



清淨，
是戒的基本精神；
清淨非指形象，
而是心地上的清淨。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

Merit Times
CA

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@ibps.org www.hsilai.org

日耳曼媳婦異國手札

做個快樂煮婦 比較像我

文與圖／皮爾斯夫人

真正開始對素食有高度興趣，關鍵在於好友C，每回吃下她親手料理的美味素食，除了不斷發出尖叫聲外，也讓我心裡嘀咕著如果素食可以這麼好吃，那我是不是該考慮多為自己及家人做素食呢？

談起如何烹調出一道道色香味俱全的素食料理，C說，有幾個成敗的關鍵：「新鮮食材的取得、善用多樣化的香料與調味料、運用女性的敏感直覺烹調料理，以及時時保有探索料理的新鮮樂趣。」

受到好友C的鼓勵，我從原本兩腳穩在肉食烹調的那一國，慢慢踏出一隻腳跨到素食新國度。目前，我們家是一周吃肉兩回，以魚肉及白肉為主，且開始關注新鮮肉品的來源。

蔬菜的選購，我分成三個區塊，一般超市的平價有機蔬菜、家裡附近的在地蔬菜，以及有機店的蔬菜。對我們小康家庭來說，現在仍無法完全採買有機商店的高價有機蔬菜，但目前這樣的採買方式，我認為相當不錯，一來經濟負擔得起，二來也實現我跟先生希望支持有機及在地小農的想法。

家裡用油，大致有四種油交替使用：有機椰子油、有機橄欖油、亞麻仁籽油、印度阿育吠陀法的酥油（GHEE）。像椰子油，我會拿來炒茶或塗抹麵包及護膚；酥油拿來油炸食物，也可代替奶油塗抹麵包，對亞洲人來說，腸胃道消化酥油的能力比一般奶油來得好；亞麻仁籽油融和在早餐的五穀麥片粥裡或做沙拉也挺不錯

的；椰子油及亞麻仁籽油都是富含豐富的OMG3，所以，我使用這兩種油的量特別大；而橄欖油，我大多使用在溫沙拉上，從不拿來當炒菜油，因為它不耐高溫。

對於素食料理這塊領域的新探索，我發現一投入竟是如此浩瀚有趣，從開始與友人研究好的用油起跑，加上自己腸胃脹氣問題，進而追蹤了解小麥製品如何對身體產生過敏，接著又沉迷於每天實驗我的低溫沙拉。我從沒想到有一天，我會將素食料理的實驗精神昇華成自我創意的活力揮舞，也從一個對素食沒有多大興趣的人，變成一個喜歡跟友人誇說素食其實好吃又好玩。

其實，不管是肉食或素食料理，我總認為還是要回歸本質去看，心境上的情緒起點其實還是主導對食物的感受度，做飯時的心思意念絕對可以將俗食變美食。

老實說，多年前做飯給孩子與先生吃，我總覺得是一種責任，硬逼著自己要當一個高標的家庭煮婦，還給自己訂下一些規定，譬如先生回家前，飯菜就要熱騰騰地上桌，但後來發現在夏日遊戲廣場上，要慌張趕回家做飯的媽媽只有我一個人；跟德國媽媽們聊過後才發現，她們的晚餐真的就是那種簡單的德式晚餐——德國麵包加起司或火腿片，有時配上生食的沙拉，那一刻我開始覺得自己的腦筋需要轉變。

終於跟先生聊了很多關於煮飯這件事，先生很誠實地跟我說，雖然他很喜歡我煮的東西，但他也喜歡多變化，比如，有時是創意素料裡，有時是他愛吃的德國香腸或義大利麵，或他自己下廚弄些婆婆教授



給他的德式料理家鄉味。在他招供後，我的壓力頓時大解放，我也坦白跟他說，來德國這麼多年，我還是非常想念台灣的美食，五月一到，身體自動切換成要吃媽媽包的粽子跟春捲，冬天一到，滿腦子熱騰騰的火鍋跟麻油雞。

幸好彼此有這樣一番開誠布公，我才卸下煮婦應該如何的方程式。現在我們家庭

的煮意生活，原則上就是一個星期我只下廚幾天，不想煮的那幾天，就由先生弄他喜歡的德國料理。發現這樣分工之後真好，我也卸下心裡的罪惡感，這才慢慢看見七年前那個新手煮婦的我如何緊張，因為我想要模仿某某人當一個好煮婦，但一路走下來，才發現做一個快樂的煮婦比較像我。

社區健康廚房

蒟蒻麵線

文與圖／張翊珊

打開報紙、電視報導的都是工作難找、失業率偏高的消息。年輕人就業已經很不容易了，何況是中年人……工作了大半輩子，面臨裁員、失業等，中年轉業是多麼困難的事！

有位學員，她外語及工作能力都好，年輕時外派到國外十二年；因生了一場大病回台療養二年，正準備要回職場時卻處處碰壁，連清潔工作人員她都去應徵了。她很沉重的說：「我現在只要有工作，做什麼都好。」

我聽了好難過哦！她說家裡附近有人賣素麵線，問我會不會做，我馬上回答：「好！我教你做。」

要準備的材料有三：

一、麵線：

材料：紅麵線1斤、紅蘿蔔200g、黑木耳



200g、水3200g

調味：鹽2小匙、醬油膏80g、糖10g、太白粉100g、水200g

做法：

1. 紅蘿蔔去皮、切絲，黑木耳洗淨切絲，紅麵線燙過，瀝乾備用。
2. 準備鍋具加3200g冷水，將紅蘿蔔絲、黑木耳絲放入煮開後調味，用太白粉水勾芡（太白粉100g+水200g混合拌勻）後再加紅麵線拌勻即可。

二、醬炒香菇：

材料：乾香菇100g、薑絲10g

調味：醬油2大匙、糖1小匙

名寓娘）毅然隨行到嶺南。在瘴煙之地待了五年，卻不受瘴癘影響依然面如紅玉，蘇東坡甚為敬服。著有《隨手雜錄》、《甲申雜記》、《聞見近錄》、《王定國詩集》、《王定國文集》、《清虛雜著補闕》等書。

這則故事講述的是夔峽這地方有一對子母鵲的感人故事。夔峽，一般稱為瞿塘峽，與巫峽、西陵峽並稱為長江三峽。夔峽指的是從白帝城，即奉節到大溪鎮這一段，全長約有八公里，是三峽中最短的一段峽谷，但以宏偉壯觀著稱。此段峽谷中，江面最窄處不到一百公尺，最寬也不超過一百五十公尺，峽口有赤甲、白鹽兩山相對，稱為夔門，有「夔門天下雄」之稱。

在這雄偉俊秀的峽谷中生長著一種叫子母鵲的鳥，牠們的體型，比一般的鵲鳥稍微大些。子母鵲成年配對後，一夫一妻恩愛相守直到白頭，彼此都不會離棄對方。在山澤中的捕獵者深知子母鵲的特性，知道若想捕捉子母鵲，必須將雄鳥和雌鳥一起捕獲，回來後還得飼養在一起，才養得

活。

捕獲一對雌雄子母鵲時，只要將雌鳥關在籠子裡，放雄鳥出去覓食。這隻雄鳥吃飽了，一定會飛回籠子裡，絕不會獨自飛走，棄妻子於不顧；放雌鳥出去覓食也一樣。但是若兩隻一起放飛，牠們相偕出去後，就不會再飛回來了。

真是奇鳥啊！比人類還要珍惜感情，像這樣的鳥，是值得人們尊敬和愛惜的，但是人們卻利用牠們不離不棄的愛，願同甘共苦，相愛相守的至情而將之囚禁玩弄，真是情何以堪！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/26周五 ~ 5/21	西來佛教書苑春季班開學
2/28 周日	2016 光明燈上燈法會 (10:30 am) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)

LQ大聯盟

用對方法 腦麻兒也有春天

文／茱莉雅整理

本周學習達人：念安、念玫

（六個月零五天出生的早產兒雙胞胎）本身是學習專家的戴維思老師，一對雙胞胎兒女因為早產，導致學習條件「先天不良」，尤其是出生時腦部出血的女兒，甚至領有政府發給的殘障手冊，醫生也一度對孩子的成長不抱持樂觀態度。

戴維思坦言，他曾走過一百零五個國家，也曾聽說過荷蘭政府明文規定：「六個月以下的早產兒不積極施救。」原因即在於投注的醫療成本高但結果通常不理想，這也讓戴維思早早知道：兩個孩子不但得重視早療，日後的學習情況恐怕也要比一般人辛苦。

但目前剛滿四歲的兩位小朋友，如今卻聰明伶俐，反應靈敏，而且中英文俱佳，甚至對許多事情感到好奇，也會突如其來地問爸爸：「我常說『沒有，沒有』，和美國人說『mail、e-mail』是一樣的意思嗎？還有，男生為什麼也是『沒有（male）』？」

雖然這樣的問題乍聽之下很無厘頭，但戴維思認為這是孩子在跨文化的環境下生活久了，自然觀察後發現而歸納出的「心得」，才會突然有此一問。

「千萬別以為我從小在美國長大，是道地的美國人，孩子自然就會說英文，事實上，孩子在台灣出生，從小成長的環境、讀幼兒園，和外公外婆家人相處都說中文，即便我常用英文和孩子溝通，孩子也根本不理會爸爸在說什麼！」但戴維思不放棄，經常和孩子玩各種好玩的語文遊戲，讓孩子樂在學習，當興趣盎然時，學習成果自然而更勝於一般同齡的孩子。

戴維思一再提醒家長及老師，強迫、威嚇及反覆學習，是對孩子學習胃口的最大「謀殺」；相對地，讓孩子好奇、探索及樂在學習，不用提醒或催逼，孩子自然會主動學習如何解決生活的大小事，這才是教育真正的目的。

豐子愷·護生畫集

願共甘苦

文／林少雲



夔峽間有子母鵲，比常鵲差大，雌雄未嘗相離，虞者必雙得之。閉雖於籠中，縱雄出食，食飽輒歸，縱雌亦然。若雙縱，則徑去不復歸矣。

——《隨手雜錄》·朱幼蘭書寫
「願共甘苦」是一則與鳥類朋友相關的感人故事，此故事出自於筆記體小說《隨手雜錄》一書，此書是北宋詩人，也是知名畫家王鞏所著。

王鞏，號清虛居士，魏州人，他是宰相王旦之孫，工部尚書王素之子。長於詩，與蘇軾是知交好友。元豐二年八月，因烏台詩案貶賓州（今廣西賓陽）任監鹽酒稅務之職。歌妓宇文柔奴（別