受污染。

### 一物全體

本書所設計的食譜，獨特之處就在於保存食物的完整能量。例如吃白蘿蔔時，不必削皮，連同葉子也一起吃，這樣就能完整吃到食物的能量；又如白米飯的能量欠缺，糙米飯才具有完整能量，所以盡量多吃糙米飯，少吃白米飯。



### 營養調配均衡

純素者的食物要多元化，才能達到營養調配均衡，提昇生命力。建議調配的方式如下：50%至60%為五穀類、20%至30%為蔬果類、5%至10%為豆類與海菜類、5%至10%為堅果和種子類，並且食用健康甜點與無咖啡因飲料。

五穀類包括薏米、玉米、小米、糙米、紅豆、小麥或蕎麥；蔬果類包括葉菜類、瓜果類和根莖類；豆類包括新鮮豆類和乾豆類；海菜類包括昆布、海帶芽、長海帶芽、荒布、紅海藻、海苔、寒天等；堅果類包括榛果、杏仁、腰果、夏威夷果、核桃等；種子類包括芝麻、松子、葵花子、南瓜子、亞麻子等。

在菜餚搭配方面，建議最好是一碗糙米飯、一碗湯、一碟蔬菜、一盤泡菜、一道豆類或海菜、一些種子或堅果。海菜與泡菜可以補給礦物質和維生素，不妨每餐多補充一些海菜。

### 生活方式

想要在人間淨土體會無煩惱的禪悅人生，除了食用令身心健康的禪食，還需要一個有規律的禪式生活。建議如下：

- 1.早上固定清晨時間起床，晚上10點前就寢。
- 2.每日定時用餐，晚餐從簡。
- 3.吃飯時細細咀嚼，不但對腸胃好，而且有定心作用。
- 4.把生活腳步放緩，盡量安排時間禪修，學習與自己和平相處，以禪的智慧解除生活的壓力和煩惱。
- 5.提昇活動量，參加戶外活動，與大自然相處，回歸自然。
- 6.綠化家居環境，推廣城市農耕，盡量自給自足，減少仰賴能源。
- 7.落實環保回收，資源再運用。需要的才買，不需要的不買。
- 8.把生活簡單化，減少煩惱。
- 9.關心別人，以熱誠待人。
- 10.保持一顆赤子之心。
- 11.每日自省。
- 12.時時心懷感恩。

祝福你的每一天，不論是在為大家料理禪食，或是享用禪食，都能在禪食中，體會到最美好的「禪食當下」。







春季 禪食精進餐：主食

## 春菊 薏米粥

### 材料 (2人份)

完整薏米	50公克
熟薏米	50公克
春菊	80公克
高湯	800cc
天然海鹽	少許
麻油	2小匙

### 做法

- 1 完整薏米洗淨，鍋內加入800cc高湯，浸泡約8小時催芽，備用。
- 2 熟薏米洗淨，瀝乾水分，備用。
- 3 春菊洗淨，切3公分段，備用。
- 4 把熟薏米加入浸泡好的完整薏米，以大火煮滾後，再用小火煮約40分鐘，煮至薏米軟化後，調入海鹽。
- 5 熄火。把春菊加入粥裡，稍微攪拌後，即可食用。
- 6 食用前，滴入麻油，可以一片春菊點綴。



### 健康小叮嚀

- 食用當季食物稱為「應節」，能夠幫助身體順應自然環境的季節變化，感覺身心舒服自在。薏米是春季的穀類，「完整薏米」即是胚芽與外麩完整保存，經過催芽，讓維他命E及其他養分含量得到大量提昇。完整薏米含有豐富的維他命B群、礦物質鎂、鈣質，能夠有助於禪者穩定神經系統，安定身心。
- 禪者如果平時缺乏運動，禪坐時容易筋骨僵硬緊張，一旦久坐，常會雙腿疼痛。有的禪者因發願不下座，勉強久坐，導致肌肉過度拉扯受傷。食用薏米可以幫助修復受傷的肌肉組織。
- 有些禪者常飽受便秘之苦，完整薏米的纖維，可以讓大腸排便通暢。





春季 禪食精進餐：配菜

## 青紅椒炒 茴香頭

### 材料 (2人份)

青椒	10公克
紅椒	20公克
茴香頭	100公克
辣椒	1條
薑末	1小匙
麻油	1大匙
天然海鹽	少許
黑胡椒粉	少許
九層塔	15片

### 做法

- 1 青椒、紅椒、茴香頭分別切長條；辣椒切絲，備用。
- 2 用冷鍋開小火，先將茴香頭、薑末和麻油翻炒一下，再加入青椒、紅椒繼續翻炒。
- 3 加入胡椒粉、海鹽調味。
- 4 最後加入九層塔快炒，即可起鍋。



### 健康小叮嚀

- 這道菜餚具有促進消化系統功能的作用。如果消化系統正常，養分吸收能力強，胃氣就不會積鬱。禪修期間，常常聽到有一些禪者連連排氣，這是因為消化不良，食物在腸胃裡腐化，而產生氣體。造成消化不良的原因是食物的調配不當，例如吃精製白米飯，或是吃精製澱粉類，像是麵食、饅頭配高蛋白質的加糖豆漿，再加上在飽食後飲用湯或吃水果，都會造成消化不良。氣體在腸胃內累積多了，禪坐會不得力，晚間也難入眠。
- 修學禪法除了調身、調心，也要調飲食和睡眠。身心狀況保持得好，修行就能夠更加得心應手了。





## 春季禪食活力餐

在準備做飯時，要具備集中心、歡喜心、創意心和感恩心。當意念集中時，做飯的流程節奏，自然會安排得先後有序；時間的掌控運用，自然會拿捏得恰到好處。例如媽媽下班後，總是匆忙回家揮汗做飯，不輕鬆的心情常會顯現在煮出的餐點上。如果媽媽能以禪心準備餐點，做飯做得沒有壓力，全家用餐的氣氛自然融洽溫馨。

所謂做飯先後有序，意思是指時間管理。需要較長時間準備的食物，必須先做處理；短時間可以完成的簡單菜餚，則可以留到最後再準備。可以在前一天就準備好的菜餚，不妨預先做好，這樣每次煮飯時，就不必手忙腳亂，讓家人久等。例如在這一餐裡，前一天晚上要先處理的材料是芝麻豆腐、高湯，以及沙拉醬，可以提前做好備用。

這套春季套餐，也適合做為便當菜。隔天早上若要帶便當上班，當晚可以多準備一些，只要把飯和湯加熱一下即可食用，非常方便省時。但是炒菜不適合做便當菜，因為炒菜必須現炒現吃才新鮮，炒菜如果不馬上趁熱吃，放置太久，菜的品質會轉化為酸性，食用之後會引起身體的不適。裝便當時，橄欖醬可以直接淋在飯上，沙拉和沙拉醬則要分開帶。

做菜重要的是要有創意，讓家人每一天都有新鮮感，充滿驚喜、歡喜和期待。希望這套春季套餐，能帶給您和家人生生不息的春天活力！

菜單

開胃菜

蘋果紫蘇纖蔬沙拉

湯品

高麗菜豆漿湯

主食

綠豆薏仁糙米飯

主菜

芝麻豆腐

配菜

橄欖醬炒青江菜

甜點

木瓜寒天布丁





春季 禪食活力餐：開胃菜

## 蘋果紫蘇 纖蔬沙拉

### 材料 (2人份)

紅蘋果片	6片
糙米醋	3大匙
紫高麗菜	50公克
高麗菜	1片
紫蘇葉	2片
萵苣	2片
紅蘿蔔片	4片
橄欖油葡萄醋沙拉醬	2大匙
杏仁碎片	2大匙
葡萄乾	少許
海苔絲	少許

### 做法

- 1 蘋果切好後，要用少許糙米醋浸漬，以防氧化；紫高麗菜與高麗菜分別切絲；萵苣切3公分寬度；將這些沙拉材料加入紫蘇葉、紅蘿蔔片，一起放入沙拉碗，備用。
- 2 在食用前，依序淋上 **橄欖油葡萄醋沙拉醬**，放上杏仁碎片、葡萄乾，再用海苔絲裝飾即可。



### DIY 橄欖油葡萄醋沙拉醬

#### ■ 材料

初榨橄欖油1大匙、葡萄醋1大匙、麥芽糖1大匙、九層塔少許

#### ■ 做法

1. 將九層塔切末，備用。
2. 使用前一天，把所有的材料混合，置入玻璃瓶裡備用，食用前取出即可。

### 健康小叮嚀

- 這道沙拉材料的選擇，著重於陰陽調和，活化血氣與養肝氣，但如果肝膽之氣積悒，油的用量一定要減少。
- 初榨橄欖油 (Extra Virgin Olive Oil) 是第一道壓榨出來的橄欖油，味道濃郁，營養豐富，但價格較昂貴。我們通常購買的橄欖油，都是第二或第三道壓榨出來的，味道較淡薄，又添加化學物質，雖然價格便宜，但營養價值較少。





春季 禪食活力餐：湯品

## 高麗菜 豆漿湯

### 材料 (2人份)

高麗菜	60公克
豆包	30公克
薑	1片
高湯	300cc
無糖豆漿	100cc
天然海鹽	3公克
胡椒粉	少許
麻油	少許

### 做法

- 1 高麗菜、豆包、薑片分別切絲，備用。
- 2 鍋內加入高麗菜、高湯、薑絲煮滾後，轉小火再煮3至5分鐘。
- 3 加入豆包絲、豆漿，再煮2至3分鐘。
- 4 食用前，以海鹽、胡椒粉調味，再滴上麻油即可。



### DIY 高湯

#### ■ 材料

乾香菇2朵、蘿蔔乾1大匙、昆布5公分、水500cc

#### ■ 做法

把所有材料浸泡一個晚上即可，使用前要過濾，再進行烹煮。浸泡過的材料可再使用於其他料理。



### 健康小叮嚀

- 當豆漿遇上鹽分時，會凝結成塊狀，看著它像朵朵白花慢慢漂浮上來綻放，讓人心情頓時就輕鬆了起來。
- 因為飯後喝湯會影響消化，所以每人只準備一小碗湯的分量，而且要在飯前先喝湯。
- 高麗菜的甘甜味入脾胰，是調整腸胃及消化系統的好食物。
- 冰箱如果有剩下的菜頭或菜尾，只要切剩的菜不是容易煮後變色的紅色菜或黑色菜，都可以與高湯一起熬煮。





春季 禪食活力餐：主食

## 綠豆薏仁 糙米飯

### 材料 (2人份)

糙米	100公克
薏仁	50公克
綠豆	50公克
水	500公克
昆布	2公分



### 催芽法 (早上上班前準備)

- 1 糙米、薏仁洗淨，瀝乾水分，一起放入一個大碗裡，用水浸泡催芽，把碗蓋好，靜置至晚餐時間。
- 2 綠豆洗淨，把腐壞的豆子挑揀出來。把洗好的綠豆放入另外的碗內，用3倍水浸泡催芽，靜置至晚餐時間。

### 煮法 (當天晚餐前準備)

- 1 昆布用布擦拭，備用。
- 2 催芽綠豆瀝乾水分，和薏仁、昆布、糙米一起浸泡水後，放入鍋內。
- 3 用大火把水煮開後，改用小火煮約20至30分鐘，至水分快乾時，即可熄火。
- 4 加上鍋蓋，燜約10至15分鐘。

### 健康小叮嚀

- 催芽的意思是轉化豆類和米糧的能量，使豆類或米糧裡的蛋白質轉化成容易消化的氨基酸，吃起來不但口感更鬆軟，而且營養成分高，尤其是維他命B群和維他命E，會因為催芽而增加數百倍。與米一起催芽的水可直接用於煮飯，不用換水，但與綠豆一起催芽的水則不能使用，這是因為豆類催芽水具有酸性，會阻礙身體裡的酵素發揮作用，有礙健康。在煮之前，把浸泡好的綠豆先清洗乾淨、瀝乾水分，再和糙米及薏仁一起煮。
- 洗米水與催芽豆的水可以回收澆花，當成肥料，或拿來洗碗。洗米水如果放置兩、三天後，用來洗頭髮，還具有黑髮功能。我通常用浸泡豆類的水為我的露台小花園澆花草，增加泥土的養分。



- 初學養生素食者，可以混合一半糙米和一半白米來煮飯。但白米已去除胚芽，沒有生命能量，所以不能催芽。米糧只要搭配豆類、種子或堅果類一起煮，就是一頓完整蛋白質餐。因此，素食者不用擔心蛋白質不足的問題。
- 糙米有很多品種，有些需要較少水分，有些則需要較多水分，所以煮飯時的水分加減要自行斟酌。另外，糙米纖維高，營養豐富，可以預防便秘、皮膚病和腸胃病，具有排泄體內重金屬作用，而且能協助禪修者安神安心。





春季 禪食活力餐：主菜

## 芝麻豆腐

### 材料 (2人份)

白芝麻醬	40公克
葛粉	30公克
水	230公克
天然海鹽	1公克
香草葉	少許

### 醬汁

純釀醬油	1大匙
高湯	1大匙
碎芝麻	少許

### 做法

- 1 鍋內注入水，加入葛粉，靜置5分鐘，先讓葛粉軟化，再加入白芝麻醬和海鹽攪拌。
- 2 用中火把葛粉汁煮開。煮時要不停攪拌，這樣葛粉才不會黏鍋底。煮約2至3分鐘後，葛粉會變得濃稠，在呈現透明感時，即可熄火。
- 3 準備一個環保容器，容器先用冷開水略為沖洗，不用抹乾，直接把葛粉倒入即可。倒完汁後，用湯匙背沾一點水，把表面抹平，待冷。容器上面加蓋，存入冰箱，靜置一晚，待凝結為芝麻豆腐。
- 4 食用時，從冰箱裡取出芝麻豆腐盛盤，淋上以醬油、高湯、碎芝麻調和而成的醬汁，最後再以香草葉點綴即可。



### 健康小叮嚀

- 環保容器：家裡如果有用過的果汁或飲料紙包裝盒，容量約500cc，洗乾淨後，把一邊切開，就可用來做豆腐模。模型也可用圓形小碗、小碟等替代。
- 葛粉對於腸胃不適，具有調整作用。芝麻可以補充鈣質、鐵質及其他礦物質。



春季 禪食活力餐：配菜

## 橄欖醬 炒青江菜

### 材料 (2人份)

青江菜	200公克
薑末	1/2小匙
花生油	1/2大匙
天然海鹽	1/4小匙
高湯	3大匙
橄欖醬	適量

### 做法 (健康炒菜法)

- 1 青江菜洗淨，切成3公分寬度。
- 2 鍋內依序加入高湯、花生油和薑末，把鍋燒熱後，加入青江菜，並以海鹽調味。
- 3 用筷子快速翻炒五、六下後，即可熄火。
- 4 將菜盛盤，並把**橄欖醬**淋在菜上即可食用。



### 健康小叮嚀

- 炒菜時依序加入水、油和調味料，可確保油不變質，預防不良膽固醇的滋長。一般人炒菜習慣把鍋燒熱，先加入油，等冒煙後，才加入其他配料，像這樣的炒菜方式，油很快就會氧化變質，如果常吃，心血管容易阻塞。
- 當春天的氣溫還寒冷時，油的用量要減少，以免加重體內的寒氣。

### DIY 橄欖醬

#### ■ 材料

黑橄欖1大匙、紅椒1小匙、香菜1小匙、麻油1大匙

#### ■ 做法

1. 黑橄欖剝碎；紅椒、香菜分別切碎，備用。（黑橄欖也可用研磨器磨碎，但要保留顆粒狀。）
2. 把所有材料攪拌均勻即可。







春季 禪食活力餐：甜點

## 木瓜寒天 布丁

### 材料 (4人份)

木瓜	4大匙
水	400cc
寒天粉	4公克
麥芽糖	3大匙
天然海鹽	少許



### 做法

- 1 木瓜壓碎，備用。
- 2 鍋內加入水和寒天粉，靜置約2至3分鐘，使寒天粉溶化。
- 3 用大火煮開寒天粉汁，要不停攪拌以防黏鍋底。水煮開後，改用小火煮約3分鐘，再加入麥芽糖與海鹽攪拌。
- 4 熄火，待冷卻。
- 5 把木瓜放入玻璃杯底，待寒天稍微轉濃稠時，慢慢倒入杯子內。
- 6 食用時，把寒天布丁倒扣出來即可。

### 健康小叮嚀

- 玻璃杯要預先用水潤濕，這樣脫模時會比較容易。
- 寒天是一種紅海菜，是纖維含量最高的植物性食物，每100公克含80公克纖維。如果要調整腸胃健康或便秘，不妨每天食用些許寒天。寒天的礦物質含量也非常豐盛，有助提神。







# 媽媽味米料理

簡單。天然。純素。

陳滿花 著 鄧博仁 攝影



MOMMY'S RICE COOKING : YUMMY FOR VEGANS





## 吃飯禪： 吃飯就是吃飯！

「吃過飯了嗎？」是中國人習慣的問候語，傳達了濃厚的人情味。但是如果再加問一句：「剛剛吃過哪些東西？」很多人可能就回想不起來了。

### 放鬆地吃、清楚地吃

現代人的生活忙碌，常常都在趕時間，連吃頓飯都吃得緊緊張張，難以放鬆。即使美食當前，仍可能食不知味。吃飯禪正可以幫助人學習如何放鬆地吃、清楚地吃，透過吃飯化解生活壓力，調整不安的身心，產生安定的力量。

大部分的人在吃飯的時候，頭腦還在思考，不是在想前面發生過的事，就是在想後面準備要做的事，因此很難靜下心來專心用餐。例如在公司，常常習慣邊看電腦邊吃飯、邊開會邊吃飯；在家裡，則是邊看電視邊吃飯、邊說話邊吃飯，不能單純地吃飯就是吃飯。長期如此，吃飯時頭腦還忙碌思考，胃腸容易消化不良，產生疾病。

那麼要如何以「吃飯禪」來吃飯呢？方法很簡單：「全身放鬆，以欣賞的心情，清楚挾菜、咀嚼、吞嚥的每個動作，清楚食物緩緩咀嚼成糊狀和吞嚥的感覺。」但是再簡單的方法，還是要親自去體驗、去練習，才能成為一種有用的生活習慣。只有讓心回到單純吃飯的動作與當下，才能感受到吃飯禪的禪滋味。

### 會吃飯的人

聖嚴法師認為飯、菜要吃出味道來，要吃出營養來，而不僅僅是靠烹調出來的味道。最好的味道和營

養，要靠自己吃出來。至於要如何吃出營養？吃出味道？要由吃飯的心態與動作來改善。

法師曾在《是非要溫柔》書內的〈歡喜地吃，自然地吃〉一文中，分享吃飯的方法：「真的會吃飯的人，是一邊細細地嚼、快地嚼、輕鬆地嚼，又能一邊津津有味地吃出營養、吃出美味來。由於嘴裡的唾液本身就具有消化的功能，因此，當食物進入嘴巴裡面就已經開始消化的過程，到了胃裡面就能夠輕鬆地被消化，然後再進到小腸被吸收。經過這三道手續，就能夠徹底地把我們的食物消化並且吸收其中的養分。我通常吃一餐飯的時間，約十五分鐘，時間相當經濟，也吃得津津有味、吃得徹徹底底。這樣的一種吃法，我想是非常重要的。」

如果可以利用三餐的吃飯機會，吃飯就是專心吃飯，洗碗就是專心洗碗，能夠心不二用，餐餐都將是補充身心營養的禪修好時機。





蒸飯

## 牛蒡 芝麻飯

### 材料

白米	2杯
牛蒡	150公克
乾香菇	4朵
紅蘿蔔	50公克
美白菇	1包
薄豆包	2片
熟白芝麻	少許
海苔絲	少許

### 調味料

醬油	1大匙
鹽	½小匙
白胡椒粉	¼小匙

### 做法

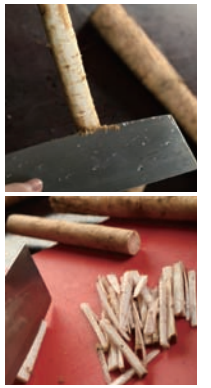
- 1 白米洗淨，瀝乾水分；牛蒡削皮，切絲，浸泡醋水後，撈起；乾香菇泡軟，切絲；紅蘿蔔削皮，切絲；美白菇洗淨，剝小朵，備用。
- 2 把鍋燒熱，以1大匙油將薄豆包煎酥後，放涼切絲，備用。
- 3 另取一鍋，把鍋燒熱，倒入2大匙油，爆香香菇絲、牛蒡絲、美白菇、紅蘿蔔絲，加入薄豆包，放入所有調味料一起拌炒均勻。
- 4 將做法3的食材倒入放白米的內鍋，加入2½杯水，把內鍋移入電鍋蒸熟。
- 5 飯蒸熟後，趁熱翻鬆，撒上熟白芝麻。食用前，再放海苔絲即可。

### 料理小叮嚀

- 牛蒡也可用削鉛筆方式，刨薄片放入醋水，以免氧化。

### 媽媽私房話

第一次煮牛蒡飯，是住家樓上的日本太太教的。後來我把它改成純素做法，結果家人吃過反應都不錯，所以每當沒有靈感、不知煮什麼的時候，就煮一鍋牛蒡飯，不但解決一家人吃的問題，也不用外食，既衛生又省錢，這應該是傳統家庭主婦的本色吧！雖然我們身邊有一些人還沒有因緣吃素，有時可以把握互動的機會，改變他們吃的飲食習慣。一天不吃肉，每個人就能減少7公斤的碳排放量，我們可以用直接的行動來愛護這塊土地！







炒飯

## 咖哩炒飯

### 材料

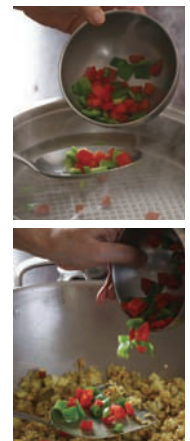
白飯	4碗
豆干	2塊
蘋果(帶皮)	100公克
杏鮑菇	100公克
青椒	30公克
紅椒	30公克

### 調味料

咖哩粉	1大匙
月桂葉	2片
鹽	½小匙

### 做法

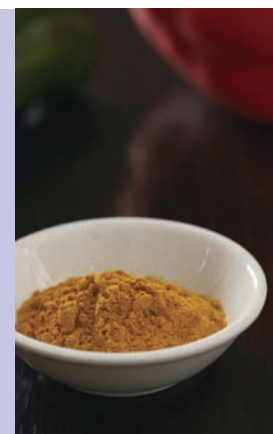
- 1 豆干、蘋果分別切丁，備用。
- 2 杏鮑菇、青椒、紅椒分別切丁，放入加鹽的滾水中汆燙至熟，備用。
- 3 冷鍋倒入2大匙油，開小火，先炒香咖哩粉、月桂葉，再加入豆干丁一起拌炒。
- 4 杏鮑菇丁、蘋果丁略微翻炒一下，以鹽調味後，加入白飯繼續拌炒均勻。
- 5 最後加入青、紅椒丁一起拌勻，即可起鍋。



### 媽媽私房話

炒飯用的白飯要用冰過的隔夜飯炒，還是新煮的飯炒最好？每個人的看法都不太一樣，有的人以為炒飯要用隔夜飯炒，才能炒得粒粒分明，其實新煮的飯，也可以達到一樣的效果。此外，隔夜飯容易結塊，炒前還要花時間把結塊的飯糰撥開，而且冰過的飯水分不夠，吃起來口感太乾硬，因此我個人習慣用新煮的飯炒。

在做咖哩炒飯前，要注意所選購的咖哩粉成分，是否為純素，有些咖哩粉的辛香料有蒜。在炒香咖哩粉時，火候不能太大，要用小火，不然味道容易變苦，影響美味。





炒飯

## 苦茶 老薑飯

### 材料

白飯 ..... 4碗  
苦茶油 ..... 2大匙  
老薑 ..... 10片  
枸杞 ..... 1大匙

### 調味料

醬油 ..... 2大匙

### 做法

- 1 老薑切末；枸杞以冷開水泡開後，瀝乾水分，備用。
- 2 把鍋燒熱，倒入2大匙苦茶油，把薑末炒酥後，加入白飯，嗆醬油，炒鬆飯粒。
- 3 於炒飯上撒上枸杞，即可起鍋。



### 媽媽私房話

這道飯雖然極為簡單，飯裡只有老薑和枸杞這兩樣食材，可是在加入醬油、苦茶油後，卻散發出濃郁的傳統飯香，讓人食指大動。這股讓人吃過會懷念的味道，就是阿媽的味道，每次吃時，總是覺得特別溫暖幸福。





粥

## 五行粥

### 材料

白米	1杯
芋頭	100公克
南瓜	60公克
乾香菇	4朵
白木耳	10公克
萵菜	50公克



### 調味料

醬油	2小匙
鹽	½小匙
白胡椒粉	適量

### 做法

- 1 白米洗淨，瀝乾水分；芋頭削皮，切小塊；南瓜洗淨，帶皮切丁；乾香菇泡軟，切丁；白木耳泡開；萵菜洗淨，切小段，備用。
- 2 把鍋燒熱，倒入2大匙油，爆香香菇丁與芋頭塊，直至芋頭塊表面酥黃，嗆醬油提香，即可起鍋。
- 3 另取一鍋，放入7杯水和白米，水滾開後轉為小火，煮至米粒鬆軟，加入南瓜丁、白木耳，讓米粥略滾一下，再倒入爆香的香菇丁與芋頭塊，煮至熟透。
- 4 起鍋前，以鹽、白胡椒粉調味，加入萵菜，菜一變色，即可熄火。

### 媽媽私房話

每次吃粥的時候，只要想到粥有五利，即除飢、除渴、除風、消宿食、大小便調適，就特別開心、特別好吃，也特別感恩，所以更珍惜一粥一飯的來處不易。

我們何其有幸，生長在有佛、法、僧三寶的地方，衣食無缺，又能聽聞正法，增長智慧。因此，我們更應不斷地種福、培福、惜福，千萬不要「賠福」了。





米堡

## 豆包番茄 米堡

### 材料

米堡	4份
薄豆包	2片
牛番茄	1粒
小黃瓜	1條
高麗菜	2片
腰果沙拉	適量

### 調味料

醬油	1大匙
番茄醬	½小匙
糖	½小匙
白胡椒粉	適量
水	2大匙

### 做法

- 1 牛番茄、小黃瓜洗淨，切片；高麗菜洗淨，切為細絲，泡水後瀝乾水分，備用。
- 2 把鍋燒熱，以1大匙油把豆包兩面煎酥，放入所有的調味料，湯汁收乾後，即可起鍋。
- 3 滷豆包切半成4片。
- 4 取1份 米堡，依序將腰果沙拉、牛番茄片、小黃瓜片、滷豆包片、高麗菜絲夾在中間，即可食用。

### 料理小叮嚀

- 高麗菜絲在泡冰水時，可以加些檸檬汁。

### 媽媽私房話

現代年輕人很喜歡吃漢堡，但老一輩的人還是習慣吃飯，所以嘗試做了米堡。做米堡的難度在於，如何讓米堡的形狀緊實不鬆散，經過多次的反覆試做，發現只要將白米加入具有黏性的圓糯米，就可以增加黏度，達到所需的緊實效果。在做米堡時，手上可以沾一點冷開水，比較不易黏手。

### DIY 米堡

#### 材料

白米2杯、圓糯米½杯

#### 做法

1. 白米、圓糯米一起洗淨後，放入2½杯的水，浸泡10分鐘後，加入¼小匙油，以一般煮飯方式，移入電鍋煮熟，燜15分鐘即可。
2. 煮好的白飯，分成8等份，分別捏緊成扁圓形，在表面上刷點醬油。
3. 放入平底鍋，以1大匙油，煎至微焦即可。







簡單 / 天然 / 純素

# 義式 健康蔬食

柯俊年 林志豪 / 著  
周禎和 / 攝影



Italian Vegan Cuisine \_\_\_\_\_ *Simple, Natural, Vegan*





番茄是義大利料理不可或缺的重要蔬菜，  
僅僅是單純的烤法，就有很多種變化，風乾番茄、油醋烤番茄……。  
這裡介紹非常方便實用的烤法，隨時想吃便可以隨手烤。

Salad · 07

## 義式香料烤番茄

### 材料

牛番茄……3 顆  
新鮮迷迭香葉……10 公克  
新鮮巴西利……5 公克  
百里香……5 公克

### 調味料

麵包粉……200 公克  
鹽……20 公克  
糖……10 公克  
陳年醋……50 公克

### 做法

- 1 牛番茄洗淨，從上方約 1/4 處切開；新鮮迷迭香葉洗淨；新鮮巴西利洗淨，切碎，備用。
- 2 將麵包粉、迷迭香葉、巴西利碎、百里香、鹽、糖、陳年醋，以及 50 公克純橄欖油，一起拌均，即是麵包粉料。
- 3 將番茄平放於烤盤，鋪上麵包粉料，放入烤箱，用 150 度烘烤 20 分鐘。
- 4 將烤好的番茄取出，盛盤，淋上 5 公克特級冷壓橄欖油，即可食用。

### 小叮嚀

- 此為簡易的烤番茄做法，如果去子挖空番茄，鑲入滿滿的麵包粉料，便是番茄盅的做法。喜愛烤蔬菜的義大利人，經常以鑲烤方式做料理，烤番茄盅、烤青椒盅都是家常美味。
- 麵包粉可先用乾鍋以小火炒過，或是用烤箱烤過，味道會更香。







一般喝到的薏仁湯，  
通常都是甜湯類的綠豆薏仁湯、紅豆薏仁湯，或是當作藥膳湯。  
這裡介紹義大利風味的薏仁湯做法，  
是一道非常鄉村風味的湯品。

## Soup·01

# 義式薏仁湯

### 材料

薏仁……30 公克  
紅蘿蔔……30 公克  
西洋芹……30 公克  
高麗菜……30 公克  
新鮮香菇……30 克  
蔬菜高湯……500 克  
新鮮巴西利……3 公克

### 調味料

鹽……5 公克  
白胡椒粉……2 公克

### 做法

- 1 薏仁洗淨，用水浸泡，靜置 1 天後，瀝乾水分，備用。
- 2 紅蘿蔔洗淨去皮，切小丁；西洋芹洗淨，切小丁；高麗菜洗淨，切片；新鮮香菇洗淨，切小丁；新鮮巴西利洗淨。
- 3 把鍋燒熱，倒入 30 公克純橄欖油，將紅蘿蔔丁、西洋芹丁、高麗菜片、香菇丁拌炒均勻，再加入薏仁一起炒香。
- 4 加入蔬菜高湯，燉煮 1 小時，煮至薏仁軟爛，即可起鍋。
- 5 淋上 5 公克特級冷壓橄欖油，撒上巴西利葉，即可食用。

### 小叮嚀

- 不一定要使用薏仁，也可以改放豆子，不論使用哪種豆類，皆很美味。
- 薏仁也可以不事先浸泡，直接烹煮，但由於需煮約半小時才會熟，非常耗時，所以建議至少浸泡半日，以省時節能。

## 蔬菜高湯 DIY

### 材料

新鮮香菇……200 公克  
西洋芹……500 公克  
紅蘿蔔……400 公克  
百里香……2 公克  
月桂葉……2 片  
迷迭香……2 公克  
丁香……1 顆  
黑胡椒粒……3 公克

### 做法

- 1 新鮮香菇洗淨；西洋芹洗淨，切大塊；紅蘿蔔洗淨去皮，切大塊，備用。
- 2 取一高湯鍋，倒入冷水 3000 公克，加入全部材料，以大火煮滾。
- 3 滾沸後，改以小火，煮 1 小時，期間要將表面的浮渣撈除。
- 4 關火後，濾除所有材料，2000 公克的高湯即完成。





這道湯可以說是義大利的招牌湯，有很多不同的料理版本。料理的重點在於蕃茄湯底。西餐湯品只要在炒蔬菜時，多用點心，以慢火把蔬菜炒香，煮出來的湯一定會非常香甜。義大利人很惜福，前一天喝不完的湯，加熱後再補入義大利麵，便是一道風味更為濃郁的好湯。

### Soup·03

## 義式蔬菜湯

#### 材料

3號義大利麵……30公克  
番茄糊……20公克  
紅蘿蔔……20公克  
西洋芹……20公克  
高麗菜……60公克  
新鮮香菇……30公克  
新鮮巴西利……5公克  
奧力岡葉……3公克  
百里香……3公克  
蔬菜高湯……500公克  
新鮮九層塔……5公克

#### 調味料

白胡椒粉……3公克  
鹽……10公克  
糖……5公克

#### 做法

- 1 義大利麵切1公分段；紅蘿蔔洗淨去皮，切小丁；西洋芹洗淨，切小丁；高麗菜洗淨，切片；新鮮香菇洗淨，切小丁；新鮮巴西利洗淨，切碎；新鮮九層塔洗淨，備用。
- 2 把鍋燒熱，倒入30公克純橄欖油，將紅蘿蔔丁、西洋芹丁、高麗菜片、香菇丁拌炒均勻，再加入番茄糊一起炒香，炒去番茄糊的酸味後，再加入奧力岡葉、百里香、蔬菜高湯。
- 3 將蔬菜丁煮透後，繼續燉煮約30分鐘，加入切段的義大利麵，以白胡椒粉、鹽、糖調味，再煮約5分鐘，即可起鍋。
- 4 淋上5公克特級冷壓橄欖油，撒上巴西利碎、九層塔，即可食用。

#### 小叮嚀

- 這道菜使用3號義大利麵，是常見的義大利麵，為細長圓麵條，直徑1.7公釐。也可以自由更換喜愛的不同種類義大利麵。





清湯是湯類中口感清爽且滋味深遠的一品，它需要細心與耐心，才能慢慢熬煮出蔬菜的鮮甜味。這道湯看似簡單平凡，但是喝起來卻是威力無窮，能補充人的元氣活力。

## Soup · 08

# 蔬菜絲清湯

### 材料

牛番茄.....500 公克  
紅蘿蔔.....50 公克  
西洋芹.....50 公克  
白蘿蔔.....50 公克  
櫛瓜.....50 公克  
蔬菜高湯.....1000 公克

### 調味料

白胡椒粉.....3 公克  
鹽.....10 公克  
糖.....5 公克

### 做法

- 1 牛番茄洗淨，切塊，以少許鹽抓揉出水；紅蘿蔔洗淨去皮；西洋芹洗淨；白蘿蔔洗淨去皮；櫛瓜洗淨去皮，備用。
- 2 取一鍋，倒入蔬菜高湯，加入牛番茄塊，以大火煮滾後，改以小火，慢煮 1 小時，濾除所有材料，即是番茄清湯。
- 3 將紅蘿蔔、西洋芹、白蘿蔔、櫛瓜切成 0.1 x 0.1 x 5 立方公分的長條狀，加入煮好的番茄清湯一起快煮，煮時要撈起湯表面的浮渣。以白胡椒粉、鹽、糖調味後，即可起鍋。
- 4 淋上 30 公克特級冷壓橄欖油，即可食用。

### 小叮嚀

- 蔬菜絲也可以使用刨絲器，代替用刀切絲。
- 煮清湯時，千萬不要全程都以大火快滾，湯滾沸後，要改以小火慢煮，才能煮出看似清澈，其實口味豐富的好滋味。



臺灣由於使用九層塔比使用甜羅勒方便，價格也便宜許多，所以青醬通常都以九層塔調製。義大利當地是使用甜羅勒調製青醬，甜羅勒的味道比較柔和清香，不似九層塔氣味強烈濃厚。

Pasta · 05

## 青醬義大利麵

### 材料

直麵……150 公克  
馬鈴薯……150 公克  
麵包丁……30 公克  
新鮮九層塔……100 公克  
烤熟松子……40 公克

### 調味料

鹽……3 公克  
糖……10 公克  
黑胡椒碎……3 公克

### 香料橄欖油

純橄欖油……30 公克  
百里香……3 公克  
黑胡椒碎……2 公克  
鹽……2 公克

### 做法

- 1 馬鈴薯洗淨去皮，切丁，用水煮 8 分鐘後，油炸至金黃上色；麵包丁拌入香料橄欖油，放入烤箱，用 100 度烘烤 15 分鐘；新鮮九層塔洗淨，預留 5 公克切絲，備用。
- 2 直麵以滾水煮熟，撈起瀝乾盛盤。
- 3 九層塔、松子、鹽、糖、黑胡椒碎，以及 200 公克純橄欖油，用果汁機攪打成泥，即是松子青醬。
- 4 取一個木盆，將直麵倒入木盆內，拌入松子青醬，撒上馬鈴薯丁、麵包丁、九層塔絲，以及少許松子，即可食用。

### 小叮嚀

- 直麵形狀細長如繩，種類很多，如天使麵、細扁麵皆屬之，可就個人喜好做選購。
- 如果拌麵時，麵條太乾，可以加入一點煮麵水。
- 收藏青醬時，可以加入橄欖油，讓橄欖油蓋過青醬表面，以減少空氣和青醬接觸，防止青醬遇空氣氧化變黑。





很多人第一次吃到義式麵疙瘩都感到非常驚豔，因為它添加了馬鈴薯，所以吃起來的口感不但彈牙，而且超乎想像的柔軟滑順。義式麵疙瘩能夠充分吸收醬汁的精華，所以不只口感佳，風味也相當濃郁。

Pasta · 12

## 番茄蔬菜麵疙瘩

### 材料

馬鈴薯……400 公克  
高筋麵粉……400 公克  
番茄……20 公克  
西洋芹……20 公克  
茄子……20 公克  
新鮮香菇……20 公克  
櫛瓜……20 公克  
蔬菜高湯……50 公克  
番茄醬汁……100 公克  
新鮮九層塔……3 公克  
新鮮百里香……1 支

### 調味料

橄欖油……10 公克  
豆蔻粉……1 公克  
黑胡椒粉……1 公克  
鹽……1 公克

### 做法

- 1 馬鈴薯洗淨去皮；番茄洗淨去皮，切丁；西洋芹洗淨去皮，切丁；茄子洗淨，切丁；新鮮香菇洗淨，切丁；櫛瓜洗淨，切丁；新鮮九層塔洗淨，切絲，備用。
- 2 馬鈴薯煮熟，攪拌成薯泥，拌入 20 公克水，以及高筋麵粉、豆蔻粉、鹽，揉成柔軟的麵糰，若麵糰太黏，可以用少許的麵粉調整。
- 3 將麵糰搓成長條型，切小片，用叉子的叉背在每一小片麵片上，壓出紋路，即是麵疙瘩。
- 4 取一鍋，倒入 1/2 鍋冷水，加入少許鹽，開大火煮滾，將麵疙瘩放入滾水煮熟，即可取出，瀝乾水分。（製作細節請參考本書 16 頁示範圖片）
- 5 把鍋燒熱，倒入 30 公克純橄欖油，炒香番茄丁、西洋芹丁、茄子丁、香菇丁、櫛瓜丁，倒入番茄醬汁與蔬菜高湯，再加入麵疙瘩，以黑胡椒粉調味。
- 6 撒上九層塔絲，拌入 5 公克特級冷壓橄欖油，以新鮮百里香做裝飾，即可起鍋。

### 小叮嚀

- 揉製麵糰時，可在桌面撒上一些麵粉當手粉，防止沾黏。
- 番茄醬汁做法，可參考本書 64 頁。





南瓜燉飯是許多人的最愛，香甜可口的南瓜，特別受孩子們的喜愛。也可以加煮南瓜濃湯，就變成南瓜小套餐了。

## Risotto · 02

# 南瓜燉飯

### 材料

義大利米……50 公克  
南瓜……300 公克  
蔬菜高湯……500 公克  
原味豆漿……100 公克  
西洋芹……30 公克  
新鮮香菇……50 公克  
奧力岡葉……2 公克  
百里香……1 公克  
新鮮巴西利……1 公克  
新鮮法國香菜……5 公克

### 調味料

鹽……5 公克  
糖……10 公克  
白胡椒粉……3 公克

### 做法

- 1 南瓜洗淨去皮，切大丁後，取其中幾塊切小丁；香菇洗淨，切丁，炒熟；西洋芹洗淨，切碎；新鮮巴西利洗淨，切碎；新鮮法國香菜洗淨，切碎，備用。
- 2 把鍋燒熱，倒入 30 公克純橄欖油，炒香西洋芹碎、巴西利碎、奧力岡葉、百里香，再放進蔬菜高湯，開大火，煮滾。
- 3 另取一鍋，將南瓜蒸至熟透，加入原味豆漿煮滾，取出南瓜湯，用果汁機攪打成泥湯，以鹽、糖、白胡椒粉調味，即是南瓜醬汁。
- 4 重熱油鍋，倒入 20 公克純橄欖油，開大火，將米炒香後，加入煮好的蔬菜湯與南瓜小丁、香菇丁，再加入南瓜醬汁，米粒煮至九分熟，即可起鍋。
- 5 最後撒上新鮮法國香菜碎，即可食用。

### 小叮嚀

- 可以將南瓜放在太陽下自然曝曬，陽光可以讓南瓜的水分自然減低，會因此增加甜味。





香芋燉飯口感鬆軟，味道香濃，特別適合老人家食用。  
如果家裡長輩不習慣西式飲食，不妨從這道料理開始嘗鮮！

### Risotto · 03

## 香芋燉飯

#### 材料

義大利米……50 公克  
芋頭……300 公克  
西洋芹……2 公克  
新鮮巴西利……2 公克  
奧力岡葉……2 公克  
百里香……1 公克  
蔬菜高湯……700 公克  
原味豆漿……100 公克  
小番茄……30 公克  
新鮮法國香菜……3 朵

#### 調味料

糖……10 公克  
鹽……5 公克  
白胡椒粉……3 公克

#### 做法

- 1 芋頭洗淨去皮，將 4/5 粒切大丁，1/5 粒切小丁；小番茄洗淨，用小刀劃十字，以滾水汆燙 15 秒後，冰鎮去皮，瀝乾水分，切丁；西洋芹洗淨，切碎；新鮮巴西利洗淨，切碎；新鮮法國香菜洗淨，備用。
- 2 把鍋燒熱，倒入 30 公克純橄欖油，將芋頭大丁、西洋芹碎、巴西利碎、奧力岡葉、百里香炒香，倒入 200 公克蔬菜高湯，開大火，煮滾。
- 3 芋頭湯的芋頭煮透後取出，加入原味豆漿，用果汁機攪打成泥湯，以糖、鹽、白胡椒粉調味，即是芋頭醬汁。
- 4 重熱油鍋，倒入 20 公克純橄欖油，開大火，將義大利米炒香，炒至米粒表面有點金黃上色後，倒入 500 公克蔬菜高湯，加入拌炒，加入芋頭小丁與芋頭醬汁，米粒煮至九分熟，即可起鍋。
- 5 以法國香菜、小番茄丁做裝飾，即可食用。

#### 小叮嚀

- 有些人處理芋頭會皮膚發癢，建議在採購時，可先請店家幫忙處理去皮。如果在自行處理時皮膚發癢，可將雙手在爐火上略為烘烤。



香甜可口的米布丁，是大人小孩都喜歡的超人氣點心。  
米布丁不但做法簡單，而且熟食或冷食都很美味。

Dessert · 02

## 焦糖米布丁

### 材料

米……150 公克  
糖……130 公克  
原味豆漿……250 公克  
葡萄乾……10 公克  
新鮮薄荷……5 公克

### 調味料

洋菜粉……10 公克

### 做法

- 1 將米洗淨，以水浸泡半小時；新鮮薄荷洗淨，備用。
- 2 冷鍋開中火，加入 100 公克糖，將糖燒至褐黃上色，表面冒出約直徑 2 公分的泡泡狀，再加入 60 公克熱水，煮至成糖漿狀，即是焦糖醬。
- 3 取一鍋，放入米與 200 公克水，煮約 5 至 8 分鐘，加入原味豆漿，將火轉至最小火，繼續煮 30 至 40 分鐘，煮時加入原味豆漿調整濃稠度，最後加入 30 公克糖、洋菜粉、葡萄乾，即可起鍋。
- 4 將米漿倒入模具，放入烤箱，用 250 度烘烤 20 至 25 分鐘，烤至表面呈咖啡色即可。
- 5 淋上焦糖醬，以薄荷做裝飾，即可食用。

### 小叮嚀

- 米用蓬萊米或再來米皆可，不一定要使用義大利米。在煮米的過程中，要不斷攪拌，避免鍋底燒焦。如果太濃稠而難以攪拌時，加入原味豆漿調整，於起鍋前幾分鐘，再加入糖、洋菜粉及葡萄乾即可。
- 米漿可用烤皿或小陶鍋盛裝。
- 烤的功能有三個：一是幫助布丁定型，二是讓調味的味道充分與米融合，三是增加香味。
- 米布丁烤好後，可直接熟食，或是放涼後，放入冰箱冷藏一天再食用。冷藏一天後，米布丁整體的風味會融合得更好。
- 如果家裡有吃不完的麵包，也可以把米換成麵包，變成惜福點心。







簡單 / 天然 / 純素

*Sauce It Up!*  
*Simple, Natural, Vegetarian*

陳進佑、李俊賢——著  
周禎和——攝影

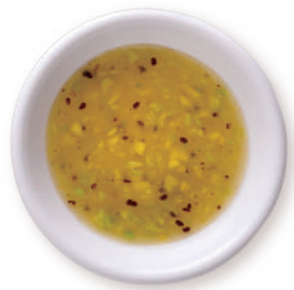
# 醬醬 好料理



# 酪梨加州捲

醬料BOX

## 酪梨醬



材料

酪梨1/2個(150公克)  
果糖5公克  
鹽1/2小匙  
黑芝麻少許  
白胡椒粉1/2小匙

做法

1. 酪梨洗淨，取出果肉，備用。  
2. 將全部材料用果汁機攪打均勻即可。

加州捲傳說源自美國加州的一家壽司餐廳，因為有的美國人不習慣食用生魚片，一名壽司師傅便以酪梨做為替代食材，而後改良為將紫菜包捲在壽司中間，做成反卷，以免咀嚼紫菜時的不便。

最後這款加州捲不但風行美國，而且傳至日本後，也深受歡迎。

酪梨醬常用於日本料理，臺灣則較少用於入菜。

酪梨醬帶有果香，嫩綠的醬汁不但顏色美麗，而且帶有美乃滋的滑潤感，非常適合新鮮食用。

材料

● 白飯1碗(300公克) ● 酪梨1/2個(150公克)  
● 蘆筍(中型)1支 ● 紅蘿蔔50公克 ● 壽司海苔(20×20公分)1張  
● 壽司捲簾1張 ● 保鮮膜1張

壽司飯調味料

● 米醋100公克 ● 糖4大匙 ● 鹽1/2小匙

調味料

● 酪梨醬適量

做法

- 1 酪梨洗淨，削皮去子；蘆筍洗淨，切10公分長條，以少許鹽汆燙30秒，即可取出浸泡冷水，放涼；紅蘿蔔洗淨，切10公分長條，以少許鹽汆燙30秒，即可取出浸泡冷水，放涼，備用。
- 2 取一鍋，開小火，加入米醋、糖、鹽，攪拌均勻，煮滾，即可將醋汁淋在白飯上，輕輕攪拌均勻，放涼即是壽司飯。
- 3 攤開壽司捲簾，鋪上保鮮膜，放上壽司海苔，平均鋪上150公克的壽司飯，從壽司海苔底部快速180度翻轉壽司飯，將白飯面朝下、海苔面朝上，依序放上2支蘆筍條、2支紅蘿蔔條，抹上3大匙酪梨醬，捲起即可。
- 4 酪梨果肉切0.2公分厚半圓形長片，平均鋪放在已捲好的壽司飯上，用壽司捲簾壓緊固定，切5公分長，即可佐以酪梨醬食用。

美味小提醒

- 酪梨如購買到尚未成熟的，可存放在家裡的米桶內或密封的木盒中，可加快熟成速度。
- 酪梨加州捲可沾食酪梨醬，或是醬油，都非常美味。





# 蒸高麗菜苗 蔬菜拌醬

醬料BOX

## 蔬菜拌醬



材料  
蔬菜高湯 100公克  
新鮮黑木耳 10公克  
鹽 1小匙  
白醋 1大匙  
花生油 1大匙  
香油 1大匙

做法  
1. 新鮮黑木耳洗淨，切絲，備用。  
2. 取一鍋，倒入花生油，開小火，加入黑木耳絲略炒，倒入蔬菜高湯，開大火煮滾，以鹽、白醋調味，淋上香油，即可起鍋。

高麗菜苗的口感清脆可口，適合以清蒸或汆燙料理，直接品嘗它的鮮甜原味。  
高麗菜苗如果用大火快炒，反而會流失它的甜度，所以設計以清蒸方式做料理。  
蔬菜拌醬擁有天然蔬果的鮮味，平常在家中做清蒸蔬菜，也可以使用蔬菜拌醬增加鮮味與變化菜式。

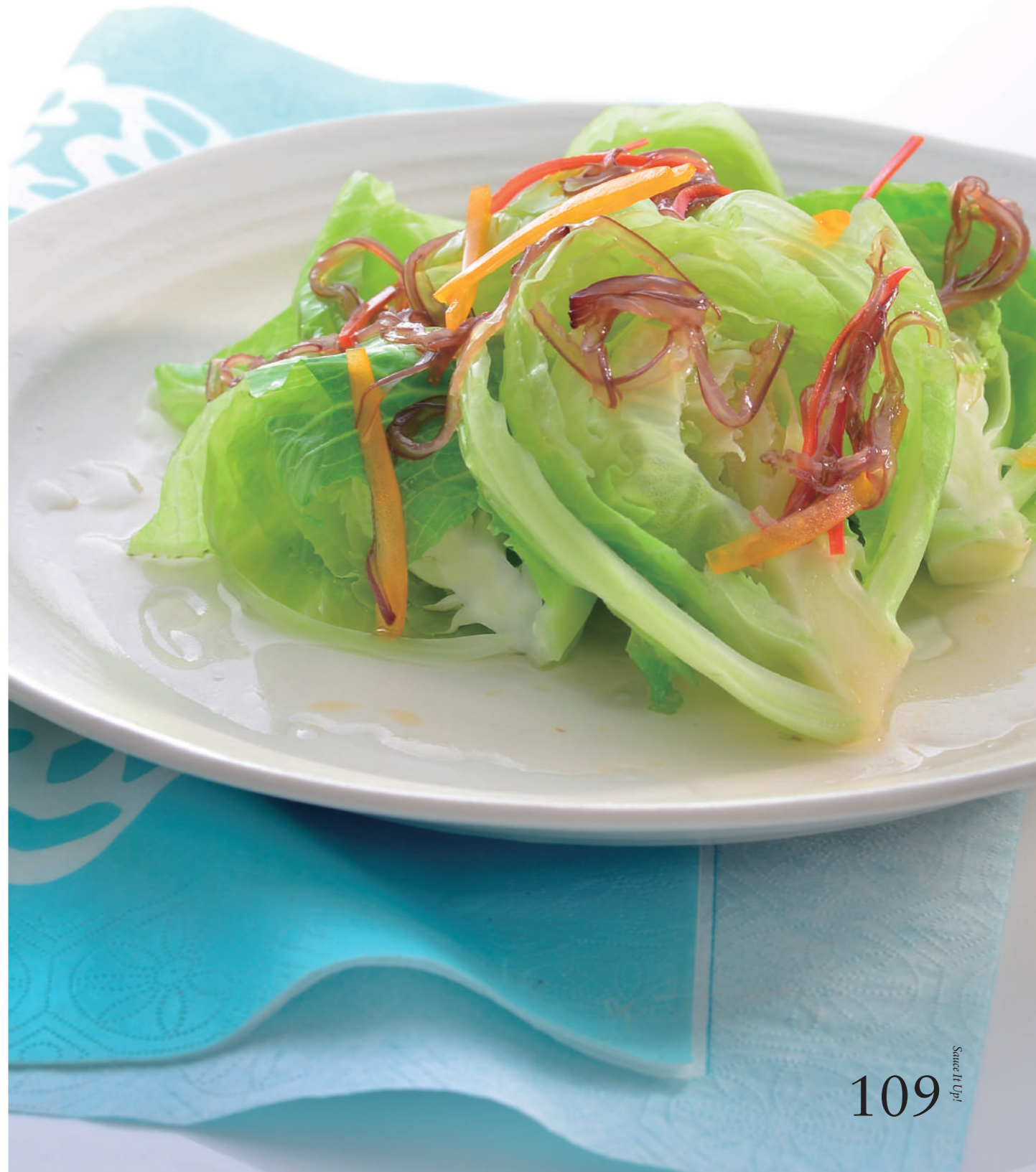
材料  
● 高麗菜苗 6顆 (150公克)

調味料  
● 蔬菜拌醬 適量

做法  
1 高麗菜苗整顆對切，洗淨，備用。  
2 高麗菜苗放入蒸鍋，開大火，蒸6分鐘，即可取出盛盤。  
3 高麗菜苗淋上蔬菜拌醬，即可食用。

### 美味小提醒

- 蔬菜高湯的做法有很多種，可用帶有甜味的蔬果來熬製清湯，如高麗菜、玉米、牛番茄、蘋果、牛蒡、腰果、蓮藕……等，將蔬果洗淨後，切大塊，一起放入鍋內，用水蓋過蔬果塊的高度，煮滾後，轉小火，再煮 30 分鐘即可。在熬煮高湯的過程裡，要將浮渣撈除乾淨。
- 高麗菜苗如有脫水狀態，料理前可先整顆以水浸泡 30 分鐘，食用的口感較佳。





張蕪珊／著 周禎和／攝影

# 素便當， 好好吃！

Simple  
Natural  
Vegan



Healthy  
Lunch Box Ideas  
Yummy Veggie Recipes!

簡單 · 天然 · 純素



# 絕代雙椒炒飯便當

便當內容+  
絕代雙椒炒飯  
炒脆菇  
雙色山藥

## 美味小提醒

- 絕代雙椒炒飯可加入黑胡椒粒拌炒，香氣更濃。

## 炒脆菇

### 材料

美白菇80公克、乾川耳5公克、  
紅椒10公克、青椒10公克、薑5公克

### 調味料

沙拉油2小匙、鹽½小匙、糖少許

### 做法

- 1 美白菇洗淨，切段；乾川耳泡開，撕小片；紅椒、青椒洗淨去子，切片；薑洗淨去皮，切片，備用。
- 2 冷鍋倒入沙拉油，開中火，爆香薑片，加入川耳炒香，倒入½杯熱水，以鹽、糖調味，加入美白菇段拌炒至軟，再加入紅椒片、青椒片炒熟，即可起鍋。

## 雙色山藥

### 材料

紫山藥80公克、日本山藥80公克、  
紅蘿蔔20公克、薑5公克

### 調味料

沙拉油2小匙、鹽2小匙、糖¼小匙、白胡椒粉少許

### 做法

- 1 紫山藥、日本山藥洗淨去皮，切條，泡水去黏膜；紅蘿蔔洗淨去皮，切條；薑洗淨去皮，切片，備用。
- 2 冷鍋倒入沙拉油，開中火，爆香薑片，加入紅蘿蔔條炒軟，再加入紫山藥條、日本山藥條炒熟，以鹽、糖、白胡椒粉調味，即可起鍋。

## 絕代雙椒炒飯

### 材料

白飯150公克、紅辣椒50公克、青辣椒50公克、  
薑5公克、水煮花生20公克

### 調味料

沙拉油1大匙、鹽1小匙、糖¼小匙

### 做法

- 1 紅辣椒、青辣椒洗淨，切圓片；薑洗淨去皮，切末，備用。
- 2 冷鍋倒入沙拉油，開中火，爆香薑末，加入紅辣椒片、青辣椒片拌炒至軟，倒入½杯熱水，以鹽、糖調味，加入白飯炒熟，撒上水煮花生拌炒，即可起鍋。

11

古早味招牌便當





法鼓山慈善基金會祝福您，感謝法鼓文化提供圖文。



### 《四季禪食》

作者：林孝雲  
攝影：文志傑  
出版：法鼓文化

---



### 《媽媽味米料理》

作者：陳滿花  
攝影：鄧博仁  
出版：法鼓文化

---



### 《義式健康蔬食》

作者：柯俊年、林志豪  
攝影：周禎和  
出版：法鼓文化

---



### 《醬醬好料理》

作者：陳進佑、李俊賢  
攝影：周禎和  
出版：法鼓文化

---



### 《素便當，好好吃！》

作者：張翡珊  
攝影：周禎和  
出版：法鼓文化