



不吃過頭的飯，  
不講過頭的話，  
不走過頭的路，  
不做過頭的事。  
本分，照顧當下；  
過頭，失去未來。

幸福真食物

文／摩訶會 圖／清淨母語

# 烹煮多變的

# 高麗菜



將未切開的高麗菜塞入滿滿的香菇塊，取代掏空芯梗的空位；再將整顆高麗菜倒扣置深盤、入籠滾水蒸數分鐘。

蒸汽中瀰漫濃郁茶香，這種美味，沒有任何技巧可以模仿，只是讓食材本身來說話，入口瞬間在嘴裡與唾液融合，只有自己明白清甜滋味的悸動！

舊曆年前後是高麗菜盛產季，我常蒸上這道既快速又簡易的菜餚，但卻花了五年以上的時間準備食材。記得剛開始種菜時，十字花科的植株，永遠是受蠕蟲青睞的首選，高麗菜當然也不例外，觸目可及總是網球拍狀的葉梗，毫無收成可言。年年啃食、年年種，孩子們種得都氣餒了。

孩子的爸笑著說，不是只有翩翩起舞成群的紋白蝶幼蟲需要吃飽，這麼多樣的生物，從出生到死都是為了繁衍下一代，牠們選擇來到這片菜園定居，我們多種、少吃，就能讓牠們一生歡喜溫飽呀！

這樣持續到第五年之後，我們驚訝地發現，高麗菜只被吃掉外層的老葉片。老葉片上的坑坑疤疤仍是牠們持之以恆的傑作

，但每棵高麗菜機心，總托著一粒粒近乎完美的高麗菜球。自此，我才能輕鬆的端出這道令人驚豔的美食！

有了多樣性蟲鳥的貢獻，菜蔬才特別有滋味；採擷後適合做泡菜生食，也可依循古法醃製、保存到夏季享用。

醃漬菜的製作法有三：①滷水或醋液浸泡②無鹽發酵法③鹽、糖發酵法。

我最喜歡酸高麗菜的作法，是用整粒新鮮高麗菜加竹鹽發酵而成，味甘清脆。

酸高麗菜之所以會有酸味，是因為天然乳酸桿菌分解高麗菜中的糖類，將糖轉化成乳酸。乳酸經人體吸收後，能幫助消化、促進食欲。自然發酵後的酸高麗菜，所含的營養成分不損失，還增加多種天然乳酸菌、酵素等有益菌種，產生特殊獨到的風味。

酸高麗菜適合長時間冷凍存放，解凍後拌炒、煮湯堪稱美味；或拌些麵粉、紅椒粉、各式蔬菜絲、香菇等煎成泡菜餅，味覺上帶點微酸的舒爽，非常適合炎炎夏日食用喔。

## 燴酸高麗菜

材料：  
洗淨的酸高麗菜1/4顆切絲、紅蘿蔔1小條切絲、香菇3朵過水切絲、綠色蔬菜數葉切絲、酵素豆腐1/4塊切絲  
調味料：  
花生油適量、黃豆醬油適量、竹鹽適量、蔗香蜜適量、葛鬱金粉1/2匙、胡椒粉些許

作法：  
1. 香菇絲、紅蘿蔔絲用花生油爆香後，盛起備用。  
2. 豆腐絲用花生油煎炒一下，盛起。  
3. 酸高麗菜絲略炒，加入適量的醬油、竹鹽、蔗香蜜、胡椒粉調味。加入適量的水，燴煮到酸味出來。  
4. 再放入炒香的香菇絲、紅蘿蔔絲、豆腐絲一起煮一分鐘左右。  
5. 最後加入青菜，葛鬱金粉水勾芡即完成。

## 涼拌酸高麗菜

材料：  
酸高麗菜1/4顆、紅蘿蔔1小條  
調味料：  
香椿醬適量、胡椒粉適量、蔗香蜜適量、花生油適量

作法：  
1. 酸高麗菜洗淨後，切絲或切塊。  
2. 紅蘿蔔切絲，加入調味料全部拌勻，即可食用。



### 喫素分享

## 我愛素食

文／天鈞

「素食要怎樣吃才算健康呢？」朋友們常常這樣問著，因為大家吃素多半為健康著想，但是：素食好像要煮很多菜耶？只能吃菜嗎？吃素一定要常常吃素料與炸物嗎？大豆的製成品怎麼常有股濃烈的油味呢？這裡分享一些自己吃素的觀念。

吃素的人應該多吃新鮮的食材，尤其是根莖類植物，比方山藥、地瓜、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔，因為這些食材充滿豐富的營養素，而且又不會讓腸胃與身體大寒；應該攝取各種顏色的蔬菜，比方黑色的木耳、香菇、黑豆，黃色的南瓜、地瓜，紅色的紅蘿蔔、牛番茄、紅鳳菜，白色的山藥、馬鈴薯、百合、白木耳，綠色的葉菜

與根莖類，當然更是不可少的食材，這就是所謂的五行蔬菜。

素食者最需要的還有堅果類，量販超市都有的芝麻、杏仁、腰果、核桃、開心果、葵花子等，除了是保健的零嘴之外，還能加在蔬菜間烹調，藉以調和蔬菜的寒性，打成粉狀、加在豆漿或牛奶中味道就更棒了；香料也是烹調時不可少的良伴，因為香料都是溫熱性質的，比方薑、九層塔、肉桂、荳蔻、八角、辣椒、當歸、枸杞、紅棗等，拿來做素菜更相得益彰。

以往我為自己烹煮素食時，總為吃不完而傷腦筋，隔餐的蔬菜還真是不太可口啊！怎麼辦呢？有一天突然開竅了，我把黑木耳、紅蘿蔔、馬鈴薯、牛番茄、油菜都切成長短相當的細絲，按照易熟與否的順序、灑上喜愛的義大利香料、炒成一小鍋顏色鮮美的五行蔬菜絲，直接盛在鋪平的一盤白飯上面，頓時，所有獨食的麻煩都忘了。只要食材的味道不會太獨特，放在一起都挺美味的，偶然間才知道這種備菜法叫「羅漢齋」。

吃素的人，維持運動的習慣也很重要，散步、慢跑、游泳都好，打球、騎自行車也行，反正不能不動就是了，這也是少林武僧虎生風的原因喔！大家一起來健康吧！

### 【用藥小百科】

## 貧血需要補鐵嗎？

文／曾恭國藥師

民眾未確定是缺鐵性的貧血前就任意補充鐵劑，反而會造成心血管的負擔，例如：缺乏維生素B或葉酸的貧血就不需要補充鐵劑；地中海型的貧血也不宜任意補充鐵劑。

一般貧血常有臉色蒼白、頭暈目眩、氣

### 人間美味

## 原來是加了這一味

文／陳金鳳

小時候住眷村，軍方按月配給「在來米」，米質較粗劣沒黏性，因為沒吃過其他品種，所以也不覺得不好吃。

有一次大舅來家裡連吃了三碗飯，他說從沒吃過那麼香的米。大舅在圓山市場賣菜，生活小康，吃的都是又白又Q、又精緻的蓬萊米。

有幾位修改軍服的眷村媽媽（包括家母），忙得沒時間煮飯，我們便向緊鄰的北投復興崗政戰學校的伙食房搭伙。

軍廚有股特殊香氣，鬆鬆的飯光拌湯汁就是人間美味，隨著修改軍服式微便無緣再享用了。

直到後來嫁給軍職的外子，在花蓮的部隊裡才又嘗到這特別的味道，一樣粗糙的



米飯，一樣濃郁的湯汁，餐餐都能吃上兩三碗，天天都在期待用餐時間的到來。

時隔四十年後，我們倆老到大陸探視在上海工作的兒媳，晚上十點才抵達，肚子餓了，盛碗飯配著桌上僅有的一小碟剩菜，才一入口，頓時味蕾被挑動，我就驚喜得直嚷不休，哎呀！這不就是一直懷想的昔日美味嗎？

兒媳請來照顧孫女並煮飯的河南籍阿姨早已回家，接著放假無從碰頭，只好自己審視盤中餚，除了少許的醬油和幾片薑外，還有幾粒花椒。

回台後，迫不及待的料理一番，記憶中的味道果然複製成功，原來是多了花椒這一味。真是「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫」，這下可好了，連平日最不常買、也不喜歡吃、摻在一起煮的三顆馬鈴薯都吃得精光。

現在回想起來，早年「在來米」之所以迷人，原來是花椒的加持，菜餚、湯汁裡溢滿了它的香氣，造就了軍中伙食又香又好吃的口感。

喘、心悸等症狀，嚴重者尚會有嗜睡、食欲不振甚至心臟衰竭等症狀。貧血的類型可以分為營養不良性貧血、缺鐵性貧血、失血性貧血、再生障礙性貧血、溶血性貧血、生理性貧血等，須經醫師診斷之後才給予治療。

口服鐵劑對胃有刺激性，所以應在飯後服用，尤其在兩餐之間服用，吸收效果會更好。若已造成胃腸不適，此時可先少量給予，並且補充富含鐵質的食物，也是一種變通方式。

乾豆及蔬菜則是植物中鐵質最佳來源，再者如葡萄乾、紅棗、黑棗、全穀類也含

有鐵質。另外也可以用中藥調理，如當歸、枸杞、玫瑰等藥材補血，素食者可以多加運用。

服用鐵劑不可與茶類、牛奶併服，也不宜與藥物和某些藥品服用，它們會影響鐵的吸收。

應適當補充維生素，如維生素C能製造有利於鐵吸收的環境，而維生素B6可提高骨髓對鐵的利用，維生素B2可促進鐵從腸道吸收，維生素A改善對鐵的吸收、轉運等。

生病應就醫診斷治療；用藥安全及保健調理可諮詢藥師。

### 西來寺近期活動

日期	活動內容
3/14 (五)	《千手千眼大悲懺法》共修法會
3/16 (日)	慶祝觀世音菩薩聖誕朝山
3/18 (二)	茶禪
3/19 (三)	觀音聖誕上供 自覺與行佛~精進禪修
3/22 (六)	人間法音 音樂饗宴

### 佛光山西來寺

