



水之性，在由高而下，
故宜因勢利導，
以為疏通之則；
人之性，在有所獲得，
故當喜捨布施，
以為結緣之方。

永續再生

素心素願 帶動兩岸風潮

文／杜憲昌 圖／本報資料照片

統計前九屆素博會，累計的參觀人數已經超過九十萬人次，預計今年將可突破百萬大關。《人間福報》社長符芝瑛表示，素博會的成功，緣於諸多因素共同成就所致。

二〇〇五年，《人間福報》基於宗教護生的理念，舉辦第一屆素博會，邀請廠商、業者和農政單位共同參與，透過市集、展售、講座等多種型式的活動，搭建一個讓素食及農產品業者與消費者接觸的平台，除了提供多元、便宜的選擇，同時也讓民眾了解素食的好處，所以初次展出即吸引民眾熱情參與。

蔬食料理 成爲時尚

在持續舉辦的過程，國人健康養生觀念逐漸抬頭，加上地球暖化和環境議題漸受重視，重大食安問題陸續引爆，也讓國人的飲食觀念開始改變，逐漸選擇自然養生的素食或蔬食概念。另一方面，台灣餐飲業者也敏覺時勢所趨，加快腳步開發美味的素食餐點，並以連鎖餐廳方式架構素食網絡，提供民眾更多便利和選擇，更讓素食蔚爲時尚風潮。

根據台灣食品工業發展研究所「2010年台灣食品消費調查統計年鑑」顯示，台灣

素食人口約占總人口的百分之十，超過250萬人，其中尚不包括有意願的「潛在」素食民眾。

而依據另一項調查顯示，素食人口中，有超過四成是基於對生態和動物生命的道德因素，二成二是爲了健康考量，一成是出於對食物成分的擔心而選擇素食，這與民眾過去多數認爲吃素是基於宗教信仰或還願祈福的觀念大異其趣，顯示如今民眾吃素的動機已經產生根本上的質變。

人潮擠爆宜興揚州

這情況不獨台灣如此，近年來在經濟崛起的中國，也出現相同的變化。二〇一二年，《人間福報》首度在大陸宜興舉辦素博會，結果台灣參展廠商備妥的五天貨量，竟在開展首日的幾小時內，就被萬人空巷的人潮搶購一空。

去年《人間福報》再增加一處揚州鑑真圖書館展場，結果也分別締造了宜興31萬人、揚州18萬人參展的佳績。

台灣的素博經驗能夠成功移植中國大陸，甚至讓剛「開葷」不久的大陸人民，能快速接受健康取向的飲食方式，符芝瑛認爲，這與大陸近來的對外開放有關。事實上，隨著中國經濟成長，民眾生活與知識



台北素博口碑佳



滿載而歸，不虛此行



現場試吃，廣受歡迎



印度主題館，十分吸睛



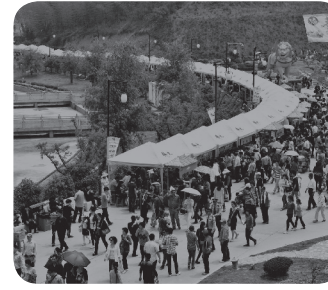
宜興素博開幕典禮



滿千抽獎活動贈好禮



念念幸福館叫好叫座



2013宜興素博人潮達31萬

水平提高，當地人民對於環保、養生和健康議題也更加關注。事實上，近年大陸出現了不少精品素食餐廳，以時尚形象包裝素食，更讓當地民眾趨之若鶩。

自然薰習 從心改變

符芝瑛說，素博會在兩岸舉辦的歷程稍有不同——台灣素博會從宗教的觀點出發，逐漸成爲顯學，見證了台灣社會與民眾的環境保育、健康養生意識萌發、興盛的過程；而大陸素博會的舉辦則迎上了最理想的時機，所以一開始白領年輕人的接受度就很高。無論如何，民眾相信在素博會

中購買的商品，一定都是符合素食、健康、環保等原則，「佛光山」的名號確實都發生了作用。

更值得一提的是，曾移居上海多年的符芝瑛觀察發現，大陸素博會場中，或許因爲受到法師、義工、廠商和善、熱情、有禮的態度與行爲薰習，民眾普遍表現得非常和氣而有秩序，和一般人認爲「大陸人喜歡爭先恐後、大聲喧嘩、愛殺價、隨地吐痰」的印象截然不同。這種影響是活動之初並未預想到的「附加價值」，但無疑擴大了活動的實質意義，當然更是使活動能夠持續舉辦的重要因素之一。

茹素企業家

張榮發 20年全素紀錄

文／記者李碧華

一本堅定不撓的性格，長榮集團總裁張榮發已有二十年全素紀錄，不但自己奉行不輟，也提供長榮航空五萬多員工素食午餐，飛機上的素餐在業界更享有盛名。

吃素源自於孝心，爲了配合母親的素食習慣，每每和母親用餐時盡量吃得清淡，以博得母親歡顏。六十歲生日當天，他毅然開始吃素，成爲一位堅定的蛋奶素食者。「我尊重任何人的飲食習慣，頂多推薦可口料理，從來不強迫別人來配合自己。」張榮發深信，只有經過思考而且自願發心的，才能真正明白素食的真諦。

「其實以前就有在吃了啦！但沒有吃得很清！只吃初一、初三、初六、初九和十五啦！」張榮發操著台語說，當自己六十歲生日那天宣布素食時，朋友覺得又何必如此，他就回應說：「這，你們可就不懂啦！」

日本有一句俗語，人吃八分飽就好，在張榮發看來，其實只要七分飽就夠了。他曾住在日本很長一段時間，對烏龍麵情有獨鍾，「只要一夾起麵條，就感覺滑溜爽口，但是，幾口之後，發現有刺得很細的蔥頭，就覺得不對勁。」已對食物十分敏感的他說，事先不知就沒關係，但是知道了就不能吃了。他強調，吃素主要是因爲信仰，不過吃了之後，真的對健康很好。

他餐桌上的精采素宴則來自三峽農場，蔬果完全沒有農藥，由長榮桂冠飯店的廚房替他掌廚，葷素特別分開做，出國時若真的需要，就把大廚帶在身邊，請他到飯店廚房，找一個位子來做素菜。

對於長榮旗下的台北桂冠，張榮發認爲場地小了些，所以Buffet就比較沒空間特別設計素食區，提供的多是套餐。但是台中和基隆的那兩間就都安排好料，他大力推薦自家餐廳絕對安全無毒，炒茶鍋、鏟子、砧板、菜刀、食用油等，所有的廚具食材都會清清楚楚的分開，是很純淨的素食，「安心吃啦！」

總裁三餐最愛

- 1.早上吃得比較多：先喝牛奶、燕窩和優格，然後才吃粥、蛋和一些醬菜。
- 2.中午吃得較少：吃長榮桂冠送來的素食便當。
- 3.晚上很平常：米飯配三道或四道菜。

吃素助己救地球

張榮發有感而說，長榮航空因機組員吃素，少了很多冤親債主，因而能夠「零」失事率。

剛開始，在飛機上推廣素食餐單，一天約有二百多位旅客訂素食飛機餐，現在已增加到約有五百多人左右，空廚總經理吳美玉開玩笑說，以前一天大約有一架客機的人吃素，現在已經到達一天約兩架飛機的量了。

張榮發長期飲用π-water，由日本一位教授研究引進，自己喝來有味，也把π-water帶到雲端，目前空廚與飯店等關係企業用量很驚人，「公司的職員也會買回去。當然，也有的職員是拿罐子到公司來裝水回去！」

對於鼓勵員工吃素這件事，張榮發的作法是，那麼多人不可能一個一個去勸，早期在吃飯時，還有可能宣傳一下素食理念，現在幾萬人，難度高，唯有自動自發才足以享有綠色生活。

來吃高麗菜

脆麗福袋

文／雲居樓 圖／蔡富丞

材料：

高麗菜葉12片、筍丁半碗、香菇丁半碗、火腿丁半碗、素肉丁半碗、芹菜2根、枸杞15顆、炸豆包切丁

調味料：

鹽、油、胡椒粉、太白粉少許

作法：

- 1.高麗菜大片汆燙，燙至熟軟備用。
- 2.鍋熱放油，再將筍丁、香菇、火腿、素肉丁、豆包丁炒香加鹽、胡椒粉拌勻備用。
- 3.取高麗菜葉鋪好，將作法2.炒好的材料放入，包成圓狀，將多餘的高麗菜修剪至齊，用芹菜梗綁好。

- 4.再放入蒸籠蒸十分鐘即可。
- 5.取水加枸杞、醬油，太白粉勾芡淋至福袋上，即可食用。



我行我素

愛上素料理

文／言宓

從小就不愛吃肉，大人們卻以營養爲由強迫我吃。每次和母親到菜市場，看到雞在攤販手中掙扎、哀啼和滿地的血水，既殘忍又可怕，我總是緊緊拉著母親的衣服，躲在她身後。國、高中時，被要求學習清洗及料理全雞及動物內臟，由於心中排斥，總找藉口逃離廚房，因此直到出社會，唯一學會的招牌菜就是「泡麵加蛋」。

高中時，父親受病痛折磨而死，當同學聊著未來志向，我卻思考著生命和擔憂靈魂的去處，默默不說，深怕被當成怪咖。

幾年後，年邁的阿媽中風了，姑姑舉家搬到三重與她同住，以方便照顧；爲了祈福，改吃素，全家也茹素支持，這分善念與孝心，令我感動。到阿媽家探望時，常被留下來用餐，一桌的素菜，美味健康，樣樣合我胃口，這才發現吃素是合乎我本性且令我快樂的。

我，被改變了，吃素十幾年，除了賺到年輕外表外，還燒出好滋味的素菜，讓只吃漢堡薯條的小姪女也跟著愛上素料理。

西來寺近期活動

日期	活動內容
5/10 (六)	佛誕教育特展
5/11 (日)	
5/11 (日)	西來寺浴佛法會 甘露灌頂皈依三寶典禮 西來寺環保回收日

