



父母，要心甘情願養育子女；  
師長，要心甘情願作育英才；  
學生，要心甘情願承受教誨；  
子女，要心甘情願孝養父母。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

# 純淨的地瓜葉

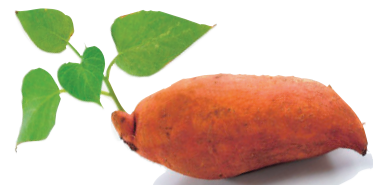
文／穀莊稼 圖／林伯驊

小時候住鄉下，放學回家，可沒得閒，放下書包，要趕緊到田裡幫爸媽摘地瓜葉，回來連藤剝一剝，用大鍋鼎煮熟熬爛，加點米粕餵豬吃，每頭豬都吃得很健康。

地瓜葉一年四季都可以吃得到，很好種，沒有病蟲害，只要水分夠，愈摘長得愈快。尤其種在山坡地上，用森林農耕的方式，形成自然生態，讓地瓜藤隨意蔓生，防治雜草。

地瓜葉的嫩葉隨時可以摘取來吃，一段時日，還有地瓜可以收成。雨季時，藤蔓長得快，砍除之後，就是天然的有機質堆肥了。

我記得地瓜葉有好幾種，有的是專生地瓜的，但葉子比較少人吃，都留給豬吃了，但有一種地瓜葉，我至今難以忘懷，地瓜葉梗去皮後，晶瑩剔透，又長又飽滿，葉子連梗一起煮熟了，沾豆腐乳加花生，配白飯吃起來，讓人食欲大振。



媽媽有時拿這種簡直比蘆筍還要好吃的地瓜葉梗，估計全家人要喝的湯量，連葉一起下去煮湯頭，再把梗和葉子撈起，沾一點醬油、沙拉油，一碗烏龍麵配著吃，那就是人間美食。

吃完麵，再喝一碗濃濃的地瓜葉熬湯，那湯汁的滋味，說實在的，現在想起來，喉頭都還有一點甘甜的回憶呢！

鄉下人在物質匱乏的年代，沒有田地可種一些農作物來吃，那才叫人喊苦呢！「有田斯有財」，應該改成「有田斯有飽」才對。

現在的人想吃上一道純正的地瓜葉，可沒那麼容易了，土地受汙染，水資源、空氣、化學肥料，已經給人類造成某種程度的傷害，而我兒時對那一道純淨無汙染，自家種出的地瓜葉料理，仍然回味無窮。

如今我用最原始的農作物枯枝腐葉做堆肥，又去都市店家載茶渣、豆渣，回來混合堆肥種植，已有近十年之久，種出來的農作物，帶回家煮一煮，吃起來的口感特別鮮嫩，就像兒時吃到的地瓜葉，營養又好吃。

## 記憶的味道

# 外婆家的菜園

文／徐夢陽

外婆家位於嘉義縣東石鄉鰲鼓村，那是個純樸的小村莊，當地由於養殖蚵業發達，外婆主要從事的是挖蚵行業，但她的另一個副業，就是假日時跟外公一同農作，無論是在住家附近的小菜園，還是遠一點的幾分地，都用有機農法去種植蔬果。因此，每當回到鄉下，總能幸運地帶著滿滿的蔬果回去，裡頭包含了他們辛勤照顧下的產物與對子女的心意，雖賣相不佳、有蟲咬痕跡，卻有著對自然的崇敬與順從。

我其實極少吃蔬果，出外求學能吃到的機會更少，但每當從外婆家的菜園摘回來的蔬果我都願意吃，那是我記憶中最好的味道；小時候，父母總會耳提面命，說：「這是你外公、外婆辛苦種的，要抱著感恩的心吃光光。」

第一次吃，真的只是為了這個理由，後來年紀漸長，也知道蔬果對人體健康的好

處，而外婆他們又是採用自然農法，不添加任何農藥，因此吃得很安心，也感受到他們的用心。

最常吃到的是地瓜葉，這個過去人們不吃，當成是肥料或是飼料的蔬菜，卻成了今日小吃攤一盤三、四十元的美味。其實，地瓜葉只要用水燙一燙，加一點蒜頭與醬油，就可以品嚐到一道美味佳餚。

此外，最常吃到的是絲瓜，把它拿來煮湯十分清甜，每當看到園內絲瓜長得大大小小、形狀各異，就覺得很有趣，而絲瓜若遭日曬過頭，還可以製成絲瓜布，用來刷洗身體，真是「一兼二顧，摸蜆仔兼洗褲」。

如今，外公、外婆退休在家，每天關心的除了子孫，就是那些田地了。每次回去看到他們仍然勤奮下田、巡田，就覺得口中吃的蔬果，不只是單純的口感，真的要好好珍惜。

現在，購買蔬果很容易，但最喜歡吃的蔬果還是外公、外婆種植的，因為除了美味、健康，還帶有一種土地與人、人與人之間聯繫的情感，那種味道，是任何美食都無法取代的。

## 巧手私房菜

# 麻婆草菇豆腐

文與圖／晶食堂

豆腐料理中屬一屬二的，仍然是麻婆豆腐，這可是川菜的代表作。「麻」來自花椒，「辣」來自辣椒，通常以牛肉碎或豬肉碎來搭配，改吃蔬食後，我最喜歡用草菇來煨其味了，做成「麻婆草菇豆腐」。

新鮮的草菇脆嫩鮮美，在中國已有兩百多年的歷史，因為生長在稻草中，又被叫做稻草菇，小小圓圓，既可愛，吃來又爽口。

根據研究，它有消食祛熱、補脾益氣的功效，清煮最可嘗其鮮，不過，搭配麻辣更過癮，和豆腐同吃，一脆一嫩，口感相當滑順好吃！

特別要留意的是，新鮮草菇買回來最好馬上烹調，不宜隔夜，尤其放冰箱裡，會因溫度太低反而分解出水，那就難吃了，若當天吃不完，要先用鹽水汆燙，再放冰

箱冷藏。

但是要做出好吃的料理，仍然要先了解其來由，明白歷史中的美味，才不會照本宣科的只依照食材比例，形成食譜菜，那會讓做菜的趣味變得呆板極了。

在《芙蓉話舊錄》中記載，大約在清同治初年，成都市北郊萬福橋有一家飯館的老闆娘陳劉氏，因為臉上有麻點，人稱陳麻婆，很善於調理豆腐，但是吃來吃去總不脫幾種做法，一日心血來潮，大辣大油的隨性炒出這道料理來，沒想到大受歡迎，來往的食客們愛上了這道菜，忘了原來的店名，反而記住了「陳麻婆豆腐店」。

大膽的做菜，勇於嘗試，說不定就為世間美味再添一盤。我們家的「麻婆草菇豆腐」，是怎麼做出來的呢？

我們喜歡道地的麻婆本味，這呈盤出來一定是又紅又亮的色澤，豆腐四方安好，紅白兩色清楚相映，吃起來肯定有麻、辣、燙、嫩、酥、香等美味，至於毛豆和芹菜，用來取代蔥，在這裡是點綴綠意用。

首先將嫩豆腐切成小方塊，放在調好的鹽水中浸泡，不但能夠去豆腥味，也不易散裂，再以鹽水汆燙，撈起備用；草菇要選小顆的，若是大顆，最好切成適當大小，和豆腐相映襯，草菇同樣用鹽水汆燙一分鐘，再泡在冷水中冷卻，並撈起備用。

做這道料理手腳要俐落些：用麻油炒香薑末、辣豆瓣醬、辣椒末、少許醬油，再加入高湯煮滾，接著加入豆腐翻炒均勻後改文火，燜煮兩分鐘；接著加入汆燙好的草菇、熟毛豆，拌勻入味，等到湯汁略乾時，勾薄芡，放入切粒的芹菜根，略微翻炒幾下後起鍋，最後在表層撒上少量花椒末，紅亮麻鮮的料理就上桌啦！



## 福慧蔬食

# 酸菜竹筍湯

文／雷何秀媛 圖／洪德宣

素食文化已是大眾愈來愈喜愛的飲食趨勢，佛光山福慧家園素食烹飪班不僅讓學員學到料理技術，更學到了正確觀念。

如何配合四季來調配飲食？又如何吃素才能夠吃出健康？喜愛素食的你，歡迎一起來學習。

### 材料：

酸菜梗3片、竹筍2根、秀珍菇10朵、薑絲1小把、胡蘿蔔3片、素肚10片

### 調味料：鹽、胡椒粉

### 作法：

1. 將竹筍泡冷水，洗乾淨、切段備用。
2. 酸菜切薄片備用。
3. 將所有材料放入鍋中，煮約6分鐘，再調味即可。



## 健康達人

# 美味創意土司

文與圖／洪彩鑾

朋友說她很久沒買過市售麵包，因為擔心添加香精、人工色素、乳化劑、防腐劑和過多的反式脂肪，容易造成身體危害。

其實，自製土司麵包並不難，不僅可以掌控有益添加物，吃進健康，更可用純天然色彩做變化，如曬乾的蝶豆藍花、綠茶粉、甜菜根粉等，隨意創造，就能讓家人驚艷讚嘆，充滿成就感，建議您也來試試看，成為捍衛家人健康的達人喔！

### 材料：

1. 高筋麵粉三百克、砂糖三十克、酵母粉五克、鹽少許，秤三份放三盆中。
2. 乾燥蝶豆藍花五克，放入一百八十克水中煮開變藍色，冷卻備用。（若無此花，可用打汁過濾的南瓜水，或紅色火龍果水取代。）
3. 綠茶粉、甜菜根粉各二十克，放入各一百八十克水中拌勻，和蝶豆藍花水，倒入三盆中混合，分別用攪拌機攪成光滑麵糰，再各加入二十克無鹽奶油，攪打成可拉出薄膜麵糰，放回盆中，蓋上毛巾或保鮮膜，進行基本發酵六十分鐘。

### 步驟：

1. 取出三色麵糰，切成各約二百克麵糰滾圓，每色得三個，一次可做三種變化，烤箱不大者，請任選一種喜歡作法。
2. 基本款土司，綠紅藍各一個，分別搓成長形，再用棍槌上下開，捲成橢圓形，

排入土司模。

3. 變化款土司，綠紅藍各一個，分別成長片，再由右至左捲成長條形，平放一起編辮子，放入土司模。

4. 花俏型土司，將綠紅藍各切半成六個，再二色接回成一長條，綁辮子放入土司模。

5. 三種皆完成後，蓋上盒蓋，繼續最後發酵六十分鐘。

6. 麵糰發酵至模型九分滿高度，入已預熱上火一百九十度C，下火二百度C烤箱，烤約三十分鐘，出爐後立即脫模。三種健康具創意的土司即完成。



## 西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/25-1/4/15	佛光天目-羅森陶藝展
11/15	寒冬送暖暨教育獎助活動
11/16	西來學校感恩義賣園遊會 共修法會 西來寺環保回收日