



自我觀照，反求諸己；
自我更新，不斷淨化；
自我實踐，不向外求；
自我離相，不計內外。

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

我家食蔬

有機紅鳳菜



文與圖／悠然

小時候，媽媽菜園裡，常種植色澤鮮艷的紅鳳菜。它存活力強，也不用特別照顧，三兩天就有秀色可餐的菜上桌。

媽媽說，紅鳳菜有豐富鐵質具造血作用，鼓勵我們多吃。在那物質匱乏的時代，有這道養生菜可享用，覺得好幸福！

婚後我仍然喜歡這道菜，三不五回娘家，媽媽不但煮好等我享用，還整包讓我帶回家。直到媽媽上了年紀，沒體力種菜，我才到市場採購我的最愛。

兩個月前，鄰居送來他們自種的紅鳳菜

，我靈機一動把紅鳳菜根留著，嘗試在盆栽種植，享受都市農夫的樂趣。

我把原來種花的土敲鬆，讓它透氣，再將土放回盆栽裡，植入紅鳳菜的根，然後小心翼翼的幫它澆水。

經過五天，見紅鳳菜一株株冒出紫紅色嫩葉，喜悅莫名！從此，每天清晨必到陽台探視，像照顧孩子般細心呵護，陪著它一起成長。

經過十幾天，紅鳳菜已穩定成長，我開始給它喝「洗米水」，一周澆兩次。一周

施肥兩次「切碎的蘋果皮及香蕉皮」或擠碎的蛋殼，將切好的肥料撒在紅鳳菜根邊緣，讓果皮的養分滲透進去。

每天起床就去看它，它彷彿感應到我對它的關照，以無言的眼神跟我感謝！



麻油紅鳳菜

材料：

紅鳳菜600克、薑1小塊、麻油1大匙

調味料：

鹽1小匙

做法：

1. 取嫩葉洗淨、薑洗淨切片備用。
2. 起鍋放入麻油，薑片爆香後，放入紅鳳菜加鹽快炒拌勻即可。

(汆燙方式烹調，更符合健康。)

家鄉美饈

九層塔

文／江佳芸

九層塔，一如我對其名的遙想，在九層之上堆疊的無限懷思，述說生活地圖中的家鄉風情。台灣的夜市裡、小巷弄，抑或是家常小菜中，總有它的身影，彷彿是一位開門見山的老朋友，一路相伴。

即便如此，在幼年時期的心靈中，對於九層塔的濃烈香氣，以及它所衍生的各式菜餚還是顯得有些空洞，因為對於它所扮演的提味之角色並不十分在意，所以當時往往都不自覺的將焦點落在與它搭配的食材上。

每當我不自覺投入其他食材上頭時，九層塔是配角，但當我有意識的品嚐因它的獨特香氣所帶來的知覺張力時，它是主角。在兩種層次的品味交融當下，賦予我對九層塔不同的觀感。我感覺自己從枝微末節的體察中，有開枝散葉般的發現，原來幼時的不自覺為未來的意識層次留下伏筆，倘若沒有這樣的體認，一切便顯得平淡無光。

隨著年紀與心境的成長，栽植香草植物也成為我玩味閒暇時光的一種方式，而九層塔便是我的首選之一。從撒下種子的那一刻，我腦中就醞釀著綠意盎然的景象，我只是凝視著剛嵌入種子的泥土，便開始

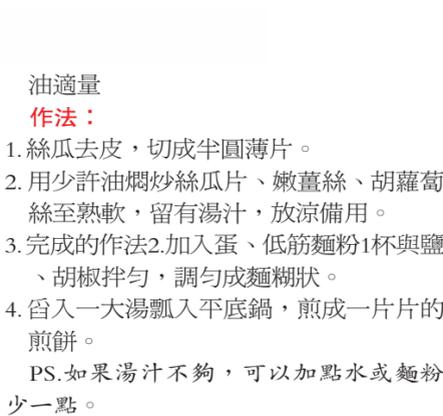


有一些關於九層塔的思緒浮現。

九層塔雖然只是屬於羅勒的一種，兩者並非相同，但是名字卻經常相互混用。我總以為這是一個有趣的對照，因為這兩個名字所引發的想像不同。羅勒感覺上是較為西式而恬雅的稱呼，在許多介紹西式菜餚的食譜上，常用羅勒或巴西利來指稱九層塔，但往往造成混淆。

我一開始也不能一眼望穿這些名字背後正是我熟悉的植物，這樣的疑惑使我想著，那遍布在我情感記憶上的，是九層塔和與它繫在一起的熟悉感，是那個可以引領我想像空間的名字。

看著陽台的九層塔從萌芽到長成，那曾經醞釀在腦海的綠意變得真實。我的思緒與情懷依舊，回顧幼年，品味現在與未來，我依然遙想在九層之上堆疊的無限懷思，是我的家鄉。



油適量

作法：

1. 絲瓜去皮，切成半圓薄片。
2. 用少許油燻炒絲瓜片、嫩薑絲、胡蘿蔔絲至熟軟，留有湯汁，放涼備用。
3. 完成的作法2.加入蛋、低筋麵粉1杯與鹽、胡椒拌勻，調勻成麵糊狀。
4. 舀入一大湯瓢入平底鍋，煎成一片片的煎餅。

PS.如果湯汁不夠，可以加點水或麵粉少一點。

記憶的味道

外婆的私房素菜

文／杜珍彤

外婆素來信佛虔誠，每天早餐，以及每逢農曆初一、十五都會吃素。吃素是為長養不吃眾生肉的慈悲心，也避免放縱口腹之欲而傷身，所以外婆不在意菜餚是否好吃。

她的素齋裡常出現的只有豆腐、豆干、麵腸、茼蒿等，它們價格平易、香氣平淡，口感幾乎都差不多，不軟、不硬、不脆、不Q，做法也只是乾煎或醬油滷，蔬菜類不是汆燙就是素炒。

年輕時對素食意義不甚了解的我，總是兀自認為外婆料理的素餐，實在太過於單調貧乏了。

偶然有一天，發現外婆自創了一道好菜餚。盤子裡只有日本花菇價格稍貴，其餘黑木耳、金針、嫩薑都是售價親民的日常食材。

媽媽依照外婆的口授，將乾香菇、金針、黑木耳泡軟，接著香菇、黑木耳、嫩薑均切絲。

起油鍋後，先放入一碗香菇絲及半碗薑絲翻炒出香味，接著倒進一碗木耳絲、淋下少許醬油和水，燻煮數分鐘，最後加入不耐久煮的金針一起拌炒，等湯汁略收乾

，即裝盤上桌。

我被香噴噴的美味吸引，賴著外婆要分吃她的私房素餐。祖孫倆都是細嚼慢嚥一族，我們對坐花了一小時細品這道好菜；享受佳餚同時，外婆不忘對菜評論一番，得意之情溢於言表。

厚實的日本花菇香氣誘人，木耳絲爽脆，乾金針特有酸味配上些微的醬油香及嫩薑的辛香味，各種食材獨特的原味充分展現。

這道新創素菜呈現油亮醬色，食後齒頰留香，我叫它「醬炒素絲」，是外婆素餐裡的第一名！

四、五十年前素食風氣未開，素菜館不普遍，除了家中自行烹煮外，通常只到寺院裡才有機會吃到素餐。

我這小不點喜歡跟隨外婆到佛寺參加法會，除了聆聽外婆和同參好友齊聚禮佛誦經，最吸引我的，莫過於那多樣精緻的菜色！

用餐時，衆人有時會忘記「食不語」的佛寺規矩，紛紛對各道佳餚興高采烈的提出心得或意見。

我也從中學到素食料理不是只能水煮或醬油滷，同樣的食材透過煎、炸、蒸、烤、燻等不同做法，加上不同的配料、調味料，就能呈現豐富的口感。

近年，素菜館處處可見，它們提供的菜色五花八門，然而，我卻沒有見過外婆自創的這道「醬炒素絲」，就算有，在我心目中它的私房地位仍是無可取代的。

創意手作

絲瓜煎餅

文與圖／林乃光

回到家未進門，門口櫃上有空碟子二盤、長豆一把、大瓠子半粒、絲瓜一條。空碟子是盛分享的小菜回家了，其他的也不知是哪家鄰居送來的，這絲瓜已是本周第四條了！

記得多年前的夏天，帶台北姐姐一家人到苗栗卓蘭遊玩，沿路看到許多瓜棚種出各種不同瓜果，最令人驚奇的是，栽出的長絲瓜都超過一米長，滿滿的瓜棚垂下數百條，真是壯觀。

絲瓜的品種很多，形狀也各有特色，滋味卻都一樣好，是夏天盛產最美味的蔬果。絲瓜的料理非常多元，可當主角也可當配角。盛產時，鄰居好友們都很有默契地分享給我，曾經冰箱多達七八條。

胃口不佳時，或炒青菜換成燻絲瓜；或絲瓜湯打個蛋花加點九層塔。今天就來個絲瓜煎餅吧！

材料：

絲瓜一條、嫩薑絲適量、胡蘿蔔絲適量、低筋麵粉1杯、蛋2個、鹽胡椒少許、

飲料DIY

清新檸檬水

文與圖／記者謝鈺鈺

日常最解渴的飲品，首推檸檬水了，但是你泡對了嗎？錯誤的檸檬水泡法會殘留農藥，也會減少檸檬水中的養分，當你很渴時，不妨試試我推薦的蜂蜜漬檸檬，喝出清涼好健康！

製作過程：

1. 首先將檸檬用毛刷徹底刷乾淨，因為檸檬皮有可能殘留農藥，徹底清洗才能杜絕農藥喔！檸檬皮含微量元素，對身體有幫助，製作蜂蜜漬檸檬時，別因為怕苦而把皮削去。

2. 洗乾淨以後，將檸檬放進冰箱冰約兩小時，取出後切片。之後放入密閉的容器中，放入蜂蜜，加入涼開水直到淹沒檸檬片為止，蓋上容器後，放於冰箱中冷藏。

3. 冷藏的蜂蜜檸檬片隔天就可以享用了，一次取出兩片用冷開水沖泡即可。

(一顆檸檬約可以喝一個星期，經過浸製一天的蜂蜜檸檬片，氣味更獨特，可回沖兩次，冷熱皆宜。)



西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/16-10/19	許德民畫展
10/10	大悲懺法會
10/12	免費感冒預防針注射 西來寺環保回收日 精進抄經 觀世音菩薩出家紀念日朝山