



不辭小水，
方能成就海洋；
不積小善，
無以圓滿至德。

和大師一起吃飯

黃金豆腐燒

豆腐就是豆腐



文／覺具

如果你問我：「花為什麼會開？」
我會告訴你：「花開了，並不是為了某人而開，也不是為天地增添顏色，更不是因為花開而會有人開心，只是因為……時間到了，所以就開了。」

如果你問我：「為什麼要當忠臣？」
我會回答你：「並不是因為什麼原因，而是我本來就是忠臣，不為誰，因為我是，所以我是。」

人常常會因為別人的關係，而改變自己的初衷，改變自己的理想，改變自己的選擇，但自己的選擇，為什麼會因為別人而改變呢？

地髒了，我去掃地，是因為地上髒了我受不了，所以我掃地不是為了別人，更不會因為別人不掃地而使心情受到影響。

所以，我做我自己，為自己負責，為自己的喜悅而做，為自己的認為而做，為自己理所當然而做，不受他人控制，不受旁人影響，因為我是我。

生活中我喜歡做自己，料理我也喜歡讓食材充分展現自己的特性。

豆腐是營養成分非常高的食材，可以让你千變萬化的料理，但我喜歡讓它保留自己的特色，不被太多的調味料蓋過它的原味。

豆腐沾上乾的太白粉，放入油鍋中炸酥，淋上用昆布熬成的醬汁，上面以白蘿蔔泥點綴，很有日式風味的一道料理，必須趁熱品嚐，才能不失風味。

食材：

蛋豆腐1盒、鴻喜菇50g、白蘿蔔20g、秋葵20g、辣椒5g、太白粉10g、昆布10g

調味料：

油1大匙、淡色醬油5大匙、糖1匙

做法：

1. 鴻喜菇去蒂剝成細絲，油炸成酥狀起鍋備用。
2. 秋葵滾水燙熟，冰鎮後切成圓段備用。
3. 白蘿蔔磨成泥，稍微擠乾水分，揉成一粒粒的圓球。
4. 取一小鍋放水，加入昆布小火熬煮，待昆布的味道都釋放出來後，撈掉昆布，加入淡色醬油、少許砂糖調味，勾少許芡即可起鍋備用。
5. 蛋豆腐切成正方塊，四周沾上乾的太白粉，以熱油大火酥炸成金黃色。
6. 將炸好的豆腐放入盛盤內，白蘿蔔球、秋葵、辣椒放在豆腐上，淋上煮好的昆布湯，再灑上鴻喜菇即可。

摘自《和大師一起吃飯》香海文化

【親子食趣】

尋找飯粒遊戲

文／源甲

小小孩的小肌肉尚未完全發育，所以吃飯的時候難免會弄得衣服上都是菜渣、飯粒，餐後這些沾黏在衣物上的菜渣、飯粒就會跟著他「旅行」到家中的每個角落。

我那快滿四歲的寶貝女兒剛好親子互動——尋找飯粒遊戲，就有這樣的情況。

在客廳的地板、桌椅上便經常可以發現它們的蹤跡，想清理它們是既麻煩又費時的大工程，但置之不理一不小心踩到，地板就會變得又黑又髒，更加難以清理，著實令人傷腦筋。

有一回，我靈機一動，在飯後邀請女兒玩「尋找飯粒」的遊戲。遊戲規則很簡單，只要她能在客廳找到一定數量的飯粒，就能獲得神祕禮物一份。於是，女兒就很專注地乖乖在客廳尋找她遺留的飯粒。

透過這個遊戲，不僅客廳地板的殘留物變少了，也順道訓練了女兒的專注力，而為了找齊規定的數量，女兒在客廳一圈又一圈慢慢地巡繞，更達到了飯後散步的效果，真可謂是一舉四得。ㄟ！殘留物變少、訓練專注力及飯後散步，應該是三得，怎麼會是四得呢？嘿嘿！因為我的神祕禮物是享用餐後水果，吃水果有助消化也算是一得。

飯粒掉滿地絕非小小孩自己所願，身為家長的大人們，如果能換個角度思索、多動動腦筋，那麼原本困擾的問題不僅迎刃而解，親子間的關係也會更加融洽。

西來寺近期活動

日期	活動內容
4/13 (日)	人間音緣 卡拉OK歌唱比賽
	玫瑰陵春季祭典 三時繫念法會

佛光山西來寺



【美味生活】

禪意烘焙

文與圖／徐畢華

道在日常生活中
養老麵迄今已數年
這一碗老麵充滿酵母菌
香氣、活力、底蘊十足！
每一回取出採麵糰，或分享给老朋友
我就再餵養它新鮮麵漿
日復一日，年復一年廣結善緣
生了好多徒子徒孫！
凌晨烘烤出爐的番茄麵包
今早切開一嘗，香柔Q，大功告成
那真是溫暖的幸福！

自家做麵包，不計代價，
高筋麵粉、中筋、老麵、桂花蜜釀，
法國無鹽奶油，現打鮮茄泥，

【美食我在行】

番茄鷹嘴豆沙拉

文／容橙 圖／林乃光

番茄的品種據說有二百多種，原產於南美洲。

台灣土種的「黑柿子」，只是比較早到台灣而已，近年開始普遍上市的牛番茄，酸度低，相對番茄原味淡，色澤形體都美，已達價廉物美的程度！

但是我還是喜歡「黑柿子」，生食熟食味道都濃郁，尤其做這道沙拉，我分別用過這兩種番茄。

「黑柿子」嘗起來就是比較有味有層次感，有實驗精神的人，不妨趁番茄盛產期，試做嘗嘗，看您喜歡哪一款？

材料：

放紅的黑柿子中型3顆、乾鷹嘴豆半杯、紫高麗菜絲少許、蘿美生菜1棵

芝麻、海鹽，置入麵包機
揉好，又置冰箱，
低溫發酵一晚或一天，
再取出，回溫、醒麵，
加入蔓越莓、葡萄乾，成型
再醒一小時，靜置發酵膨大。

烤箱轉一百六十度加溫，
下層置一盤乾淨石頭，一起預熱
再將發好的麵包置入烤箱
記得慢慢倒一杯熱開水在石頭上
製造蒸氣，
約烤四十分鐘，
終於OK了！

底蘊，慢工，樂活
烘焙亦然，
生活亦然，
藝術創作亦然！

貼♥叮嚀

- 這道沙拉的汁既美味又營養，千萬別浪費喔！
- 鷹嘴豆別稱雞豆、雪蓮子，是中東地區的主要食物。

