



在貧困中，要有忠心志氣；
在危難中，要有信心勇氣；
在富貴中，要有善心義氣；
在修持中，要有正心道氣。

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

天然蔬食館

好吃的過貓



文與圖／穀莊稼

小時候看媽媽下田，常吵著要跟她去，媽媽總是怕耽誤到農作，感傷不捨地留下我，在原地不停地哭泣。

年齡稍長，媽媽見我已有勞動力，問我要不要一起下田？我想必須待在大太陽底下除草，又要蹲下身且不斷移動腳步，實在很累人，很想推辭。媽媽猜透我的心思，便說拔完草，可以去圳溝摘過貓哦！

聽媽媽這麼一說，想到圳溝旁，那些肥嫩多汁的過貓，我就毫不猶豫的答應了。

過貓氣味清香，它有一種很特殊的味道，使人感到放鬆，吃起來爽口滋潤，咀嚼

裡，尋找躲藏的新生嫩葉嫩芽。每次摘到一大把，就像尋獲寶物般，心裡高興不已，而且當天晚上就可以炒過貓來食用，為家人加菜。

過貓又叫過溝菜蕨，是一種蕨類，生長在陰暗潮溼處，樹下的水溝邊，很容易發現它們的蹤跡。其食用部分為嫩葉，呈捲曲狀，無腐臭味。

摘下的嫩葉，我分粗中細枝三種，為上中下三品。

圳溝上方林地樹蔭下遍佈的過貓，水分

裡，尋找躲藏的新生嫩葉嫩芽。每次摘到一大把，就像尋獲寶物般，心裡高興不已，而且當天晚上就可以炒過貓來食用，為家人加菜。

過貓又叫過溝菜蕨，是一種蕨類，生長在陰暗潮溼處，樹下的水溝邊，很容易發現它們的蹤跡。其食用部分為嫩葉，呈捲曲狀，無腐臭味。

摘下的嫩葉，我分粗中細枝三種，為上中下三品。

圳溝上方林地樹蔭下遍佈的過貓，水分

自然珍品

茭白筍的水中時光

文與圖／晶食堂

茭白筍，媽媽最喜歡的煮法，是清炒。面對茭白筍的鮮甜，她反對任何醬料，說是少許鹽巴就美味如斯，還不能切太薄片，最少要有手指的厚度，說是咬起來才不辜負人家的水嫩水嫩。

偏偏我喜歡紅燒，少許醬油簡直是如虎添翼，好吃到感覺茭白筍都有想飛的心情了，尤其燜燉一下，依然水嫩甜美。

說到水嫩，媽媽突然心血來潮想尋訪茭白筍生長地，發現竟是一大叢一大叢長在水裡時，張大嘴巴都快要合不攏了。

「難怪剝開外皮還白嫩白嫩的，我就想這埋在土裡一定很深，沒想到，是長在水裡喔！」

農夫穿著防水褲下水田去割摘時，在不停彎腰之間，還要摸準位置，才不會傷到筍身，往往一整天累到直不起身來。媽媽看著看著，心疼的說：

「這麼辛苦啊，市場一把才多少錢，以後我們一定要小心剝皮，不要浪費，要全部吃光光。」

我心想，老媽一向節儉，根本沒有浪費的機會，難道回去後會連外皮一起煮嗎？開玩笑的隨口一問，她竟然說：「咦，我怎麼沒想到，這筍殼切成絲，說不定也能



炒來吃。」

我的媽呀，怕老人家當真，趕緊懇求：「您牙齒不好，千萬不要吃外皮，萬一傷到假牙怎麼辦？再做一副很貴的喔！」老媽聽了哈哈大笑。

「對啦對啦，假牙很貴耶！」水把生物養得水靈靈的，我也沒想到這茭白筍的白皙水嫩，來自水澤的恩賜。

古人說：「春末生白茅如筍，即菰菜也。又謂之茭白。生熟皆可啖，甜美。」

這甜美二字，寫的真妙，最嫩的部分直接生吃，立刻能感受到茭白筍來自水澤裡的清甜美味。台灣春秋兩季都能吃到茭白



筍，可是這筍的鮮嫩並非天生地養而已，還要有人為的用心培育。

早期的茭白筍只能種在溪水附近的沙質土壤，品質也參差不齊，就在民國七十一年間，有位農夫發現一棵茭白筍長得特別不一樣，剝開外皮後，發現筍子內居然沒有黑點，好奇之餘，就想說育種來栽培看看，沒想到培育出了短小而白嫩的茭白筍，非常好吃。

高興之餘，並未私藏，分給鄰居們讓大家一起栽種，結果，埔里慢慢成了茭白筍發源地。

說完故事，媽媽高興的說：

「做人就是要這樣，要不自私，要和人家分享。走，我們多買一些回去，也送給鄰居。」

結果，當天我們買了一共五十斤的茭白筍……

健康品味

養顏飲料

文／記者謝鈺鈺
示範／洪銀龍師傅

材料：

鳳梨20公克、蘋果半顆、金桔兩粒、蜂蜜一大匙、紫色高麗菜一片、礦泉水300CC

作法：

將全部材料放入果汁機，按下快速鈕攪拌均勻，倒入玻璃杯，即可享用。

貼心叮嚀：

鳳梨有豐富的纖維質及酵素，可以幫助腸胃消化吸收，但鳳梨要在飯後食用，以免傷胃。蔬果汁最好現打現喝，幫助身體排毒、清腸胃。



傳統故鄉味

陝西粉蒸碗子



文與圖／屈穎

隨先生來台灣已快六年了，我愛著這個島嶼的人和食物。春節時，思鄉之情總會變得濃烈。這是離鄉的人才有的體會，是一種被時間和距離拉長的特殊情感。

我的故鄉在中國西安，至今仍保留著傳統家庭觀念，家家的女主人，一定有幾道拿手的待客菜。台北迎來了十二月初八，想起故鄉的童謠：「今兒七明兒八，吃了臘八過年呀！」在故鄉，過年是女性大顯身手的好時機。記憶中，臘月二十七到二十九，母親和奶奶從早到晚忙著蒸饅、蒸包子、蒸碗子……

「蒸碗子」是陝西菜中的大菜，是一個統稱，把預先處理好的食材，裝入碗中，以大火燜蒸，常見的菜色有：粉蒸肉、小酥肉、黃燜雞、四喜丸子等，口味多樣，有甜有鹹，有葷有素。從挑選食材到製作工序上都異常複雜，費事耗時，以前只有紅白喜事辦桌才能吃到。不過，我們家特別幸運，母親專門拜過師，每逢過年，總能吃到各色的「蒸碗子」。

奶奶常年茹素，母親也會用豆腐和地瓜為原料，變化出一些難得一見的素食大菜，粉蒸素排、燴素丸子、甜飯，都是我念念不忘的。

衆多菜色中，我偏愛「粉蒸碗子」。記

得母親都是自己炒蒸粉，把糯米、大米、花椒、八角洗淨，瀝乾，在鍋中先用大火把水分炒乾，再轉小火，不斷翻炒至米粒鬆散金黃，盛出晾涼後，放在砧板上，用面棍來回幾次，把米粒壓成粗粒即可。

主料的部分，如果是豆腐或香菇，先劃刀再切塊，用炒鍋煎香，再用薑末、調味品上味，裹上蒸粉。在已備好的粗碗內側塗抹一層油，把備好的材料依序放入。一鍋同時可以蒸十幾二十碗各種口味的「碗子」，個把小時後，取出晾涼。

過年時，戶外的溫度都在零度以下，「碗子」只需包好，存放在沒有暖氣的地方就可以了。待家裡來了拜年的客人，拿出幾碗，與饅和包子一起蒸熱，反扣在盤子上，最後用綠色的香菜葉和兩片紅色的紅蘿蔔花加以點綴，再加上幾道涼菜和熱炒，一桌宴客的年菜就齊備了。

我去採購了蒸粉和素排骨酥，自己炸地瓜，裹粉，上蒸鍋，一道色香味俱全的粉蒸素排終於上桌了。雖與母親的手藝相距甚遠，卻用一道菜拉近了與故鄉的距離。

西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|----------|--|
| 即日起-3/15 | 吳榮賜木雕展 |
| 3/13 | 大悲懺法會 |
| 3/14 | 自覺與行佛精進修持-念佛2015年人間佛學院春季班開學 |
| 3/15 | 2015年第一期英文班/禪修班開學 三好兒童同樂繪畫日 生活講座：睡出健康來 |