



以智慧燈來點亮心光，
以自性佛來成就內心，
以六度法來治療心病，
以七聖財來豐富內財。

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

愛吃健康素

拔絲芋頭



翡翠白玉

蟹黃白菜

文、圖／記者謝鈺鈺
示範／洪銀龍師傅

台灣食安風暴去年鬧得沸沸揚揚，怎麼吃出健康、吃得安心，也成了二〇一五年一開春最熱門話題。素食餐廳主廚洪銀龍說，大白菜、白蘿蔔和芋頭是冬令時菜，價格便宜，味道鮮美，營養豐富，有益身心。

洪銀龍師傅表示，大白菜營養價值：熱量低，纖維素含量豐富，有利於腸道蠕動和廢物排出，有養顏排毒之功效，是預防糖尿病和肥胖症的理想食品。白蘿蔔含有多量的維生素C與膳食纖維，具有開胃、助消化的功能。芋頭含有高量的纖維，而所含的鉀在各類澱粉類蔬菜中屬一屬二，因此可預防便秘，並且可以幫助身體排出多餘的鈉，有降血壓的功效。

「法華」素食餐廳首席主廚洪銀龍，是台灣素食界首屈一指大師，他十四歲開始拜師學藝，二十多年前因緣轉而鑽研素食料理，曾蟬連八年素食競賽金牌，參與國際美食比賽皆獲大獎，名氣享譽國內外。

洪銀龍師傅廣結善緣，他表示，「期望

能讓人輕鬆學習素食的烹調技巧，吃健康素而產生歡喜心，又能兼顧心靈的健康。」以下是洪師傅傳授的冬季時令菜佳餚，食譜如下：

拔絲芋頭

材料：

1. 芋頭塊一碗、白芝麻一大匙
2. 麥芽10g、糖60g、水少許、油少許

作法：

芋頭炸熟，將2的材料煮到起泡，再將芋頭塊拌均勻，倒入盤中撒上白芝麻後即可享用。

採買：

外表要清潔完整、堅硬肥大、無芽無傷，無感染黴菌較好。

處理：

芋頭外皮因含刺激性成分，因此削皮時可使用手套，避免直接接觸外皮；亦可先將芋頭帶皮水煮，破壞其表皮刺激性物質，待煮沸後以冷水冷卻再削皮。

保存：

儲放芋頭前應先去除泥土，將芋頭擦乾後用乾報紙包起來，可放在紙箱或保麗龍箱裡，再放在陰涼通風處。芋頭買回來放太久未用很容易腐爛，最好的保存方法，是將它去皮、切塊，用油炸熟，然後冷藏，下次用來燒菜較方便。

至於其他的青菜如何保存？洪師傅強調，泥土一定要先洗淨，再用過濾水沖洗，再泡水十分鐘。之後用塑膠袋裝起來包好放冰箱，一個星期內仍保有生機。

翡翠白玉

材料：

白蘿蔔（白玉）一條切六小段、豆腐一塊搗成泥、黑木耳末一大匙、紅蘿蔔末一大匙、芹菜末一大匙、青豆泥（翡翠）一大匙

調味料：

鹽少許、海帶粉少許、胡椒粉少許、玉米粉一大匙

作法：

白蘿蔔挖洞，將豆腐泥、黑木耳末、紅蘿蔔末、芹菜末拌勻調味後塞入蘿蔔盅內，大火蒸二十分鐘起鍋；汁倒入鍋中，放入青豆泥（翡翠）勾芡，淋上白蘿蔔即可。

採買：

以蒂頭仍帶有綠葉，綠梗新鮮翠綠，表面有光澤，未經過清水沖洗且略帶有泥沙，果肉結實飽滿，且有重量感，無斑點鬚根，用手指輕彈聲音響脆較佳。

處理：

在流動水下將表面的土質沖洗乾淨，再削皮，切成適當大小。

保存：

白蘿蔔冷藏保存必須先除掉頭端的綠梗，再用白報紙包好，放入塑膠袋，以免綠梗吸收養分。冷藏約可保存六至七天。

蟹黃白菜

材料：

大白菜半顆300g、洋菇三粒、青豆仁一大匙、素火腿六片、紅蘿蔔泥（蟹黃）三大匙、薑末一小匙、素高湯一碗

調味料：

鹽一小匙、白胡椒粉少許、玉米粉水二大匙

作法：

大白菜半顆汆燙、洋菇三顆切片，薑末爆香，加入素高湯、紅蘿蔔泥三大匙及洋菇片、青豆仁、素火腿片煮熟入味，用玉米粉水勾芡，撈起來淋在大白菜上即可。

採買：

先用手輕壓尾部，堅硬厚實，表示葉球密實，葉片前端不散開，色澤鮮綠，表面沒有蟲蛀、黑斑的現象，口感會較甘甜細嫩。

處理：

先剝除外面較粗老的葉片，再一層層剝開，放入清水中浸泡約十至十五分鐘，再用流動水沖淨。

保存：

整顆可以用白報紙包起來，放入塑膠袋中，冰箱冷藏約可保存五至七天，若是切開，則是用保鮮膜密封冷藏保存，盡早食用完畢。

春節團聚

期盼的日子

文／千江水 圖／李雅惠

初二當天，幾乎村裡每戶都會「辦桌請女婿」，依著家族人數，有的一桌，有的五、六桌，這是長輩們十幾年來的默契。

用完午餐，小孩有小孩的天地：玩泥土的、騎腳踏車的、玩撲克牌的，年紀不同又分好幾國。

大人們則泡茶聊天，庭院就像個「評論廣場」。姐姐媽媽們談教改談子女，也談保健養生；男人家談政治和經濟不景氣下的「居不易」生活和工作。一年來的不滿和鬱悶，通通在這裡宣洩。

當然親友們也適時提出經驗分享，緊緊地擁抱、膚膚或惜惜，握著手拍著肩，互相傾聽、鼓勵與打氣。

此季節也是紅蘿蔔的盛產季節，下午四

點多，大人帶著小孩拿著布袋，光著腳丫，一起下田去體驗真實版的「開心農場」，你要摘多少就摘多少，玩得盡興也收穫滿滿，大家才踩著夕陽餘暉回家。

最忙也最樂的是幾位老爸和老媽。忙的是張羅要讓我們帶回北部的一包包農作物和名產，樂的是兒孫成群，歡笑聲遍滿屋堂。

初一初二很熱鬧，家家戶戶的庭院裡停滿了車。初三初四開始，車子一輛輛駛離，載著農作物，也載著長輩的關懷和叮嚀、家族親友的打氣與鼓勵，一整車滿滿的



祝福和身心舒暢，在新的一年重新出發。

親情的凝聚讓大家餘溫猶存，長輩的貼心，更添年節的溫馨；每年的春節，是我們家族老少為之企盼與期待的日子。

女兒回娘家

洋溢母愛的手藝

文／欣依 圖／網路

近幾年，女兒和女婿都和我們一起圍爐吃年夜飯，所以，去年除夕也比照往年從餐廳訂年菜回家圍爐。沒想到，女兒突然說要和女婿回婆家過年，於是家裡只有我們夫妻及兒子三人吃年夜飯；因此，原先訂的年菜還剩下許多菜尾。

依照習俗，大年初二女兒中午要回娘家吃飯，這一頓飯除了菜尾外，太太還加煮了好幾道菜，趕在十一點半把菜煮好熱好並端上桌。

這時，女兒打電話來說：「中午大伯一家人從花蓮上來，要帶他們去餐廳用餐，

所以，晚上六點才會回家吃飯！」

「太讓我生氣了！中午不回來吃也不早說，以後才不管他們回不回來吃，讓他們隨便吃吃就好了！」太太抱怨地說著。

下午，抱怨聲言猶在耳，豈料，太太突然心血來潮說，晚餐要變換口味，吃炒米粉，囑咐我叫女兒下午五點趕快回來吃炒米粉，我不敢怠慢，立刻用手機傳話。

女兒回說：「老爸請您轉告老媽，說阮廷及小孩子剛睡，吃飯時間不用提早，還是晚上六點好了！」之後，我看妻在廚房裡煎、煮、蒸、炒，從三點半忙到六點，一付甘之如飴的模樣。

當妻大功告成時，已經累得氣喘吁吁，我問她炒個米粉幹嘛要忙這麼久？

「你沒進過廚房就不懂了，哪那麼簡單啊！米粉裡的配料有好幾種，不同的配料

不同的料理，有的要先汆燙過，有的直接炒，還要一樣一樣分開炒，鍋子太小容納不下，只能分好幾次處理！」太太望著桌上做出來的美饌佳餚，滿意地說。

從太太喜悅的神情，我看得出她已經完全忘記昨天的不愉快，臉上所流露出的是滿滿的母愛光輝。



旅途見聞

感人孝行

文／胡坤仲

參加旅遊活動，看到兩起令人動容的孝順故事。

有三個姐妹，帶著年近九十歲的父親旅遊。父親走路還算平穩，三人如眾星拱月，跟在父親身邊，遇到較高難下的階梯，必定一人前導，兩人扶持。

吃自助餐時，專門挑父親咬得動的，由一人先試過熱度，不會太燙，才給父親吃。還不時問父親想吃什麼！

她們三人都各自有家庭，經常回娘家照顧獨居的父親，平常則請外勞照顧。每年至少有一次，三姐妹陪父親出遊三五天，父親有病痛，三姐妹即刻全員到齊。看他們和樂融融的樣子，令人羨慕不已。

另一游姓夫婦也帶父母同行。同樣照顧得無微不至，從閒談中得知，游先生有六個兄弟，都各自成家立業，家境都過得不錯。

游先生感嘆：人人都以自己的家庭為重。本來說好每人每個月要給父母定額費用的，結果因一位弟弟境況較差，沒有拿出來，其餘兄弟都有樣學樣。

游先生說：「我沒對兄弟有任何抱怨，孝順父母是天經地義的事。我的生活還過得去，太太也不反對，我不但每月固定給父母費用，還設法把父親欠下的債務全部還清。」

這趟旅遊，要價不菲，但他們兩家的故事，讓我覺得值回旅費。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起-3/15	吳榮賜木雕展
即日起-3/8	星雲大師一筆字書法展