



由「無常」，  
可悟緣起緣滅，必能精進；  
由「無我」，  
可知性真性實，必得自在。

## 溫暖的味道



## 歡喜瑪芬

文與圖／晶食堂

「老是想東想西，看來妳要真正進入修行也很難吧！」桂子說。

看到妳那促狹又樂呵呵的表情，我忍不住跟著哈哈大笑。

這無奶無蛋的香蕉瑪芬，明明是妳已經試過又試、調了又調的配方，我依舊忍不住東加西減的，在巧克力瑪芬裡，放巧克力塊想要產生爆漿的口感，在南瓜瑪芬裡

加蔓越莓或南瓜塊，在香蕉瑪芬放上整塊沒有壓碎的香蕉……我好想知道改變了某種元素，到底會如何的影響風味？

一次次做好了，讓妳試吃品評：

「這太乾了，烘培時間要抓好，拜託妳和烤箱好好培養感情。」

「爆什麼漿，吃到黏糊糊的東西，不是很可怕嗎？」

「塊狀香蕉隔日會變色，有點噁心！」  
「這次還不錯吃，有進步了。」  
「濕度剛好，可以拿去賣了。」

在妳品評後，我總是高興的又回去重做，如此數次往返……

因為，我多麼喜歡並珍惜妳在品評時當下燦爛的笑容。長達一年多的病痛煎熬裡，大部分時間只能癱躺在床上，妳說真是度日如年；向來獨立自主，如今凡事都需要別人協助，妳說好苦啊！

妳是個非常有料理天分的人，凡食材經過妳的手、妳的眼、妳的口，風味立現，美味咋舌。

為此，我經常來討教廚藝。特別在此時此刻，更要全心全意求教，因為這會讓妳轉移對病痛對受苦的注意力。

我當然知道用妳的配方就能做出美味的純素瑪芬，我再三實驗發揮「創意」，只為了博君一笑，看見妳閃閃發亮的眼睛，希望能不著痕跡帶給妳歡喜。

## 巧克力瑪芬

材料：

苦甜巧克力150克、冷壓橄欖油120CC、無糖豆漿360CC、低筋麵粉410克、糖150克、鹽3克、小蘇打粉6克、糙米醋1.5大匙、已烤過的腰果少許

## 野菜農家樂

## 土人參

文／伊蓮小姐 圖／晏娟

我常常上頂樓欣賞鄰居打造的空中花園，有一天看見很特別的小花，一問之下是土人參開的小桃紅花，而且葉子還可以吃，花還有果實也很可愛。

土人參的根長得有點像人參，繁殖能力很強，很好種植，只要有種子就可以生長出來，在台灣的平地、馬路邊，都可以看見土人參的蹤跡。它曬乾之後，可以煮湯。菜價上漲時，我家就會多出一道料理，用土人參葉加薑絲、麻油去炒，風味頗佳，口感和川七很相似。

土人參開出來的花，我會將它放在玻璃瓶中欣賞，讓屋內增加一些生氣和美感，它是我見過很棒的一種植物。



## 私房美味料理

## 檸檬醋拌馬鈴薯

文與圖／林乃光

馬鈴薯發芽了怎麼辦？當然不能吃，是要丟掉的，因為已經產生龍葵鹼的毒素了。但是，有一次我把它種起來，在我都市公寓的小小陽台。經過幾天後即綠葉盎然，直到冬天過後，葉子就開始枯乾了，此時是採收的時候。

在台灣種馬鈴薯，是秋種春收，因它偏好涼爽又不潮濕的氣候，而土壤則需疏鬆肥沃，排水良好，所以都施以咖啡渣。

畢竟我不是農夫，第一次種第一次收，有採收的驚奇與喜悅，在一個九十公分乘二十公分的花槽裡，不斷挖出大小不一的

超迷你馬鈴薯，很可愛，收成了一小碗公呢！煮來嘗嘗略帶苦味，嗯……不是很美味，是不是肥料用錯了？還是買現成的來煮吧，經濟又美味。種它，就欣賞冬天的綠意就好。

材料：  
粉紅迷你馬鈴薯1斤

調味料：  
橄欖油2大匙、義大利綜合香料1大匙、陳年檸檬醋2大匙、鹽與黑胡椒適量

作法：  
1. 預先將調味料拌勻備用。  
2. 水煮馬鈴薯，煮熟時瀝去水分，趁熱拌進調味料即可。

貼♥叮嚀：

製作檸檬醋，用的是冰糖、醋、檸檬，比例重量是1比1比1，放一年以上飲用，愈陳愈醇。這裡用的是八年的陳年檸檬醋，每年都找時間做些檸檬醋存放，就有許多年分的果醋可用了。



## 素心素語

## 紅燒燉湯

文／莫疏心

湯，燉好了，掀開了鍋蓋，哇，那香氣叫人驚愕，不敢近前。正奇怪著，還是鼓起勇氣，小小喝了一口。

吃素已十年，一時聞到那種香氣，還真是卻步不前，太像牛肉湯的味道了。

因為冰箱裡沒菜了，我一時興起，隨手將僅剩的一條白蘿蔔，一條大黃瓜，兩片甘草，一塊八角，少許醬油，加上水，來個簡單的紅燒燉湯罷了，怎麼會燉出個牛肉味的湯來？

想起了在雲林的鄉下，小時候常見到牛隻荷著重重的牛車，上頭還坐著農夫，有時更堆滿了貨物。

常常不明白，一隻牛荷負了這麼重的東西，牠們的肩膀是怎麼承受的？所以我總會忍不住偷瞧牠們的眼睛，十來歲的我也

看不出所以然，只隱約感覺到一種模糊的悲傷。

當牛做盡一切農事之後，還會被全然宰割入菜上桌，當時幼小的心靈實在難過，腦海裡都是牛隻負著重犁耕田或拖著牛車載物時，增顯笨重的身體，一步步向前邁步的身影。

讓牠們的肉上餐桌，就是對牠們最好的報答嗎？我不知道，更不明白。

有些民族有慰問耕牛的習俗，例如貴州的羅甸等地的布依族，為牛賀歲時，會讓牛隻休息一天，享用糯米飯。

仡佬族有敬牛王菩薩節，每年農曆十月初一那天，不再讓牛勞動，不但用上好的糯米做兩個糍粑，分別掛在牛角上，還將牛牽到水邊照影子，為牛祝壽。

而榕江一帶的侗族，每年夏天六月初六舉行洗牛節，人們會把牛牽到河邊洗澡，祈禱耕牛平安健壯。

農人們心裡是感激牛的奉獻吧！那麼，我們能否用更尊敬的方式，讓牠們在勤奮

了一生之後，安心的閉上眼，靜靜離開這世間，而不是恐懼痛苦的死去。

端起這碗湯，明明知道只有白蘿蔔和大黃瓜，這香氣卻因酷似牛肉湯而令我感到有些心酸，什麼湯都好，就是不要衆生肉的湯，不要用牠們的屍首燉成的，願人們能和衆生和平共處。

## 西來寺活動看版

日期	活動內容
08/16 (六) 10/19 (日)	許德民畫展
09/12 (五)	大悲懺法會
09/13 (六)	佛光西來青少年交響樂團團員甄試
09/14 (日)	西來寺環保回收日

做法：

1. 先將苦甜巧克力放入烤箱內溶解，或者隔水加熱溶解。
2. 將油、豆漿、糖、鹽等拌勻備用。
3. 將麵粉及小蘇打粉過篩後，加入做法2的材料，輕輕攪拌至無粉狀即可。
4. 再加入已溶解的巧克力，輕輕拌勻成完全的巧克力色。
5. 依序裝入瑪芬杯中，放上幾顆腰果裝飾。
6. 烤箱預熱至兩百度，以上火180度，下火160度，烤約二十分鐘即可。

## 雙層瑪芬

試試雙層吧！不論聚會或自家吃，都是漂亮的焦點。

製作時只要注意一件事，那就是在上層的口味要薄一些，重量要輕一些，因為我們僅使用小蘇打粉，發酵效果有限，比例沒有抓好，口感就差。瑪芬有各款尺寸，以最小型做示範，一杯調好的麵糊重量大概五十克，那麼，第一層的重量只要落在十到二十克之間就好。

所有的瑪芬都一樣，烤好後需放涼，約兩小時以後再吃，口感較好，若能放置六小時，或者冷藏後再拿出來，就能享受更棒的口感喔！

## 醍醐味

## 平凡家鄉菜

文／法遠 圖、作法／柳遇桂

「滴水之恩，湧泉以報」，佛光山開山星雲大師在求學期間，得了瘧疾，寒熱交迫，命在旦夕之時；其師將自己的半碗鹹菜，派人送給他。

為感念師父對他的關懷與期許，心中發願：盡形壽，將身心奉獻給佛教，以報師恩。

受人之恩點滴在心，我們生活中對人、對事、對物都能心存感恩，哪怕只是一道清淡簡易的菜餚，只要有心便是一道好料理。我常在想：怎樣的料理能讓人難忘，不是珍饈美饌，也不是山珍海味，而是最平凡的家鄉菜！

因為那是一種情感的流露，更是一種對家鄉的懷念。「紅燒四喜皇帝豆」是一道傳統的素食料理，記得從小和母親常到廟裡，都會吃到這樣的菜，很喜歡烤麩吸滿湯汁那種噴汁的口感，加上一碗白飯便是濃濃懷念兒時的記憶。

## 紅燒四喜皇帝豆

材料：

皇帝豆100克、猴頭菇60克、烤麩麵筋60克、紅蘿蔔40克、白果10顆、薑10克

調味料：

麻油1小匙、食用油1小匙、素蠔油1茶匙、醬油2小匙、鹽1小匙、水適量

作法：

1. 猴頭菇洗淨、切塊，烤麩麵筋用油炸過切塊，紅蘿蔔切塊，薑切片，白果汆燙過備用。
2. 鍋子擦乾加入麻油和食用油，先把薑片炒香後，將猴頭菇加入爆炒一下。
3. 紅蘿蔔、皇帝豆、烤麩、白果依序放入鍋中，加入素蠔油、醬油、鹽調味，再加入適量的水燜煮至所有材料都熟軟，即可起鍋。

貼♥叮嚀：

• 白果可買用罐頭裝，或煮熟真空包裝的比較好煮，若買到乾的白果，必須用鹼水或蘇打水煮軟，漂洗乾淨後才能使用。

