



人我相處之道，
靠生活教育來訓練；
自我提昇之道，
靠思想教育來啓發。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

冬天裡的小番茄



文與圖／王舒俞

台灣在秋天之後，小番茄就變好吃了。看到愛吃番茄的婆婆，又多買了一包小番茄給我們，就是正式宣告番茄季節的來臨，之後，我們家又要有一個堆滿小番茄的冬天了。

幸好小番茄雖然多，我們都不討厭，把

小番茄洗好放在桌上，路經過時抓一把就能帶走，因為不用吐皮吐子，又一口一顆，也沒有葡萄那麼甜膩，真是適合懶人常吃的好水果！

這類當水果食用的小番茄，又稱為櫻桃番茄，這名字聽起來真是格外討喜，在近年來漸漸成為水果攤上的熱賣產品。其實

小番茄的品種很多，每種的顏色、果型大小都有些微不同，風味也各有特色，而我們是番茄外行人，只會吃不會分辨，有時候買到酸味重的，一大盤洗好放桌上，也是老會放到乾掉或是發霉沒人想吃。

婆婆平均一個禮拜就會買一包來，因此必須要快速消耗堆積如山的小番茄，我便漸漸發展出除了生鮮直接吃之外的其他方法，不管是做菜入湯當水果，甚至把酸的醃成蜜餞，通通都是番茄的世界！

其中最讓家人喜歡的，便是烤小番茄披薩。小番茄就算是酸的，經過烘烤之後，就會將其中的糖分焦糖化，吃起來和鮮食時的差異最大，而且水分濃縮，香味也跟著濃縮，和披薩非常搭。

如果再用九層塔當調味上的配角，就更加是美味大升級，令人心滿意足又回味無窮。

材料：（約4人份）

餅皮：

高筋麵粉400克、鹽少於1匙、溫水約240~250CC、速發酵母粉1.5匙

配料：

披薩用起司、水果小番茄，橫切薄片、蘑菇數朵切片、甜椒適量（調整香味用）。九層塔葉片，洗淨摘好瀝乾。

塗料：

番茄醬3大匙、植物油1大匙、小茴香粉1/4小匙、義大利香料適量

作法：

1. 將麵糰打好，經過第一次發酵之後，便可以來製作披薩。做披薩麵皮時要桿薄一點，因為小番茄在烘烤過程中會大量出水，容易浸濕麵皮，因此薄皮披薩較易烤透。

2. 擺放食材的重點在於：把小番茄放表面，可以濃縮番茄甜味，把易焦的九層塔葉藏在最底下，讓香氣也能鎖在起司裡。九層塔葉最好不要露出來，因為會瞬間烤焦。

3. 烤箱預熱200度，烘烤約15~20分鐘。中途可以拿出來在正中間撥開餡料透氣，讓水蒸氣可以揮發，免得麵皮被浸濕而不易熟透。

貼心叮嚀

番茄水分很高，因此很可能會出太多水，而滴到烤箱底層而燒焦。如果烤箱有旋風功能，就要開啓以助蒸發。

記憶的味道

食物的真味

文與圖／李慧珍

旅居溫哥華的我是幸運的，因天然的食物易得、天氣寒冷食物也較不易腐壞。在好山好水的地方，喝湯甜如蜜一點都不假，烹飪從不加糖便風味一流。

我對烹飪其實不是很有興趣，總是在母親不在的時候便胡亂吃一通，挑食的我向來吃不慣外面的飲食，也許注定要茹素吧！因緣際會碰到了一位同是從台灣移民來的大姐，開啓我對烹飪素食的興趣。

陳大姐開了間小店在溫哥華，常邀我至她家並下廚煮菜給我當午餐，而我總在她一邊煮菜時一邊跟著學。

有一回我去找她，她說要煮一樣好吃的

菜給我吃，看著她高興的走進廚房，一分鐘後便回到客廳，對著我說二十分鐘後，就可以吃了，我笑笑點點頭。不一會兒，她用一個盤子端來三顆熱呼呼的馬鈴薯，皮已裂開，滾燙的香氣讓人餓了起來，正值冬天，外面還下著雪，她一邊將馬鈴薯的皮剝掉，我心想還要加什麼醬料，沒想到她說，加點鹽巴在上面，就很好吃了。

於是我將爛熟的馬鈴薯搗成泥，和著鹽巴開心的和她吃了起來，我從未吃過如此天然單純的食物，擅長烹飪的母親，讓我無法對簡單的食物生起信心，可是在下著雪的那天午後，我品嚐到食物真正的味道，那種毫無粉飾的自然，那樣的單純喜悅，尤其忘不了陳姐對待食物的態度，她是那麼的珍惜又甘之如飴。

馬鈴薯是加拿大的農業大宗，我們兩人大概只花了十塊台幣便解決了一餐，這對



我而言，是一種生活品味的提升，我從不愛與人一起吃喝喝，因為我希望從對飲食中，見到一個人對生命的態度。

現在，我回到台灣，一直在尋找那種帶有樸實味的素食，然而似乎不太容易。那天熱騰騰的馬鈴薯香，總是在記憶中無法忘懷，這對日後吃素的我，應該是最初的啓蒙吧！

蔬果情趣

那千條絲瓜

文與圖／穀莊稼

我超愛吃炒絲瓜，配煎蛋。

記憶中，我們鄉下孩子屋前屋後，水溝邊，隨便搭個棚子，絲瓜就到處蔓延。如果肥夠，絲瓜超會生的。

記得小時候，我曾在自家草屋後，種一棵絲瓜，絲瓜棚下養好多雞鴨鵝，牠們的糞便就是最好的肥料，那一棵絲瓜竟然長出一千條以上，除了自家吃以外，還可以分送高雄的阿姨、左右鄰舍、親戚朋友。

長大後，表姐、表弟、阿姨每回煮絲瓜，總會想到我。那是因為媽媽煮飯燒菜時，我就是最好的助手。親戚來作客，炒一盤絲瓜，煎一盤金黃色的大煎蛋，就是我的拿手好菜，每個人吃了都讚不絕口。

而表姐弟要我教他們炒絲瓜，做這道拿手料理時，我才國小三年級呢！

煮絲瓜前，先把皮削掉，削過皮的絲瓜，絕不能碰到水，不能用水沖洗或浸泡，沒有洗過水的絲瓜，才能保有它原有的營養成分。

絲瓜本身含水性很高，切一片片的，比切一條條的還好煮，切片不要太厚，薄薄的，切到吃起來有咬勁最好，當然啦！煮絲瓜最重要的，還是怎麼煮出原汁原味的功夫。

絲瓜下鍋前，鍋子要先用油過熱，放一點薑絲爆香，油不能放太多，然後絲瓜放進去炒一炒，蓋上鍋蓋，讓它燜熟。記得要不斷翻炒，直到絲瓜出水分，要不然很容易燒焦。

當年還有金黃色的大煎蛋，一起配著吃呢！想起國小帶便當，都有煎雞蛋。每當中午吃飯時，我對媽媽一大早特別為我煎的菜脯蛋、豆豉煎蛋，或只是煎一顆自家雞隻生出來的荷包蛋，都讓我垂涎三尺。



西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起-3/15	吳榮賜木雕展
1/9	大悲懺法會
1/10	祈求世界和平法會及敦親睦鄰
1/11	捐血活動 環保回收日
1/11-17	惠提爾大學冬令營

點心廚房

香蕉瑪芬

文與圖／晶食堂



材料：

香蕉連皮680克、冷壓橄欖油100CC、無糖豆漿80CC、低筋麵粉375克、糖20克、鹽3克、小蘇打粉6克、烤過的碎核桃少許。

做法：

1. 先將香蕉去皮再壓碎成泥，加入油、豆漿、糖、鹽等拌勻備用。
2. 將麵粉及小蘇打粉過篩後，加入1，輕輕攪拌至無粉狀即可。
3. 依序裝入瑪芬杯，灑上少許碎核桃。
4. 烤箱預熱至兩百度，以上火180度，下火160度，烤約20分鐘即可。

手作料理

時蔬沙拉

文與圖／陳拾書

食素十多年了，口味轉為清淡，由於外食不方便，又不喜歡重口味，逐漸習慣在家自己動手做。少吃人工香料，味蓄自然能嘗出純淨滋味。

天然食材，簡單料理，往往就有好味道。因此，四季時蔬總是我料理首選。

酪梨，是不像水果的水果，也是富含營養素的天然寶物。友人曾送來綠皮酪梨，結合家裡常備的食材，我將它製成漂亮好吃的酪梨沙拉，瞬間掃光！

酪梨沙拉內容，包括酪梨一顆、中小型蘋果一顆、自製桑葚汁兩匙、橄欖油一匙、杏仁果、葡萄乾、蔓越莓乾適量、金沙



巧克力一顆、略轉紅的紅鳳菜、波浪紋的高苣葉數片。

我先將紅鳳菜和高苣葉洗淨鋪底，酪梨和蘋果切丁放入，再加上杏仁果等，淋上橄欖油和桑葚汁，最後擺上巧克力，在飯前來上一碗，清爽又可口。

蔬食生活

清淨飲食 享受身心平衡

文／謝鈺鈺

練習瑜珈的人一定要吃素？瑜珈療法師和瑜珈博士Dada的回答是：「健康蔬食是瑜珈的推廣，而非規定。食物造就你的身心，瑜珈基礎最重要的部分是在日常飲食，而飲食內容建議以蔬食為主。」

Dada指出，印度瑜珈將傳統飲食分三大類別：

悅性食物，如：新鮮水果、蔬菜、煮熟的粗糧、牛奶、豆類等組合，這些食物會增加身體的平靜和喜悅，同時提供身體所需要的營養，增加身體的活力；刺激性食物，如：過多油脂和辛辣等食物，多食容易導致情緒沉重、不安；惰性食物，如：放久的、不新鮮等加工和冷凍食品，會降低身體的能量。大蒜和洋蔥雖然是植物，但被認為會增加惰性和刺激性，因此，不被列入瑜珈飲食中。

今年四十九歲的Dada，二十五年來身體一直很康健，是瑜珈和茹素帶給她的助益。二十四歲前，她大口吃肉，因為一次身體不適，讓她覺知應該要開始改變生活習慣及飲食。

因此，她在太陽下山前吃食物，太陽一下山就以清淡飲食為原則。隨著太陽的起落，運行自己的飲食和活動，隔天起床自然神清氣爽。