



受社會教育，
為一己之謀生；
受佛教教育，
為眾生之化導。

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

家的味道

文與圖／王舒俞

和表弟閒聊，聊到他們家裡有什麼菜是過年一定要吃的？他摸著頭想了好一會兒，說：「應該是素什錦吧？」我連聽都沒聽過，他形容個好半天，而且還一定是素菜，但這為什麼是過年時才吃呀？

沒想到我這一問，倒問出了他的某種思鄉情懷。只知道他連忙打電話給他母親（我的姑姑）問個清楚，不過他們自從爺爺去世之後已經很久都沒做這道菜了，姑姑的印象也有些模糊。他的爺爺是當初跟著國民政府來台的南京人，自從兩岸方便往來之後，爺爺就搬回老家直到終老。從前過年時，據說爺爺都非常嚴謹的盯著我姑姑和他們的大伯母做這道菜，簡直能稱為過年夢魘。

表弟愈說愈起勁，他說按造傳統作法，這道菜要準備好幾天才能完成，因為要個別採買處理又要切細絲，有的要先醃有的要先炒香，只要什麼步驟沒到位，爺爺的嘴可是挑得出問題來。

他說這是一道南京傳統年菜，是家家戶戶過年除了醃魚臘肉之外，一定會準備的素菜，因為過年時一片冰天雪地，仍可吃到清脆爽口素菜，還能保存多日味道依舊不變，地位十分重要。而且這菜冰冰涼涼的時候最好吃，下麵配飯包著餅皮吃都很



合適，唯有夾取時不能碰到生水，否則菜就會腐壞。

多年前，有次表弟到南京找爺爺過年，他很訝異家家戶戶都會炒這素什錦，有的大媽一次炒得多還會拿上街賣，或者分送給其他沒空炒的親友們，更是互相展示自己的好手藝，或是比較誰加了什麼重本的好料的較勁時刻。

這道菜每家都有不同的風味與版本，他記憶中的爺爺版一定不放雪菜，現在爺爺已經不在了，卻只有這道菜能記錄著爺爺的喜好，還有他們獨特的家族風味。

我依照著這食譜還更為簡化的，做了爺爺版本的素什錦，只能模仿一個樣，後來

再請表弟來試吃，看著他用味道搜尋著家族的記憶，一種複雜的懷念滋味。

材料：

黃豆芽去根、紅蘿蔔切細絲、花王醬醬瓜切絲（爺爺的堅持）、木耳切絲、乾金針去蒂頭、豆干切絲、豆腐皮切絲、竹筍切絲（決定這菜的靈魂）、乾香菇切絲、芹菜切段、醬嫩薑切絲

作法：

依序一一分鍋爆香炒乾，放入香油、高湯粉、少許醬油和糖等等，最後再一起拌入大鍋混合炒乾，調整鹹味，要吃時才加入香菜即可。

小上海素點

翡翠鮮菇餃

文／樊定宣
圖／柿子文化

材料：

1. 澄粉70及140公克各一份，太白粉70公克，滾水140CC
2. 菠菜100公克，水50CC
3. 薑末1小匙，紫山藥110公克，鮮香菇6朵，珊瑚菇30公克，珍珠菇30公克，柳松菇30公克，洋菇30公克

調味料：

香菇精1大匙、砂糖1小匙、胡椒粉半小匙、香油1大匙

作法：

1. 所有菇類洗淨切細丁，鍋中入1大匙

蔬菜油燒熱，下薑末爆香，再倒入所有菇類和調味料一起拌炒均勻，起鍋放涼。

2. 紫山藥去皮切丁，放入蒸籠以大火蒸12分鐘，取出搗成泥狀，放涼後與1料混合勻成內餡備用。
3. 菠菜切碎之後放入果汁機，加入50CC水打成汁，過濾後備用。
4. 將70公克的澄粉及太白粉倒在大碗中混合，倒入30CC的菠菜汁拌勻，再緩緩地沖入滾水攪拌成糊狀，最後倒入剩下的140公克澄粉，攪勻後搓揉成翠綠色水晶麵糰。
5. 將水晶麵糰搓成長條，摘成12個麵糰



子，逐一擀成圓形薄麵皮，每個麵皮包入30公克（約1大匙）內餡，捏成三角星形，放入蒸籠以大火（或電鍋）蒸10分鐘即可。

大廚小撇步

只要你喜歡並且買得到，所有的菇類都可以成為這道點心的內餡，是愛好菇類的人非常喜歡的一道料理。

美味記憶

對地瓜的鍾愛



文／胡坤仲

妻帶回一包東西，還沒進門就香味撲鼻，令我饑涎欲滴，那是烤地瓜。遞了一個給我，皮已皺，一剝就開，咬了一口，香甜無比，而且一嚼即化，三兩下我就吃光了！我不禁想起和地瓜有關的一些事來。小時候，和地瓜特別有緣，田裡要種地

瓜，一稜一稜先用犁弄成，然後把莖按距離丟在稜旁，再一株一株挖開泥土按進去。以後的澆水、施肥，全是爸媽的事。只是這樣，也弄得腰痠背痛，直呼受不了。

一段時間後，又要到田裡了，這次是採收地瓜。先把地瓜葉拔起來，爸爸再用犁一稜一稜犁開，我們就開始撿收那一串串有大有小的地瓜，放進籬筐裡。地瓜有兩種，一種是一般的，我們稱為「白地瓜」，水分較多，脆脆的，較不甜，若有養豬，它是很好的飼料；一種是「黃色的」，我們稱為「好吃種」，水分較少，很甜，幾乎入口即化，價錢較貴。

那時家境不好，米價又貴，所以，煮飯或稀飯時常加地瓜。把地瓜削皮，切成一塊一塊，和米放在一起煮，有時甚至是地瓜放得比米還要多。有時候要變換方式，就是把地瓜做成籤，地瓜籤還可以在陽光下曬乾，存放久一些。

那時，最喜歡的是割完稻後，把稻穀聚在一堆燒，在火還有餘燼時，把地瓜放進

去，約莫半小時後挖出來，表皮雖焦黑，但那種香噴噴的味道，幾乎就是現在的「烤地瓜」。

師校畢業，到國小去任教，竟又和地瓜結下不解緣。我服務的是山地國小，那時，原住民經濟很不好。他們在住家地上放置三塊石頭，上面擺一大鍋子，裡面煮的就是一整鍋連皮都沒弄掉的地瓜，三餐就是吃地瓜。我去家庭訪問，或和部落人士往來，就和他們一起吃地瓜。沒有配菜，最多是配小米酒或米酒，但是，大家還是吃得津津有味。

離開山地以後，我並沒有「痛恨」、「厭惡」地瓜，反而很喜歡地瓜。尤其，若切片沾炸粉炸，類似甜不辣。或煮熟後弄碎再搓成圓形，就是地瓜圓。切塊加在搓揉過的苧薺葉一起煮，清涼退火。切成小塊，加上麥芽糖在熱油鍋中炸過，黏在一起，吃時，還得準備一碗清水來沾以解開，是餐廳的名菜。

對地瓜的鍾愛，我永遠也不會改變。

舌尖上的年味

幸福火鍋



文與圖／穀莊稼

小時候家裡務農，假日一大早，吃完早餐，就得趕牛到休耕田去吃草。每到秋冬季節，下午經常會下豪大雨，沒有草寮可躲，只好淋著大雨，把牛趕回家裡綁好。

當時，從牛舍跑到灶腳，就會看見媽媽忙著煮一大鍋的火鍋。天冷，喝一碗香濃的火鍋湯汁，全家一起圍爐，最幸福了。

溼冷的冬季，尤其下雨天，我最喜歡和媽媽在灶腳，一起洗茼蒿和高麗菜。田裡的蔬菜都是媽媽挑著尿桶，走幾公里的路程一一澆灌，她為我們，真的很辛苦！

現在我種高麗菜不用尿液，是去都市載些茶渣和豆渣回來做堆肥，同樣好吃。

我吃素後，火鍋醬改為素沙茶醬，配上豆腐、豆皮和蔬菜，蔬菜全都是自家菜園種的，隨時配合季節收成，常見的有高麗菜、茼蒿、芋頭、玉米、山東大白菜、番茄等，歡喜搭配，清淡可口。

煮火鍋時，我會到菜園裡拔些地瓜葉、野苧、龍葵、過貓，熬成高湯做為湯頭。或用玉米做高湯，水滾玉米熟後，再放芋頭進去，待芋頭香氣溢出來，再加豆腐、豆皮，或用山東大白菜、番茄熬高湯，也別有一番滋味！

田裡還種了一大片的檸檬香茅，剪下葉子捆一捆，放進火鍋裡，就成了市面上風行的檸檬香茅鍋，價廉物美。在自家菜園裡，種一株檸檬香茅，沒多久就長成一大叢，每天還可以煮茶來喝，預防感冒呢！

日前外食後都會感到口乾舌燥，且愈吃愈餓，吃不飽，半夜還得吃宵夜。自從自己種蔬菜後，天天看著蔬菜成長，就感到很歡喜且心滿意足。

在日常能把蔬菜摘回家煮湯喝，除了生津止渴，全身也舒暢，雖然生活忙碌些，但還能享受到幸福的蔬食生活，真好！

福慧蔬食園

穀香綠豆棗麥粥

文／雷何秀媛 圖／洪德宣

材料：

十穀米3兩、綠豆2兩、金綠棗10粒、核桐麥2匙、糖

作法：

1. 綠豆先用炒鍋炒出香味，呈金黃色。
2. 十穀米、金綠棗（去子）、綠豆，都用熱水泡備用。
3. 放入電鍋煮熟後，拌入少許糖即可。（食用時，可加入爆香的核桐麥脆粒，口味更佳。）



西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起-3/15	吳榮賜木雕展
2/15	環保回收日
2/17	星雲大師一筆字書法展 (即日起至3/8)
2/18	除夕、延生普佛
2/19	春節平安燈會 (即日起至3/8) 05:00am 新春朝山 10:00am 禮千佛法會 12:30pm 新春文化表演