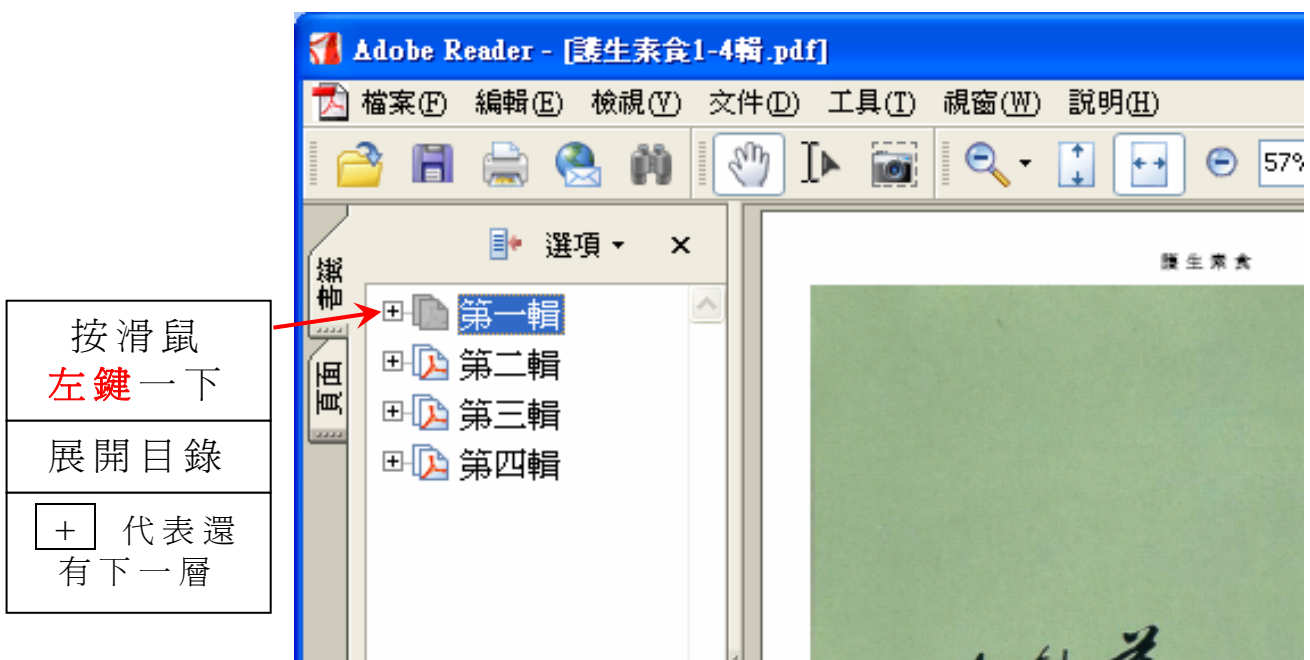
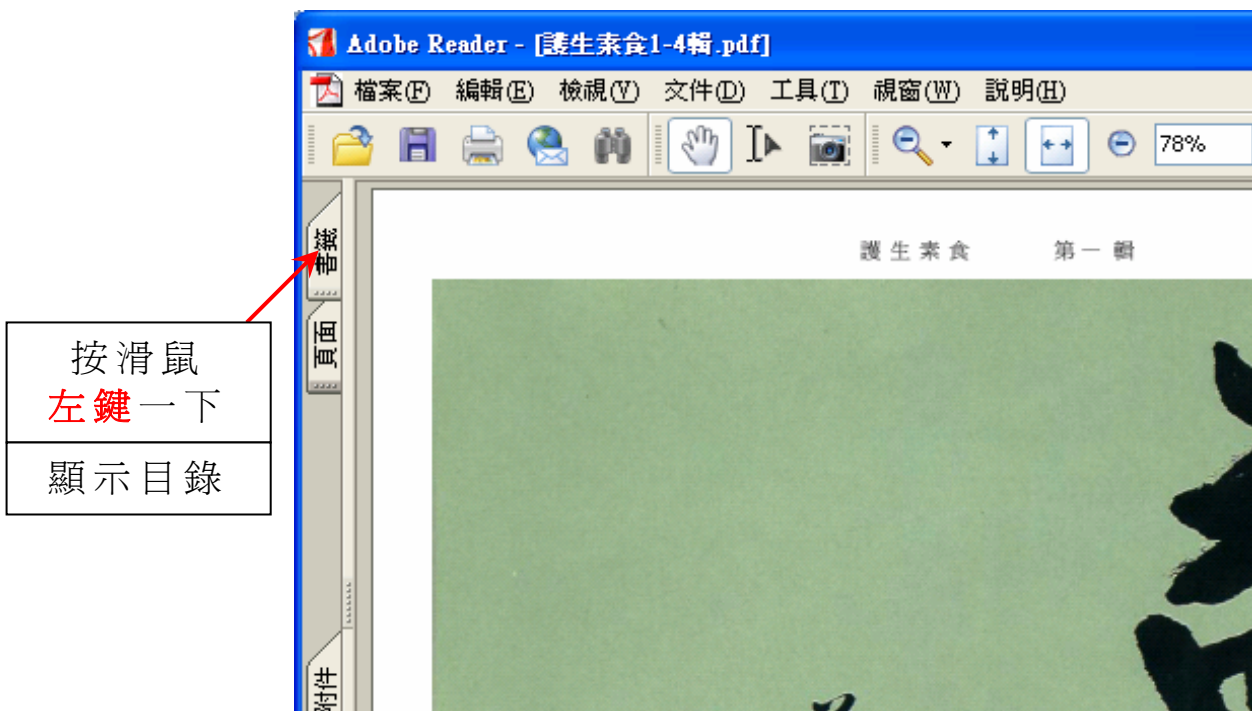
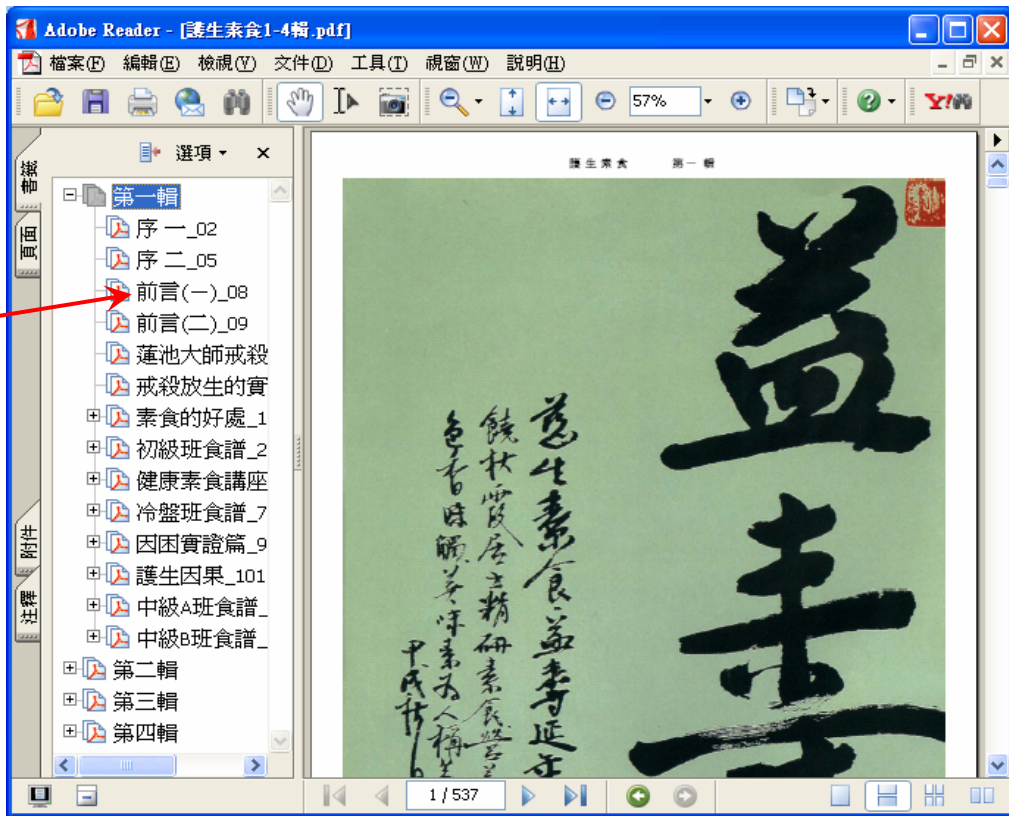


電子書操作說明

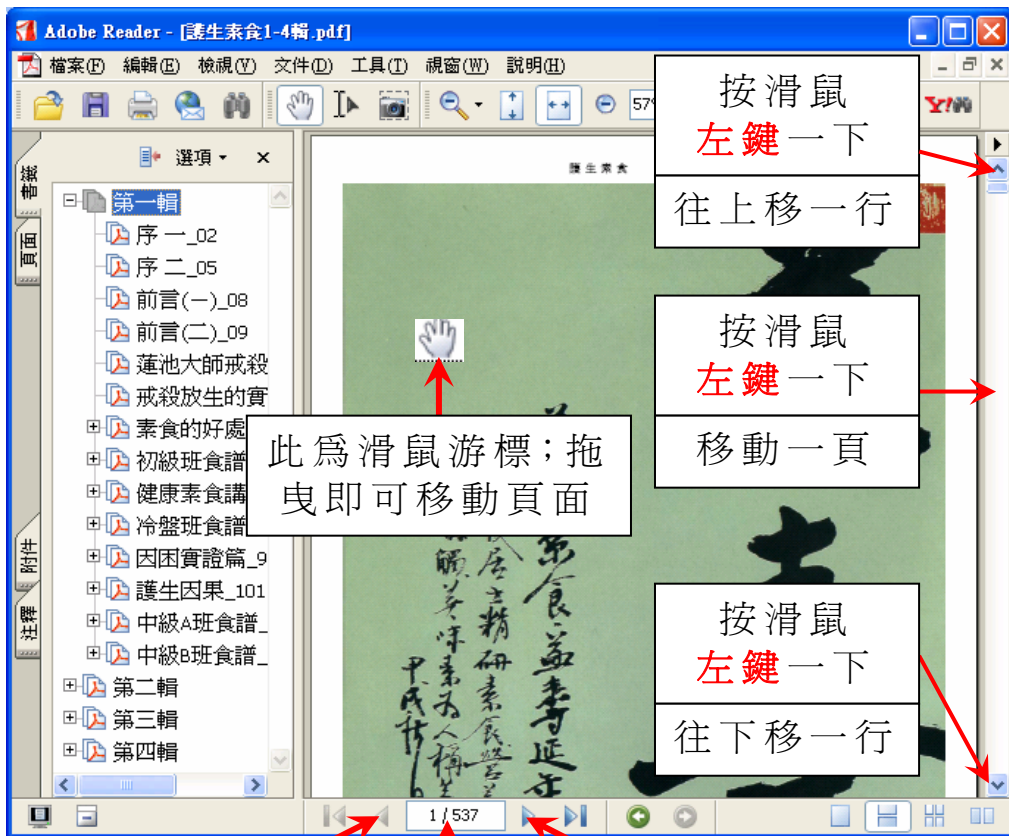
電子書與印刷書本的頁碼不盡相同；
章節與內容則相同。

一、基本操作





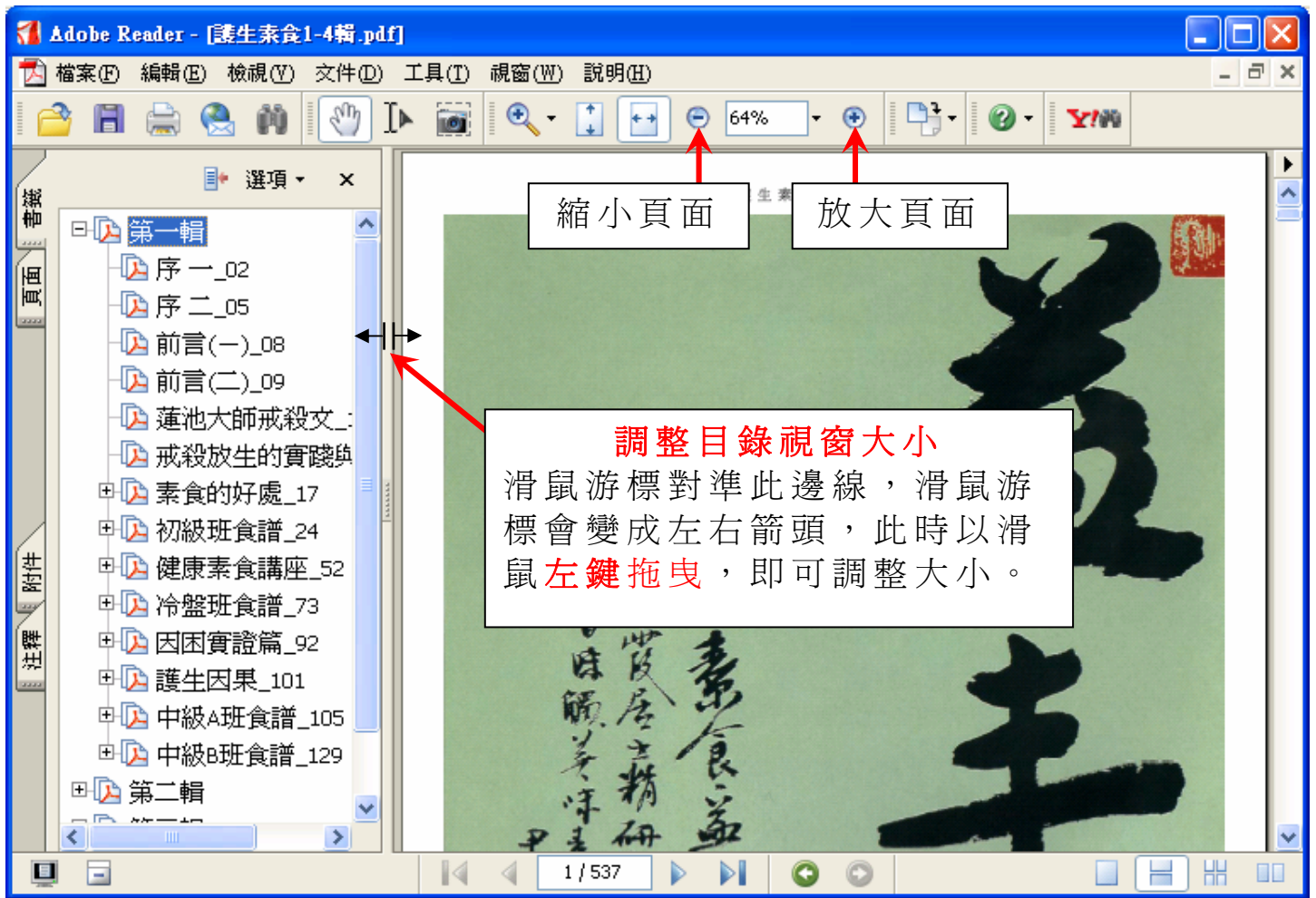
按滑鼠
左鍵一下
顯示此頁
內容



到上一頁

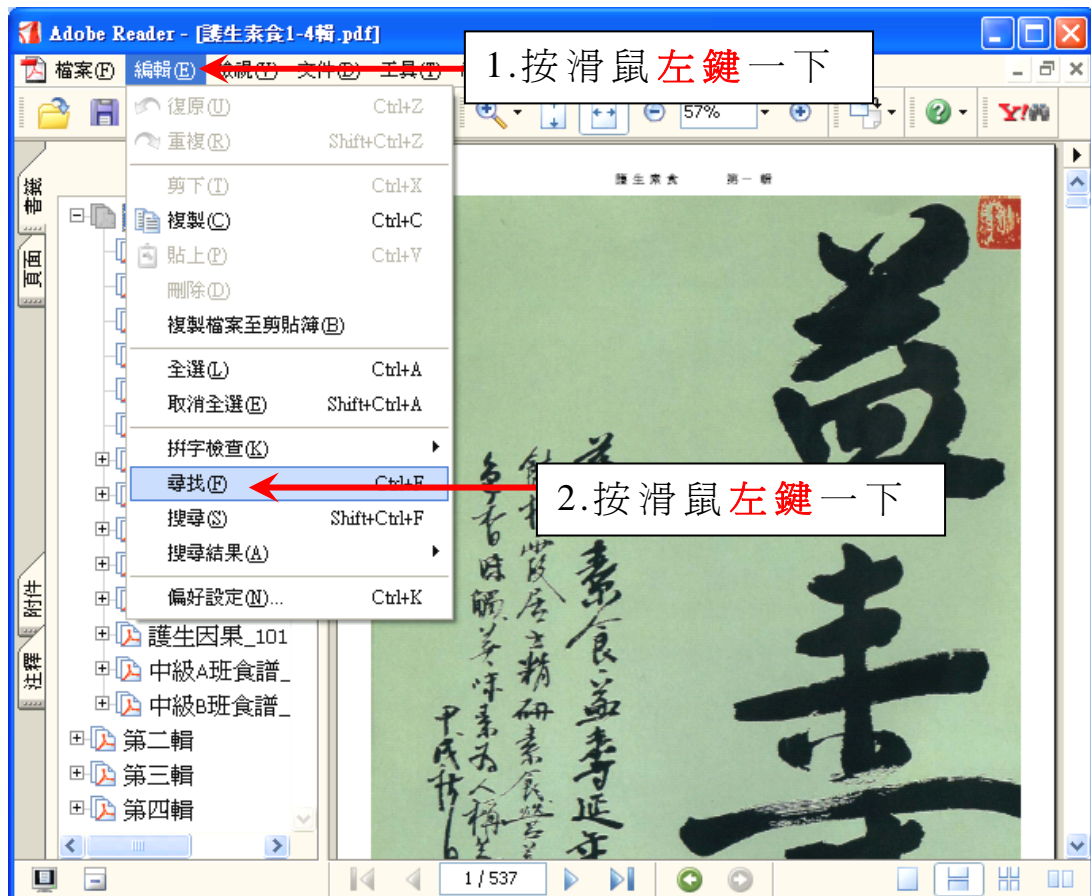
到下一頁

目前頁數 / 總頁數

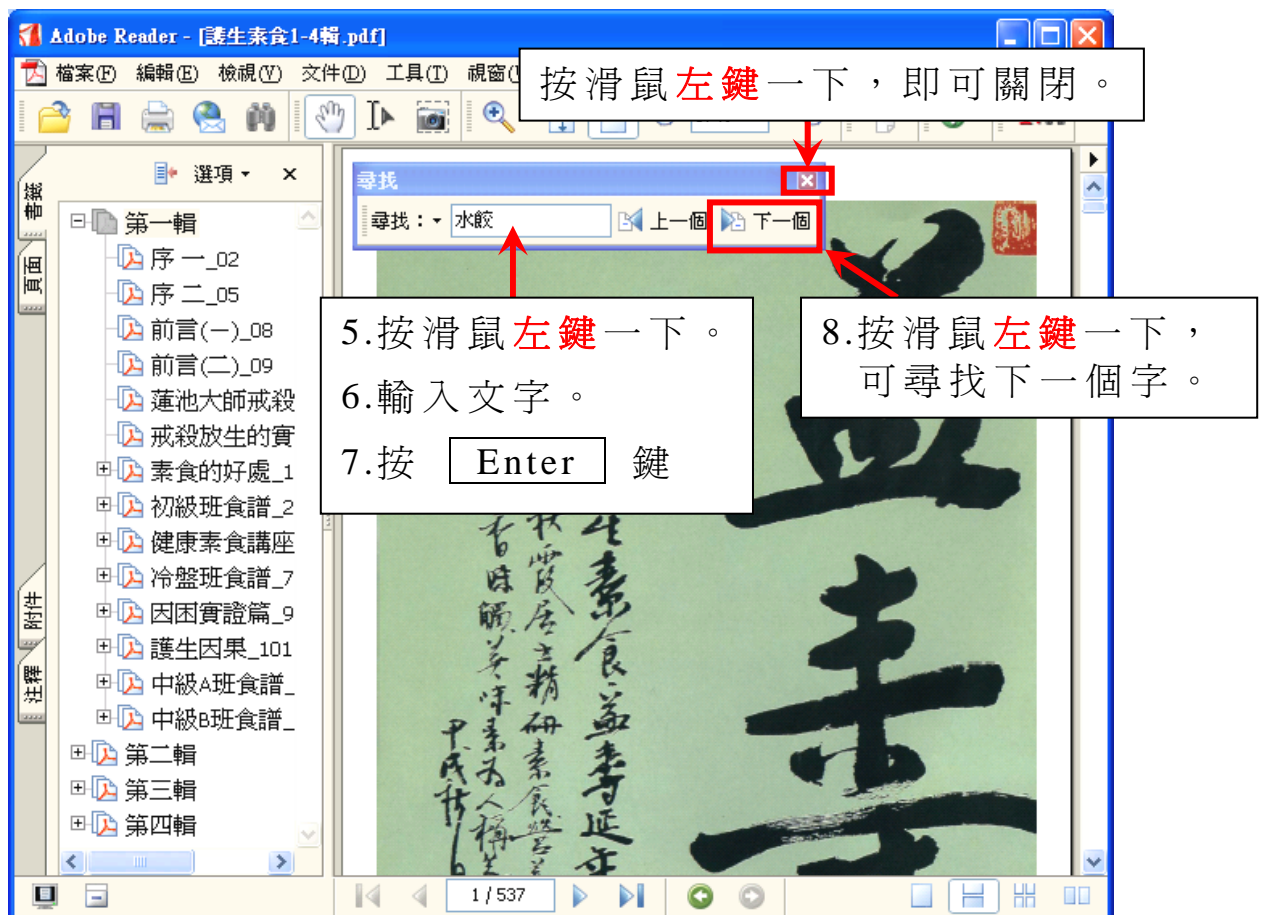
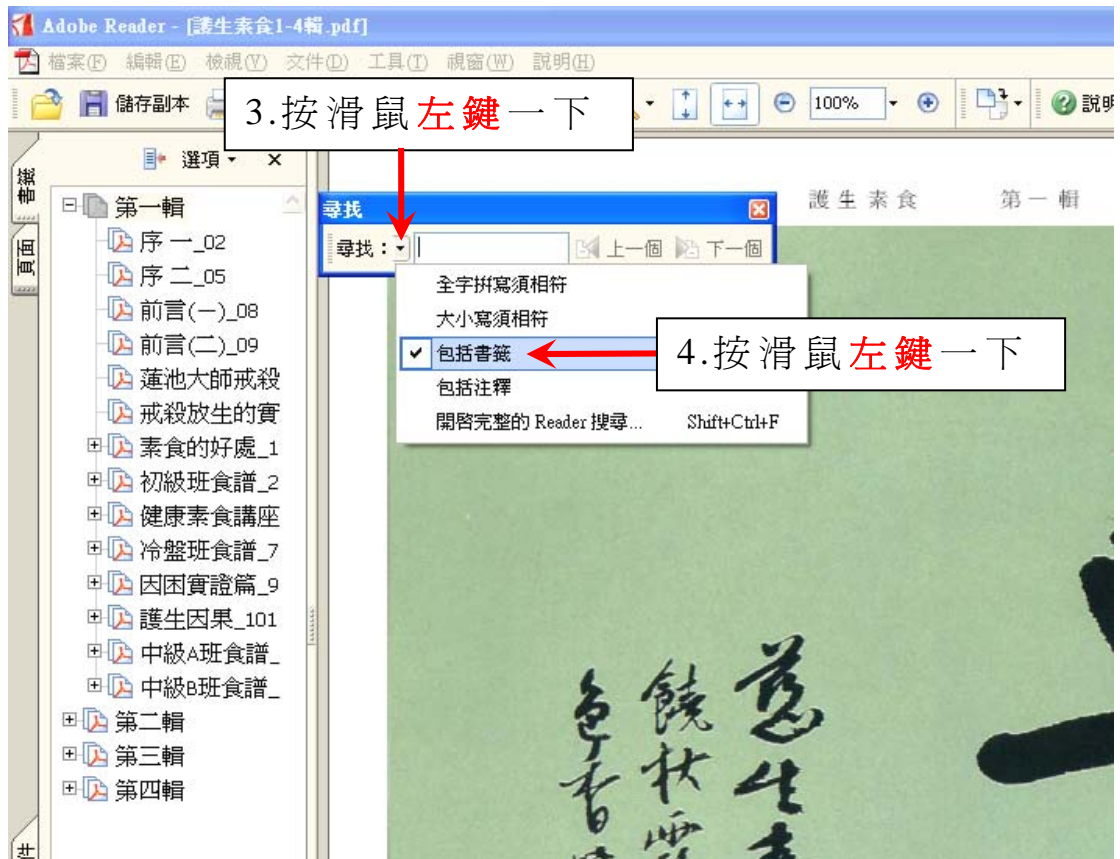


二、尋找文字

尋找文字時，會先尋找文章內容的文字，
最後才會尋找「書籤」中的文字。

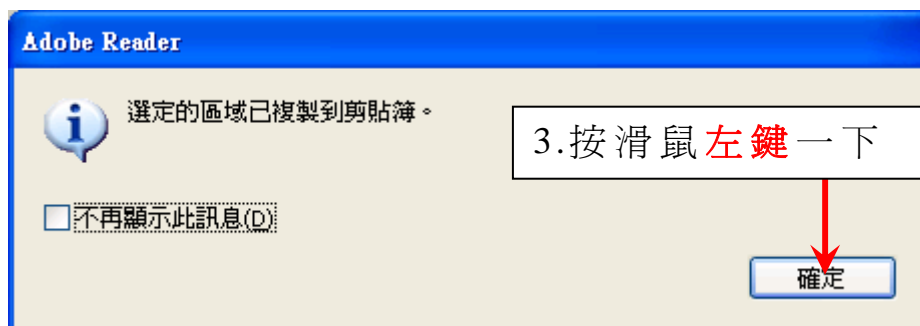
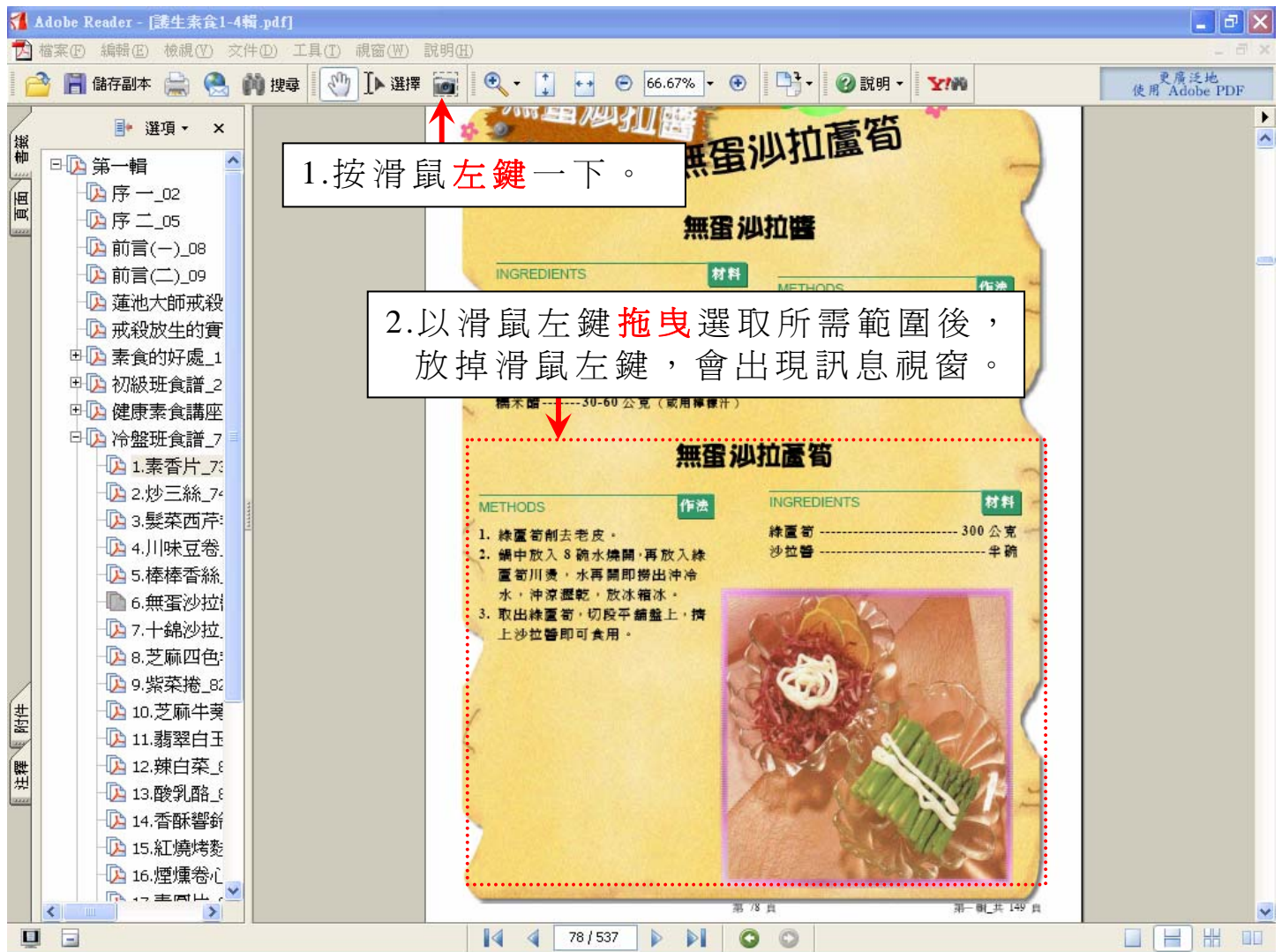


護生素食電子書----操作說明



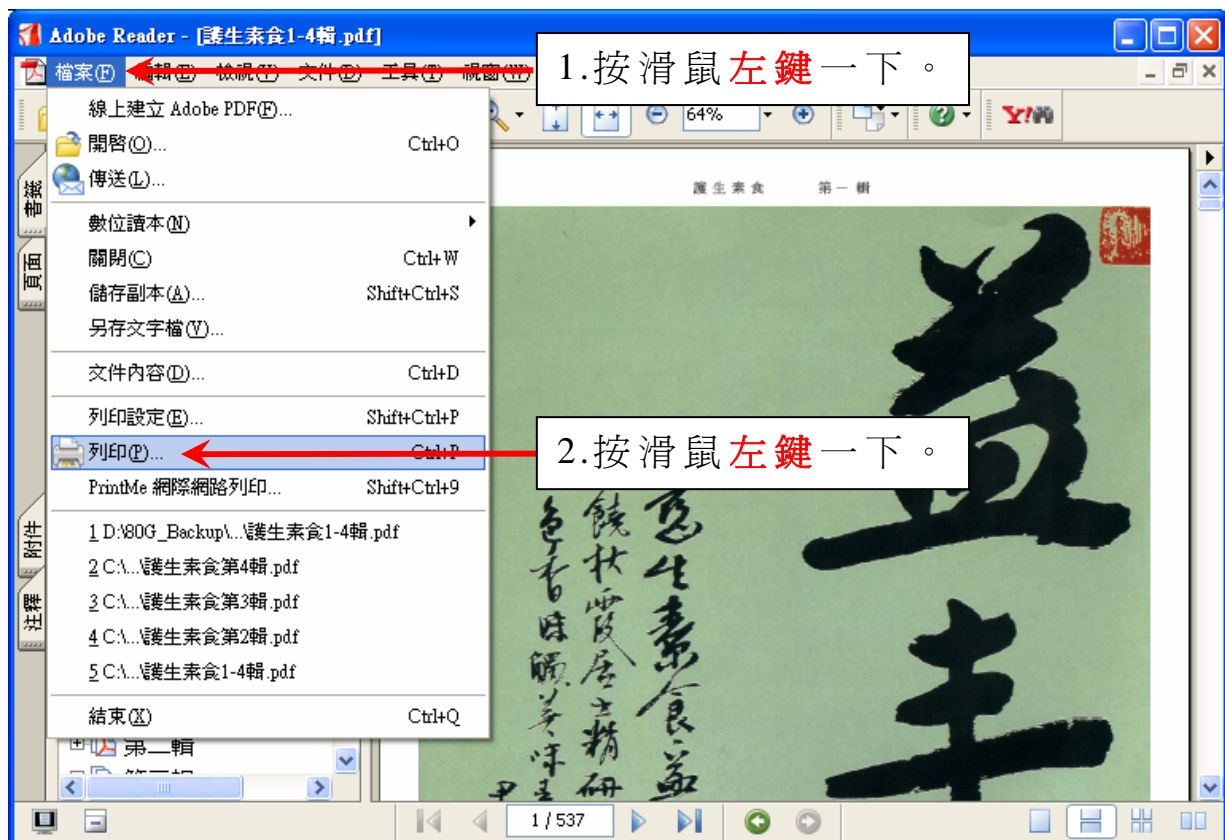
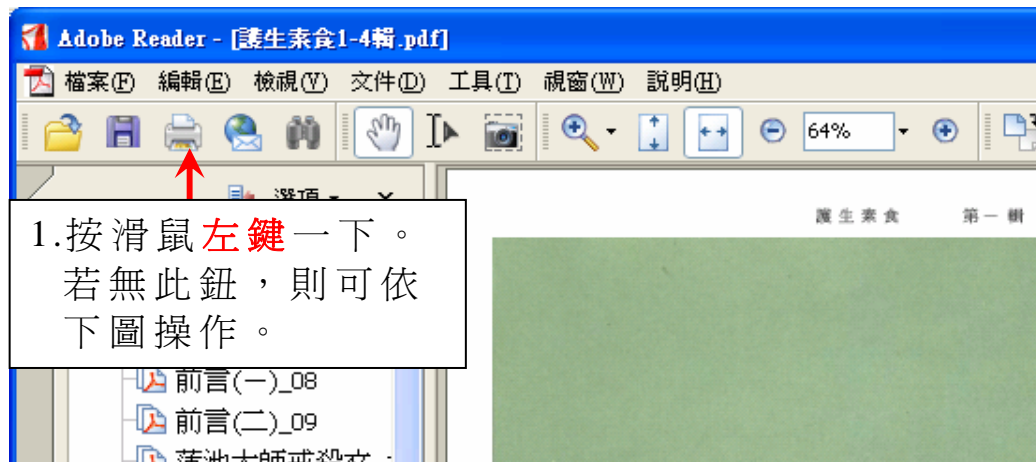
三、擷取所需圖片及文字

說明：將所需圖片及文字擷取後再貼入 Word、Excel、Power Point.....編輯或列印。



4.在 Word、Excel、Power Point.....中按滑鼠**右鍵**→**貼上**，即可編輯或列印。

四、列印



The image shows a Windows-style printer dialog box titled "列印" (Print). It contains several sections: "印表機" (Printer) with a dropdown menu set to "Canon i450" and a "屬性(P)" button; "列印範圍" (Print Range) with radio buttons for "全部(L)", "目前檢視(V)", "目前頁面(U)", and "頁面(G)", and input fields for "從: 1" and "至: 537"; "頁面處理" (Page Handling) with a checked "份數" (Copies) field and a "依照 PDF 頁面大小選擇輸出送紙來源(Z)" checkbox; and "列印到檔案(L)" (Print to file) with an unchecked checkbox. A preview of a page with large Chinese characters "益壽" is shown on the right. Annotations include: 1. A box pointing to the printer dropdown: "按滑鼠左鍵一下即可選擇印表機。" (Click the mouse left button once to select the printer.); 2. A box pointing to the page range input fields: "3. 按滑鼠左鍵一下。" (Click the mouse left button once.); 3. A box pointing to the "份數" field: "可輸入所需頁數，即可一次列印多頁。 PS：若不知頁數為何？請參考「基本操作」第 2 頁內容。" (You can enter the number of pages you need, and you can print multiple pages at once. PS: If you don't know the number of pages, please refer to the content of the 2nd page of "Basic Operation".); 4. A box pointing to the "確定" (OK) button: "4. 按滑鼠左鍵一下。" (Click the mouse left button once.).

列印

印表機

名稱(N): Canon i450

狀態: 就緒

類型: Canon i450

屬性(P)

注釋和表格(M):

列印範圍

全部(L)

目前檢視(V)

目前頁面(U)

頁面(G) 從: 1 至: 537

子集(B): 選定範圍內的所有頁

反序列印(V)

頁面處理

份數

頁面

依照 PDF 頁面大小選擇輸出送紙來源(Z)

列印到檔案(L)

單位: 英吋

縮放: 97%

確定


取消

3. 按滑鼠左鍵一下。

按滑鼠左鍵一下即可選擇印表機。

可輸入所需頁數，即可一次列印多頁。
PS：若不知頁數為何？請參考「基本操作」第 2 頁內容。


4. 按滑鼠左鍵一下。



益壽

為生素食益壽延年。

饒林西段居士精研素食終身善衛生為心研究
色香味觸美味素為人稱善者以生為樂
甲戌秋 日 於 大 齋



華梵人文科技學院創辦人——上曉下雲法師題字

序 一

傳統上「吃素」被視為是佛教徒的修持生活之一，是基於慈悲護生的積極行動（經云：『眾生皆有佛性』）特別是向來以大乘佛教自居的中國教徒，有著菩薩度生大悲願力的教理支持，及優越的農業種植環境，使得中國佛教的信仰者與吃齋、念佛劃上等號。也因為佛教徒從經典上，得知因果輪迴的事實，深信「多生父母，六親眷屬，以業因緣，輪迴六道，出生入死，改形易報，不復相識……是故佛言：『食噉魚肉，當如饑世食子肉想』……」又「雖復禽獸之殊保命畏死，其事一也。」故基於眾生同命同類的大倫理，而實踐了戒殺護生的素食行爲，以了脫輪迴相報之苦。

以往的「吃素」既與修行相提並論，當然也是清淡儉樸，只求飽食活命而已，其淡泊不求精美口味的方方式，是可想而知。無怪乎一般人，提到要「吃素」，總是面有難色的抗拒。然而，正當許多人在害怕「吃素」會營養不良的同時，卻有不少「百齡以上的人瑞」幾乎是以儉省的素食，做為延持生命的飲食，平時講求營養美味、大魚大肉者，反而是多病又短命。過去，大都不解個中道理，迨至近世紀以來，科技昌明，聰明的人類，爲了要健康長壽，活在這多彩多姿的世界上，而不斷的從醫藥及飲食上研究，終於發現，肉食對人體健康是害多於利，而「五穀、雜糧、蔬果」即所謂的「素食」才是人類最自然無害的健康食物。近年來，醫學界及營養學家，更是大力推崇---「素食療病，養生延年」的妙方，於是「素食」與「健康」劃上等號，是近世紀以來大家所公認的事實，

也是傳統素食的突破。特別是地球環境的被破壞，工業化學的污染水源，空氣的惡化，野生動物的捕殺，生態失去均衡，使得飛禽走獸，魚蝦牲畜，不得健康存活以致「肉食者」經常發生食物中毒事件，人體致癌率激增，爲了維護健康不得不改變飲食需求。

「素食」的受歡迎，已超越了宗教的修持、因果的信仰。近年來，台灣的素食館林立，大飯店也附設素食部，甚至有的轉型成「素食餐館」。每次到「素食餐館」，看到「處處客滿」的情境，不難想像，今之素食餐館，仍舊是「供不應求」這些都在在顯示，素食的健康被廣爲接受，已不在話下。

五年前，「慈林」的信眾，爲了對道場典座的發心，及對素食烹調的興趣，更爲了使家人吃素更方便，而請求開設「素食烹飪班」，有志者眾多，但師資難求，一般熟練於烹調者，爲數不少，然未必能勝任於教學。正當於師資告急之際，偶然獲一廣告傳單，得知「天華素食餐廳附設素食烹飪班」，正在推廣「慈生素食」開班教學，於是，立即以電話邀請至「慈林」授課，在未曾謀面，沒有任何人事媒介的因緣之下，原本抱著「試試看」的希望，卻意外的，輕易獲允，光憑如此，足令我十分肯定饒老師必定是位，爲推廣素食而發心的菩薩。

饒老師不僅有著純熟靈巧的烹調技術，專業的營養觀念，及豐富成熟的教學經驗；更是擁有一份---慈悲柔和、護生護教的親和力，這些年來，「慈林」的典座菩薩，從家常小菜到宴席大餐；舉凡點心、

小吃、比薩、漢堡、健康生食，蔬果調理……令每次的法會聚餐，有如大餐館，色香、味美，令人讚不絕口；每次的展現，都是無限法喜的成果。饒老師的悲心願力，投入於熱心的教學研究，不但使學員們學得素食的烹調技巧，更令學員們學得「慈心護生，發心擁護三寶道場」的熱忱身教。

其中，老師所編寫的第一冊之「食譜」及陸續寫成的講義，發揮了相當大的教學功能，令有心學習者能經常「看著食譜練習」以至熟巧變化。以饒老師這些年努力的投入於「素食教學」，所編寫成的講義，都相當淺易，且具實用的珍貴資料，是有心學「素食烹飪」者的寶典，早就該編印成書，廣為流通，嘉惠大家。今有「佛陀教育基金會」能識至寶，發心印行「食譜」成就功德因緣，我更是樂以為序，一則為群生感念饒老師慈悲護生的功德；再則願以「推廣素食」之緣，與饒老師，為弘法利生共願、共行，共成菩薩道！

聰慧于慈林書齋、
一九九六、四、十六

上聰下慧法師簡介：

智光商工教師
福嚴佛學院講師
中華佛青會理事
慈林共修會導師
台中慈善佛學院講師

海明佛學院訓導主任
圓光佛學院講師
台北市婦女救援會董事
慈林精舍創辦人

序 二

在我的工作和生活周圍，接觸到不少的素食者，有些是宗教因素，有些則是爲了健康才吃素，然而有不少人是因爲吃素後，改善了體質，獲得了健康，進而接受了宗教。目前吃素的人是越來越多，也越來越年輕化，這代表著它受到肯定，被大家接受，且象徵著這世界因人們的關愛與慈悲而充滿著希望。

從環保的觀點來看，爲了飼養大量的豬、牛、雞等動物，以供應肉類市場需求，砍伐林地作爲牧場，不但破壞了整個生態環境，且動物的排洩物所產生的污染也影響到人類的健康。

就營養的觀點而言，營養過剩早已成爲現代人切身的問題。肉類吃多了，蛋白質攝取易過量，對腎臟的負擔相對增加，同時油脂的進食量也因肉吃多了而增加，這對心血管性疾病的發生有影響。肉類的熱量高，尤其是一些含高油脂的肉類如：三層肉和乳酪等，進食量過多，不但易造成肥胖，一些慢性疾病也會接踵而至。另外，肉類含磷、硫等離子多，攝取過量易造成酸鹼不平衡，身體易成酸性，在酸性環境下的細胞容易老化，抵抗力也會減弱，且鈣質容易流失。還有，肉類食物經油炸或燻烤，易產生致癌性，且若能減少肉類的攝取，許多疾病皆可遠離。

素食者常以爲“只要不吃葷”就可以達到健康的目的，然而這種想法是不正確的。在醫院裡，不難發現有些素食者因飲食不當而得病，且需入院治療因此，正確的飲食很重要。飲食首重“均衡”，茹素者更需留意這點，一般而言，動物性蛋白質

較植物性蛋白質完整，即含較完整的必需胺基酸，因此吃素時，若無法增加食物的種類以求互補之效，很容易得到營養素缺乏症，最常見的就是貧血了。另外常有素食者以食素之故，腸胃無法承受粗糙之物，易因乾澀而造成不適，所以增加了用油量，以潤滑腸胃，並祈獲得足夠的營養，然此錯誤的觀念，常造成素食者罹患腦中風或心臟血管性疾病，因此正確的飲食是倍加重要的。飲食「均衡」之意，即每類食物皆適量的攝取，若以植物性食物分類包括，主食類（五穀根莖類）、蔬菜類（如海藻類、芽菜類，瓜類，葉菜類，果實根莖類，蕈類，菇類等）、水果類、油脂類（如食用油類，種仁類，堅果類等）、豆類。最好每類每天都能吃到，攝取的食物種類愈多營養素就愈均衡，因為每類食物所提供的營養素皆不同，所以千萬不可偏食或只吃某類食物，否則營養素缺乏症很容易產生。

其次，“份量”的問題也是飲食中應該特別注意的一環。五穀雜糧主要是提供醣類（碳水化合物），且是身體能量的主要來源，所以務必攝取，不可“只吃菜不吃飯”，使身體能量需求必須靠其他營養素不正常代謝獲得。烹調用油以每人每天不超過2湯匙為原則，若能以些許種仁類食物取代炒菜油，則更合乎均衡的原則。豆製品食物提供了蛋白質和油脂，但往往因攝取過量造成身體負擔，所以每天些許（3-4份）進食就足夠身體需要，但若有進食完整蛋白的芽菜類食物，則豆製品食物可再減少。水果類食物務必進食，以提供足夠的維生素、礦物質、纖維質，尤其是維生素C。蔬菜類食物更是不可少，雖然它熱量低，纖維質高，多攝食不致發福，但常因烹調時用油量過多，致使熱量增加，造成肥胖及其他慢性疾病的發生，因此，若能減少用油量，或

多食用生菜和涼拌菜，會較理想。

饒老師在素食烹飪上之成就，眾所週知。而她在教授素食課程多年後，能將其經驗與授課內容集結成冊，供大家參考使用，這對喜愛素食烹飪者是一大福音。此素食食譜的編輯是依不同課程排列，由淺入深地介紹素食，雖其中有精緻素食設計，但此可作為素食技巧的基礎，等到大家對食物特性、刀工、烹調方式、及色澤搭配等技巧成熟後，轉而進入健康素食烹飪就容易多了。至於平日餐點，素食之選擇、組合及份量控制，仍應以正確健康均衡素食為原則，相信這對茹素者在素食設計及變化上會更豐富，而且可以吃的安心又健康。

台大醫院營養師 歐陽鍾美

前言（一）

兒時，大人給我們的教育，大部份是童話故事，及動物之人性化故事，如兔寶寶、豬小弟、魚兒魚兒水中游、小鳥兒在天空自由飛翔、多麼快樂！又動物園遊玩參觀，佔童年生活中很重要部份。母雞帶小雞，多麼溫馨的圖片，然而生活中沿襲下來的習俗---曾幾何時，雞兒、魚兒又在餐桌上出現呢？這麼多錯誤的事情，一直在做著且沒有慚愧心，而往往沒想到，這麼可愛的動物，怎麼狠心把它殺了、吃了呢？自從學佛之後，才發現、才了解，糟糕！糟糕！這些相互矛盾的教育一直在進行著，為何世界充滿紛爭、社會不安定呢？佛經云：「欲知世上刀兵劫、但聽屠門夜半聲。」為何現代人疾病愈來愈多？而且愈來愈難醫治？為何科學愈發達，莫名其妙的疾病反而陸續出現？慢性病、怪病充塞在人間？尤其人人談癌色變，多可怕的世間！您想過嗎？

佛經云：「千百年來碗裏羹，冤深似海恨難平」，古語云：「禍從口出，病從口入」這就是現代醫藥無法醫治的疾病、佛家說是業障病、因果病的原因了。

所以想要世界和平、社會安樂、事業順利、身體健康，當從身體力行，從啓發人性本有之慈悲心做起，發大慈心，大悲心，戒殺各種動物，進而愛護各種動物，再而戒食各種動物，因此戒殺、護生，放生與素食是非常重要的。

人人每天三餐，人人從餐桌開始，吃出健康，吃出愛心，提昇靈性潛能，人人開心，社會因而消弭暴戾之氣，社會自然祥和。

前言（二）

素食是現代人尋求飲食健康的新趨勢。

社會進步帶給人們太精緻、豐富的飲食及過剩的營養，導致各種文明病接踵而至，而演變成慢性疾病，帶給人們長遠的苦痛

自從民國七十六年天華出版公司發行人李雲鵬老師，爲了推廣素食，率先創立天華素菜餐廳附設烹飪教學中心以來，大部份學員都是抱著相同的目的而來。太多人從這裏得到利益：一則是佛家的慈悲眾生，多吃一頓素食，少食一塊肉，即多積一份德；二則是素食有益健康延年益壽。

目前有很多慢性疾病，西醫治不好，轉而求中醫，再治不好，再轉求回歸自然食物療病。吃清淨素菜，使血質由濁轉清，改變體質，就減輕了病情，持之以恆，疾病定然會不治而癒。由此足以證明素食不但能吃出健康，而且達到調身又調心的最好境界。因此來本中心學習素食的學員日益增多，開設的課程也逐漸增加，共計有：初級班、冷盤班、中級班、小吃班、點心班、比薩班、蔬果雕花藝術班、健康餐點班、高級班……等課程，九年來畢業同學無數，國外各地朋友也紛紛詢問有關健康素食及烹飪方法，也有因遠地而不能前來本中心學習的，或是教學講義也不能滿足他們的要求；所以本人積數年教學心得，把各班課程食譜分級，集合教學內容，烹飪秘訣，加上彩色精美圖片，編印成冊，以期不能到烹飪中心來學習的朋友，一冊在手，就能烹調出美味可口的素菜。

最後，感謝天華出版公司發行人李雲鵬老師指點，使我從葷食教學改變為素食教學，更感謝我學佛的啓蒙老師松柏精舍陳之邁先生，還要感謝慈生素食烹飪中心創辦人吳皓先生的鼓勵與支持，和陳傳靜老師的文稿修正，和大同工學院劉弘章老師的書面設計、指導，及佛陀教育基金會的大力支持使整套教學食譜得以出版陸續問世，呈獻給社會大眾。但願不健康者能素食而減少痛苦，健康者因素食而增加法益，身心愉悅。

總論：素食飲食趨勢是必然的，但最好採漸進式讓家人慢慢的接受---好吃的素食，再進而至健康生食，無防腐劑、無農藥、無添加物等無油、無多鹽、菜根甜的健康飲食。

本食譜完稿於民國八十二年十月，因出書因緣不具足，延至今年才得出版，若有疏漏，懇請諸先進大德賜函指正，願以此書與有緣人共結法緣。

饒秋霞 謹識

中華民國八十五年五月

蓮池大師戒殺文

世人食肉，咸謂理之應然，乃恣意殺生，廣積冤業，相習成俗，不知自覺，罪過執迷。當知天本好生之德，天地生物，以供人食，種種植物類，如穀、菓、蔬菜、水陸珍味可謂供食之千足萬足也。吾人怎可無仁慈之心，何苦復將同有血氣、同有母子、同有知覺、覺痛覺癢、覺生覺死、同有靈性之活物，來忍心殺而食之呢？仁人君子、良心何在？豈理也哉，尋常人說：

「只要心好，不在齋素。」嗟呼！利己損命，戮其身而啖其肉，以飽吾腹，殺生害命以樂己，捫心傷天理，天下之言兇心、慘心、毒心、惡心、孰甚焉！好心當在何處，此舉世行而不覺其非，可謂痛哭流涕長太息是也！今略錄七條勸戒殺文，供世人瞭解，希以真誠感天，即成物成己也。

一曰 生日不宜殺生

須知哀哀父母生我劬勞，己身始誕之辰，乃父母垂亡之日也。是日也，正宜戒殺持齋放生，廣行善事，庶使先亡考妣，早獲超昇，見在椿萱增延福壽，何得頓忘母難，殺害生靈，上貽累於親，下不利於己，明者戒殺也。

二曰 生子不宜殺生

凡人無子則悲，有子則喜，不思一切禽獸，亦各愛其子，慶我子生，而殺死他子，於心過毒捫心安乎？夫嬰孩始生，不為積福，而反殺生造孽，亦太愚痴矣！愛己子生當愛他子命，慈愛不殺也。

三曰祭祖先不宜殺生

亡者忌辰，及春秋祭掃，俱當戒殺，以資冥福。殺生以祭，徒增冤業。夫八珍羅於前，安能超九泉之遺骨，而使之食乎？無益而有害，智者不為矣。當移資買活物放生或作地方善事，以累積陰德，可超度先靈永生，願大孝之人，不用葷類祭祀也。

四曰 婚禮不宜殺生

世間婚禮，自問名納采以至成婚，殺生不知其幾？夫婚者，生人之始也。生之始而行殺，理既逆矣！又婚禮乃喜慶也，前廳喜事，後廚殺生，吉日而用凶殺，不吉也。故應禁殺，當用素齋宴客為佳也。

五曰 宴客不宜殺生

良辰美景，賢主嘉賓，蔬食菜羹，不妨清致，好意食水甜，何須廣殺生靈，窮極肥甘，笙歌饜飫於盃盤，宰割冤號於砧几，嗟乎！有良心者，能不悲乎？為我死者，折吾福，仁智者不食生靈也。

六曰 祈神不宜殺生

世人疾難，殺牲祀神，以祈福佑，不思己之祀神，欲免死而求生也。人人愛命，物物貪生，殺他命而延補我命，逆天悖理，莫甚於此矣。夫正直仁愛者，才可成仙做神，神其可私乎？命不可延，而殺業具在造罪神擔神仙不歡，至誠祭拜，當用青菜水菓，素品既經濟又實誠，神必護庇賜福也。

七曰 營業不宜殺生

世人爲衣食故，或畋獵飛禽、或漁捕水族、或屠宰牛羊、豬犬雞鴨等，以資生計，而觀一般不作此業者，同有衣食，未必受凍餓而死也。殺生營業神理所惡，以殺業成家而子孫昌盛者，百無一人。俗謂「無過三代」是也。殺多者，更種地獄之深罪因，而受來生之惡報，莫斯爲甚也，何苦而不求別計乎？智者不營殺業也。

蓋聞世間至重者性命，天下最慘者殺傷，世人多殺生，遂有刀兵水火瘟疫劫，負命殺汝身，欠財焚汝宅，離散汝妻子，曾破他巢穴，報應各相當，人人惜命，物物求生，何得殺他，充己口食？或利刀割腹，或尖刀刺心，或剝皮剖鱗，或斷喉劈殼或滾湯活煎，可憐大痛無伸，苦極難忍，造此彌天罪業，結成萬世冤讐。今人多奇病多夭，或死蛇獸，或死官刑，或死盜賊之手，或葬瘟疫，或死兇殺，或死自刎或死落水，或死吐血，或死鴉片，或死藥毒，或死惡症，皆殺生喫葷冤欠所致也。孟子曰：「聞其哀聲，不忍見其死；見其慘亡，不忍食其肉，是仁君子遠庖廚是也。」吾今哀告世人，持齋修德戒殺，上消累世冤孽，下積德以蔭子孫茂昌，自然福壽綿長，萬事如望呈祥也。希將心比心，莫再固執迷遮性王也。

戒殺放生的實踐與善報

一、戒殺的實踐

1. 能斷然戒除肉食最為理想，否則可採漸進的方式，起初每隔幾天吃素一次，漸漸增加素食次數，習慣素食口味後自可達到斷肉的目標。
2. 最少應從不傷害及不殺害一切動物的生命做起，素食當做最後目標。
3. 平日多下功夫培養慈悲心，方法是多思考、多反省：

(1)多思考：畜牲與人同樣具有感覺神經，當牠被殺，一支利刀在同一傷口來回反覆鋸割；當被生煮，沸水臨身，滿鍋騰躍衝撞，逃生無路。想想這時刀下、鍋中若是我身，或慈親或子女，其痛曷極！斯境何慘！此情何堪！

(2)多反省：每個人一生中都會受過頭痛、肚痛的小病苦，或曾受針刺、刀割、燙傷、火傷的小外傷，小小病痛就足以令人坐立不安，難以忍受，何況畜牲臨宰，切、割、煎、煮一直到死，劇痛超過我們小傷的千萬倍，仔細思量，豈不可憫。

二、放生的實踐

1. 隨緣的放生：見到動物面臨被殺或命危之時，起大慈悲心，救牠一命。這是最自然最有意義的放生，要把握機會去做，多多益善。
2. 有計劃的放生：由自己或委託放生團體，前往市場或店舖，購買供人殺食的動物，到適當而安全的地點放生。這種放生，最好委託有氧氣

筒等救生設備而且有放生經驗的團體去辦，使動物免於途中死亡。

3. 戒殺與放生是一體之兩面，想藉放生祈福消災者，應同時實踐斷肉素食及隨緣放生，較易達到願望（較易而非絕對，理由見第二篇）。若平常捨不得斷肉，又不願作隨緣的放生，只想出錢託人放生，企求消災降福，這是本末倒置的做法。但也不是說吃肉者放生沒有功德，吃肉有吃肉之過，放生得放生之功，只是唯恐功不掩過，所求較難遂意。
4. 若能勸導親戚朋友，使他們也能吃素戒殺，這也是很好的放生功德。
5. 全力宣揚素食的益處及推廣素食，是最根本最有效的放生護生之道。

三、戒殺與放生的行爲包括那些？

1. 不親手殺生。
2. 不教唆別人殺生。
3. 不幫助別人殺生。
4. 戒除肉食。
5. 不從事與殺生有關的行業。
6. 凡有拜拜，不管拜的是什麼，一律用素菜、鮮花、水果，不用牲禮。
7. 見人殺生，應加勸阻，或用錢將臨宰之動物買而放之。若勸阻無效，或他不賣，則應對被殺之動物起同情心，若能為牠念佛號或往生咒更好。
8. 不虐待動物。
9. 自己戒殺放生，也勸別人戒殺放生。

四、戒殺與放生能得何種福報：

1. 佛說分別善惡所起經說，人於世間慈心不殺得五福：

- (1) 壽命增長。
- (2) 身心安穩。
- (3) 不為刀兵虎狼毒蟲所害。
- (4) 死後得生天上，壽命長遠。
- (5) 天上壽盡，再生為人則長壽而少病。

2. 其他在佛經及善書上所記載之放生戒殺福報有：

- (1) 遇有緊急災難，易於逢凶化吉，脫困免災。大事化小，小事化無。
- (2) 遇有醫學上難治的所謂「冤業病」，能戒殺放生配合念佛、誦經、持咒、修懺等佛事，雖不能百分之百有效，卻常有不可思議的奇蹟出現。
- (3) 凡有祈願，較易達成。

(摘自因果報應實證)

素食可提高智慧

大戴禮記云：「食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。」這是素食可提高智慧之說，見於我國最早之古代典籍。此說對年輕的智識份子，非常重要。可惜後來提倡素食者，多從因果業報，戒殺護生立論，很少人去研究「素食者智」之原理，誤了多少人素食之機緣。近代日本國立公眾衛生院平山雄博士，以研究學術的眼光，曾發現「素食者嗜慾淡，肉食者嗜慾濃；素食者神志清，肉食者神志濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍」。他這種發覺與我國古人素食多智之說，不謀而合。

現代人談素食一書中提到現代醫學家在不斷研究考證中，發現素食有兩大利益：第一是素食可提高智慧與判斷力。他說：「根據生理上之證明，人的頭腦活動力，是由腦細胞內具有正反兩種力量交互作用，在人的大腦中不斷衝擊，就形成了吾人通常所謂的『思考』，衝擊到最後，總有一方面的作用獲得勝利，這就是我們通常說的「決定」。但是要使大腦細胞，能夠充分發揮其正反兩種作用，就必須充分供給大腦細胞所必需的養分。這種養分，主要為麩酸，其次為維生素 B 及氧等。而食物中則以完整穀類及豆類，含麩酸和各種維生素 B 最豐富，肉類則次之且量微，所以惟有實行素食的人，才能獲得更為健全的腦力，也才能使智慧與判斷力提高。

回憶四十年前，我們在求學時代，那時醫學界，頗以為欲想提高智慧，應多食磷質和鐵質的食物。其科學的根據，是大腦皮層細胞缺乏磷，便影響腦力，

神經缺乏磷，傳達便遲鈍。至於鐵質它是提高智慧之重要因素，人體若缺乏鐵質，則患貧血，發生頭痛、心跳、善忘、體倦等症，這樣的人，讀書成績自然低劣了。食品對學業關係如此密切，所以青年學生，不可不知營養常識和素食的利益。

任誰都希望自己是這世界上最有智慧的人；尤其學生，總希望一目十行，過目不忘。爲了想要做超級智人，於是就得補腦補身體。中國人古老相傳一個錯誤觀念，人體虛弱，借助肉補，又以爲食肝補肝，食腦自然可以補腦了。從前科學不發達，大家都不知道豬羊牛腦中，含有膽固醇，在妄想食腦補腦之錯誤觀念下，有許多的富家子弟變成呆頭呆腦，反而不及「咬得菜根香」的貧寒子弟，來得聰明智慧。於是社會上常有聽得一些勉諸清寒子弟的諺語，如「將相本無種，男兒當自強」，或是「咬得菜根，方是奇男子」，甚至有「幾多白屋出公卿」之嘆！可是又有誰知道「素食多智」的道理呢！

素食者增長慈悲

素食對我們人類來說，無論是維持身體健康，或者避免因果業報，都有莫大的利益。再由個人擴大到社會國家，能令社會安靖，世界和平，可見素食的利益不可勝計。在這許許多多的利益之中，我以爲素食的最大利益，便是增長慈悲心。

慈悲的意義，是與樂曰慈；拔苦曰悲。涅槃經和智度論等都說慈悲有三種：第一種叫眾生緣慈悲。這是在凡夫地修道之人發的慈悲心，因爲是凡夫，他對眾生相沒有空掉，看見眾生在受苦不知苦，反而以苦爲樂，重造苦因，將來痛苦無窮，於是就生起慈悲心。這慈悲心還不夠親切，須再觀想一切眾生，六道輪迴，捨生受生，生生不已，故六道眾生，皆是我的過去父母，姻親眷屬，這樣的慈悲心就親切了；既然把六道眾生，都看作是自己的父母親屬，你給他與樂拔苦還來不及，還能把他宰殺，吃他的肉嗎？第二種叫法緣慈悲，這是菩薩的慈悲，

法緣就是證得諸法緣起性空之理的菩薩，他本身已證我法皆空，沒有人我相，沒有眾生相，但是他憐愍有情不知諸法緣起性空，在那裡終日奔忙，起惑、造業、受苦，菩薩為其生起慈悲心，緣於法空之理，隨順眾生，與樂拔苦，就叫法緣慈悲。第三種無緣慈悲，這種慈悲，惟獨諸佛才有，佛已究竟證得諸法實相，生相無明都斷了，故心無所緣。但是眾生沒有證得諸法實相，輪迴六道，受苦受難，佛還是要大慈大悲，救度六道眾生，給眾生與樂拔苦。雖然救度眾生，而不起眾生相，那是佛的大慈悲心，任運自然流露與樂拔苦，這就叫無緣慈悲。

梵網經說：「夫食肉者，斷大慈悲佛性種子，一切眾生見而捨去。」食肉之人，殺生自肥，這就是殘忍的行為；將這種殘忍之心，推而廣之，可以損人利己，無惡不作。食肉之人，畜類眾生，見到他的身子，聞到他食肉過後身上發出的臊氣，捨之遠避，例如屠夫入村，狗見驚吠。素食之人，心存仁慈，日益增長，推而廣之，一切眾生，皆可喜可愛，皆欲與樂拔苦，這就是慈悲為佛道之根本的原理。我國儒家有「君子遠庖廚」之說，古時候齊宣王，以羊易牛，孟子許其不忍之心，推恩及人，可以王天下。這和佛教的「素食可以增長慈悲」，以及「慈悲為成佛的根本」之說，有異曲同工之妙。東西二大聖人，世出世法，各臻極至。真使我們凡夫眾生，讚佩不已。

素食防癌

現在，人人談癌色變。抽菸會導致肺癌是家喻戶曉的，但是很少有人知道肉類（尤其是燒烤的肉品）也是致癌的兇手。

根據醫學研究的結果顯示，一塊牛排足以產生相當於六百根香菸的致癌物質。因此，如果有人以為牛排、豬排、烤肉、漢堡，營養豐富，多吃有益於身體，實在是錯誤的觀念，簡直拿自己與親友的健康當賭注，是一件非常危險的事！

研究報告指出，肉類在燒烤時會產生一種化學物質（Melnylcholan threne），是嚴重的致癌物，試驗中將此化學物質塗抹在老鼠身上，會導致癌症的病變，特別是給老鼠吃，竟然導致骨癌、血癌、胃癌等。值得吾人特別注意的是，癌種子最易於繁殖的對象，正是偏食肉、卵、魚類及酸性食品的患者。如果這些患者仍然大量攝必這些動物性食品，血液成了酸性，正是癌細胞的溫床，癌細胞得以大肆繁殖。反之，如將血液的酸性予以控制，多吃蔬菜、水果，造成鹼性血液，則癌細胞因營養失調不易繁殖，可達到抑制擴散轉移的目的。這時候，再加以適當的藥物治療，癌細胞便會因為脆弱而易於撲滅。

素食防癌不是神話。在聖經中有一段記載：當巴比倫國王奈佈喀奈撒苦於病魔蹂躪時，曾經遵照神的指示，如牛吃青草般地盡量進食蔬菜而得以奇蹟似的痊癒。此段，一般人視之為遙遠的神話而不加以注意，然而，這段記載對美國神學博士安娜·維格毛亞而言，卻是無限寶貴的啓示。她開始研究野草，發現小麥的青苗中含有極豐富的營養素，於是用麥苗作成青汁，令嚴重的癌症患者日飲四杯，結果病患竟然「不藥而癒」！她在醫療報告中指出，麥苗中根本沒有什麼治癌劑，主要是嚴格禁食一切肉類，同時給病患服食這種偏鹼性並含有豐富維他命的青汁，關鍵在於使血液由酸性變為鹼性，這樣即可阻止癌細胞的繁殖與擴散。

因此，防癌不是奇蹟，只要我們能實施蔬食、粗食，使血液保持適度的鹼性，可怕的癌症就與我們絕緣了。

素食減肥·改善身材

打開報章、雜誌，「減肥、減胖」的廣告，占了極大的篇幅。走過大街小巷，「減肥、減胖」的看板，更是琳琅滿目，這意味著「肥胖」是許多現代人的煩惱。從前社會貧困，人們為三餐奔波、發愁。現在富裕的社會，帶給人們新的憂慮，那便是吃得太多，吃得太「好」。所謂「好」，是指目前尚未抹除、普遍存在的錯誤觀念：攝取太多的肉類、脂肪類、塩類或精緻食品。這類食品，容易產生脂肪，堆積於體內。因此，胖了，身材膨腫了，自然而然影響到健康和外貌。窈窕的身材，顯示出青春、活力和優雅，人人心嚮往之，因此各式各樣的減肥術應運而生，大行其道！

一般人採行的減肥方法，不外乎藥物、運動和飲食控制三大方向。其中運動是好方法，不過有時間天天運動並持之以恆的人並不多。於是大部分的人，轉而採用藥物控制法。藥物控制法多半是以抑制食慾的方法為之，如果處理不當，易得反效果，且有損健康。至於飲食控制，如果採用素食，效果最為顯著且能顧及健康。其關鍵在於植物性食物能使血液變成微鹼性，使身體的新陳代謝活潑起來，藉此得以把蓄積於體內的脂肪及塩分，分解燃燒掉，達成自然減肥的效果。

而且，植物性食物只要攝取得當，調配得宜，如豆類、根莖類、葉菜類，均衡攝取，人體所需之塩類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質便不虞缺乏；同時，低熱量的植物性食物，使人保持適當的體重，輕盈的身軀，不必擔心過剩的卡路里所帶來肥胖和疾病的威脅。如此，因肥胖產生的腰酸背痛、懶散無力、喘氣、心悸與高血壓、心臟病、腎臟病、腦溢血等併發病，也都能一掃而空了。因此，「素食減肥法」百益而無害，願天下為減肥而煩惱者，皆得清涼、健康！

素食是最有效的美容法

美的評價沒有一定的標準，只要身心健康、五官端正，每一個人都有他獨特的美。不過，擁有一身光潔明亮的皮膚，卻是美的必要條件。

皮膚是健康的鏡子。皮膚的變化，反映出人體的健康狀況，而皮膚出現粗糙、黑斑、雀斑、老化等問題，實際上都是體質使然。因此，想要擁有光潔、細緻的皮膚就得從人體內部的淨化著手。這就是有許多女性朋友，因皮膚粗糙、長斑點或提早老化而找美容師或塗抹藥品、保養品，始終收不到預期的效果，有時反而弄巧成拙，使膚質變得更差的重要原因！

皮膚粗糙是受到體內殘餘毒素的侵蝕所致。我們平時吃了肉類、魚類、蛋等動物性食物，使血液裡的尿酸、乳酸量增加，這種乳酸隨汗排出後，停留在皮膚表面，就會不停地侵蝕皮膚表面的細胞，使皮膚沒有張力、失去彈性，而感覺到粗糙又容易產生皺紋與斑點。如果我們長期食用鹼性的植物性蔬果，血液中的乳酸便會大量減少，自然就不會產生有害的物質，隨汗排至皮膚表面損害健康的皮膚。同時，植物性食物中的礦物質、纖維質又能把血液中有毒物質清除。這種淨化的血液，能夠發揮完全的作用，於代謝過程中輸送足夠的養分與氧氣，使全身各器官力能活潑充滿生氣，皮膚自然健康有光澤，細緻而有彈性。

好萊塢不少女明星，在她們保養祕方裡總有一條：一星期裡有一天禁食所有肉類。她們為讓血液淨化，每日食物中也盡量少吃肉類，看了她們光鮮亮麗的皮膚，婦女朋友們，是不是也該試試素食美容法呢？

素食十大益處

提倡素食的人越來越多了。有人素食，是爲了宗教的理由，有人則是爲了健康，更有人二者兼顧，一舉兩得。其實，素食的好處極多，至少具有下列十大益處：

1. 益壽延年。根據營養學家研究，素食者比非素食者更能長命。巴基斯坦北部的渾匝人和墨西哥中部的印第安人，都是原始的素食主義民族，平均壽命極高。令人稱羨。佛教的高僧、基督教復臨安息日會教友，也因素食而享高壽。
2. 體重較輕。素食者比肉食者的體重較輕，因較少不必要之贅肉故。
3. 降低膽固醇含量。素食者血液中所含的膽固醇永遠比肉食者更少，血液中膽固醇含量如果太多，則往往會造成血管阻塞，成爲高血壓、心臟病等病症的主因。
4. 減少患癌症機會。某些研究指出，肉食與結腸癌有相當密切的關係。
5. 較無寄生蟲之虞。條蟲及其他好幾種寄生蟲，都是經由受感染的肉類而輾轉寄生到人體上的。
6. 減少腎臟負擔。各種高等動物和人體內的廢物，經由血液帶至腎臟。肉食者所食用的肉類中，一旦含有動物血液時，更加重了腎臟的負擔。
7. 易於儲藏。植物性蛋白質通常比動物性蛋白質更易於儲存。
8. 價格低廉。植物性蛋白質比肉類便宜。
9. 合乎生態原理。生產一磅牛肉所需的土地，可生產十磅的植物性蛋白質。許多生態學家預言，人口爆炸將迫使全世界不得不吃素。
10. 富於變化。素食的家庭主婦往往發現，利用植物性蛋白質，比利用一般肉類更能燒出色香味俱佳的菜餚，而製作方法也富於變化，更能引起良好的食慾。



油酥腰果


INGREDIEN

材料

腰果-----	300 公克
糖-----	200 公克
水-----	200 公克

METHODS

作法

-  美食小技巧 TIPS
1. 一次可多作一點，保存起來備用。
 2. 保存方法：腰果炸好待涼後即又酥又脆此時就須裝入塑膠袋中或密封入玻璃罐中，或奶粉罐中保存起來，如涼後不馬上裝起來因受空氣潮濕會回軟就不酥了。
 3. 相關菜譜：油酥核桃、油酥松子。
 4. 炸成金黃色即可起鍋因還有餘熱顏色會加深。
 5. 堅果類最好吃原味，如要吃鹹的加上炸酥之苔菜拌勻，即為苔酥腰果。
 6. 堅果類均富含蛋白質及脂肪。

1. 拿起腰果聞聞，如無油耗味，沖沖水洗淨即可；如有油耗味先將腰果倒入開水中川燙，撈出瀝乾。
2. 糖加水小火煮開，糖融化，即可倒入腰果，糖水再開即可倒出盛於大碗中，泡約六小時或一夜均可。
3. 腰果撈出瀝乾糖水。
4. 鍋熱加入半鍋油（炸油量以能蓋過腰果為宜）油還冷時即將腰果放入油中邊炸邊輕翻攪否則粘鍋，小火炸呈微黃色，即刻起鍋，放於白紙上吸去油份（或直接放於托盤上吹涼表面較光亮）。

vegetarian

酸菜丸子湯



INGREDIENT

材料

酸菜	-----	1 葉
竹筍	-----	小半個
水丸	-----	10 個
薑絲	-----	少許
水	-----	6 碗
芹菜末	-----	少許

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/3 湯匙
胡椒粉	-----	少許
香油	-----	1 小匙

METHODS

作法

1. 酸菜洗淨切片，竹筍去皮切片。
2. 鍋中入水 6 碗，把所有材料一起加入煮開再加入調味料，盛於大碗中，灑上芹菜末即可。



美食小技巧 TIPS

1. 目前市面上出售之丸子有蒟蒻製品及麵筋製品，任選均可。
2. 麵筋是用高筋麵粉加水揉成麵團，再入水洗，洗出沉澱之粉漿即為澄粉，洗出之麵筋即為生筋，經再加工可製出各類食品，如麵腸水丸。



紅燒金珀

(俗稱紅燒素肉)

INGREDIENT

材料

乾素肉塊（金珀）	-----	80 公克
泡開約	-----	200 公克
香菇	-----	3 朵泡開切片
白蘿蔔球	-----	50 公克
胡蘿蔔球	-----	50 公克
青江菜	-----	8 顆 150 公克盤飾用

METHODS

作法

1. 乾金珀先泡水約 30 分鐘，要泡開漲大，撈起擠乾水分。
2. 鍋內放入 3 碗油燒至中溫倒入金珀炸呈金黃色撈起（炸過的金珀較香，煮出來不會有重的黃豆味且不易燒爛）。
3. 鍋內油倒回油筒，留 1 湯匙油倒入金珀及所有材料和調味料 A 同燒開改用小火慢燒 5 分鐘至半碗湯汁再將太白粉水及香油下鍋拌炒盛盤中。
4. 一般筵席，多以青江菜圍邊。青江菜倒入熱鍋中加入調味料 B 大火炒熟起鍋圍於盤邊即可。本食譜用黃瓜切片圍邊。

SAUCE

調味料

A: 高湯	-----	3 碗
番茄醬	-----	1/2 湯匙
醬油膏(或醬油)	--	1 1/2 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	少許
太白粉水	-----	1 湯匙
香油	-----	滴少許
B: 鹽	-----	少許
油	-----	1 湯匙

vegetarian



紅燒金珀 (俗稱紅燒素肉)

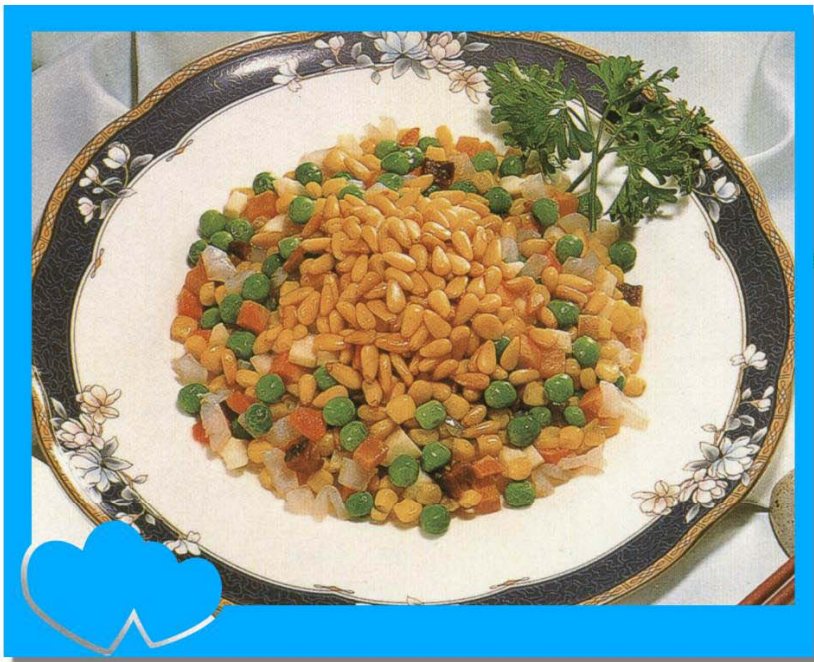


美食小技巧 TIPS

1. 金珀本身無味，故需小火慢燒使金珀入味。
2. 香油只可滴少許增加香味及亮色，勿多加，亦可淋上熟油代替，淋在菜上會增加光亮。
3. 青江菜如不用炒的，改用放入開水中川燙方法亦可（開水中加入 1 湯匙油及少許鹽）。
4. 如燒咖哩口味，醬油部份改咖哩粉，材料改用馬鈴薯或芋頭即成。
5. 金珀俗稱素肉塊，為黃豆加工製品。
6. 蘿蔔的品種很多，依顏色分有青、白、櫻桃蘿蔔，古語云：蘿蔔上了市，藥鋪不用開。蘿蔔在食療上自古即佔有重要地位。
7. 胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，食後即轉化為維生素 A 是所有蔬菜中，維生素 A 最高者，次為菠菜。

vegetarian

三丁玉米



INGREDIENT

材料

玉米粒	-----1 碗 200 公克
泡開香菇	-----2 朵 20 公克
青豆	-----40 公克
胡蘿蔔丁	-----40 公克
醃仁（素蝦仁）	-----4 粒

SAUCE

調味料

鹽	-----1/2 小匙
高湯	-----2 湯匙
糖	-----1/3 湯匙
太白粉水	-----1/3 湯匙
香油	-----1 小匙



美食小技巧 TIPS

1. 此道菜包含有紅、黃、綠色之多種營養成分是餐桌上最好的一道菜。
2. 少許太白粉水勾芡，使菜收乾（看不出有粘度為宜）。
3. 加上松子出菜，即為松子玉米。
4. 家庭中可不用先川燙半熟及拉油，鍋熱入油倒入所有材料及調味料翻炒均勻即可。
5. 此道菜可以四色原則配菜富含各類營養且變化無窮。

METHODS

作法

1. 將玉米粒、胡蘿蔔丁、青豆、醃仁用開水川燙。
2. 鍋熱加入 2 碗油燒到中溫，將所有材料下鍋拉油撈起。
3. 鍋內留油 1 湯匙倒入材料及調味料翻炒均勻加入太白粉水勾芡，淋上香油盛於盤上即成。



豆苗冬菇

INGREDIENT

材料

- 小冬菇 ----- 12 朵泡開去蒂
 (選約直徑 4 公分大小較厚的)
 薑片 ----- 3 片
 豆苗 ----- 200 公克 (一盒)

SAUCE

調味料

- A: 鹽 ----- 1/2 小匙
 高湯 ----- 2 湯匙
 B: 油 ----- 2 湯匙
 高湯 ----- 1 碗
 醬油膏 (或醬油) 1 1/2 湯匙
 糖 ----- 1/2 湯匙
 胡椒粉 ----- 少許
 太白粉水 ----- 1 小匙
 香油 ----- 1 小匙



美食小技巧 TIPS

1. 如要這盤菜請客好看，薑片爆香後，同燒有香味起鍋盛盤時撈出不要。
2. 豌豆通常食用部份為柔嫩豆莢稱為豌豆片，而豌豆之嫩芽，鮮嫩甜美稱為豆苗，現市面上有無菌人工培育之豌豆苗，無農藥，炒食或生食均可。

METHODS

作法

1. 鍋熱入油 1 湯匙，倒入豆苗及調味料 A 大火快速翻炒均勻即可起鍋放盤上。
2. 鍋熱入油，先放入薑片、冬菇爆香，再加入調味料 B 小火燜燒(加蓋)約燒 5 分鐘至湯汁略乾，再加入太白粉水勾芡及淋上香油起鍋舖於豆苗盤上即可上桌。

vegetarian



雪梨銀絲

INGREDIENT

材料

雪梨	100 公克
胡蘿蔔絲	50 公克
銀芽	50 公克
素魚翅	100 公克
青椒絲	50 公克

SAUCE

調味料

油	2 湯匙
鹽	1/2 湯匙
糖	1/3 湯匙
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

METHODS

作法

1. 素魚翅泡開，擠乾水份。
2. 所有材料切絲。
3. 鍋熱入油，倒入所有材料及調味料翻炒勻即好。



美食小技巧 TIPS

1. 加入水果炒菜有特殊風味。
2. 可用青蘋果，青木瓜。
3. 綠豆芽是綠豆發芽而成，其蛋白質，維他命 C 很高，但其熱量、脂質、醣類、含量都少，是最好的減肥食品。綠豆芽去頭尾即為銀芽。
4. 青椒又名甜椒，它的維他命 A 及 C 都多，營養豐富。
5. 素魚翅主原料是由植物性澱粉，海藻抽出物，是一種天然高纖植物性膠原蛋白質。

vegetarian



宮保醃仁

(宮保素蝦仁)

INGREDIENT

材料

醃仁（蒟蒻）	-----	400 公克
乾辣椒	-----	5 支
花椒粒	-----	10 粒
薑片	-----	6 片

SAUCE

調味料

醬油膏（或醬油）	----	1 1/2 湯匙
鹽	-----	1/2 小匙
糖	-----	1/2 湯匙
白醋	-----	2/3 湯匙
番茄醬	-----	1/2 湯匙
高湯	-----	1 湯匙
太白粉水	-----	2/3 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 先把醃仁中間剪十字花（較易入味）放開水裡煮開撈起瀝乾。
2. 鍋熱倒入油 1 湯匙將薑片、乾辣椒、花椒粒先倒入爆香再倒入醃仁及調味料，翻炒均勻淋上香油即可起鍋盛盤。



美食小技巧 TIPS

1. 乾辣椒多少依各人喜好決定。
2. 起鍋時沿鍋邊噴點黑醋更香，有特別風味。
3. 正統宮保材料僅乾辣椒及花椒粒、正統口味在酸甜麻辣，但依各人喜好調整之。
4. 此道菜須帶點粘汁，因醃仁本身無味又不易入味。
5. 蒟蒻粉可製作成素蝦仁、素尤魚、素貢丸、素海參。圖片示範是宮保素尤魚（雲片）。
6. 可先把調味料拌入素蝦仁內醃入味。
7. 蒟蒻富含多營養素及纖維質高，是最好的腸管清道夫。

vegetarian



炒默福

(俗稱素鱈糊)

INGREDIENT

材料

乾香菇	10 朵
筍絲	100 公克
金菇	100 公克
芹菜末	20 公克
薑絲	20 公克
香菜	20 公克

(淨素者最好不吃為宜)

METHODS

作法

1. 香菇泡水約 10 分鐘，泡開後切粗絲，寬約 0.5 公分，或用剪刀從香菇邊沿剪至中間，成條狀，加入玉米粉拌勻，放入 3 分熱油鍋拉油，起鍋備用。
2. 鍋燒熱加入 1 湯匙油入筍絲金菇絲及調味料 B 快速翻炒加太白粉水 1 小匙勾芡滴上香油起鍋，盛於盤上。
3. 鍋熱入油將香菇絲下鍋再將 A 調味料倒入同燒 3 分鐘，加太白粉水 1/2 湯匙勾芡滴上香油起鍋，香菇舖放於上項菜上，中間灑上芹菜末、胡椒粉。薑絲及香菜放於盤左右側。
4. 香油、沙拉油各 1 湯匙，燒八分熱，入油壺上桌澆在菜上，拌勻薑絲及香菜即可食用。

SAUCE

調味料

A: 高湯	2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
糖	1/3 湯匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1/2 湯匙
B: 糖	1/2 小匙
高湯	2 湯匙
鹽	1/2 小匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1 小匙



炒默福

(俗稱素鱈糊)



美食小技巧 TIPS

1. 素菜烹調上，香油淋在薑絲及芹菜上有股特有香味，炒菜可善用此法。
2. 又因素食者，大都菜類屬涼性，故炒任何菜都可加入薑片調合。
3. 香菇宜選大小一樣，厚薄一致者較佳。
4. 此道菜如葷食之鱈糊，因色黑，必墨與糊的諧音默福名之，願吃此菜時默默祝福。

vegetarian

玉掌豆腐



INGREDIENT

材料

豆腐 ----- 二塊（四方塊）

INGREDIENT

配料

筍片 ----- 30 公克
 胡蘿蔔片 ----- 30 公克
 豌豆片 ----- 30 公克
 薑片 ----- 4 片

METHODS

作法

1. 一方塊豆腐對切二片，共四片修成圓形。
2. 油鍋燒至高溫，放入豆腐，炸至金黃色。
3. 鍋熱入油 1 湯匙，倒入配料，調味料及豆腐一同燒，再改用小火慢燒至湯汁剩餘約半碗時加入太白粉水勾芡淋上香油起鍋。

SAUCE

調味料

醬油膏 ----- 1 1/2 湯匙
 糖 ----- 1/3 湯匙
 高湯 ----- 1 1/2 碗
 番茄醬 ----- 1 小匙
 胡椒粉 ----- 少許
 太白粉水 ----- 1 湯匙
 香油 ----- 1 小匙

vegetarian

玉掌豆腐



美食小技巧 TIPS

相關菜譜：

鐵板豆腐：鐵板燒熱加上 1 湯匙乳瑪淋油及九層塔，將以上燒好之豆腐盛於鐵板上桌。

1. 如要吃表皮酥脆，內仍細嫩之炸豆腐則需要用高溫油去炸，炸過之油即不能再用，故餐廳裡的豆腐成本低，但燒出之菜賣價就高了，一般家庭就不需要高溫油去炸，普通用煎即可。
2. 豆腐修成圓形如手掌大小如葷食之熊掌豆腐。
3. 普通豌豆，扁平，為嫩之豆莢，長約 8 公分，現在改良種之甜豌豆，豆莢肥厚，豆仁大，纖維少，鮮嫩脆香，也可生吃。

vegetarian



糖醋金珀

(俗稱咕佬肉)

INGREDIENT

材料

乾金珀	-----	100 公克
鳳梨片	-----	4 小片
青椒	-----	半個切小片
酥炸粉糊：太白粉	-----	2 湯匙
麵粉	-----	2 湯匙
水	-----	4 湯匙

METHODS

作法

1. 乾金珀先泡水約 20 分鐘要泡開漲大，撈起擠乾水份，加入調味料 A 醃拌入味，沾酥炸粉糊，放入油鍋中，用中火炸，炸呈金黃色酥脆即撈起。
2. 鍋內入油，放入鳳梨片及調味料 B 同煮開，加入太白粉水勾芡成濃汁，倒入青椒片及炸好金珀迅速拌炒，淋上香油起鍋。



美食小技巧 TIPS

酥炸粉糊有很多種自由調配，變化使用

1. 麵粉加太白粉
2. 麵粉加玉米粉
3. 麵粉加糯米粉
4. 麵粉加地瓜粉

加

發粉
或小蘇打
或沙拉油

} 加水

SAUCE

調味料

A: 鹽	-----	1/2 小匙
糖	-----	1/2 小匙
胡椒粉	-----	1/2 小匙
香油	-----	1 湯匙
B: 番茄醬	-----	3 湯匙
白醋	-----	1 湯匙
糖	-----	2 湯匙
鹽	-----	1/2 小匙
水	-----	2 湯匙
太白粉水	-----	1/2 湯匙
香油	-----	1 小匙

vegetarian

奶油白菜捲

INGREDIENT

材料

高麗菜	-----	4 葉
餡料：泡好香菇絲	-----	60 公克
胡蘿蔔絲	-----	30 公克
金菇	-----	70 公克
筍絲	-----	100 公克

SAUCE

調味料

A: 鹽	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	1/2 小匙
糖	-----	少許
太白粉水	-----	1 湯匙
香油	-----	1/2 小匙
B: 高湯	-----	2 碗
鹽	-----	1/3 湯匙
奶水	-----	1 湯匙
太白粉水	-----	1/3 碗
香油	-----	1/2 小匙



美食小技巧 TIPS

1. 亦可作成清汁、糖醋汁、紅燒汁淋上。
2. 高麗菜整葉不容易剝開，可用剪刀把中間心剪斷整個放入開水中燙，即自然脫離。



METHODS

作法

1. 鍋熱加入 1 湯匙油，倒入餡料及調味料 A 炒拌均勻起鍋分二等分。
2. 高麗菜剝出一葉葉，整葉放入開水中川燙，撈出沖清水瀝乾水份。
3. 將高麗菜葉修齊及修平菜梗，取二張舖在桌上，葉片薄部分重疊 1/3，取一份餡料舖放菜中，捲成圓筒狀，共包兩條，每條切 4 公分長段，放盤中，放入蒸籠蒸約 5 分鐘。
4. 調味料 B 煮好淋上即可，上桌前再淋上香油。



脆香玉酥

INGREDIEN

材料

- 鮑菇 ----- 3片 300 公克
 (約八公分直徑)
 地瓜粉或麵包粉 ----- 300 公克
- 麵糊：麵粉 ----- 1 碗
 水 ----- 1 碗

SAUCE

調味料

- 醬油膏 ----- 1/2 湯匙
 鹽 ----- 1/2 小匙
 薑汁 ----- 1/2 湯匙
 胡椒粉 ----- 少許
 高湯 ----- 1 湯匙
 糖 ----- 1/2 小匙
 五香粉 ----- 少許



美食小技巧 TIPS

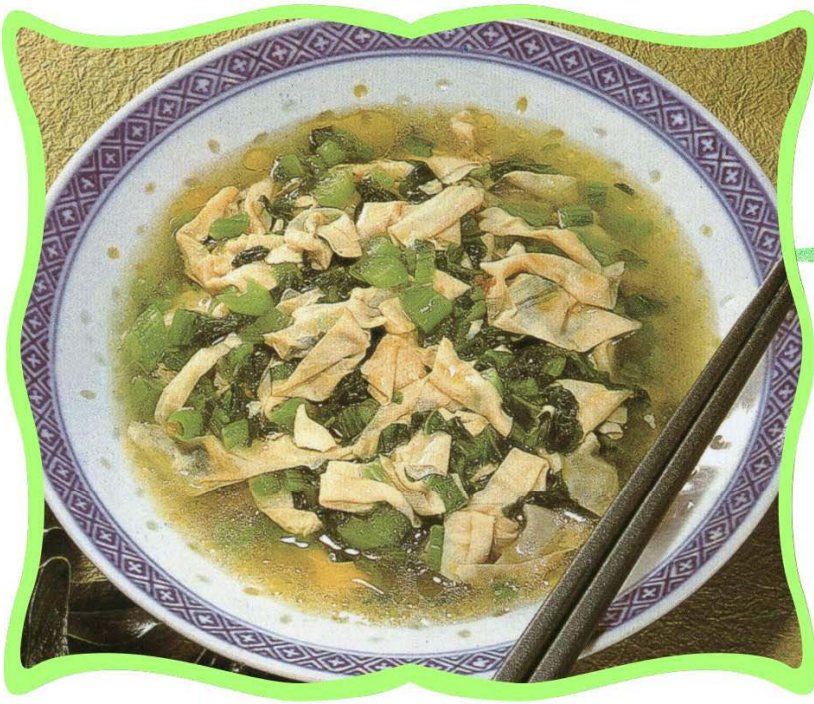
METHODS

作法

1. 將鮑菇放入開水中煮約三分鐘，煮軟撈出沖冷水。
2. 將鮑菇切斜花刀，壓乾水份。
3. 將所有調味料調勻再將鮑菇放入浸泡約 5 分鐘使入味。
4. 拿出浸泡過的鮑菇片沾上麵糊再沾上地瓜粉，用手壓平壓緊粉不易脫落（邊沾邊壓）。
5. 鍋中入油燒至中溫，再將鮑菇放下去炸，中火慢炸，炸呈金黃色撈出。
6. 以斜刀切成斜片或條狀，生菜墊盤底或加盤飾上桌沾胡椒鹽或番茄醬夾土司麵包或漢堡均可。

1. 鮑菇選愈大片愈好。
2. 沾地瓜粉較好炸，炸出素排淺黃色非常好看，沾麵包粉炸，需注意小火，否則很容易焦黑，起鍋前需開大火炸，即撈起素排，否則含油量多。

vegetarian



雪菜百葉

INGREDIENT

材料

雪菜 ----- 120 公克切小段
泡好百葉 ----- 300 公克

泡百葉材料：百葉 ----- 15 張
小蘇打 ----- 1/2 湯匙
開水 ----- 8 碗

METHODS

作法

泡百葉方法：

1. 百葉切 0.8 公分寬粗絲，小蘇打先溶解於開水中，再把百葉放入，泡約 20 分鐘，百葉泡開成乳白柔軟時取出沖水瀝乾即成。
2. 沖水清洗時，用手摸不會滑滑的即好。

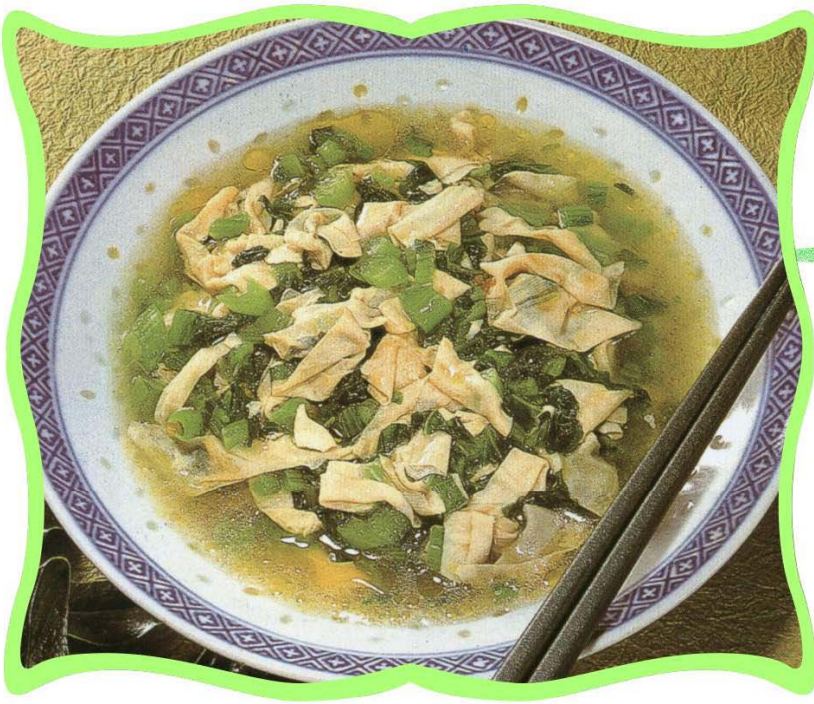
作法：鍋熱入油 2 湯匙放入雪菜翻炒一下，續加入調味料，再倒入百葉用中火燒約 2 分鐘加入太白粉水勾芡淋上香油盛於盤上再淋上 1 小匙紅仁油上桌。

SAUCE

調味料

高湯 ----- 1/2 碗
鹽 ----- 1/3 湯匙
糖 ----- 1 小匙

太白粉水 ----- 1/2 湯匙
香油 ----- 1/4 湯匙



雪菜百葉



美食小技巧 TIPS

1. 泡百葉最好放在火爐上，保持水溫，冷時再開火。
2. 百葉是豆腐皮經過加工乾燥製成，要冷凍保存，要吃時一定要經過泡的過程，泡至柔軟方可使用，也可一次多泡些放冰箱，隨時取用。
3. 雪菜又名雪裡紅，為芥菜的一種，具有獨特辛辣味很少直接煮食，通常加工醃製，維他命 A 及鈣質含量高。

vegetarian



寶黃豆腐

(俗稱素蟹黃豆腐)

INGREDIENT

材料

中華豆腐	一盒切丁
泡好香菇	1 朵
鮑仁 (素蝦仁)	2 粒
青豆	1 湯匙

SAUCE

調味料

寶黃	1/2 碗
高湯	2 碗
鹽	1/2 小匙
糖	1/2 小匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1/2 湯匙

METHODS

作法

鍋內放入寶黃及材料及調味料同燒，用小火燜燒約三分鐘，湯汁餘一碗時，加入太白粉水勾芡起鍋盛於蒸盤中或五更鍋中熟食，味鮮美。



美食小技巧 TIPS

寶黃作法：

胡蘿蔔用湯匙刮成碎片或未，鍋熱加入油倒入胡蘿蔔碎，用小火慢熬煉，燒至油呈鮮橙紅色即為寶黃如同葷菜之蟹黃，過濾出之油稱紅仁油（寶黃油）。

vegetarian



炒素丁

INGREDIENT

材料

小朵洋菇或大洋菇取下之 洋菇蒂	300 公克
九層塔	40 公克
薑片	4 片

METHODS

作法

素丁作法：

1. 將洋菇放入開水中川燙過，撈出用清水沖冷擠乾水份，沾酥炸粉糊或直接沾乾粉。
2. 油鍋燒至中溫，把沾好的洋菇一個個放入油中炸呈金黃色酥脆即好。

作法：鍋熱入油爆香薑片加入調味料燒開加入太白粉水勾芡成濃稠狀時倒入炸好之素丁及九層塔翻炒均勻滴上香油即可起鍋盛盤上。

SAUCE

調味料

油	2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
黑醋	1/2 湯匙
高湯	1/2 碗
番茄醬	1/2 湯匙
糖	1/2 湯匙
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1/2 小匙

vegetarian



髮菜羹

INGREDIENT

材料

- A：胡蘿蔔絲 -----40 公克
 金菇 -----70 公克
 素絲 -----40 公克
 筍絲 -----40 公克
 香菇 -----1 朵約 4 公克
 髮菜泡開 -----20 公克
- B：胡椒粉 -----1 小匙
 芹菜末 -----20 公克

METHODS

作法

1. 高湯加材料 A 一起下鍋，燒開加入調味料。
2. 將 B 料先放水盤中
3. 湯燒好盛於水盤內，灑上香菜上桌。



美食小技巧 TIPS

1. 此道菜屬於羹湯類，一般都以水盤盛之。
2. 此道菜材料多勾芡要比一般湯類濃稠。
3. 髮菜是一種名貴的乾菜，原生長在高原地帶陰濕山間石坡上，採收曬乾即成，其味甘性寒具有清熱消滯，理腸除垢作用，對心血管疾病、貧血、慢性氣管炎、癌腫瘤等均有一定療效。

SAUCE

調味料

- 高湯 -----5 碗
 醬油膏 -----1 1/2 湯匙
 黑醋 -----1 湯匙
 鹽 -----1/3 湯匙
 糖 -----1/2 湯匙
- 太白粉水 -----1/3 碗
 香油 -----1/2 湯匙

vegetarian



香根醬絲

(俗稱素京醬肉絲)

INGREDIENT

材料

- 素香片（素雞）----- 300 公克
 西芹 ----- 150 公克
 （或小黃瓜絲）

METHODS

作法

1. 西芹切絲舖盤底，素香片切絲。
2. 鍋熱入油，先將調味料調煮好，再倒入素香片翻炒均勻即可起鍋放於西芹絲上，食用前拌勻即可。

SAUCE

調味料

- 油 ----- 3 湯匙
 甜麵醬 ----- 1 湯匙
 醬油膏 ----- 1/2 湯匙
 番茄醬 ----- 1/4 湯匙
 高湯 ----- 1/3 碗
 太白粉水 ----- 1/2 湯匙
 香油 ----- 1/2 湯匙



美食小技巧 TIPS

1. 可用油餅、春捲皮包食口味特殊。
2. 素香片可改用素肉絲，或豆腐乾切絲。

vegetarian



炸麵圈

(俗稱炸素雞塊)

INGREDIENT

材料

麵腸	-----	3 條
麵糊：麵粉	-----	1 碗
小蘇打	-----	1 小匙
水	-----	1 碗

調成糊

METHODS

作法

3. 將所有調味料拌勻。
4. 將麵腸切開，內切花刀以牙籤固定，浸泡在調味料內 5 分鐘使入味。
5. 將麵腸沾麵糊入中溫油鍋炸，炸呈金黃色酥脆起鍋。
6. 斜刀切片，生菜墊盤底，即可上桌，沾椒鹽或五味醬食之。



美食小技巧 TIPS

3. 椒鹽調法：白胡椒粉 1 湯匙，炒熟鹽半湯匙，甘草粉 1 小匙。
4. 五味醬調法見冷盤班髮菜西芹卷。
5. 麵腸為麵粉中之麵筋製品，富含蛋白質，高級班有教麵筋、麵丸、麵腸、烤麩.....等製作。

SAUCE

調味料

鹽	-----	1 小匙
白胡椒粉	-----	1/2 小匙
五香粉	-----	1/2 小匙
薑汁	-----	1 湯匙
高湯	-----	1 湯匙
醬油膏	-----	1/3 湯匙

vegetarian



爆香素絲

INGREDIENT

材料

泡開素絲	150 公克
榨菜	5 公克
薑	20 公克
濕素碎末	15 公克
荸薺	2 個
木耳	1 片
芹菜	1 湯匙

METHODS

作法

1. 素絲加水泡開，洗淨擠乾水份，加上調味料 A 醃拌，使入味，再入油鍋中拉油撈起。
2. 素碎末加水泡開。
3. 其他材料均切末。
4. 鍋熱入油，先爆香薑末，再入辣椒醬，其他材料及調味料 B 大火拌炒均勻，最後淋上白醋及香油灑上芹菜末起鍋。

SAUCE

調味料

A：胡椒粉	少許
糖、鹽	少許
醬油膏	1/2 湯匙
玉米粉	1 湯匙
香油	1 湯匙
B：油	1 湯匙
辣椒醬	1 湯匙
高湯	1/2 碗
糖	1 小匙
胡椒粉	1/4 小匙
太白粉水	1/2 湯匙
白醋	1 小匙
香油	1 小匙

vegetarian

十錦羹湯



INGREDIENT

材料

豆腐	一方塊
鮑仁（素蝦仁）	50 公克
玉柱（素海參）	50 公克
香菇	50 公克 <2 朵>
麵腸	80 公克
紅辣椒	10 公克
甜豆	40 公克
胡蘿蔔片	20 公克
筍片	30 公克
榨菜末	10 公克
芹菜末	10 公克

METHODS

作法

1. 材料切片。
2. 豆腐及麵腸先入油鍋中炸過
3. 鍋熱入油爆香薑片及香菇，放入所有材料及調味料同燒勾芡起鍋盛於湯碗中或五更鍋中，淋上香油灑上芹菜末即好。

SAUCE

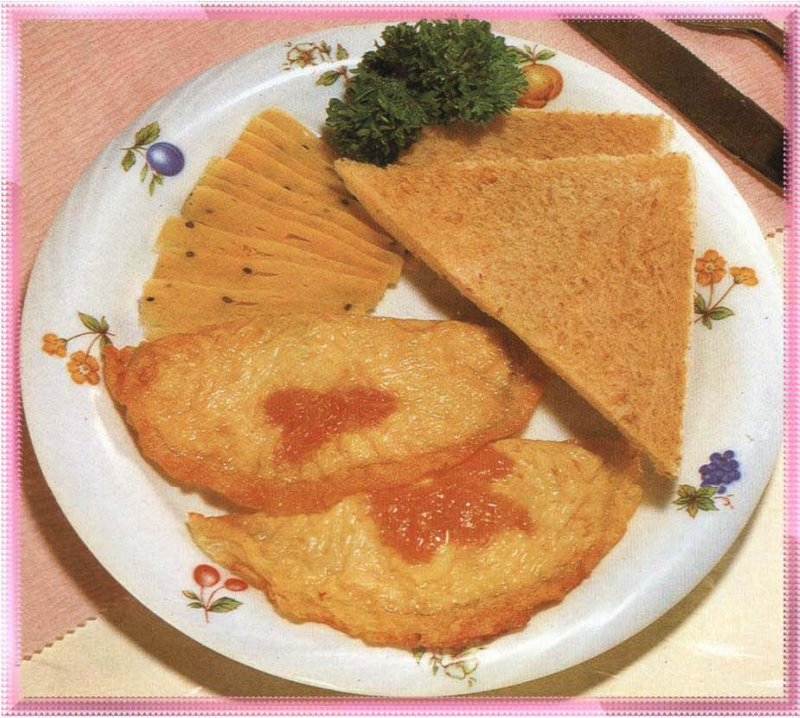
調味料

油	1 湯匙
薑片	2 片
高湯	2 碗
醬油膏	1/2 湯匙
鹽	1 小匙
糖	1 小匙
太白粉水	1 湯匙
香油	1 小匙

vegetarian

金鑲玉

(素荷蛋)



INGREDIENT

材料

豆腐皮	-----	3 張
A：老豆腐	-----	2 塊
奶粉	-----	3 湯匙
鹽	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	少許
B：胡蘿蔔	-----	磨成泥
鹽	-----	少許

METHODS

作法

1. 豆腐皮剪成直徑約 10 公分之圓形片，一張豆腐皮剪四張圓形片。
2. A 料拌勻，取一份放豆腐皮上，中間放上 B 料，捏成半圓形。
3. 鍋熱加 1 湯匙油，放入素蛋小火煎至金黃色即成。
4. 鍋熱入油爆香薑絲加入調味料燒開勾芡好，淋在素荷蛋上。
亦可煎好夾三明治。

SAUCE

調味料

油	-----	1 湯匙
薑絲	-----	2 湯匙
醬油膏（或醬油）	-----	1 湯匙
糖	-----	1/3 湯匙
黑醋	-----	1/3 湯匙
高湯	-----	1 碗
太白粉水	-----	1/2 湯匙

vegetarian



釀番茄

INGREDIENT

材料

鮮番茄切半去子	5 個
胡蘿蔔丁	80 公克
香菇丁 (約 4 朵)	40 公克
杏仁丁	100 公克
荸薺丁	100 公克
素火腿丁	100 公克
玉米粒丁	100 公克
炸酥松子	30 公克

METHODS

作法

1. 將所有材料加入調味料 A 炒好，釀入番茄內入蒸籠內蒸 2 分鐘
2. 番茄挖出之子肉剝碎加調味料 B 燒開勾芡淋在料上，再灑上松子即成。
3. 黃瓜花圍盤邊裝飾。



美食小技巧 TIPS

此道菜亦可釀豆腐、釀青椒、釀苦瓜……餡可自由調配。

SAUCE

調味料

A：油	1 湯匙
鹽	1/4 湯匙
糖	1/3 湯匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1 湯匙
B：高湯	1 碗
鹽	1 小匙
糖	1 小匙
太白粉水	1 湯匙

vegetarian



花開富貴

INGREDIENT

材料

香菇絲	-----	3 朵
胡蘿蔔絲	-----	30 公克
金菇絲	-----	30 公克
素火腿絲	-----	30 公克
蒟蒻絲	-----	30 公克
榨菜絲	-----	30 公克
豆腐皮	-----	2 張
中華豆腐	-----	3 盒

METHODS

作法

1. 準備大碗，舖上豆腐皮，將材料各絲排在碗底豆腐皮上。
2. 豆腐加 A 料拌勻倒入舖好上項材料之大碗內入蒸籠蒸 40 分鐘，取出倒扣於水盤中。
3. 高湯 2 碗加鹽、胡椒粉少許燒開，加入太白粉水勾芡淋於上，滴上香油即成。
4. 豆腐皮從中間剪開，翻開豆腐皮，即成蓮花開。

SAUCE

調味料

A：	麵粉	-----	1/2 湯匙
	吉士粉	-----	1 湯匙
	玉米粉	-----	1 湯匙
	香菜	-----	2 湯匙
	鹽	-----	1/3 湯匙
	糖	-----	1/3 湯匙
	胡椒粉	-----	少許
B：	鹽	-----	1 小匙
	胡椒粉	-----	少許
	太白粉水	-----	1 湯匙



美食小技巧 TIPS

大碗上最好鋪上耐熱保潔膜，恐會粘，豆腐皮會破。

vegetarian

吉利薯球



INGREDIENT

材料

A：芋頭	200 公克
馬鈴薯	300 公克
刈薯	100 公克
香菜	50 公克
芹菜	20 公克

METHODS

作法

1. 削皮洗淨 A 料切片，蒸熟，搗成泥加入其他料及調味料攪拌均勻，作成直徑約 2 公分圓球沾上麵包丁
2. 油鍋中火炸呈金黃色即成

SAUCE

調味料

胡椒粉	少許
鹽	1/2 湯匙
麵包丁	



美食小技巧 TIPS

1. 買回土司麵包，需放入冷凍，再拿出切片切丁，才好切。

vegetarian

1. 重視水質問題：您喝的水潔淨嗎？

維持人體健康，除了六大營養素外，還有水和空氣。水是生命不可缺乏的，所有的植物、動物都需要靠水來維持生命，一般人也視水為生活中理所當然的部份，但是您是否注意到，您使用、飲用的水潔淨嗎？現代化的農業、工業在提升生活水準的同時，為求豐收所使用的生長劑、除草劑、農藥，化學工廠使用的藥品等，流入河川，滲入土壤，污染了水源。自來水廠經過淨水處理，將水輸送出來，經地下水管通到每戶家庭大樓，再由抽水機抽到樓上水塔，再到每戶家庭用水，這樣漫長的輸送過程，能確保您家的水潔淨嗎？再深思：

- (一)每棟大樓一樓自來水錶地方，是水源到每一家必經處，看看衛生嗎？
- (二)每棟大樓都有抽水機，將水抽入每戶之蓄水塔，然而水塔暴露在外，長期太陽曬或空氣污染，水質多少會引起變化，蓄水塔反而成爲細菌的溫床，又水塔有否加蓋嚴密？也頗讓人懷疑。
- (三)自來水含氯問題：自來水淨水廠通常採用多加氯來維持食用水的衛生標準。行政院國科會曾作研究報告指出，科學界已證實自來水加氯後，會與水中有機物質產生突變，形成致癌物；或太陽曬或煮沸後，亦會產生三鹵甲烷，也是新的致癌物，故自來水處加氯量，對國人之健康，有著極危險極嚴重的威脅，故行政院國科會呼籲：「台灣水質不良，最好要過濾才使用。」美環保局（EPA）建議報告說：「靠燒開水來改進水質成了不智之舉」，曾主持美國環保局家用濾水設備測試工作的工程師 MR. ERANK BELL 表示：「當水開始加熱時，也加速了氯及有機化學物質的反應，而製造了大量的三鹵甲烷」。另有一個嚴重的問題便是非揮發性物質的存在—這類工業污染的化學物質不會在沸點時蒸發消失，反而加速凝聚，BELL 工程師最後結論是：「我不敢斷言在沸騰五分鐘後的水，是不是可以安全飲用」，依此看來裝一套家用淨水器是必須的。

(四)地下水管，長時期埋設地下，也許老舊，也許生鏽，也許土壤有機化合物污染，也許細菌，寄生蟲，會滲入水管，這些都會污染水管內的水，82年九月高雄地區就發生一則飲水問題，因一名學生自國外感染病原，糞便排出，學校內化糞池和水源距離太近，引致全校水污染，感染近二百名學生。基隆因乾旱，飲水不潔，某個女中同時發生六十八名學生因胃腸不適陸續請假，引起校方注意；各醫院也陸續發現民眾因胃腸不適求醫者日漸增多，引起衛生局及各界重視，及作熱烈的研究討論，(82年九月各報有連續報導)榮總醫院的醫師也曾做過呼籲，醫院內洗腎中心之水，必須經過“水處理”，再經過檢驗合格，才准予給病人洗腎，從而發現，普遍的飲用水都不乾淨，台灣的水質實在太糟了。直到現在(85年)人們談水如同談農藥、談癌色變，仍不知如何是好？因此，家家戶戶爲了全家人的健康裝設淨水器是比裝設電視機更爲重要了。

目前市面上淨水器製造廠商很多，淨水效能如何？還需要多加了解，審慎選購。

- 一、先了解淨水器都會有高密度的活性炭濾芯，能去除異味、雜質，沈澱物、氯、鐵鏽、有機污染物、有機化合物、殺菌劑……等，並能保留有益之礦物質如鈣、鎂、或氟化物，使水過濾出如甘泉一般之飲用水。
- 二、有紫外線燈光，能除去水中衍生的寄生蟲(腸型矽蟲，腸病原體)，細菌(大腸桿菌、霍亂弧菌、傷寒桿菌，痢疾桿氏菌)，病毒(肝炎病毒，小兒麻痺病毒，螺旋病毒，)真菌(酵母菌，黴菌)，藻菌等。
- 三、無需煮沸，即可取得良好品質之飲用水。

最後要注意的是，您家的淨水器濾芯及紫外線燈管，要定期拿出來觀察，如發現已有變色、變黑或水變味，即表示活性炭濾芯，吸附達飽和，紫外線燈管殺菌能力減弱，即要更換，亦即表示您家附近水質極差。想喝到健康的水，就要常想到去檢查淨水器，常更換濾芯等，並需有正確常識。

2. 重視農藥、空氣、環境、污染問題

到本中心上課的同學，來自各地、各階層，在上課前，大多會彼此研究、討論健康問題，每人都能了解疾病，除了飲食、飲水之外，空氣污染及食物含農藥的問題也是不容忽視。農業專家只想到蔬果快收成，產量要多，果實要肥大，於是大量使用化學肥料、生長劑、殺蟲劑；而這些殘毒，對人體、水源，土壤、空氣、環境及一切自然生態平衡均具破壞力。一九九一年九月有九個國家代表在聯合國聯合成立「世界永續農業協會（WSAA）」的組織，希望各國農業界重視不用化肥與不施農藥的有機農業，這個提議得到世界各國的認同。生食健康專家雷久南博士的父親雷通明博士，數十年前即呼籲台灣的有機農業問題，得到政府的重視，現並已積極在研究推廣中。為全人類的幸福及健康著想，減少農產品受污染，是日後努力的方向，要了解目前「化學式」的農業，是不能生產出健康的食物。所以研習栽種，及研究吃無污染的蔬果及避免污染，這是現代人很重要的一項學習課程。

空氣嚴重污染使我們的鼻子、肺，皮膚經年累月吸入太多的髒氣，不想辦法保健，吃再營養的補品，都是沒用的；所以本中心的教學還包括了如何清潔我們的身體。而素食食品均富含纖維質及各類營養素，其大多屬鹼性食物。故這些食物是我們身體最好的清潔劑，也是最好的清道夫，對健康有很大的幫助。

再談到洗碗、洗衣、洗廁所、洗油垢，清洗一切髒東西，都有各種不同的洗潔劑。這些化工藥品，經專家研究對身體會有不良的影響，同時對環境保護，水源污染，都構成非常嚴重的威脅。然而現代的家庭主婦早已習慣使用洗衣粉、洗碗精作為家務事的好幫手，甚至還有更強有效的化學清潔劑用來清洗抽油煙機、地板、油垢等，以減輕家務的勞煩。

但是，在環保意識抬頭的今日，很多人已日漸明白這些清潔劑除了污染環境外，還會附著在皮膚上、碗盤上，滲透或浸入人體，日復一日，導致莫名的疾病。美國大眾利益科學中心公開指出清潔劑是家庭中毒及癌症日益增多的罪魁禍首；然而我們在種類繁多的各類化學劑中，卻看不到它們「有毒成分」的明確標示，不得不讓人引以為憂！環保署、衛生署也不斷的提醒大眾注意，我們在這裏也提出呼籲，回歸自然，使用復古產品，例如好用又無污染的洗米水、麵粉水、或苦茶渣、黃豆粉水，這些都是最好的洗潔劑。尤其黃豆粉，專家們研究指出黃豆中含有植物性皂素，有洗濯清潔和漂白的效果，加上熱水效果更好，雖然使用起來，不怎麼方便，較不好洗也較麻煩，但是為了全家人的健康，日久自然就習慣了。如用苦茶渣，可把茶渣放入穿破不要的絲襪內（可用雙層）再用水泡為洗潔劑；有些油污先加上些許醋同樣達到清潔的目的；或有剩下菜汁，油污多時，先用餐巾紙把菜汁油污擦乾淨，再用清水沖一下即可，多了紙巾的用量，但是少了洗碗精或清潔劑的污染，為了健康，為了環保，這是值得的。

（轉載自中華日報 85 年 3 月 16 日）

北市蔬果近三成殘留農藥 長期食用恐會慢性中毒 消基會提醒民眾當心

為確保民眾食用蔬果健康，台北市進行了蔬菜化學檢驗過程，不過根據消基會針對市售蔬果農藥殘留抽樣檢測報告指出，百分之二十七·六的市售蔬果仍有農藥殘留，因此消基會提醒民眾食用蔬菜應小心留意。

消基會昨（十五）日表示，該會從三月二日到五日，在台北市及台中市各傳統市場，採買一百多件各種常用蔬菜做農藥殘毒檢測，檢驗後發現其中有二十九件有殺蟲劑及殺菌劑殘毒，二十四件農藥殘留達到台北市衛生局的複檢標準，七件樣品殘留有機硫磺劑，共有總數的百分之二十七·六的蔬果有農藥殘留，顯見農產運銷公司並沒有盡到農藥把關的責任。

出席記者會的榮民總醫院毒物科醫師吳明玲則指出，長期食用含有殘留農藥的蔬菜，會對長期素食者、孕婦、老人和小孩產生不良的影響，也會造成慢性中毒，輕則出現腸胃不適，會出現噁心、嘔吐、腹瀉、情緒不安、頭昏、頭痛等現象，重則影響中樞神經，對人體產生不良的影響。

消基會董事長林世華指出，台北市政府雖然投注大筆經費在蔬菜化學檢驗上，不過這種方式經常緩不濟急，每當檢測出某件蔬菜有毒時，這批蔬菜早就已經拍賣出售，同時也轉賣給消費者，因此根本無法有效為消費者把關。

因此林世華特別呼籲衛生署及相關單位，應該儘快確定以生化快速測定法篩檢蔬果農藥的殘留，或是開發具有時效性或公信力的農藥檢測方法，以監督農產公司做好蔬菜農藥檢測工作；同時消費者採買蔬菜回家後，最好不要立刻食用，應擺在室外兩天後清洗食用較為安全。

3. 簡易營養學

維持人體健康的六大營養素：蛋白質、脂肪、碳水化合物醣類、維生素、礦物質、纖維質。要適當的均衡攝取，才能確保身體健康。營養素有三種主要功能：

- 一、供給人體所需熱能。
- 二、供給人體組織生長發育或修補所需。
- 三、幫助人體調整功能。

正確的了解營養素和如何攝取均衡飲食，可幫助您吃素吃得健康愉快。爲了使大家易於了解，就營養素分類，把食品（物）概分八大類，除天然調味料外，每類每日均需攝取食用，每類對身體都很重要。

脂肪類

供給能量，運送脂溶性維生素 A、D、E、K，供應人體健康所需營養。以下就動物性脂肪及植物性脂肪作分析，宜選擇植物性脂肪，如花生油、橄欖油、芝麻油、玉米油、葵花油……。此類脂肪能使血管強健，因爲它的主要成份是「不飽和脂肪酸」容易和血液中的膽固醇起變化，將膽固醇分解，化開阻塞在血管的膽固醇，且掃清血管髒物。而動物性脂肪多含飽和脂肪酸，飽和脂肪酸進入體內，很難與其他物質結合，因此不易變爲有營養價值的物質，反而變爲有害的膽固醇及脂肪廢物，把血管阻塞起來。又動物性脂肪難於消化，使肝臟必須過度工作，肝臟就會過勞而衰弱。一般人對奶油都有偏好，奶油是由牛奶中提煉出的脂肪製造成的，在所有動物性脂肪中是較佳的一

種。但奶油裏亦含有多種飽和脂肪酸，這是對血管有害的脂肪酸，還是少吃為要。再從營養方面說「不飽和脂肪酸」多屬「必需脂肪酸」，人體內不能自製合成，必須從油類中攝取，又各種的植物性油，所含之不飽和脂肪酸種類，各不相同，故建議大家，最好經常變換使用不同廠牌，不同種類之植物油，例如有「萬能脂肪酸」之美稱的亞麻酸，含有多量維生素 E 及維生素 F，其含量依序為胚芽油最多，再次葵花子油，再次紅花子油，再次玉米油，芝麻油，花生油等……又油脂在烹飪中，火候的大小，也會影響到油脂的品質，正常的情况下，油下鍋是不會起泡或變色的，否則即表示油已變質。再者油盡量不要重複使用，或舊油新油摻在一起。炸東西最好用中溫，以不冒煙為宜，每次起鍋後一定要過濾殘渣再保存，並盡速用完。中國傳統的炒菜，講究火候，要大火快炒，現代不同了，炒菜時無須等到鍋子熱冒煙才把菜倒下去，這樣油不容易分解變質。醫學界有統計，女人得癌病的機會比任何人都多，因為除了抽煙者吐出的濃煙，機汽車的廢氣，空氣污染的煙，還多了廚房的油煙。又光和熱和空氣也會使油加速氧化而變壞；故在烹調時，可考慮用燙的，把菜放入開水中燙一下，撈出瀝乾，拌入油、鹽、薑絲即可食用。又油脂普遍存在種仁類及堅果類食物中如黃豆、花生、芝麻……等因此在攝取堅果類及種仁類食物時我們身體所需之脂肪量已足夠矣；也就是說我們目前所攝取之脂肪量都超過太多了。美國國家癌症中心發表一篇報告，呼籲大眾，欲減少得癌機會的一些建議中，包括：減少脂肪攝取，增加纖維量和新鮮蔬果的食用，這是必須重視的。

全穀類及雜糧類

現在營養學界有個口號：不吃三白，是不吃白米、白麵、白糖，也就是太精製食品已不具營養素了，所以要改食未經精製的一切穀類食物或粗糖。如大麥、小麥、燕麥、蕎麥、糙米、玉米、高粱、黑糯米、薏仁、粟米（小米）、野米……等，此類食物雖是以澱粉（碳水化合物）為主，它們亦是維生素 B 群的主要來源，亦含鉀、鎂、鈣、磷、鐵等礦物質、脂肪、蛋白質、纖維質。人類的主食已習慣用白米，要換成五穀米，須要一段時間適應，可先少量的糙米摻入白米中，再慢慢增加其他類。其實五穀米飯並不難煮，只需洗好後先泡水，煮的時間長一些，煮時所加的水比煮白米多一半，用電鍋煮熟後多燜一會，多煮幾次，多變化，就能煮出各種口味香甜的五穀飯了。亦可於平常飲食中，加入麥片、胚芽粉、酵母粉……補充之。

堅果類

松子、腰果、核桃、花生、杏仁、榛果、開心果、芝麻、葵瓜子、南瓜子……等。所有堅果類，多是良質脂肪和蛋白質的寶庫，其所含的脂肪中含有多量的良質必需脂肪酸，既容易消化吸收，營養價值又高，故選擇堅果類，比食用植物油脂肪更好。尤其黑芝麻其含鈣質最高，維他命豐富，其所含大量不飽和脂肪酸，在人體內會轉變合成為磷脂質，有強化腦及神經的功能，有令人緩慢衰老的作用。又黑芝麻纖維質高能潤燥通便，是便秘者最好的食療品。

種仁類及芽菜類

黃豆、黑豆、紅豆、綠豆、白豆、花豆、蠶豆、豌豆、扁豆、苜蓿子、向日葵子，小麥種子、黑芝蔴……等，其實無論是穀類或是可食的各种植物的「種子」，都是營養寶庫。只吃植物的種子，幾乎包辦我們飲食的一切，如再經過發芽，其維他命較高、營養價值更高；且可生食，更能保有其所含的營養素。只有黃豆芽所含蛋白質太濃縮，不易消化所以不能生吃。各種種子的營養分都不同，但都有共同點：

(一)含有豐富的蛋白質：

蛋白質由碳、氫、氧、氮所組成，另含有少量硫、磷、鐵等元素。蛋白質需分解成氨基酸，才能為人體消化吸收。現已知存在於蛋白質中重要的氨基酸有二十二種，都是人體所需要的，其中八種是人體內無法自行合成的氨基酸，稱為必需氨基酸；而這八種必需氨基酸存在於各種不同的食物中，一旦缺少其中之一種，就會引起疾病；也可以說如僅吃一種，即無法得到充分的營養。大自然是很奧妙的，這種植物所缺的氨基酸，別種食物含得豐富，故要多瞭解、認識；由全穀類、堅果類、種仁類中選擇混合攝取，才能達到互補作用，才能合成為「完全蛋白質」，所以維持健康的身體，就要把握住不偏食、多樣化的原則，也就是在餐食中，豆類和米麵食要同時食用才是正確的。也就是白色食物和黃色食物要一起吃（下一章會有詳細說明）。

(二)含良質脂肪。

(三)是礦物質的寶庫：各種礦物質含量豐富，尤其鈉、鉀是我們身體必需的東西，正常的細胞內含鉀量是鈉的十倍，目前我們的飲食要減少鈉（即鹽），增加鉀。有機鈉普遍存在於食物中，很少有缺乏。鉀在蔬菜、水果和豆類中含量很豐富。

(四)含有卵磷脂(Lecithin):

卵磷脂是磷脂質（Phospholipids）的一種，有的書上翻譯為磷脂質，它是人體細胞構成的主要成份，佔人體的百分之一，而在細胞膜，特別是腦神經系統、血液、臟器的組織細胞膜內更含有許多的磷脂質，它能促進細胞膜吸收營養及排除毒素的代謝功能，使細胞充滿活力，增強免疫力和抵抗力。磷脂質是強力的乳化劑，要使積存在血管壁細胞中的膽固醇、脂肪在血液中溶解，就必須要磷脂質來乳化分解成極小的量粒，排出體外。所以說攝取磷脂質不僅使血管柔軟年輕，更使血液順暢，可以改善及預防可怕的動脈硬化，高血壓和心臟病。所以磷脂質有「血管之清道夫」之美稱。又人體發育健康與否和細胞健康有重大關係，而細胞的健康，又要靠磷脂質來保健，而身體中磷脂質要不匱乏，就要從種子類中去攝取。

水果類

一般蔬菜類、水果類均富含維他命 A、C、B6、鈣、磷、鈉、鉀、鎂、鐵、鋅、銅等礦物質及纖維質，及微量的蛋白質，脂肪和醣類。

人類身體構造有異於肉食動物（詳見天華出版公司：素食健康長壽）書內有詳盡的說明。故蔬果是我們最需要的，也是最適合我們生理結構的。再想想，我們每個人的五臟器官，經年累月下來，必定如抽油煙機一樣，油污、灰塵、黏垢沾住了。但你知道要如何清洗嗎？試試鹼塊放入溫水，再把油污器具泡在裏面，很容易油污就能清洗乾淨；而蔬果就是鹼性食物，所以它是最好的清潔劑。又人體內血液本是呈弱鹼性，如果血液變濁，或呈酸性，即為疾病的溫床。例如現今癌症肆虐，癌細胞是人體細胞產生病變，如果再吃葷食（酸性食物），正是給癌細胞滋補食品；又因血液變成酸性，癌細胞在酸性血質中變得更威猛，擴散更快，所以要消滅它，一定要多補充鹼性食物，即多攝取蔬果來清除廢物及清淨血質，使濁血呈清，即可抑制病細胞生長而消滅它。因此，多食用蔬果鹼性食物，把身體清潔乾淨，就能健康起來，是現代保健應有的基本認識。

蔬果中所含的纖維質豐富，食物纖維能刺激腸管之蠕動，使食物通過腸道的速度加快，促進消化，避免食物殘渣滯留腸內，發酵腐爛而發臭，並清理腸壁，將糞便加速送出去，排泄體外，若糞便在大腸停留過久，則糞便內有害物質會被身體再吸收，損害健康，所以缺少食物纖維質，會引致其他疾病，故不可忽視它的重要性。

故精緻食物，對我們是不好的，應選食較粗糙食物，如胚芽米、糙米、全麥、甘藷及粗老的菜葉及葉梗、豆渣等，愈是粗糙難入口，愈是對健康大有幫助。

水果類：水果種類多，宜選季節性的水果，又具新鮮度，又配合時令，是最經濟，也是最符合人的養生健康原則。

蔬菜類

蔬菜類茲列舉如下：

根莖類：青、白蘆筍、萵苣莖、蕪菁（大頭菜）、蓮藕、白蘿蔔（菜頭）、胡蘿蔔、刈薯、荸薺、竹筍、牛蒡、芋頭、茭白筍、山藥、菱角。

瓜果類：南瓜、大黃瓜、小黃瓜、苦瓜、秋葵、絲瓜、葫蘆瓜、佛手瓜、冬瓜、茄子、甜辣椒（青、紅）。

葉菜類：菠菜、芥菜、甜菜、花椰菜、青花椰菜、甘藍菜（高麗菜）、芽甘藍、西生菜、茼蒿、包心白菜、紫高麗菜、小白菜、莧菜、番薯葉、九層塔、油菜、青江菜、蕹菜（空心菜）、芥藍菜、芹菜、西洋芹、萵苣葉、紅鳳菜、雪裏紅、豌豆苗、髮菜、茴香菜。

豆莢類：豌豆片、菜豆、敏豆（四季豆）萊豆（皇帝豆）、毛豆、玉米筍……

花類：金針花、曇花、野薑花、菊花、玫瑰花、桂花。

野菜類：龍鬚菜、龍葵（烏甜仔菜）、角菜、川七、蒲公英、車前草、馬齒莧（豬母乳）

芽菜：黃豆芽、綠豆芽、苜蓿芽、芝麻芽、豌豆苗、蘿蔔芽、小麥苗及各類種子、豆類的芽。

蕈（菇）類：洋菇、草菇、金絲菇、鮑菇、香菇、木耳、白木耳、黃耳、桂花耳、榆耳。

海藻類及其他類

海藻類：食物含有多種礦物質及維他命及海藻特有的碘質，最重要它含有一般蔬菜、水果所沒有的維生素 B12；其為抗貧血酵素，維持新陳代謝，維持神經系統健康所必需。常見的有海帶、紫菜、洋菜、海帶芽。

其他類：紅棗、黑棗、枸杞、桂圓乾、葡萄乾、百合、麥冬、蓮子、當歸、淮山、……。

日常生活煮五穀米飯時，選配材料方法是以上七類食物，每類酌量加入即成。大自然食物都要多樣選擇變化著吃，不可以好吃的東西就天天吃，而造成營養不均衡。

天然調味料：

(一)鹽：目前市面上的精製鹽，含 99% 以上的氯化鈉，是無機物，可說是化學藥品而不是鹽。鹽（鈉）雖是身體必需之物，但如食用過量，會使血壓升高，刺激腎上腺，且會引起生命器官的退化，過多的食鹽影響代謝廢物的排泄。所以要維持生命健康，盡量少用，每人每天鹽需要量約 0.2 公克，如改用粗鹽則先泡入水中，使雜質沉澱後使用乾淨之鹽水。鈉的需要量最好由蔬果中攝取。如空心菜、芹菜、菠菜、油菜、胡蘿蔔。

(二)糖：白砂糖為經過漂白結晶，製造出來的精製糖，含有一些化學藥品，同時原糖中所含的各種有益礦物質營養素也遭破壞，長期吃會加速人體生病老化，減低身體對細菌的抵抗力。最好改用較原味的粗紅糖，或蜂蜜、甘蔗汁。

(三)醬油：最好使用沒有味精、防腐劑的醬油或醬油膏，各種廠牌的醬油輪流交換食用。油、香油、番茄醬及各種調味醬亦同，最好不要用固定一家廠牌。

(四)甘草粉、胡椒粉、花椒、八角、肉桂、三萆

本食譜不用味精，以甘草粉代替，但用量不宜多。用 1 湯匙的胡椒粉，加入 1/5 湯匙甘草粉混合好，裝入上有小孔的玻璃瓶中，炒菜時只灑二、三下即可。

4. 如何調配營養飲食

認識了以上八大類食物，可能感到很難記憶及運用，故而營養學家創設「素食四色制」，就很容易理解，也就是把基本的食物分成四大類，每類用一色代表，每天所攝取的食物，必須四色俱有，才算是均衡的營養。

(一) **白色食物**：主要供給醣類（碳水化合物），並含有其他營養如蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、纖維質含量也很高。全穀類雜糧類、根莖類，都歸類為白色食物，這類食物多作主食。

它的功能有：

1. 供給我們工作或運動，所需熱能。
2. 保持體溫，維持生命。
3. 會在人體內轉變成脂肪。
4. 促進生長發育及幫助營養素之利用。

每日需要量：三份。

每份為五穀飯一碗

或饅頭一個

或全麥麵包四片

或稀飯二碗

或根莖類一碗

如要減肥者，不可超過此量，以足夠維持身體所需及能消耗掉為原則。如一天增加一點，累積在體內，即轉變成脂肪，為肥胖主因。

(二) **黃色食物**：主要供給蛋白質及脂肪，亦含有維生素、礦物質、纖維質等營養素。此類食物，大多是堅果類和種仁類（詳前一章）各種食物所含營養都不同，最好能經常變化食用，

並且食用大自然食物，少吃再加工食品（如豆包、素雞、素魚…等）

它的功能有：

- 1.供給高熱量。
- 2.爲人體發育生長及修補組織細胞之主要材料。
- 3.調節生理作用，促進新陳代謝。
- 4.產生抵抗疾病侵害的保護物質。

每日需要量：三份。

（每份蛋白質約 15 公克）

堅果類約一湯匙或 10 粒

或種仁類約小半碗

或豆漿一碗

或豆腐一塊（100 公克）

油脂類每日約二湯匙。

如用體重來計算每天蛋白質的需要量，體重 1 公斤，需量 1 公克，如成人體重 50 公斤，所需要量爲 50 公克，活動量高者或孕婦，可稍微增加多吃一點，但要注意，所吃進的一定要能消耗掉，否則每日積存一公克，長年下來，累積在體內，只有增加五臟器官的負擔。很多痛風病人，都說「不能素食，素食都是豆類製品」，事貪上素食不是只吃豆腐、豆包、豆乾、麵筋，反而這類加工食品少吃爲宜，在今日食品種類衆多，素食者很容易攝取到足夠身體的需要量，並且經常是過量而不自覺。

附註：痛風的發生是因體內普林素代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉結晶沈積在關節腔內，

造成關節腫脹疼痛和變形，食物中的普林素在人體內代謝的最終產物為尿酸，含高普林的食物吃得愈多，體內尿酸當然愈多，腎臟本有排毒功能，但因尿酸過量，增加腎臟負擔，而致功能減弱，不能把尿酸排泄掉，積存在體內則成毒素。所以痛風病人絕對禁食含普林較多食物，如魚肉類、肉湯汁、內臟類、黃豆、香菇、胚芽、紫菜、酵母粉、豆苗等。
(請參考各大醫院都有贈送相關之資料)

(三)紅色食物及

(四)綠色食物主要供給維生素、礦物質、纖維質。亦含少許脂肪、蛋白質、醣類在食用選擇時要紅色、綠色、黑色、紫色，各種顏色多一點的蔬菜及水果，每餐飲食中，蔬果愈多顏色，營養愈周全，同時也提供了餐桌上的多彩多姿。

它的功能有：

- 1.幫助身體生長與發育，促進營養素之利用。
- 2.幫助消化，維持正常排泄機能。
- 3.防止感染疾病，維持健康。

每日需要量：紅色、綠色食物各三份。

(每份 100 公克，合計 200 公克)

每餐都要有蔬菜一碟，柑橘一個
或蔬菜一碟，蘋果一個
或蔬菜一碟，西瓜一片
或蔬菜一碟，番茄一個

5. 注意事項：

1. 食物種類富變化，一日三餐菜色不重複，這樣比較容易在營養攝取上得到均衡，我們可以把一星期菜單開好，每天每餐飯，不要吃相同的，盡量多變化。
2. 每餐均應有四色食物，包括黑顏色之食物。
3. 應採用植物油烹調。
4. 最好多用燙或蒸，營養成份破壞較少。
5. 多去認識食物的特性，才能真正調理出適合自己及家人的飲食。
6. 能生吃的，盡量生吃，品嚐出食物之原味及菜根香。
7. 應細嚼慢嚥，食物細嚼，唾液大量分泌來分解澱粉中之醣類，且產生甜味。嚼碎之食物進入胃腸，較易消化吸收，減輕胃之負擔，減少胃酸之分泌。
8. 進食前半小時，不宜喝太多水，避免沖淡胃液，減低消化力。
9. 水果易消化、吸收，最好在飯前或飯後一小時吃，水果的營養分，直接被小腸吸收，而不致糟蹋了水果。因水果如和飯一起吃，則因消化時間不同，和未消化食物混合，而停滯胃內太久，導致腐敗。
10. 每日早晚各大便一次，把身體內的殘渣及毒素排除。最好的方法是：晨起空腹喝一杯 200c.c.鹽開水內加半個檸檬汁，半個小時後必定能上廁所，後再進早餐。
11. 不吃罐頭食品、速成品、味精、各類加工食品、有防腐劑的食物、使用化肥和有農藥蔬果。

12. 很多的疾病如一些莫名的酸痛毛病，西醫無法治療一般人都會轉求中醫，中醫都會說：「氣血不通」。通則不痛，所以調身方法，除了從飲食著手，改變飲食習慣，愈清淡愈好外，其治療原理是活血、疏通血管，改變血液血質，降血脂、溶血栓（血液粘稠、凝結），清除代謝產物及有毒物質，調和代謝，恢復器官組織正常，細胞修復新生。還要練習運氣，每日晨起對著日出作深呼吸，讓自己的氣，愈來愈長，氣愈長，磁場就愈強，且能打通氣脈，氣順則一切病不藥而癒。
13. 蔬果農藥之清洗，應徹底，不要以為採購回來，很乾淨、很美觀，就以為很衛生安全，事實上愈美觀愈有問題。
14. 愈是好吃的食品，愈是要考慮它的安全性。美味都是加入食品添加物造成的。
15. 慈生素食的菜餚是講究菜根香，不用蛋，不用酒，故在製作需要粘著之菜餚時，用奶粉或太白粉、玉米粉、麵粉代替而不用市售之食品添加物（粘著劑或凝固劑）。酒香味，則用香油爆香薑片，有股特有香味代替，又因薑片屬熱性，可促進血液循環，素食者之食物都偏於涼性食物，所以在炒菜時，都先入香油加兩片薑先爆香，又有香味，又可調和食物而不會太寒。
16. 本食譜使用之容器 1 碗是 200c.c.或 200 公克，1 湯匙是 1 大匙、1 小匙是 1/8 大匙。

6. 認識食品添加物

現代人講究色、香、味，及樣樣速成，要想找一樣沒有添加物的食品，真是難之又難，因加工食品及速成品的製作一定得靠一些添加物，才能保存長久。

消費者要如何避免買到不良食品而免受其害呢？在此我們多方收集資料並請教專家，將一些可憑眼觀、鼻聞、口嚐、手摸檢查出含有不當添加物的食物及添加物歸納出來，以備大家購買食物時的參考。舉例說明如：

- ※防腐劑：防止食品發霉及防細菌般的微生物之發育。
- ※防蟲劑：防止米麥生蟲者。
- ※氧化防止劑：這爲了防止油或乳酪、冷凍品等食品，因空氣中之氧而變色，而發出臭味方才使用。
- ※結著劑：用於素魚、素魚漿、素肉丸及冰淇淋製品。
- ※殺菌劑：用於雞、魚肉、魚丸製品之殺菌，亦有漂白作用。如過氧化氫因有強力的氧化作用，所以有殺菌、脫臭、漂白等用途。一般都是把食品浸泡在 0.3% 的過氧化氫溶液中，便有良好的殺菌效果，但有商人違反規定把過氧化氫當作漂白劑，爲了加強效果，使用的劑量超過了安全標準。
- ※著色劑：美化食品，增添食品鮮艷而加之色素。

- ※顯色劑：常用於火腿，臘肉等。
- ※漂白劑：用於漂白白木耳、白蘿蔔、蓮藕、蘿蔔乾等，螢光增白使之用於洋菇，二氧化硫之用於金針、饅頭、蝦類、脫水蔬果等。
- ※香料：很多素食食品有的不該有的香味，如肉味、素火腿味等。
- ※被膜劑：用於水果、青菜表面，噴上一層薄膜，藉以防止水份蒸發和發生斑點。如蘋果、葡萄表皮塗臘。
- ※糊劑：加之於冰淇淋、果醬等食品。
- ※防止粘著劑：用於口香糖、太妃糖等。
- ※膨脹劑：用於麵包、蛋糕等。
- ※品質改良劑：加之於麵包中，使陳麵包看來新鮮、鬆軟。油條、油麵、魚丸、豆乾、蝦等之加硼砂增加脆度和韌度、鮮度。
- ※人工甘味劑：包括水果攤上的切片番石榴，蜜餞類的乾話梅、金棗、．．．糖精、味精等。
- ※水乳化安定劑：用以使魚肉、美乃滋等安定。
- ※消泡沫劑：這是抑制醬油、酒類、果汁發生泡沫。

還有一些補給營養而加入食品的強化劑等。

爲了健康，所有加工食品最好不要食用，如已有癌病或已有疾病，甚至慢性病，最好的方法就是改變飲食，加工食品絕對不要吃，改成清淡食物，會有意想不到奇蹟出現，如要問說吃什麼好呢？可以這麼說，已經沒東西可吃的了。最後只有求自己了。

我們也建議大家：平常買食物不要胡亂買了，吃了，就算了，要多瞭解，多吸收食品知識，多訓練自己的眼力，使自己成爲耳聰目明的消費者。

素香片 (百葉豆腐)

INGREDIENTS

材料

百葉	50 張
水	8 碗
鹼	1/6 塊
鹽	1 湯匙
開水	10 碗
紗布	45 公分正方

SAUCE

調味料

醬油膏或醬油	1 湯匙
糖色	1/2 湯匙
糖	1 湯匙
水	4 碗
胡椒粉	少許

滷料

A : 油	1 湯匙
香油	2 湯匙
薑塊	1 塊
香菇	10 朵
B : 紅辣椒	1 支
八角	4 粒
肉桂	2 片
三萘	2 片
花椒	6 粒

METHODS

作法

1. 百葉切 2 公分正方塊、搓散，否則會粘住。
2. 開水先加入鹼塊溶解後，再放入百葉，用小火泡約 20 分鐘，待百葉膨脹呈白色時，倒在洞盆中瀝乾沖水將鹼味沖洗乾淨，另將鹽加入 10 碗開水內，倒入洞盆中之百葉上沖洗乾淨，再倒於紗布內，包成約 7 公分正方之四方型，取一重物壓緊約 5 分鐘後定型取出切大塊，放入中溫油中炸，炸呈微黃色即可撈出。

滷法

鍋熱入油及香油爆香薑塊及香菇，再入調味料及 B 料燒開，再放入炸好之素香片，用小火慢滷至味道浸透，淋上香油盛起，放涼切薄片排盤上桌。



炒三絲

(炒素雞絲)

INGREDIENTS

材料

素香片	200 公克切絲
紅辣椒	3 支 15 公克
木耳	1 朵約 40 公克
青椒	半個約 50 公克
胡蘿蔔	50 公克

SAUCE

調味料

油	1 湯匙
辣豆瓣醬	1/2 湯匙
醬油膏	1/2 湯匙
高湯	2 湯匙
糖	1/4 湯匙

METHODS

作法

1. 所有材料都切成絲。
2. 鍋熱入油倒入所有材料及調味料，炒拌均勻，最後加青椒絲，速炒拌，淋上香油起鍋即好。
3. 此菜可包入油餅、春捲皮或土司來吃，口味特殊。



髮菜西芹卷 (雙味醬)

INGREDIENTS

材料

泡好髮菜 ----- 60 公克
西洋芹菜 ----- 100 公克

沾醬

A : 薑泥 ----- 1 湯匙
白醋 ----- 1 1/2 湯匙
糖 ----- 1/2 湯匙
醬油膏 ----- 1/3 湯匙
香油 ----- 1 小匙
B : 薑泥 ----- 1/2 湯匙
白醋 ----- 1 湯匙
糖 ----- 1/2 湯匙
醬油膏 ----- 1/2 湯匙
番茄醬 ----- 1/2 湯匙
香菜末 ----- 1 小匙
紅辣椒末 ----- 1 小匙
香油 ----- 1 小匙

METHODS

作法

1. 沾醬調好放冰箱。
2. 芹菜洗淨以手撕去筋，修去老莖，放冰箱冰透。
3. 髮菜洗淨放冰箱。
4. 取出西芹，切手指粗，5 公分長段，取少許髮菜繞卷一段西芹，都捲好排放在舖有生菜之盤上，附上沾醬上桌即可。

美食小技巧 Tips

1. 此道菜吃西芹之清脆，髮菜之爽口潤滑，簡單易作。
2. 沾醬 B 亦稱五味醬。
3. 洋芹菜：俗稱美國芹菜，現在梨山亦有生產，高冷地區，品質優良，葉柄肥厚，質地細嫩，又營養豐富，其維他命及礦物質含量特多。有強壯，健腦之功。



川味豆卷

INGREDIENTS

材料

綠豆芽-----	150 公克
胡蘿蔔-----	25 公克切絲
小黃瓜-----	25 公克切絲
豆皮-----	2 張

SAUCE

醬料

沾双味醬、芝麻醬料
(作法參考第 48 頁)

作法 Methods

1. 鍋中放水，燒開後，將材料放入開水中川燙，水開再撈出，瀝乾水份。
2. 豆皮對切開成三角形，一張切開呈二張，共四張把材料放上捲成長條形。
3. 鍋熱油洗鍋，再加入少許油，兩面煎呈金黃色即好，放冰箱冰涼沾醬料吃。
4. 盤中舖上生菜，每條豆卷切四段，排生菜上即可上桌，或可醬料淋豆卷上吃。



棒棒香絲

(俗稱素棒棒雞絲)

INGREDIENTS

材料

素香片	-----	150	公克
小黃瓜	-----	1 條	100 公克
綠豆芽	-----	50	公克
胡蘿蔔	-----	50	公克
粉皮	-----	1	張
香油	-----	1	湯匙

SAUCE

調味料

芝麻醬	-----	1	湯匙
醬油膏	-----	1	湯匙
糖	-----	1/2	湯匙
高湯	-----	1	湯匙
香油	-----	1	湯匙
醋	-----	1/2	湯匙
辣油	-----	1/2	湯匙

(以上調味料先調勻)

作法 Methods

1. 素香片切絲、小黃瓜切絲、胡蘿蔔切絲。
2. 綠豆芽入開水中燙一下撈起，放涼。
3. 粉皮用開水燙一下，沖冷水，切絲，拌上香油（才不會粘在一起）。
4. 粉皮放盤底，其他材料再鋪於上面，淋上拌好之醬料，食用前再把材料和醬料拌勻即可。

註：調芝麻醬的技巧在要先將開水加入芝麻醬內調稀且有香味。



無蛋沙拉醬

無蛋沙拉蘆筍

無蛋沙拉醬

INGREDIENTS

材料

鮮奶	-----	200 公克 (1 碗)
奶粉	-----	50 公克
鹽	-----	5 公克
糖	-----	60 公克
沙拉油	-----	400 公克 (2 碗)
糯米醋	-----	30-60 公克 (或用檸檬汁)

METHODS

作法

1. 將材料放入果汁機內攪拌至呈糊狀時，再倒入醋再攪打，拌勻即成。

註：沙拉油須慢慢加入。

無蛋沙拉蘆筍

METHODS

作法

1. 綠蘆筍削去老皮。
2. 鍋中放入 8 碗水燒開，再放入綠蘆筍川燙，水再開即撈出沖冷水，沖涼瀝乾，放冰箱冰。
3. 取出綠蘆筍，切段平鋪盤上，擠上沙拉醬即可食用。

INGREDIENTS

材料

綠蘆筍	-----	300 公克
沙拉醬	-----	半碗

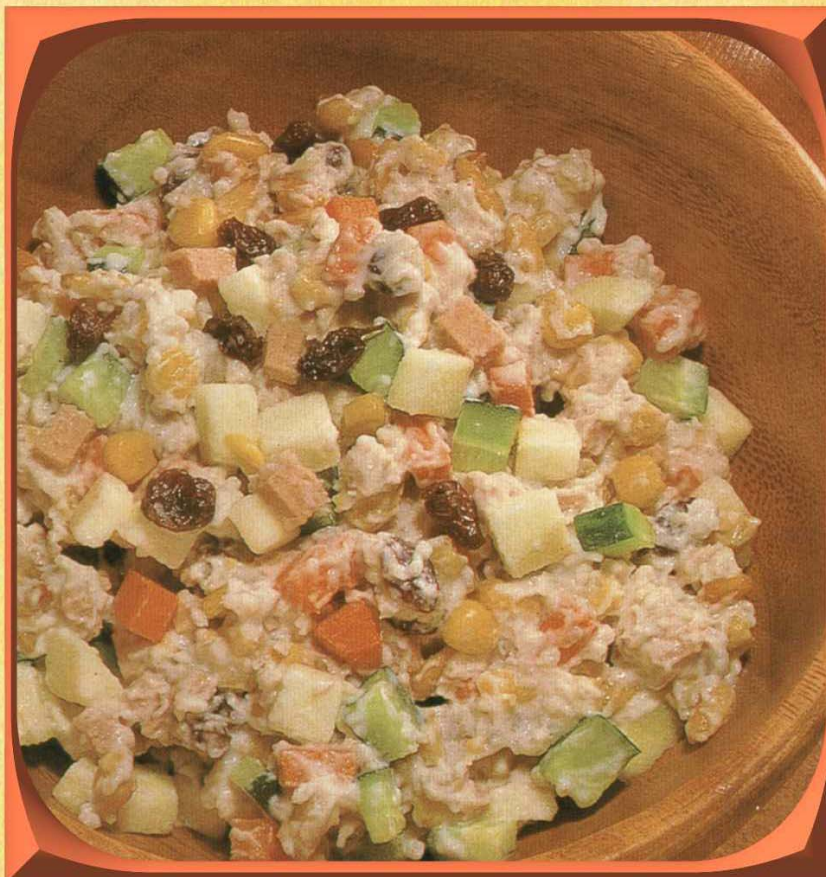


十錦沙拉

INGREDIENTS

材料

1. 馬鈴薯、胡蘿蔔先蒸熟切丁。
2. 小黃瓜、蘋果、素火腿切丁。
3. 玉米粒、葡萄乾、炸熟松子、腰果。
4. 以上材料拌上沙拉即成。



芝麻四色卷

INGREDIENT

材料

小黃瓜	-----	15	公克
胡蘿蔔	-----	15	公克
黃蘿蔔	-----	15	公克
素圓片	-----	15	公克
紫菜（海苔）	-----	1	張
土司	-----	二	片
白芝麻	-----	1/3	碗 60 公克
麵糊：麵粉	1 碗		
水	1 碗		
工具：竹卷			

SAUCE

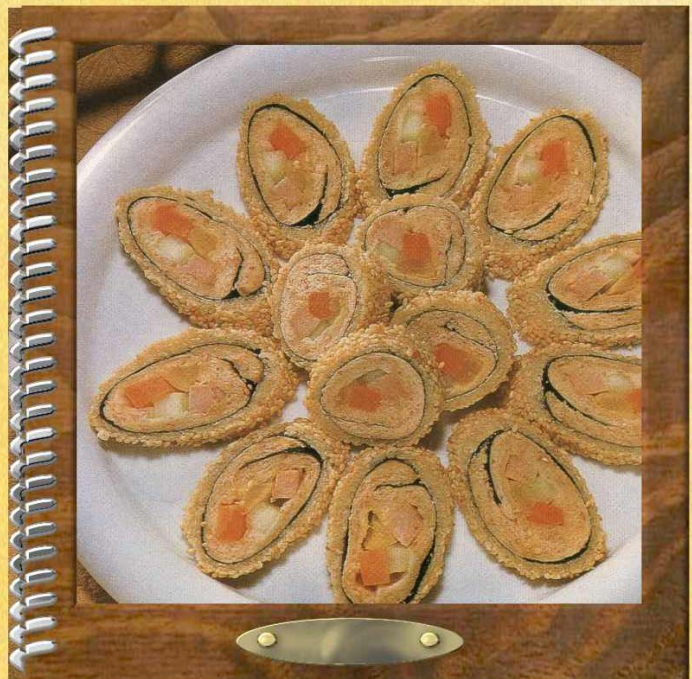
調味料

鹽	-----	1	湯匙
油	-----	3	碗

METHODS

作法

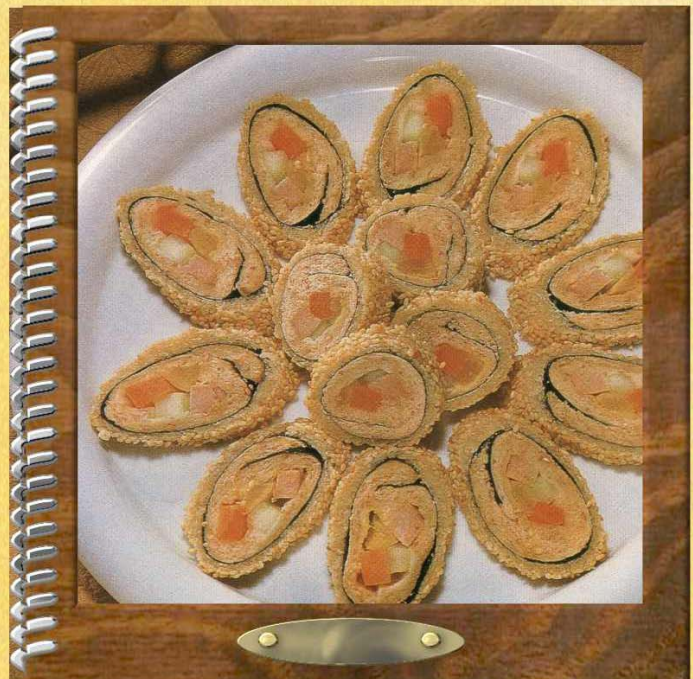
1. 先將小黃瓜，胡蘿蔔切 1 公分正方長條，再用鹽醃 1 分鐘，使它略有味即可。
2. 黃蘿蔔切 1 公分長條，因它本身有鹹味，以水沖淨即可。
3. 素圓片切 1 公分正方長條。
4. 竹卷平放在桌上，紫菜鋪平，再將土司二片並排放在上面。
5. 小黃瓜、胡蘿蔔、黃蘿蔔，素圓片平排於上。
6. 將竹卷慢慢捲起，開始時要用力壓緊，不可有間隙，紫菜邊塗上麵糊，把土司捲成圓條形，捲緊，沾裹麵糊再沾上芝麻，放入中溫油鍋中炸呈金黃色即成。
7. 每條斜切七片，盤底鋪上生菜，排盤上桌。



芝麻四色卷

美食小技巧 Tips

1. 如不捲緊炸時，油會滲入，含油量太，炸好後，切片時也不好切，小黃瓜等會掉出來。
2. 沾裹麵糊的技巧在：
 1. 麵糊不要調太稀或太濃，可用手指沾麵糊試，薄薄的裹上一層粘糊，可以很容易沾好芝麻。
 2. 芝麻倒入一大托盤上，較容易把這道菜作完美。
 3. 把沾好麵糊的土司圓條，平放在大托盤芝麻上，用乾的手，均勻的揉動，滾動圓條，可稍用力，芝麻才能沾得緊密，不會脫落。
 4. 入油鍋炸時，中溫油下去。注意！只是在炸香芝麻而已，不要炸太久，也不是在炸裏面的麵包。
3. 要作這道菜，非常麻煩，但是好吃又好看，可一次多作幾條，放冰箱，隨時要食用時，拿出切片排盤上桌，在宴客餐桌上是很美觀的一道冷盤菜。



紫菜捲

INGREDIENT

材料

綠蘆筍	8 支
素火腿	8 支
胡蘿蔔條	8 支
生菜	8 葉
沙拉醬	
花生末（或腰果炸酥切末）	
紫菜（海苔片）	4 張

作法 Methods

1. 綠蘆筍削去皮，放入開水中川燙過，沖冷水，瀝乾，放冰箱冰。
2. 胡蘿蔔切同蘆筍等粗，煮熟、沖涼，放冰箱冰。
3. 素火腿切同綠蘆筍等粗
4. 生菜洗淨，擦乾水份。
5. 花生炒熟，切碎。
6. 紫菜對半切開成 8 張。
7. 取一張紫菜舖平，依序舖上生菜、綠蘆筍、胡蘿蔔、素火腿、沙拉醬、花生末、捲成長筒形，再切成 4 小段，排入盤中即可，如沒有馬上吃，則需放入冰箱，冰透再吃。



芝麻牛蒡

INGREDIENTS

材料

牛蒡	-----	1 條約 150 公克
泡開香菇	-----	50 公克
麵腸	-----	80 公克(1 條)
胡蘿蔔絲	-----	50 公克
炒熟白芝麻	-----	1/2 湯匙

SAUCE

調味料

油	-----	2 湯匙
醬油膏	-----	2 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	少許
香油	-----	1 小匙
高湯	-----	2 湯匙

METHODS

作法

1. 牛蒡削去皮，切斜片，再切絲泡清水中。
2. 所有材料均切絲。
3. 鍋熱入油，倒入所有材料及調味料炒熟即可盛於盤上，灑上白芝麻即成。

美食小技巧 Tips

1. 所有材料同時下鍋炒，牛蒡因質硬，纖維質較粗，此道菜炒出，牛蒡會較硬而脆。
2. 若嫌牛蒡太硬，可將牛蒡先放入鍋中炒軟，再和其他材料一起炒。
3. 牛蒡為高纖維且營養成份高，含礦物質豐富，削好牛蒡、容易褐變、泡在水中即可。
4. 牛蒡有解熱、解渴、利尿排便、排毒、除斑疹、瘡毒、又含豐富菊糖成份，久飲輕身耐老，有補腎之效。



翡翠白玉 (冰凍苦瓜)

INGREDIENTS

材料

苦瓜 ----- 1 條 500 公克

沾料

芥茉醬 ----- 1 湯匙

醬油 ----- 1 1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 將苦瓜對開切，去子及內膜，切成薄片，泡冰水一天，時常換水，去苦味，泡到呈透明狀時即可取出，沾調好沾料吃即可。

美食小技巧 Tips

1. 清翠透明如翡翠，好看又好吃。
2. 夏天食用清涼可口。
3. 苦瓜選擇肥胖、刺大、帶點綠色者。
4. 苦瓜苦味均在內膜。
5. 亦可沾雙味醬及芝麻醬吃。
6. 本草綱目：苦瓜性寒，具有除邪熱、解勞、清心明目、益氣之功，但不宜多食，是夏季有益的好蔬菜。

沾料可任選自由調配沾食：

1. 沙拉醬 2 湯匙 + 番茄醬 1 湯匙
2. 沙拉醬 2 湯匙 + 芥茉醬 1 小匙
3. 沙拉醬 2 湯匙 + 番茄醬 1 湯匙 + 芥茉醬 1 小匙
4. 芥茉醬 1 小匙 + 番茄醬 1 湯匙 + 醬油膏 1/2 湯匙
7. 相同的沾料可用在任何蔬菜上如西洋芹、小黃瓜、胡蘿蔔、青椒..等。



辣白菜

美食小技巧 Tips

INGREDIENT

材料

高麗菜	-----	4 片	150 公克
紅辣椒絲	-----	30 公克	
薑絲	-----	50 公克	
醋	-----	1/2 碗	
糖	-----	1/2 碗	
乾辣椒	-----	10 公克	
花椒粒	-----	10 粒	
香油	-----	3 湯匙	
油	-----	3 湯匙	

1. 泡得越久則越入味，需冰過再吃，冰涼爽口是道開胃好菜。
2. 高麗菜又名甘藍菜特別含有維他命U，含有抗胃潰瘍酵素，可生食、熟食、鹽漬、曬乾又耐貯藏，頗受國人喜愛，要選較綠葉者，營養較白色者豐富。

METHODS

作法

1. 將紅辣椒絲、薑絲、醋、糖同放入大湯碗中。
2. 高麗菜撕成碎片，放入開水中川燙，撈出沖清水，瀝乾水份，加少許鹽醃一下，濾去水份，倒入上項大湯碗中，同醃漬。
3. 鍋熱放入油及香油燒熱，將乾辣椒及花椒粒放入炒香，濾去渣，淋入湯碗中同醃漬，入味即可取出，盛盤食用。



酸乳酪 (yogurt)

INGREDIENTS

材料

開水 ----- 2 1/2 碗
 冰糖或白糖 ----- 2 湯匙
 奶粉 ----- 1 碗
 福樂益壽多 ----- 1/2 瓶
 工具：保溫桶

METHODS

作法

1. 準備保溫桶，倒入開水預溫，並沖水洗乾淨。
2. 倒入開水再加入奶粉及糖，以筷子充分拌勻。
3. 打好後以手測奶水溫度，約和人體的體溫差不多，約為 36 度 C 左右，此時放入益壽多酵母乳拌勻，蓋上保溫桶蓋，保持內外溫度一致約四小時，發酵凝結成豆花狀時即刻移進冰箱，冰後食用。

美食小技巧 Tips

1. 偏愛酸之人，可不加糖。
2. 酸乳酪是利用學名為「比非得氏菌」的菌類，讓牛奶發酵而成半固態狀食品，這種菌在增殖時，將糖份、分解利用與醋酸同時可造出乳酸，可提高腸的蠕動能力，排除腸內有毒物質。現在市面上大家都知道的相關產品養樂多亦是利用乳酸菌類調製而成，差異之處則為養樂多是液態，而酸乳酪是半凝固態，根據研究發現，酸乳酪含有豐富蛋白質、礦物質、鈣質和維他命，在歐美等國家，幾乎是日用必須攝取的食物，利用它和其他食物一起調和進食，如滲入麥片和其他全麥乾類的食品中或取代美奶滋，成為拌生菜用的沙拉醬。現代人接受素食，已不是僅為著宗教信仰而是基於健康觀念，所以屬於低卡路里的酸乳酪，應是可以嚐試的健康食品，套一句廣告詞：它有健胃、整腸、健康、美容、長壽之功。
3. 第一次作時買一瓶原味酸乳酪為菌種，製作完成，食用，即可分送朋友，為菌種或食用完留一湯匙，繼續製作，綿延不斷。

NATURAL
SPACE

I think I shouldn't stay, So I'm getting on my way

香酥響鈴

INGREDIENTS

材料

豆皮	-----	3 張
金菇	-----	50 公克切末
胡蘿蔔	-----	50 公克切末
筍	-----	50 公克切末
泡好香菇	-----	50 公克切末
麵糊：麵粉	1 湯匙	
水	1 湯匙	

SAUCE

調味料

油	-----	1 湯匙
醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	1/3 湯匙
胡椒粉	-----	少許
太白粉水	-----	1/3 湯匙
香油	-----	1 小匙

作法 Methods

1. 豆皮切成長條形約 3 公分寬，每張豆皮切六小張共十八張。
2. 鍋熱加入油及材料，調味料同炒熟，勾芡淋上香油起鍋為餡。
3. 取一張豆皮加入餡料，包成三角形，邊上抹上麵糊，粘住封口。
4. 入中溫油鍋炸呈金黃色，盛於生菜墊底之盤上即可。

註：1.此道菜可做冷盤，或與桌席之大菜如素食之炸素大蝦同上桌。



紅燒烤麩

INGREDIENTS

材料

- 冬菇 ----- 5 朵 30 公克
 (泡開擠乾切片)
 筍塊 ----- 1 個 50 公克
 烤麩 ----- 8 個

SAUCE

調味料

- 醬油或醬油膏 ----- 1 1/2 湯匙
 高湯 ----- 2 碗
 糖 ----- 1/2 湯匙
 胡椒粉 ----- 1/2 小匙

METHODS

作法

1. 將每個烤麩剝成兩塊，放入中溫油鍋中炸，小火慢炸呈金黃色起鍋，油倒回油筒，留油半碗。
2. 鍋熱，先放入香菇爆香，再放入筍塊及烤麩，調味料，小火慢燒至入味，湯汁乾時即可。

美食小技巧 Tips

1. 此道菜主料是烤麩，配料可任選，可熟食或冷盤。

相關菜譜：冬菇烤麩：只有冬菇及烤麩兩個材料。

冬筍烤麩：冬筍季節，味道最鮮美了。

白菜烤麩：可作過年的年菜。



煙燻卷心

(俗稱素鵝)

INGREDIENT

材料

香菇	-----	4 朵
金菇	-----	75 公克
胡蘿蔔	-----	75 公克
豆皮	-----	15 張
麵粉	-----	2 湯匙
茶葉	-----	2 湯匙
砂糖	-----	2 湯匙
白紙	-----	1 張

SAUCE

調味料

A :	醬油膏	-----	1/2 湯匙
	糖	-----	1 小匙
	胡椒粉	-----	少許
B :	醬油膏	-----	1 湯匙
	鹽	-----	1 小匙
	糖	-----	1/4 湯匙
	開水	-----	1 1/2 碗
	薑末	-----	1/2 湯匙
	香油	-----	1 湯匙
	冬菜末	-----	1/2 湯匙

作法 Methods

1. 香菇切絲，胡蘿蔔切絲
2. 鍋熱入油 1 湯匙，倒入香菇絲，胡蘿蔔絲及金菇炒香，再入調味料 A 炒拌均勻即可起鍋。
3. 調味料 B 放於鍋中燒開備用。
4. 準備一托盤，舖上豆皮淋上調味料 B 汁，舖上餡料，捲成長筒型，放入抹油托盤放入蒸籠蒸三分鐘，取出。
5. 準備一炒鍋，舖上白紙，灑上麵粉、茶葉、紅糖，放上烤架（抹上油）放上已蒸好之豆皮卷，蓋緊鍋蓋，開中火燻三分鐘，取出，在豆皮卷上，抹上香油，放涼即可，切片排在盤上，圍上花飾上桌。

註：1. 燻表面有微黃色即可，燻太久表面會苦。
2. 燻好，鍋蓋馬上沖水趁熱易洗乾淨，鍋底去除白紙，即乾淨。



素圓片 (素火腿)

INGREDIENT

材料

豆皮 ----- 40 張
 香菇 ----- 300 公克 (已泡開)

配料：紅辣椒 ----- 20 公克
 薑 ----- 20 公克
 八角 ----- 10 公克

工具：紗布 ---- 40 公分正方一條
 麻繩 ----- 600 公分長一條

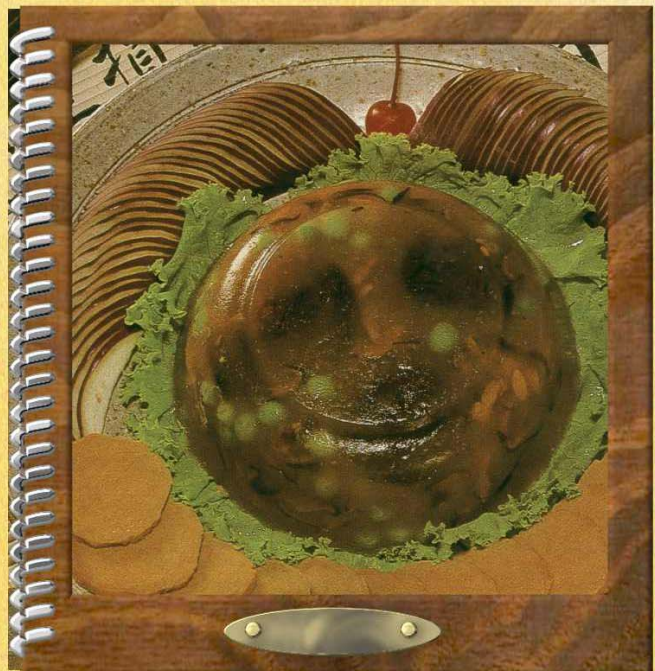
SAUCE

調味料

油 ----- 1/2 碗
 香油 ----- 2 湯匙
 醬油膏 ----- 1/2 碗
 醬油 ----- 1/2 碗
 糖 ----- 3 湯匙
 高湯 ----- 4 碗
 胡椒粉 ----- 1/4 湯匙

作法 Methods

1. 鍋熱入油，先放入香菇爆香，再加入配料爆香，再加入調味料小火慢煮，煮至湯汁剩約三碗即可。
2. 豆皮切絲，放於大鍋中，將滷汁慢慢倒入豆皮絲內，邊倒邊拌，須趁熱攪拌，使豆皮絲將滷汁吸均勻入味。
3. 準備托盤上放濕紗布，將豆皮絲放上捲起成圓長條形，約 25 公分長，再以麻繩用力綑紮、綁緊。
4. 蒸籠水燒開，將包好之圓片放入，約蒸三小時蒸越久越紮實，亦能保存更長時間。
5. 蒸好取出放涼，即可切片食用，放於冰箱冷藏可放二個月。



水晶凍

(俗稱肴肉或凍肉)

INGREDIENT

材料

泡開香菇	-----	150 公克
泡開金珀	-----	150 公克
青豆	-----	10 公克
洋菜一包	-----	(一兩)

SAUCE

調味料

A :	醬油膏	-----	1 碗
	醬油	-----	1 湯匙
	糖	-----	1 湯匙
	胡椒粉	-----	1 小匙
	水	-----	10 碗
B :	馬蹄粉	-----	1 湯匙
	水	-----	1 湯匙

作法 Methods

1. 香菇泡水泡軟洗淨擠乾水份。
2. 金珀泡軟擠乾水份入油鍋炸黃。
3. 鍋熱入油 2 湯匙，倒入香菇先爆香，待香味出來後，加入金珀及調味料 A 及洋菜同燒至洋菜溶化後加入 B 料拌勻呈濃稠狀灑上青豆，倒入托盤上，放涼就凝結起來，冰冷後切片排盤上桌。

註：可淋上雙味醬食用較美味可口。



殺雞屠夫 口才變拙 去執行者

山僧去年的一位皈依弟子，以前，他每天幫人殺雞殺鴨的，日宰數千而不疲，老闆對他非常誇讚，他也以此自豪而殺得非常起勁，逢年過節或重大例假日，爲了應付市場批發的需要，他就像機器人一樣，兩眼通紅，手不停揮，割開雞喉，不管有沒有死，就往沸水鍋中一擲；因此，被殺的雞鴨，除了刀割的痛苦之外，還加上了沸湯煮泡之苦，真是活生生的殺戮、沸湯的地獄！讀者諸君，請你也設身處地的想一想，如果我們也因業力遭遇到這兩種同時而來的災殃苦難時，心中和肉體的感受又當如何？

他原本是口才流利、滔滔善辯的青年，幾年下來，講話已是愈來愈訥訥不暢了，心中有很充足的道理和很好很動聽的理由，也無法暢所欲言的表達出來了，他常因此而急得嚎啕大哭！這是殺啞口眾生的現報（讀者諸君中，或有親友尚在幹這一行的，請勸他趕快中止回頭）！好在他尚有宿根，被善知識接引入了佛門，每日爲往業誦經，行善懺悔，將功德回向。

世間事，你罵人一句，人必回罵你一句，或兩句三句；你打人一拳，別人也必舉拳還擊，也許還要多加一些。今天你殺他一刀或吃他一塊肉，將來他也必還殺你或還吃你，最後還要加上利息，冤冤相報就是因此而來！「種瓜者必定得瓜，種豆者必定得豆。」

行善的人一定有善報，作惡的人必然遭惡報；不一定是看得見，也不一定是今生。因果如此，業力必然如此；世上之所以有刀兵劫（戰爭）也是如此！能不畏懼哉！

（覺世旬刊九五一期）

身挨豬刀 剖腹斷腸 聖濟

茹素已不是某些宗教家的專利品，一般社會人士亦大行其道，筆者在執行醫療業務時，遇到某些疾病，例如不眠症、高血壓、動脈硬化症、肝炎、糖尿病、諸瘡腫痛……等頑疾，經筆者吩咐勿食葷腥，並開列足夠營養之素食菜單等食療，配合藥物治療，其療效皆有預期效果，痊癒神速，是故茹素可增強體內抗體，抑制病菌蔓延，淨化心靈，使身心康健，已在醫療上得到證實。

進一步言之，素食者，可培養慈悲心腸，筆者每行至漁、肉市場或屠場，每聞其尖叫聲及葷腥之氣襲來，心中痞悶幾乎窒息，若是菩薩，將會痛哭流涕。幾月前，筆者遇到余嫂之妹婿，住臺東，作屠豬為業，閒聊時，余談起果報之種種，最後勸其改行，以免結殺業之孽，但種種因素，未被採信，不久以前，其家突起偶然變故，每清早起，有大蛇盤結屠場，雖蛇被擊斃，復經多日，亦復如是，且家中，盆內清水，常見整盆皆是血而驚叫之，但旁人觀之，乃水也，此偶然之事，連續發生。某日，夫妻因細故口角，而以豬肉相擊對方，突然其妻，誤以一肉擊之，只聽慘叫一聲，擊出之物乃豬刀也，其夫隨即倒在血泊中，衣服皆破，腸斷二條，若非急救得快，早已一命歸陰，然弱體殘手，已不復往日矣！唉！當初若聽筆者勸告棄屠改行，就不會有此事發生矣！可見殺生之報，遲早皆得報應，而茹素更是遏止殺業最有效的良方。

（民國 70、5，15 聖德雜誌四期）

其人之道 還報其身 隱名氏

太上曰：「禍福無門，惟人自招；善惡之報，如影隨形。」筆者的叔公，原本是位純樸的農夫，平生甚少作惡，但善行也鮮爲之，在暮年時常與村人相約至河邊擱下網子等水漲潮後，將網高掛，藉以圍堵捕魚，其有抓不著的或施以藥物毒殺之，村裏之人習以爲常，故甚少人規勸之。

就這樣日積月累地過了幾年，就在某月某日的晚上，連續好幾天晚上睡覺前，他彷彿聽到有人拿著手銬、腳鐐在地上拖拉的聲音，在其房間旁邊圍繞著，他問家人有沒有聽到，家人說：「那裏有？大概是你耳朵聽錯了！」他心中甚疑之。過沒幾天，因一件家事，與家人吵架，一時想不開，趁家人不在，竟喝下農藥自殺！其死狀甚爲恐怖，等家人發現時已回生乏術！因果經裏說：「毒藥死者爲何因，皆爲攔河毒魚人。」正是此話！因攔河毒魚，大小魚盡殺之，不留生路，殺業甚重，政府已明令禁止，但現在仍有些人肆無忌憚，公然爲之！

筆者謹願以此一則故事，希望那些喜歡攔河毒魚，或電魚爲生的人閱及能知所警惕，勿因惡小而爲之，改過遷善，是爲至盼！

（民國 72、11、15，聖德雜誌六四期）

瘋癲白痴 行如蛙跳 聖嚴法師

有一個老婆婆，告訴了我這樣一個故事：

在二十多年前，臺灣南部的旗山鎮，有一個人，一生喜歡吃蛙肉，一到夏季，每天要吃好多青蛙，有時自己去捉，有時向人收買；不但吃大隻的，也吃小隻的；吃新鮮的，也吃曬乾了的，每每將蛙腿穿在鉛絲上，掛在室外曬，他自己覺得很有意思，他人看來實感殘忍。

但是，那個人活到四十來歲時，突然瘋癲了，突然變成白痴了。一天到晚，跟青蛙一樣，眼睛定定的瞪著，脖子直直的伸著，拿著一張矮椅，坐在臀下，不能站起來走路，只能用雙手搬動矮椅，一跳一跳地向前移動，驀然看去，活像一隻大青蛙在跳行。附近的人，天天都可見到他，大家也都知道這是怎麼一回事。沒多幾年，那個蛙跳的人，也就向人間告別了！（慈明月刊）

獵槍口下 獵人喪生 聖嚴法師

見報載（五十一年四月上旬），有一笨拙的獵戶青年，平日喜歡提著獵槍，到山野中去獵捕鳥獸。一天上午，閑著無聊，仍舊提起獵槍，離家外出，但是不幸得很，在他離家不遠的水田旁邊滑倒了，同時，他的獵槍也走火了，子彈出腔時，槍口適巧對準他自己的心臟，所以在「砰」的一聲槍響之後，這個獵戶的青年，便一倒不起了。

打獵的人，在古代，往往會被猛獸拖去而膏獸吻，餘屍殘骸，則施鳥啄，那是血債以血償！現代猛獸幾已絕跡，獵器則尤較古代的銳利，所以打獵在古代是冒險，現代竟成了娛樂，因為以其猛烈的武器，對付弱小的動物，毫無危險可言。但是決不因為如此，便沒有報應，上面這個事實，便是最好的說明。

一年多前，美國的文學家海明威死了，全世界都曾寄予震驚和哀悼，因為他是一個舉世聞名的文學家，但他竟然是用槍自殺的。為什麼他會自殺，為什麼他會用槍自殺？至今尚是個謎。其實，因為他在生前最喜歡打獵，用槍射殺動物，最後再用槍射殺自己，不就是一個現成的答案嗎？

當然，多數的獵人，仍能好好地死去，只因為尚未臨到他們受報。有許多人，不是獵人，也遭槍殺刀殺或者用刀槍自殺，誰能說，他們在過去生中沒打獵殺害動物呢？（慈明月刊）

屠夫肝癌 償還殺債 馮馮

一談到報應，我倒想起一樁真實故事----幾年前，有一家陌生人來見我，拿了一張照片給我看，求我為照片中的男子診斷病症（我多蒙佛菩薩加被，使我略能從照片診症，這是已經診過數千人了）。我不知道這家人是幹什麼行業的，但是我看到這個男子有肝癌，而且已到了末期，在他的周圍，還有成千成萬的豬、牛、羊、雞、鴨……等，血淋淋的鬼魂向他索命。

「這個人是屠夫！」我對這家陌生訪客說：「他一生屠殺了無數牲口，他殺的每一刀，現在都須還債了，他現在每一秒鐘都須忍受千刀萬剮的痛楚，他患了肝癌，已不可救了！」

這家人全都哭泣，承認我所講的是事實。以前我從未見過這家人，也不知姓氏，更不知道他們的情況。但是我竟見到他們的父親被冤魂索命。而且過了不久，他進了醫院，醫生證實得了肝癌，不久不治身死。這一段故事，在美加很多人都知道。這是我有奇能嗎？不是，絕對不是！這是佛菩薩假藉我來向世人指出殺生的惡業確有惡報！正信佛子本來不尚神通，不講神通。但是，佛力不可思議，有時也會偶然安排一些特殊的機緣來顯示一二。這不是我所能管窺的。

這家人後來到佛寺做了很大的超度法事，請了很多法師去為之唸經。做完了四七，他們碰到我在佛寺，就問我：「我們老爺現在升天了吧？到了西方極樂世界沒有？」我的答覆是：「沒有！」「不是做了法事嗎？」他們說。「沒有用！」我說：「我看見他仍在刀山受罪，千刀萬刀插著他全身，因為他自己不信佛法，他自己沒有懺悔，

他自己不唸佛，他自己不肯接受佛力接引，並不是佛力不夠，佛力是無邊的，但是也要人發心向善，肯懺悔、肯接受佛力才行！你們別以為一頭殺生，另一頭延僧唸經就可以消除惡孽；因果是自造的，沒有什麼可以改變因果的。」

我們在家人信佛，首先就要戒殺生，須從吃全素、吃長素入手，單吃初一、十五素和佛誕素，是不夠的。吃全素長素還須心中存著慈悲之念，非但自己不殺任何生命也要勸化別人不要殺生。人人都不殺生，萬物各遂其生，世上也就沒有那麼多凶戾之氣了，也就不會有冤冤相報的屠殺了，那該多好呢？

（民國 75、3、1，天華月刊八二期）

燒死貓母 六子軟骨 唐啟揚

三十多年前豐原附近，鄉村有一農家，養了一隻母貓。當時一般家庭廚房造有大灶，以木柴、稻草等為燃料，因灶內溫暖，尤其冬天母貓最喜歡在灶內過夜取暖，那家農婦每天早晨起火燒飯，必先趕走母貓。有一天，氣溫寒冷，雖經多次趕牠，仍不願走出灶外，農婦心煩忽起瞋心，隨即取稻草引火燒飯，而那貪睡的可憐母貓，竟被活活燒死。事隔一年多，該農婦生產一兒，全身骨軟，手腳萎縮整日躺在床上，醫藥罔效，長年須人照顧，痛苦不堪。如此一年復一年，連生六胎，個個都是軟骨兒，情況完全相同，大小六個排列床上呻吟，鄰近鄉民多人往訪探視，人人嘖嘖稱奇，原來母貓被燒死時腹內懷胎多隻小貓，也慘遭燒死。不久該農婦也因憂傷愧疚而離開人世。臨終前竟頻頻發出貓的慘叫聲，令人聽來，毛骨悚然，幾隻小貓，六個軟骨兒？真是可怕的現世報應，足為不信因果者之當頭棒喝也。

世間惡業不一，而殺生其首，佛門戒律多種，而犯殺最重，敬勸諸同修唯求時發慈心，愛惜物命。全一命，積一福，少一殺，即少一怨。進而買物放生、長養善根，當吉慶衍長於來世也。（以上為上月參訪花蓮慈濟功德會時，蒙證嚴法師閒談中所開示的真實故事）。

（民國 71、10、1，普門文章月刊一〇期）

母鹿斷腸

林野清晨，一片寧靜。

朝曦普照著大地，照亮了林野，將群山塗上一層鮮美的光華，小溪波光粼粼，景色怡然。

猛然一條人影，飛掠過小溪，來到一片草地上，竚步環視四野，尋找甚麼似的。只見他生得方面、大耳、劍眉虎目，頭包英雄巾，左手挽弓，右胯側懸著箭囊，神采奕奕，氣概軒昂，他是許真君，愛好大自然風光，尤好打獵。驀然間，一隻小鹿，由林野跳了出來。

許真君大喜，拈弓拉箭，嗖的一聲，小鹿應弦而倒，他大喜，正要奔過去，但見一隻母鹿電奔而來。

母鹿到了負傷小鹿邊，嗷嗷低泣，並以舌舐箭傷。

過了一頓飯光景，小鹿依然不活，鹿母愴然悲悽，倒地而斃。許真君大為奇怪，抽出匕首，剖母鹿腹視之，但見牠肝腸寸斷，為其子死，悲傷過甚，以致於肝碎腸斷，許真君大為感動，恨自己有了罪過，立刻把弓折斷，將箭投之於溪，棄家入山，覓師修行，十數年有成，而證佛果。

護生益壽

浙江溫州，有一位姓蕭名震的人，小的時候，一天突然夜夢一位金甲神，向他說道：

「孩子，你的壽命只能活到十八歲。」蕭震醒來，惶惶不安，心中悽苦。他父親為官清廉，調陞到四川去，當時他以為自己不久人世，不想隨父前去。他父親定要他隨侍在側。

到任後的第二天，四川主帥設宴為他父親洗塵，他也被邀前去。佳餚美酒，三巡之後，在四川舊例要進玉箸羹一菜。

這玉箸羹的製法，極為殘忍，用火烙箸鑽母牛乳，乳出凝結於鐵箸之上，成為最佳上品餚饌，蕭震偶至廚房，見綁牛於木樁，便問廚師，廚師詳細告訴了他，大為驚愕，立刻奔到他父親面前，把所見之情形，詳細告訴父親，請求他父親說道：

「人為了口腹，以火箸凝乳，母牛定然痛苦萬分，請父親下命令，免去這種不人道的佳餚。」

他父親原極仁慈，立刻下令免去此種佳餚，母牛得救，過了幾日，又夢到那位金甲神，說道：

「孩子，你積了陰德，不僅不會夭折，而且還可長壽，官至丞宰，希望你多多愛護生靈。」

蕭震後來果然官至寺丞，高壽至九十餘安詳而死。

再生受福

古時，江蘇蘇州有一個名叫王大林的人，一生愛惜生物，且常買生物縱放之，數十年如一日。

他常見到村中小兒捉弄魚、鳥，蟲豸，必然給錢買放，而且問諸小兒說道：

「你們年少，千萬不可喜殺，你看那小鳥在林中多麼快樂，捉來之後，牠們父母可多麼的焦急；魚在水中，又多麼的愉快，游來游去，多可愛又好看，何必捉在手中，使牠們受罪呢？你們不可好殺！」

過後小兒回家中講述道理，連其父母也為之感動。

這年王大林，突患不治之疾而死，在他死時恍若聽到神語，不敢信，越來越真實，神說：「王大林，因你平素放生故，將加壽三紀耳！」醒來原是一夢，而他的病也有起色。

以後，王大林活到九十七歲，五代同堂，子孫們也都因此成器，這完全是受到放生之果報也！

魂超大界

一位縣衙小吏，他姓張，一生耿直，爲人和藹，廣行善事，常常到屠肆中，以自己有數的錢糧，購買將要被宰的畜牲，然後蓄於家中。

他雖小吏，家境因而逐漸富裕，兒孫滿堂，因此還時常出資購被宰的畜牲。後來他年紀老了，也不再做事，退休在家，那些被他買回飼養畜牲如有老死者，必葬之。鄰閭們以他爲瘋人視之，他仍然不以爲意。同時，他嚴諭子孫，不許殺生，全家素食。

因他救生很多，年至古稀，仍然康健如常人，後到百餘歲，一天，突然召集所有家人，齊集一堂，他容光煥發，精神矍鑠，向家人說道：「我一生放生很多，積德深厚，今天宮派人來迎。我張家今後更爲興旺，子孫們都可樂享天年，我去之後，要遵從遺訓，不許殺生。」

話甫落，但聞凌空之上，仙樂齊鳴，十分悅耳。那仙樂由遠而近，後世子孫們全都仰視，未久仙樂由近而遠，這才回視老人，他已無疾而終，死容依然如舊，朝廷聞知，加封員外郎。後世遵從他的遺訓，永久篤行。

放生昌後

梁退庵先生，是一個以濟人爲業的醫生，家居樂善，一直是不善殺生。

有一天，好友齊非特送了秋蟹兩筐給先生下酒之用，秋日蟹肥，旁觀的人莫不流涎心想倘能大快朵頤，拿來下酒豈非人生樂事？可是先生接過後投入小河中放生。

這時，在座的一位湖州客向他說：「先生這樣慈善，一如敝鄉張封翁，他家因爲戒殺放生數世，所以兄弟咸登甲科，在朝顯赫爲官，現在您能這樣做，日後令公子等一定能夠貴顯，媲美張翁的」。

先生笑道：「行善是人的本份，並不圖得什麼好的報應，我從來沒有這樣存心過。」

以後，退庵先生的公子霽青以二甲等一人入翰林，並貴爲高州太守，適張封翁一子爲簡諸侍郎，是霽青太守的摯友，當霽青太守出使閩縣，作他的貴賓時，初並不知他也是戒殺的，可是住了幾近一月，公館膳食中從無一葷，就是逢到宴席，不過蒸蒸板鴨，可是他自己決不用。然諸侍郎下屬家人都是如此。侍郎而且清廉勤儉，黎明即起，一早上班，從不延誤公事。一大早買兩根油條喫喫算是一頓。

古德的戒殺、克勤、自制、公正、樸儉種種美德，實在可作今人的榜樣。

炒玉串 (俗稱炒素螺肉)

vegetarian

INGREDIENTS

材料

玉串	300 公克 (半斤)
九層塔	40 公克
薑片	5 片

SAUCE

調味料

醬油	1/2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
水	1 湯匙
糖	1/2 湯匙
番茄醬	1/2 湯匙
黑醋	1/2 湯匙
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

METHODS

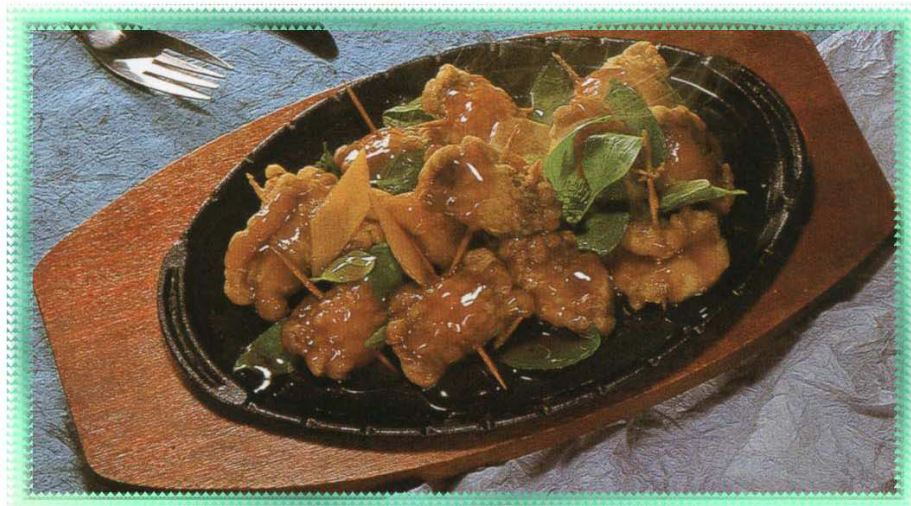
作法

鍋熱入油 1 湯匙，先將薑片下鍋爆香，再入調味料燒成濃稠汁，再將炸好的玉串下鍋迅速翻炒均勻，加上九層塔翻炒，淋上香油即可。



美食小技巧 TIPS

1. 玉串作法：新鮮洋菇，洗淨入開水中燙軟，瀝乾切花刀，加鹽、胡椒粉、香油，醃入味，再沾裹乾酥炸粉牙籤穿卷好，入油鍋炸酥。
2. 一定要汁燒好，再倒入玉串上桌，耐脆好吃。
3. 相關菜譜：糖醋玉串
宮保玉串
鐵板玉串
三杯玉串



銀芽素絲 (俗稱銀芽雞絲)

vegetarian

METHODS

作法

1. 鍋熱倒入油 1 湯匙，倒入所有材料及調味料，大火快速翻炒，加入太白粉水勾芡及香油，白醋翻勻起鍋。



美食小技巧 TIPS

1. 銀芽加少許醋可使銀芽回脆，但注意不可太多會酸。
2. 素絲先加調味料醃一下，使入味。

INGREDIENTS

材料

泡開素絲	-----	100 公克
銀芽	-----	200 公克
青椒	-----	30 公克
胡蘿蔔	-----	30 公克

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/4 湯匙
糖	-----	1/4 湯匙
胡椒粉	-----	少許
太白粉水	-----	1 湯匙
香油	-----	1 小匙
白醋	-----	1 小匙



芝麻脆菇 (俗稱素脆鱈)

vegetarian

METHODS

作法

1. 將香菇泡水發開，去蒂，擠乾水份。
2. 用剪刀沿香菇邊剪成長條形(約 0.8 公分寬)。
3. 將條形香菇沾上乾玉米粉拌勻，入中溫油鍋炸，小火慢炸，炸至泡沫小，約 8 分酥即可撈起。
4. 鍋熱入油 1 湯匙，先下薑片爆香，再加入調味料 A，再加太白粉水勾芡成濃稠汁滴上香油，再將炸酥香菇條下鍋翻炒均勻，最後灑上芝麻起鍋盛於盤上，生菜墊底及裝飾上桌。

INGREDIENTS

材料

- 乾香菇 ----- 50 公克
 (選直徑約 6 公分，約 12 朵)
 芝麻 ----- 1 湯匙 (炒熟)
 生菜 ----- 4 片 (墊盤底)
 薑片 ----- 5 片

SAUCE

調味料

- 醬油膏 ----- 1 湯匙
 醬油 ----- 1/2 湯匙
 糖 ----- 3 湯匙
 黑醋 ----- 1/2 湯匙
 五香粉 ----- 1/2 小匙
 高湯 ----- 1/2 碗
- 太白粉水 ----- 1/3 湯匙
 香油 ----- 1/2 湯匙



青豆濃湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

青豆仁（豌豆仁）	-----	半碗
水	-----	1 碗
玉米醬	-----	1/3 瓶

SAUCE

調味料

高湯	-----	4 碗
糖	-----	1/2 湯匙
鹽	-----	1/3 湯匙

太白粉水 ----- 1/3 碗

METHODS

作法

3. 將材料加水用果汁機打成糊狀。
4. 所有材料加上高湯及調味料，煮開，加入太白粉水勾芡成濃稠汁即可盛於大湯碗中，淋上 1 小匙紅仁油。



美食小技巧 TIPS

1. 本地青豆罐頭，豆沙多色濃；進口青豆，豆沙少色淡，較鮮嫩，可二種混合使用。
2. 新鮮豌豆，如豆莢老熟，則剝出豆仁，稱為豌豆仁。



紫圓 (素鰻)

vegetarian

INGREDIENTS

材料

豆包	300 公克
紫菜片	3 張
麵糊：麵粉	1 湯匙
水	1 湯匙

SAUCE

調味料

醬油膏	1/2 湯匙
鹽	1/2 小匙
五香粉	1/2 小匙
黑胡椒	1/2 小匙
奶粉	1 湯匙
太白粉	1 湯匙

METHODS

作法

1. 豆包先入中溫油鍋中稍炸一下撈出切絲，加入調味料拌勻，分三等份。亦可包大條，如鰻魚，名大紫圓。
2. 取張紫菜放桌上，再將豆包舖在一邊成長條，捲起成直徑約 2~3 公分圓筒形，捲緊邊上抹上麵糊粘住封口。
3. 托盤抹油，放上包好紫圓，入蒸籠蒸約 3 分鐘取出放涼，再切段入油鍋大火炸一下即可撈起，以此作主料，再去作各種菜餚。



美食小技巧 TIPS

1. 紫圓俗稱素鰻，因以紫菜包裹成圓筒形，色紫黑本食譜名為紫圓。
2. 紫圓炸好定型後，待冷再放入冰箱，一次可多作幾條放冷凍保存一個月，隨時要燒，拿出一點即可。
3. 取一條紫圓，切口不斷，保持相連，頭尾相連入油鍋大火炸定型，其形近似葷食之鰻。
4. 包好蒸時，需蒸籠鍋水開，再放入蒸，一定要小火蒸，大火或蒸太久，紫菜會裂開。
5. 注意不能滴到水蒸氣，紫菜會爛，可在托盤上封上保潔膜。
6. 蒸好取出紫圓，一定放涼再切，涼了才會凝固，熱的切會散開。
7. 豆包，是煮豆漿時面上會有一層薄膜，以竹筷捲起成一層層疊起即為市面出售之豆包。
8. 外層多加一層乾豆腐皮包之，較不易破。



銀波 (俗稱素魚)

vegetarian

INGREDIENTS

材料

豆包	300 公克
紫菜片	1 張
豆皮	1 張

麵糊：麵粉	1 湯匙
水	1 湯匙

SAUCE

調味料

醬油膏	1/2 湯匙
鹽	1/2 小匙
五香粉	1/2 小匙
黑胡椒	1/2 小匙
太白粉	1 湯匙
奶粉	1 湯匙

METHODS

作法

1. 豆包先入中溫油鍋中稍炸一下，撈出切絲，加入調味料拌勻。
2. 取 1 張豆皮抹上麵糊，舖上紫菜片，放入已拌好之豆包，右手先捲起如魚尾型，左手再折起包好，邊緣塗麵糊，捲起彎曲如魚型，放在抹油托盤，上蒸籠蒸 10 分鐘，取出待涼後，在魚背上斜切 8 刀，投入中溫油鍋中小火炸呈金黃色撈起即成。



栗子紫圓

vegetarian

INGREDIENTS

材料

紫圓	3 條	180 公克
栗子	12 粒	60 公克
青江菜	8 棵	150 公克

SAUCE

調味料

油	1 湯匙
薑末	1 小匙
高湯	1 1/2 碗
醬油	1/2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
糖	1/2 湯匙
胡椒粉	少許

METHODS

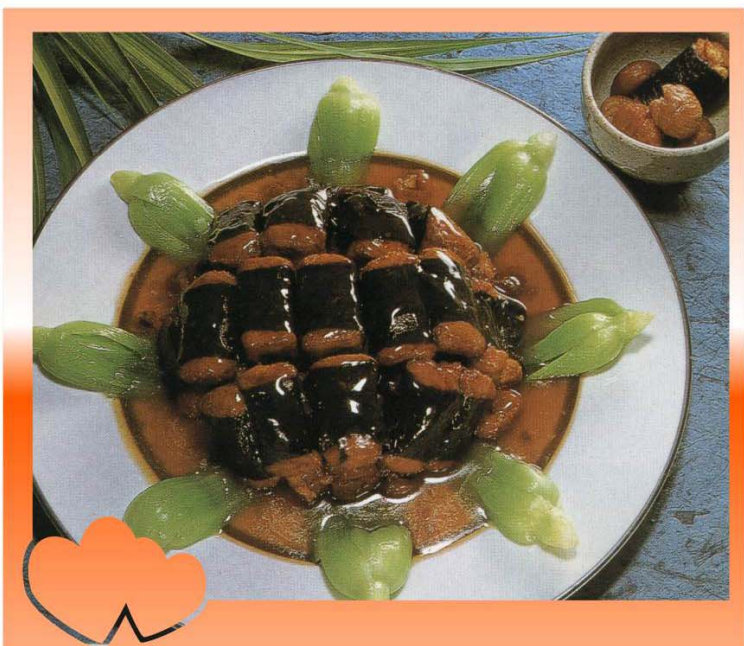
作法

1. 紫圓作好 1 條切四段。
2. 油鍋燒至中溫，放入紫圓中火炸呈金黃色，撈出。
3. 鍋內留油 1 湯匙，先放入薑末炒香，再入紫圓栗子及調味料，同燒至湯汁餘半碗，加太白粉水勾芡及淋上香油起鍋盛於盤中。
4. 青江菜炒好圍邊或鋪於盤底亦可，加上青江菜好看，亦增加價值感。



美食小技巧 TIPS

1. 栗子煮法：(a)買回栗子，先泡水，用牙籤去除內膜。
(b)鍋內放入水及栗子，入電鍋蒸約 20 分鐘即熟，不要太爛。
2. 相關菜譜：紅燒紫圓，或加紅棗，黑棗，百果同燒，味特別好，但需先蒸熟，再入紫圓，愈蒸愈香。



當歸紫圓湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

泡開小香菇	-----	12 朵
紫圓	-----	3 條
當歸	-----	1 支
紅棗	-----	12 粒
參鬚	-----	1 支
枸杞	-----	1 湯匙
蓮子	-----	半碗

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/2 湯匙
香油	-----	1 小匙
熱高湯	-----	8 碗

METHODS

作法

1. 每條紫圓切 4 段，入油鍋大火炸呈金黃色。
2. 準備一燉盅，放入所有材料及調味料，蓋上鍋蓋放入電鍋燉約 20 分鐘就好，或放蒸籠蒸更好保持原味及鮮味。



美食小技巧 TIPS

1. 注意可在當歸味湯燉好後，再入紫圓，恐燉太久太爛會散開



糖醋紫圓

vegetarian

INGREDIENTS

材料

豆包	-----	300 公克
奶粉	-----	1 湯匙
紫菜片	-----	1 張
豆皮	-----	1 張
九層塔	-----	40 公克

SAUCE

調味料

A：	薑絲	-----	1 湯匙
	香油	-----	1 湯匙
B：	黑醋	-----	2 湯匙
	醬油	-----	1 湯匙
	糖	-----	1 湯匙
	水	-----	1/2 碗

METHODS

作法

1. 豆包切絲，加入適量鹽，奶粉，胡椒粉一起拌勻。
2. 把豆皮攤平，抹上少許麵糊再鋪上紫菜片和豆包包成長筒型，放入蒸鍋內蒸約 10 分鐘取出待涼後切成厚片，再投入中溫油鍋炸酥。
3. A 料放入鍋內爆香，再加入 B 料煮 1 分鐘後，倒入厚片大紫圓慢燒入味再加入九層塔即可。



五柳銀波 (俗稱素五柳魚)

vegetarian

METHODS

作法

1. 銀波先入油鍋中炸酥，盛於盤上。
2. 鍋內油倒回油筒，留油 2 湯匙先爆香配料再入調味料燒開，再加入太白粉水勾芡成濃汁，淋上香油，盛起澆於銀波上即成。

INGREDIENTS

材料

銀波	-----	1 條
配料：青椒	-----	10 公克切絲
筍	-----	10 公克切絲
香菇	-----	10 公克已泡開，切絲
紅辣椒	-----	5 公克切絲
金菇	-----	10 公克
薑絲	-----	5 公克

SAUCE

調味料

白醋	-----	1/2 湯匙
糖	-----	3 湯匙
番茄醬	-----	3 湯匙
水	-----	1 碗
太白粉水	-----	1 1/2 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙



雲片(素魷魚)

vegetarian

INGREDIENTS

材料

蒟蒻粉	-----	2 兩 (75 公克)
清水	-----	6 碗
碱粉	-----	8 公克 (半湯匙)
白醋	-----	半碗
鹽	-----	1 湯匙

工具：中型拖盤 1 個
牙籤 96 支

METHODS

作法

1. 先將碱粉溶解於清水，再緩緩倒入蒟蒻粉，一面倒一面攪拌，呈糊狀，倒入托盤內，端起抖動，使之充實抹平，放蒸籠蒸約 20 分鐘，或放熱水鍋中煮約 20 分鐘煮熟。
2. 取出對開切成 6 大塊，泡水放涼，再以平刀每大塊切四薄片，再以斜刀切十字形花紋如葷食之魷魚花，每片可切 4 小片，捲起花紋朝外用牙籤固定住，再放入熱水中加入白醋及鹽煮開後取出泡冷水，牙籤拿掉即成。



美食小技巧 TIPS

1. 倒入托盤內時，端起抖動，否則空氣在內，會有洞洞作出成品就不細。
2. 加入醋使與碱粉中和，去除腥味，加鹽能增加韌度。
3. 相同之作法，蒟蒻粉內加入胡蘿蔔泥拌好，倒入塑膠袋內，剪個小洞，擠出捏成蝦仁形，即成素蝦仁，加入香菇末、芹菜末捏成圓形即成素貢丸，加入髮菜捏成粗圓柱形即成海參。



洋芹雲片

vegetarian

INGREDIENTS

材料

雲片	-----	300 公克
洋芹	-----	100 公克切片
紅辣椒	-----	2 支
薑片	-----	5 公克

METHODS

作法

1. 所有材料切片。
2. 鍋熱入油 1 湯匙，爆香薑片，倒入所有材料及調味料，同炒勻加入太白粉水勾芡，淋上香油即可。

SAUCE

調味料

鹽	-----	1 小匙
糖	-----	1 小匙
黑醋	-----	1 小匙
醬油膏	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	少許
高湯	-----	1/2 碗
太白粉水	-----	1/2 湯匙
香油	-----	1 湯匙



醬爆素片

vegetarian

INGREDIENTS

材料

素片（已泡好）	-----	200 公克
青椒	-----	100 公克切片
筍片	-----	100 公克

SAUCE

調味料

醬油膏	-----	1/2 湯匙
甜麵醬	-----	1 湯匙
高湯	-----	2 湯匙
太白粉水	-----	1/2 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 乾的素片加水泡開，擠乾水份入油鍋中拉油撈起。
2. 鍋熱入油 2 湯匙倒入所有材料及調味料，翻炒均勻即可。



美食小技巧 TIPS

1. 如要素片炒出來鮮嫩入味，先加調味料、太白粉、香油，醃約 10 分鐘，再入油鍋中拉油。
2. 素片是黃豆加工製品。



vegetarian

糖醋上素 (俗稱糖醋排骨)

INGREDIENTS

材料

油條	1 條
蓮藕	1 小節
配料：青椒	半個
鳳梨	1 片
酥炸粉：麵粉	2/3 碗
地瓜粉	1/3 碗
水	1 碗
油	1 湯匙
發粉	1 小匙

SAUCE

調味料

油	1/2 湯匙
番茄醬	3 湯匙
糖	2 湯匙
白醋	1/2 湯匙
水	1/2 碗
鹽	少許
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

METHODS

作法

- 油條切 5 公分長段，蓮藕切如筷子粗條，每段油條塞入 1 小段蓮藕，沾裹酥炸粉糊，入中溫油鍋，中火炸酥，撈起。
- 油倒回油筒鍋熱加入配料及調味料，燒開，加入太白粉水，勾芡呈濃稠狀時，倒入炸酥油條，拌炒數下即可，淋上香油起鍋。



美食小技巧 TIPS

每段油條沾裹麵糊，只要薄薄一層即可。

白玉斑指

vegetarian

INGREDIENTS

材料

材料：河粉----- 2 張

餡料：

乾香菇 ----- 2 朵 5 公克（泡開切絲）

筍絲 ----- 50 公克

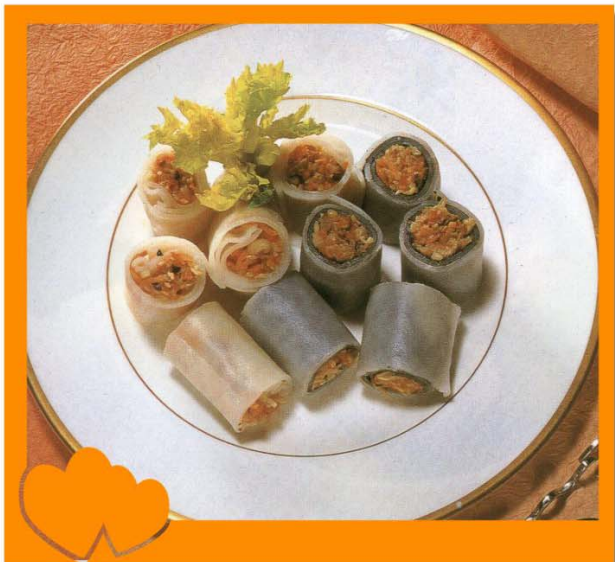
胡蘿蔔絲 ----- 50 公克

金菇 ----- 50 公克



美食小技巧 TIPS

1. 河粉包捲成圓筒形切成小節，猶如斑指，又白色透明如白玉，故取名白玉斑指。
2. 亦可以在河粉皮外，加包上一層紫菜片，黑白相間，也好看，冷吃
3. 熱吃均可。



SAUCE

調味料

A：鹽----- 1/4 湯匙

糖----- 1/4 湯匙

胡椒粉----- 少許

太白粉水 ----- 1/2 湯匙

B：高湯----- 2 碗

鹽----- 1 小匙

糖----- 1 小匙

胡椒粉----- 少許

太白粉水 ----- 1 湯匙

香油----- 1 小匙

紅仁油----- 1 小匙

METHODS

作法

1. 鍋熱入油 1 湯匙，先炒餡料再入調味料 A 同炒好盛於盤中為餡料。
2. 把河粉一張打開舖好，把餡料舖於上，捲起來。成圓筒形，切成
3. 一小節排放大盤中，上籠蒸 5 分鐘，取出。
4. 鍋內放入調味料 B 煮開，淋於河粉上即可。
5. 最後淋上少許紅仁油上桌。

三菇黃耳湯

vegetarian

INGREDIENTS

材料

黃耳	6 朵	泡開
筍	60 公克	切片
草菇	60 公克	切片
泡開香菇	60 公克	切片
洋菇	60 公克	

METHODS

作法

所有材料入燉盅，慢燉 3 小時，調味上桌即可。

SAUCE

調味料

鹽	1/2 湯匙
香油	1 小匙
高湯	8 碗



美食小技巧 TIPS

1. 黃耳、木耳、銀耳、榆耳、桂花耳等都是素菜用料中食用菌類，因寄生在不同種的樹木上，而各有風味。
2. 黃耳質較厚及脆有鮮香味，含豐富蛋白質是名貴素菜用料。



芹汁如意 (俗稱素清蒸魚)

vegetarian

INGREDIENTS

材料

- 鮑菇約 ----- 3 朵 250 公克
 (取大片，肥厚者較佳)
 薑 ----- 1 段 10 公克切絲
 洋芹菜 ----- 1 段 10 公克切絲
 紅辣椒 ----- 1 支 5 公克切絲
 香油 ----- 1 湯匙

SAUCE

調味料

- 胡椒粉 ----- 1/4 小匙
 醬油膏 ----- 2/3 湯匙
 醬油 ----- 1/2 湯匙
 糖 ----- 1 小匙
 高湯 ----- 1 碗

METHODS

作法

1. 將鮑菇用開水川燙過後，沖冷水，去蒂去皮，修成整齊厚薄一致之片狀。
2. 兩面切花刀，放於蒸盤，上面放些薑絲及胡椒粉，蒸約 5 分鐘，取出，再於其上面舖上洋芹絲及紅辣椒絲，燒熱之香油淋上。
3. 調味料燒成汁，再淋於上，放於酒精鍋上桌，趁熱食用。



美食小技巧 TIPS

1. 此道菜吃其清淡鮮美，滑潤爽口。
2. 刀功很重要，如不切好，鮑菇本身無法入味，兩面花刀不能切斷，但可用筷子，夾斷為主。



炒蘆筍

vegetarian

INGREDIENTS

材料

蘆筍 -----300 公克
素洋火腿-----150 公克

SAUCE

調味料

鹽 ----- 1/4 湯匙
高湯 ----- 1 湯匙
太白粉水----- 1/2 湯匙

METHODS

作法

1. 蘆筍削去皮，切 4 公分長段，素洋火腿亦切段。
2. 鍋熱入油 1 湯匙，倒入材料及調味料同炒勻即成。



美食小技巧 TIPS

在市面上常見的蘆筍有白蘆筍、綠蘆筍兩種，白者：筍體雪白、尾端如稍出土，略帶暗色、微苦，綠者：筍體綠色，比白筍含有較豐富的維生素 A，蘆筍易老化尾端鱗片張開，筍頭木質化，故選購時宜選新鮮柔嫩鱗片緊密合者為佳，如短期內不吃，可先於鹽開水中川燙，撈起沖冷水，冷卻後再放冰箱保存。

市面上有消除疲勞的飲料“安賜百樂”的主要成分就是蘆筍，含對人體非常重要的氨基酸，缺少它，身體馬上衰弱下來，故蘆筍它有解毒、祛病、強身、精力增強的效果。

雪中白果

vegetarian

INGREDIENTS

材料

白木耳（泡開）-----100 公克
 白果----- 75 公克
 青花菜-----（約 8 朵）75 公克

METHODS

作法

1. 白木耳泡開洗淨，入開水中川燙。
2. 白果先煮熟，如用罐頭白果，亦入開水中川燙。
3. 青花菜洗淨入開水中川燙。（開水中加入油及鹽）。
4. 鍋熱入油 1 湯匙，爆香薑末，入白木耳及白果及調味料同燒好盛於盤中，青花菜圍邊。
5. 淋汁燒好，勾成濃稠奶油汁，淋於菜上即好。

SAUCE

調味料

薑末----- 1 湯匙
 高湯----- 1 碗
 鹽----- 1/3 湯匙
 糖----- 1/2 湯匙
 胡椒粉----- 少許
 太白粉水----- 1 湯匙
 香油----- 1 小匙

淋汁

高湯----- 1 碗
 胡椒粉----- 少許
 奶水----- 2 湯匙
 太白粉水----- 1 湯匙



美食小技巧 TIPS

1. 白木耳又稱銀耳，含豐富膠質、多種維他命及各種營養素，具有補腎、潤肺、益氣、提神健腦、嫩膚功效。
2. 白果是銀杏的果實。

菊花海皇羹

Vegetarian

INGREDIENTS

材料

玉柱（素海參）	-----	50 公克
胡蘿蔔	-----	30 公克
素絲	-----	30 公克（泡好）
筍絲	-----	30 公克
香菇	-----	30 公克（泡好）切絲
豆腐	-----	75 公克（1 方塊）
紫菜片	-----	1 片切絲
菊花	-----	10 公克（1 朵）
芹菜末	-----	10 公克
油條	-----	1 段

SAUCE

調味料

高湯	-----	4 碗
醬油膏	-----	1/2 湯匙
鹽	-----	1 小匙
糖	-----	1 小匙
黑醋	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	少許
太白粉水	-----	2 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙



美食小技巧 TIPS

花的農藥很多，食用時注意要清洗乾淨。



METHODS

作法

1. 所有材料切絲
2. 材料及調味料同入鍋中燒開，勾成濃湯
3. 上項濃湯倒入盤內，菊花放入盤中，灑上芹菜末、炸酥之油條、紫菜片，淋上香油灑上少許菊花瓣在上即好。

醋溜如意

vegetarian

INGREDIENTS

材料

鮑菇	500 公克
薑片	10 公克
紅辣椒	10 公克
荸薺	30 公克
豌豆片	30 公克
酥炸粉	
麵粉	2 湯匙
玉米粉	1 湯匙
水	3 湯匙
發粉	1/3 小匙

SAUCE

調味料

鹽	1 小匙
糖	1 湯匙
胡椒粉	少許
高湯	1/2 碗
白醋	2/3 湯匙
太白粉水	1 湯匙
香油	1 小匙

METHODS

作法

1. 鮑菇入開水中燙軟，撈起去黑皮切片，擠乾水份，加少許鹽，胡椒粉入味，沾酥炸粉糊，入油鍋中炸酥撈起。
2. 鍋熱入油 2 湯匙，先爆香薑片、紅辣椒，再入調味料及其他材料，及炸好鮑菇翻炒均勻即可。



金華時選

vegetarian

INGREDIENTS

材料

鮑菇	300 公克 (切 6 片)
香菇	100 公克 (切 6 片)
素香片	50 公克 (切 6 片)
胡蘿蔔片	50 公克 (切 6 片)
素圓片	50 公克 (切 6 片)
榨菜片	50 公克 (切 6 片)
薑絲	10 公克
芥藍菜	6 支 75 公克

SAUCE

調味料

鹽	1 小匙
糖	1 小匙
醬油膏	1/2 小匙
胡椒粉	少許

淋汁

高湯	2 碗
醬油 (膏)	1 湯匙
糖	1 小匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1 湯匙
香油	1 小匙

METHODS

作法

1. 鮑菇入開水燙軟，撈起，修去底黑皮，修成 5 公分寬 3 公分長方型，浸上調味料。
2. 香菇滷熟切長 5 公分寬、3 公分，約 0.5 公分薄片，素香片、素圓片，胡蘿蔔及榨菜亦切薄片。
3. 以上五種薄片疊好排鮑菇片側，依次排好舖上薑絲入蒸籠蒸 5 分鐘取出。
4. 芥藍菜燙熟排於盤上菜之二側裝飾。
5. 淋汁煮好淋於菜上即成。



炒麵

vegetarian

INGREDIENTS

材料

材料：菠菜麵----- 200 公克

配料

素絲----- 40 公克（泡開）
 香菇----- 40 公克（泡開）
 胡蘿蔔絲----- 40 公克
 高麗菜絲----- 80 公克
 芹菜末----- 20 公克

SAUCE

調味料

醬油膏----- 1/3 湯匙
 醬油----- 1/3 湯匙
 高湯----- 1/2 碗
 胡椒粉----- 少許
 黑醋----- 1 湯匙
 沙茶醬----- 1 湯匙

METHODS

作法

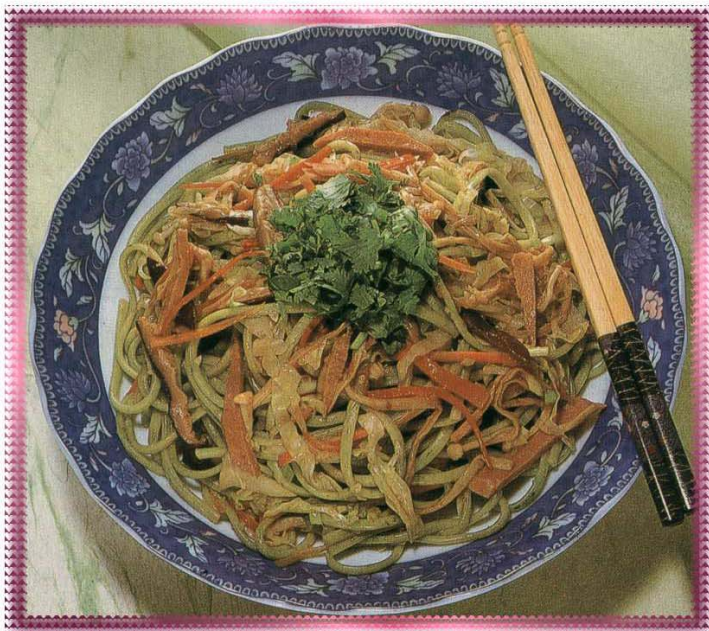
1. 麵先入開水中煮熟，拌上香油。
2. 鍋熱入油 2 湯匙，加入配料先炒，再入調味料及麵翻炒均勻即好。



美食小技巧 TIPS

菠菜麵作法：

1. 菠菜葉 150 公克加水 1 碗放入果汁機打成汁過濾去渣----菠菜汁。
2. 麵粉 1 1/2 碗菠菜汁 1 碗，鹽 1 小匙，揉成麵團，捍成薄片，折疊，切絲即成。
3. 如要完全的菠菜營養，可不須濾去渣，亦可在麵粉中加少許奶粉或黃豆粉較香。或用全麥麵粉。



四寶盅

vegetarian

INGREDIENTS

材料

金珀（泡好）	50 公克
金菇	50 公克
洋菇	20 公克
草菇	100 公克
素香片	120 公克
胡蘿蔔球	50 公克
白蘿蔔球	50 公克
花椒粒	6 粒
薑塊	10 公克

SAUCE

調味料

高湯	8 碗
鹽	1/2 湯匙
香油	1 小匙
胡椒粉	少許

METHODS

作法

1. 所有材料及調味料等入盅內，蓋好放入電鍋中小火慢燉約 30 分鐘，取出，即可食用。



美食小技巧 TIPS

1. 金珀泡開，擠乾水份，入油鍋中炸過。
2. 胡、白蘿蔔用挖球器，挖成小球。
3. 此道湯的特色是花椒粒放入燉湯有股特有的香味。
4. 素香片，即百葉豆腐。





鹽酥素丁 (俗稱素鹽酥雞)

INGREDIENTS

材料

洋菇 (大的)	-----	半斤
芹菜	-----	1 湯匙

METHODS

作法

1. 洋菇切塊，拌入鹽醃 10 分鐘，擠乾水份拌入調味料及芹菜末。
2. 油鍋熱至中溫，放入洋菇炸至金黃色酥脆撈起瀝乾，灑上胡椒鹽即可。

SAUCE

調味料

地瓜粉	-----	4 湯匙
胡椒粉	-----	1 小匙
黑胡椒	-----	1 小匙
香油	-----	2 湯匙



美食小技巧 TIPS

1. 注意要現拌現炸及分開放，否則會互粘而脫落。





豆皮卷

METHODS

作法

1. 豆腐皮切細絲。
2. 香菇切細末入油中炒香。
3. 準備大鍋，放入所有材料，拌勻分裝入耐熱袋，每袋 4 兩再以棉繩扎緊，入蒸籠蒸 1 小時，取出待涼，切片即可食用。



美食小技巧 TIPS

1. 做好放涼後，放冷藏，可保有半年。
2. 醬油膏廠牌，會有不同鹹、甜度，自己隨意增減份量。

INGREDIENTS

材料

豆腐皮	-----	100 張 (約 1100 公克)
油	-----	4 碗
香菇	-----	10 朵
醬油膏	-----	2 碗半 (約 500 公克)
糖	-----	6 湯匙
五香粉	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	1 1/2 湯匙
炒香芝麻	-----	10 兩
紫菜切碎	-----	10 張





番茄芙蓉

(俗稱素番茄炒蛋)

METHODS

作法

1. 豆包先放入油鍋中稍炸，撈起瀝乾油待涼以手撕成片狀。
2. 番茄切丁，鍋熱入油，倒入番茄及調味料，再入豆包同燒入味，加入太白粉水勾芡，灑上芹菜末即可。

INGREDIENTS

材料

豆包	-----	3 片
番茄	-----	2 個
芹菜末	-----	1 湯匙

SAUCE

調味料

番茄醬	-----	2 湯匙
糖	-----	1 湯匙
鹽	-----	1 小匙
水	-----	半碗
太白粉水	-----	1 湯匙





海南雲踪

(俗稱五香素雞腿)

METHODS

作法

1. 取 1 大碗，調味料先調和均勻。
2. 豆包撕成長條，一張撕兩半，放入調味料大碗中浸泡醃約 15 分鐘。
3. 甘蔗切如筷子粗，10 公分長段。
4. 取每 1 小段甘蔗，卷上 2 個半張豆包，要緊裹，留約 3 公分甘蔗不要捲到以便作握柄。
5. 都作好，放抹油之托盤上，放入蒸籠蒸約 15 分鐘，取出放涼。
6. 酥炸粉糊調好，沾薄薄麵糊，放入中溫油鍋，炸呈金黃色即可。
7. 排放於舖上生菜的盤中上桌。



美食小技巧 TIPS

1. 如要更講究，可用鋁箔紙包裹一層，再入油鍋炸，能保有原味，又不油膩。



INGREDIENTS

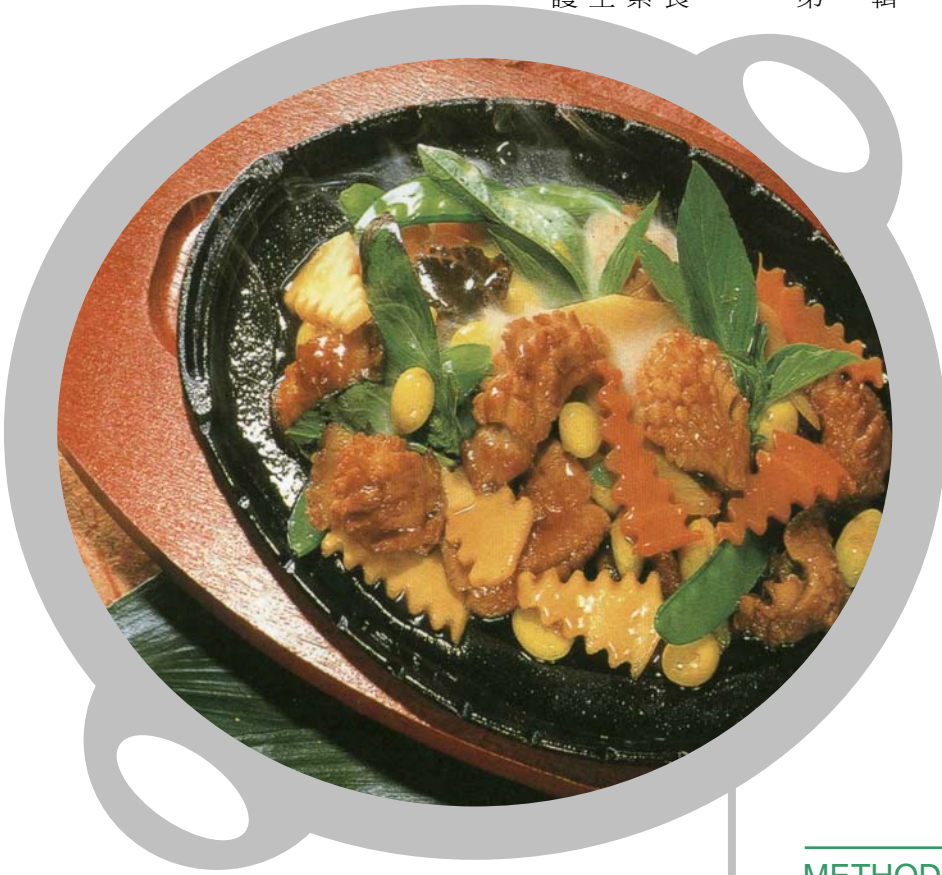
材料

豆包	-----	半斤
甘蔗	-----	1 節
		酥炸粉
麵粉	-----	2 湯匙
地瓜粉	-----	1 湯匙
水	-----	3 湯匙
油	-----	1/2 湯匙
發粉	-----	1/3 小匙
白芝麻	-----	1 湯匙

SAUCE

調味料

醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
薑泥	-----	1/2 湯匙
九層塔	-----	1 湯匙
五香粉	-----	1 小匙
白胡椒粉	-----	1 小匙
沙茶醬	-----	1 小匙
奶粉	-----	1 湯匙
太白粉	-----	1/2 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙



火爆菊紅

(俗稱素鐵板腰花)

INGREDIENTS

材料

香菇（乾）	10 朵	30 公克
甜豌豆片	60 公克	
胡蘿蔔片	20 公克	
白果	10 粒	
筍片	30 公克	

SAUCE

調味料

糖	1 小匙
胡椒粉	少許
醬油（膏）	1 湯匙
鹽	1 小匙
烏醋	1 湯匙
高湯	2 湯匙
太白粉水	1 湯匙
香油	1 湯匙



METHODS

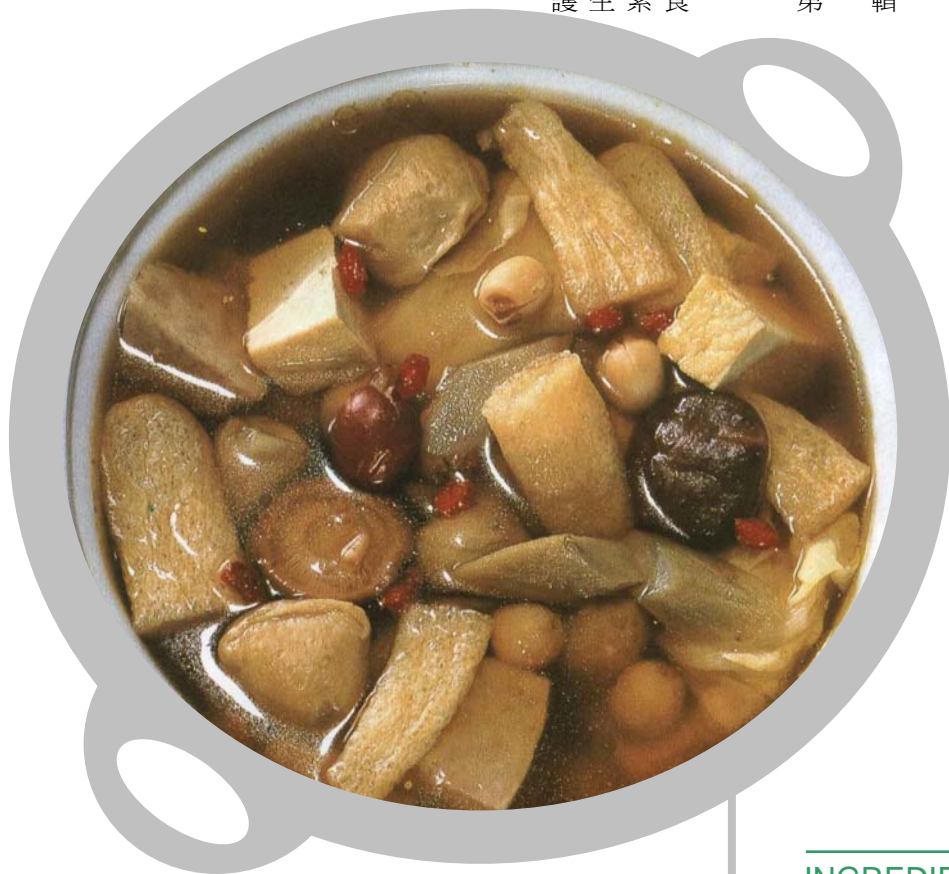
作法

1. 將香菇用水泡開稍擠乾水份，內外兩面各切花刀，沾裹太白粉，以手捏緊，入中溫油鍋中，大火拉油，撈出。
2. 鍋內油倒回油筒，留油 1 湯匙，倒入調味料及所有材料，同炒拌勻，加太白粉水勾芡，淋上香油盛於燒熱之鐵板上即好。



美食小技巧 TIPS

1. 香菇選直徑約 4 公分寬，厚薄一致之香菇較佳。
2. 以此作法做出之菊紅，香而且嫩。
3. 白果須先煮熟，如用罐頭白果，也入油鍋中拉油。
4. 此菜刀工好，則拉油後，則成顆粒狀如菊花瓣一樣故名菊紅。
5. 切花刀時，由內外二面各切花刀，捲起時有黑面，有白面成雙色菊紅。



清燉竹筴

METHODS

作法

1. 竹筴加水泡開洗淨。
2. 麵丸先入油鍋中炸表面呈金黃色。
3. 芋頭切方塊，放入油鍋中炸過。
4. 金珀泡好，擠乾水份，亦入油鍋中炸過。
5. 牛蒡去皮切片。
6. 所有材料及調味料同入盅，蓋好放入大鍋中小火慢燉約 1 小時，取出淋上紅仁油上桌。



美食小技巧 TIPS

竹筴是一種真菌，天然生長，產於高山峻嶺竹林中的朽竹體上，是稀有的優質食用菌，質柔軟，味清香、是席上珍品。



INGREDIENTS

材料

竹筴	70 公克 (乾約 4 條)
麵丸	50 公克
素香片	50 公克
芋頭	50 公克
金珀 (泡好)	50 公克
牛蒡	50 公克
小香菇	5 朵
蓮子	10 公克
紅棗	20 公克 (約 8 粒)
枸杞	10 公克
薑	2 片

SAUCE

調味料

高湯	5 碗
鹽	1/3 湯匙
紅仁油	1 小匙



腐衣紫菜卷 (素蚵卷)

METHODS

作法

1. 牛蒡去皮切絲，先放入油鍋中炸軟。
2. 鍋熱入油倒入其他材料炒香，在加入牛蒡絲調味料同炒勻，勾芡盛起。
3. 紫菜切半包上餡，捲起成長條型，邊上抹上麵糊，包好，切四段，共 12 段。
4. 取一段沾上調好的酥炸粉糊入油鍋炸呈金黃色酥脆即可，沾甜辣醬吃。



美食小技巧 TIPS

酥炸粉調法，請參閱初級班糖醋金珀，任選一種均可。

INGREDIENTS

材料

牛蒡絲	50 公克
香菇絲	5 朵 75 公克
刈薯絲	50 公克
金菇絲	75 公克
紫菜	3 張
酥炸粉	
甜辣醬	

SAUCE

調味料

醬油（膏）	1/2 湯匙
糖	1 小匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

麵糊

麵粉	1 湯匙
水	1 湯匙





甜醬腐衣卷

INGREDIENTS

材料

香菇絲（濕）	5 朵	75 公克
茼蒿絲		100 公克
胡蘿蔔絲		75 公克
豆皮（或千張）		2 張
酥炸粉		

METHODS

作法

1. 鍋熱入油 1 湯匙，倒入材料及調味料同炒好盛起。
2. 豆皮切成長方形，每大張切成 2 小張，包上炒好材料，捲成長條狀，在接口塗上麵糊切成小段，沾裹炸酥炸粉糊，入中溫油中炸酥。
3. 甜麵醬炒成糊狀，倒入炸好腐皮卷，翻拌勻即好，亦可不拌，用沾著吃。

SAUCE

調味料

醬油（膏）	1/2 湯匙
糖	1 小匙
胡椒粉	少許
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

甜麵醬

甜麵醬	1 湯匙
糖	1 湯匙
水	1 / 2 碗
太白粉水	1/2 湯匙
香油	1 小匙

麵糊

麵粉	1 湯匙
水	1 湯匙





清蒸蟲草

METHODS

作法

1. 將素香片切塊狀。
2. 將蟲草泡水約 20 公鐘，洗淨。
3. 取燉盅，放入所有材料及調味料，蓋上蓋或保潔膜封好上籠蒸 40 分鐘，上桌前滴上香油。



美食小技巧 TIPS

1. 蟲草即冬蟲夏草，是一種真菌。蟲草入藥，有補虛損，益精氣，止咳化痰之效，病後久虛者食之最佳。

INGREDIENTS

材料

素香片	300 公克
蟲草	10 公克
小香菇（泡開）	6 朵
薑片	5 片
紅棗	12 粒
枸杞	1 湯匙

SAUCE

調味料

熱高湯	8 碗
胡椒粉	少許
鹽	1/2 湯匙
香油	1 小匙



炒五香豆乾

METHODS

作法

1. 豆乾切丁，黑豆豉切末，紅辣椒切末，雪裏紅切末。
2. 鍋熱先炒香 A 料，再入其他材料及調味料，快炒拌勻即好。

INGREDIENTS

材料

豆乾	-----	4 塊
A	{	
黑豆豉	-----	1 湯匙
紅辣椒	-----	4 支
雪裏紅	-----	1 碗
芹菜末	-----	1/2 碗
香菜末	-----	1/2 碗

SAUCE

調味料

醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	1 小匙
鹽	-----	1 小匙
水	-----	2 湯匙





椰香脆玉

METHODS

作法

1. 鮑菇洗淨入開水中川燙過，撈出沖冷水，擠乾水份，切薄片拌入玉米粉，投入中溫油鍋中火炸至 8 分乾酥脆時即可撈起，瀝乾油，油倒回油筒。
2. 鍋熱入薑片、九層塔爆香，加入調味料小火慢煮至濃稠狀，撈除薑片及九層塔，餘汁約 3 湯匙時，加入太白粉水勾芡淋上香油拌勻後，倒入炸酥之鮑菇和材料 A 快速翻拌勻即可。



美食小技巧 TIPS

1. 此道菜酥脆，還有特殊的香味。

INGREDIENTS

材料

鮑菇	600 公克
玉米粉	50 公克
薑片	5 片
九層塔	10 公克
A：香菜末	15 公克
椰子粉	15 公克
白芝麻	15 公克

SAUCE

調味料

醬油膏	1 湯匙
黑醋	1 湯匙
糖	1 湯匙
胡椒粉	少許
水	1 碗
太白粉水	1 湯匙
香油	1/2 湯匙





白菜佛手卷

METHODS

作法

1. 大白菜先入開水中川燙撈起漂涼，去葉，切薄片中間劃五刀。
2. 材料A切碎擠乾水份。
3. 鍋熱入油，倒入A料炒香，再加入B材料炒拌勻盛起待涼，包入大白菜內，捲起如佛手形，放入蒸盤蒸約10分鐘，取出。
4. 調味料煮開，勾芡淋白菜上即好。
5. 此道菜上筵席，作好12支，排大盤上，淋上汁即成。

INGREDIENTS

材料

大白菜	-----	12 片
A：香菇頭	-----	1 碗
荸薺	-----	1 碗
素碎末	-----	1 碗
B：醬油（膏）	-----	1 湯匙
糖	-----	1/3 湯匙
胡椒粉	-----	少許
奶粉	-----	1 湯匙
地瓜粉	-----	1 湯匙
香油	-----	1 小匙

SAUCE

調味料

高湯	-----	3 碗
鹽	-----	1/2 湯匙
冬菜	-----	1 小匙
太白粉水	-----	1/2 碗
香油	-----	1 小匙
芹菜末	-----	1 湯匙





醬炒櫻桃

(俗稱炒素田雞)

METHODS

作法

1. 金菇擠乾水份，沾酥炸粉入中溫油鍋中炸酥。
2. 鍋熱入油，倒入調味料煮開勾成濃汁，倒入配料及炸好之金菇，翻炒勻即可。

INGREDIENTS

材料

金菇	-----	1 罐
配料		
芹菜	-----	150 公克
九層塔	-----	20 公克

SAUCE

調味料

油	-----	2 湯匙
辣椒醬	-----	1 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
水	-----	1 碗
太白粉水	-----	1 湯匙
香油	-----	1 小匙

酥炸粉

麵粉	-----	2/3 碗
玉米粉	-----	1/3 碗
油	-----	1 湯匙
水	-----	1 碗





香酥豆腐

(俗稱素豆酥鱈魚)

INGREDIENTS

材料

中華豆腐	一盒
豆酥半粒	50 公克
芹菜末	20 公克
醬油膏	1 湯匙

SAUCE

調味料

油	2 湯匙
香油	1 湯匙
糖	1/2 小匙

METHODS

作法

1. 將豆腐，切 0.8 公分薄片，約 10 片，放蒸盤上蒸籠蒸約 3 分鐘，蒸熟，取出淋上醬油膏及芹菜末。
2. 豆酥磨成細末。
3. 鍋熱入油及香油，倒入豆酥及調味料炒至酥鬆，香味出來，顏色金黃色即可起鍋，淋在豆腐上，放酒精鍋上桌，趁熱食用，酥、香、滑、嫩、媲美葷食之鱈魚。



美食小技巧 TIPS

1. 豆腐宜選用嫩豆腐，如用中華豆腐又太嫩，則需用湯匙取食。
2. 蒸後加點醬油膏，因豆腐本身無味，若不加本菜太淡。
3. 豆酥是四川黃豆豉球，帶點辣味、鹹味、有特殊香味。



沙茶柳片

INGREDIENTS

材料

乾素柳片 ----- 37.5 公克
西生菜 ----- 1 個

METHODS

作法

1. 素柳片加水泡開，擠乾水份，加入調味料 A 醃約 20 分鐘，入油鍋中拉油撈出備用。
2. 西生菜洗淨以手撕開，加鹽大火快炒，鋪盤底。
3. 調味料 B 先調煮好，倒入素柳片，快炒均勻，盛起鋪放於生菜上即可。

SAUCE

調味料

A：醬油膏 ----- 1/2 湯匙
胡椒粉 ----- 少許
玉米粉 ----- 2 湯匙
香油 ----- 1 湯匙

B：沙茶醬 ----- 1/2 湯匙
醬油膏 ----- 1 湯匙
水 ----- 1/2 碗
太白粉水 ----- 1/2 湯匙





炸薯捲

METHODS

作法

1. 芋頭切片蒸熟，取出趁熱搗成泥加入調味料拌勻。
2. 豆皮攤平桌面，舖放 1 分芋泥中間放入 A 料，捲起成長條形邊上抹上麵糊捲好，入中溫油鍋炸酥，切片排盤上



美食小技巧 TIPS

1. 亦可用馬鈴薯蒸熟代替芋頭使用。
2. 可在豆皮上再舖一層紫菜片，多一口味。
3. 亦可分成小結，一個個包上餡，捏成棗形或圓形。

INGREDIENTS

材料

芋頭	300 公克
A：香菜末	2 湯匙
椰子粉	2 湯匙
熟白芝麻	2 湯匙
豆皮	2 張

SAUCE

調味料

鹽	少許
奶油或植物油	1 小匙
胡椒粉	少許
麵糊	
麵粉	1 湯匙
水	1 湯匙





玉米濃湯

METHODS

作法

1. 通心麵先煮熟切丁。
2. 所有材料亦切小丁。
3. 奶油作法：鍋熱人油及麵粉小火慢炒，炒至麵粉香味出來，稍變黃色即可。
4. 六碗水燒開，再加入材料，再燒開再入玉米醬及調味料，再開後加入奶水及奶油一面倒入，一面拌勻至濃稠湯汁灑上芹菜末即好。



美食小技巧 TIPS

1. 玉米漿粘度大，故需水開後，再入玉米漿，否則沈鍋底易燒焦。
2. 西式濃湯，多用麵粉奶油勾芡，較爽口，不像太白粉的勾芡會粘口。

INGREDIENTS

材料

番茄	-----	10 公克
洋菇	-----	10 公克
玉米醬	-----	1/2 罐
通心麵	-----	1 碗

奶油

瑪琪琳	-----	2 湯匙
麵粉	-----	2 湯匙
奶水	-----	1/2 碗

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/2 湯匙
糖	-----	1 小匙



麻婆豆腐

METHODS

作法

1. 鍋熱入油，先爆香 A 料，再入調味料同燒，再入豆腐丁，小火燜燒至湯快乾時，勾芡，灑上芹菜末及花椒粉即成。



美食小技巧 TIPS

正統四川麻婆豆腐，是又麻又辣，麻，是花椒粉的麻。

INGREDIENTS

材料

豆腐	-----	1 盒
A：素碎末	-----	2 湯匙
刈薯末	-----	2 湯匙
麵筋泡	-----	2 湯匙
薑末	-----	2 湯匙
芹菜末	-----	2 湯匙

SAUCE

調味料

油	-----	2 湯匙
辣椒醬	-----	1 湯匙
糖	-----	1 小匙
高湯	-----	1 碗
太白粉水	-----	1/2 湯匙
花椒粉	-----	少許





炸丸子

METHODS

作法

1. 馬鈴薯洗淨削去皮入蒸籠蒸熟，取出壓碎成泥。
2. 拌入其他材料及調味料拌勻做成小圓球入油鍋中火慢炸至金黃色即可。

INGREDIENTS

材料

馬鈴薯	-----	400 公克
胡蘿蔔	-----	50 公克
荸薺	-----	50 公克
芹菜末	-----	20 公克
麵粉	-----	70 公克
太白粉	-----	30 公克

SAUCE

調味料

鹽	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	1 小匙





炸素排

(俗稱炸素雞排)

METHODS

作法

1. 香菇頭泡軟拍碎，所有材料切碎，加入調味料拌勻作成大薄片狀，放入蒸籠蒸 10 分鐘，取出放涼沾上麵糊和麵包粉，放入油鍋中火慢炸至金黃酥脆即好。



美食小技巧 TIPS

可沾好麵包粉後，放冰箱冷凍，冷藏均可，要食用時拿出炸即可。



INGREDIENTS

材料

香菇頭	-----	120 公克
荸薺	-----	1 碗 200 公克
素碎末 (濕)	-----	75 公克
麵筋泡 (濕)	-----	75 公克
奶粉	-----	3 湯匙
地瓜粉	-----	2 湯匙
麵包粉	-----	1 包

SAUCE

調味料

鹽	-----	1/2 小匙
醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	1/2 湯匙
黑胡椒	-----	1 小匙
肉桂粉	-----	1 小匙
香油	-----	2 湯匙

麵糊

麵粉	-----	1 碗
水	-----	1 碗



砂鍋醃寶

(俗稱獅子頭)

METHODS

作法

1. 取 1 塊砂布包住豆腐，壓乾水份，再把豆腐倒入大碗中，並加入配料及調味料一同攪拌均勻作成六個圓球入中溫油鍋炸，小火慢慢炸呈金黃色即成，或作好圓球放蒸籠蒸定型。



美食小技巧 TIPS

1. 醃寶大小可依個人喜愛，一般紅燒獅子頭都以大的 4 個上桌，亦稱四喜丸子，取其吉祥，又炸呈金黃色如醃紅故本食譜取名醃寶，如擔心太大炸不透，亦可作成 6 個一盤六六大順，再加以紅燒、清燉、火鍋、砂鍋均可。
2. 砂鍋內放入白菜及醃寶，慢慢煨，即為砂鍋醃寶。

INGREDIENTS

材料

豆腐	3 方塊壓乾水份
配料	
荸薺末	1 湯匙
素碎末	1 湯匙
冬菜末	1 湯匙
薑末	1 湯匙
太白粉	1 湯匙
麵粉	1 湯匙
奶粉	1 湯匙

SAUCE

調味料

醬油膏	1 湯匙
糖	1 小匙
胡椒粉	少許
地瓜粉	1 湯匙
奶粉	1 湯匙
鹽	1 小匙
香油	1 小匙

