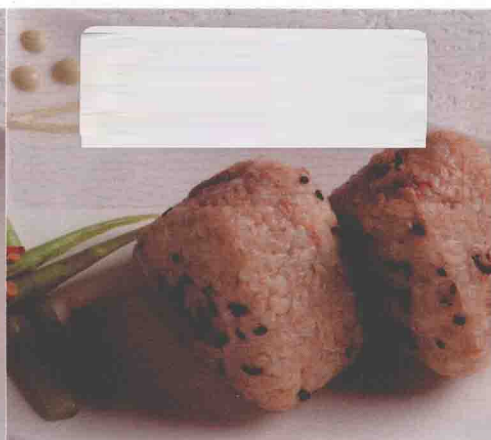


41道健康素食

輕松煮



善粮创意料理系列1



慈济志工团队◎编著

復旦大學出版社

41道 健康素食
輕松煮



— 善糧创意料理系列1 —

图书在版编目(CIP)数据

41 道健康素食轻松煮——善粮创意料理系列 1/慈济志工团队编著. —上海:
复旦大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-309-10472-1

I. 4… II. 慈… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 059439 号

原版权所有:静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社
出版发行简体字版

慈济全球信息网: <http://www.tzuchi.org.tw/>

静思书轩网址: <http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩: <http://www.jingsi.js.cn/>

41 道健康素食轻松煮——善粮创意料理系列 1

慈济志工团队 编著

责任编辑/邵 丹

封面设计/林乐娟 蔡敏倩

美术编辑/林乐娟

摄影/白昆延

静思精舍景观摄影/陈友朋 萧锦潭 江柏宏 萧嘉明 游锡璋 周幸弘 徐璟宜

图像提供/慈济人文志业发展处

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6.75 字数 12 千

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-10472-1/T·503

定价: 30.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

CONTENTS

目录

3【推荐序】简朴蔬食 健康环保

慈济医疗志业执行长 林俊龙医师

4【出版缘起】吃出甘甜好滋味

6【编者的话】善粮食堂 上菜啰！

Part
1

食材篇

〔善粮食材的故事〕

12 少欲知足——从一碗饭做起

14 静思谷粉——处处用心营养加分

15 苦中带甘——麻荳疼惜地球心



Part
2

食谱篇

幸福香积饭

19 泡一碗好吃香积饭

20 三角饭团

22 全麦养生饭卷

24 麻笋翡翠烩饭

26 米锅贴

28 烤珍珠饭

30 萝卜糕

32 夏威夷野菇派·手卷

34 坚果的家园

36 翡翠香积饭

38 香积泡饭

40 豆干素松饭团

42 慈悲香积粥

44 筒仔米糕

46 圆满团圆米蛋糕

欢喜蔬食面

49 煮一碗味美好面

50 五彩荞麦凉面

52 日式沾面

54 泰式蔬食酸辣面



56 坚果荞麦凉面

58 番茄蔬菜意大利面

60 果仁番茄冷面

62 麻油鲍菇面

64 意式鲜果荞麦冷面

66 姜黄蔬菜卷

谷香好点心

70 安心千层派

72 可口合心饼

74 五薏果仁香蕉卷

76 吉祥如意糕

77 香甜夹心饼

78 麻茸坚果冻

80 谷香珍珠薯

82 五谷翠玉棒

84 香积马卡龙

86 三色养生馒头

88 新鲜芒果布丁

经典主菜好汤品

92 法式浓汤

94 幸福元气一级莠

96 黄金翡翠煲

98 意式蘑菇浓汤

100 菇菇好彩头汤

102 双菇蔬食拼盘

104 心包太虚南瓜盅



41道 健康素食
輕松煮



— 善糧創意料理系列1 —

【41道健康素食轻松煮】

《维摩诘经》言及，在上方众香世界有一佛名号“香积”。香积佛以“闻香”修行，以“香”为饭，众香国诸佛以众香盛满香饭供养大众。后人遂引“香积”之名，与炊煮饮食相关连。

静思精舍师父们研发各种健康营养资粮，提供慈济香积志工最佳食材，在急难救助时，为需要的人奉上一碗热食，温暖他们的心。而在日常生活中，香积志工饮食简约节能，运用相同食材发挥创意煮出可口佳肴，体贴家人的胃。《41道健康素食轻松煮》以“善”心美意，推广食的生活资“粮”，期使“善粮创意料理系列1”传达节能减碳护大地的理念；素食、简单吃，营养足够，生活更轻安自在。



【推荐序】

简朴蔬食 健康环保

慈济医疗志业执行长 林俊龙医师

健康养生素潮流，简朴环保护地球；清蔬鲜果少盐油，福慧延年更益寿。

健康、环保、简朴，是慈济推动素食的基础理念，也符合全球素食界呼吁护生救地球的主流。

茹素健康安身心。正确的素食能降低三高——“高血压、高血糖、高血脂”。身为心脏内科医师，长年探讨心脏血管疾病的预防，发现要预防血管硬化、狭心症、心肌梗塞，需彻底改变生活形式，从饮食、运动、戒烟、戒酒以及适度的休息着手。后来更发现唯有素食，才能真正维护身心健康。自从我茹素之后，肠胃畅通、消化良好，生理机能改善了，再也不用拖着疲惫的脚步勉强完成病房回诊，可以健步如飞，一点也不觉得累。以我的亲身体验，以及对于静思精舍的常住师父、慈济志工们的近身观察，素食不仅有益身体健康，也能清净心灵，安定思绪，有助于心灵的健康。

环保护生不杀生。为了供给肉食，畜牧产业蓬勃发展，必须砍伐树林从事大规模畜牧，也需耗用谷类粮食为饲料，更会制造甲烷破坏环境，导致全球温室气体上升、自然资源快速减少等，造成世界各地极端气候灾难频传的恶性循环。回归源头，只要放弃对荤食与口欲的执著，就能抢救地球，何乐而不为？若能食用当令、在地的有机食材，不但减少运输的碳足迹，更能减少化肥、农药的使用，避免受到有毒物质的伤害。

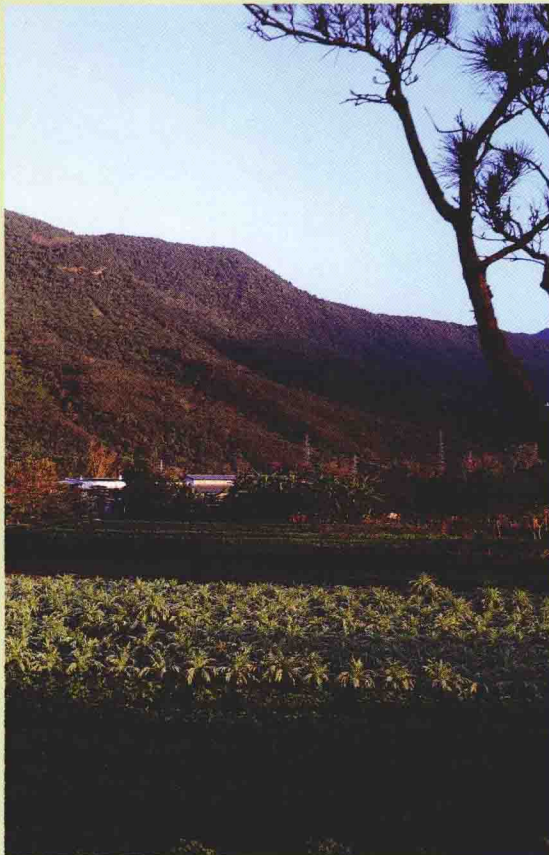
简朴烹煮真节能。证严上人近来常开示提醒大家要吃得简单、朴实。除了少油、少盐、避免复杂的调味外，简单烹煮不油炸，还能减少能源的消耗。自从到慈济医院工作之后，我们夫妻几乎都是以慈济医院员工餐厅为最佳选择；若在家用餐，也是以简单的胚芽米饭搭配两样蔬菜一碗汤，就能吃得饱足又健康。近年来，因应急难救助与国际赈灾的需要，精舍师父研发出“香积饭”，一包包干燥后的米饭，搭配干燥蔬菜、调味包，只要使用开水或冷水浸泡短暂时间之后，就能直接食用，节省能源，营养也足够。

感恩慈济香积志工以静思生活资粮为本，发挥创意，让读者能在家中轻松地准备简朴又美味的素食料理。《41道健康素食轻松煮》是每个家庭必备的烹饪秘笈，只要依样画葫芦，简朴茹素，就能吃出健康，身心环保。

推荐序

【出版缘起】

吃出甘甜好滋味



简朴环保的生活资粮，能维护生命的健康平安；正知正见的心灵道粮，使慧命清净无染。食物维持生命，智慧维系慧命；为了延续生命以涵养慧命，人们须有健康概念，慎选入口的食物。因此如何吃出健康的好滋味，是很重要的课题。

身为一位成功实业家，也是美食家的慈济志工吕慈悦，以前出国时，常追逐着标榜评比第一的美食餐厅，在国内也经常为聚餐而大费周章。但是，积极投入慈济志工行列的她，后来出国洽商时，都自备简便素食。

为了让更多人体会素食的好处，她偕同济航师兄等人请示证严上人如何运用静思产品推广素食。上人一再强调精神理念的重要；推广静思人文产品是希望社会大众利用香积饭、面及谷粉等食品在家简单料理；不外食不仅减少杀生、节能减碳，更能增进家人情感。这番谈话促成了2013年8月至9月间，慈济在各社区推动“健康素食创意料理品尝会”，希望大家集思广益，创作简朴素食，吃得安心健康又环保。

在过程中，全台慈济各志业体与社区道场的料理高手们大展身手，呈现出一道道简单却饶富创意的料理。

有慈济志工将香积饭和凤梨碎片放在鲜香菇上焗烤，变成夏威夷野菇派，吃起来爽口味美！还有人把谷粉、莓果干、果仁和香蕉卷成润饼；更有人在红豆饭上覆盖地瓜泥做成了香积马卡龙……众多的创意，有新潮风，也有复古风。在台中，有一对祖孙品尝完料理离开后，孙子又带着奶奶回来，他跟奶奶说：“奶奶，这好像你做的古早味。”

慈济志工为推广简便节能素食料理，善巧运用精舍师父所研发的各种食材，提供大众健康饮食新选择。期望透过身体力行“少美食，多简朴；少外食，多家聚；八分饱，多闻法；少口欲，多清净”，带动社会新风气。

吕慈悦同时也表示，以往她常为了午餐要吃什么而烦恼，经常与姊妹们花上好几百元的车资，就只为了吃一顿午餐。过去往返于日本与法国时，也总是赶着前往标榜“第一名”的餐厅。现在出国洽商时，为了方便，都自备爆过姜的苦茶油、面线、香积饭、面等简便的素食，轻安自在地出发。她说：“简单地完成一餐，吃得清淡，反而觉得很甘甜！”

清淡的食物甘甜且有益健康，已逐渐成为忙碌的现代人共同意识。人人都是“香积师”的众多慈济志工，为了推广简易美味素食料理不遗余力，是此书出版的缘起也是成果。这本食谱不仅结集了全台各地参与者的杰出创意，更蕴含着照顾大众健康，兼顾环保的深层理念，期待有心人共同推广。

【编者的话】

善粮食堂 上菜啰！



“美食”，也许有神奇的疗愈作用，人们追逐着推陈出新的美食潮流，也怀念传承世代的传统口味。无论人的味蕾感受到什么滋味，内心似乎总埋藏着一个属于自己、无法取代的“幸福味道”；那种味道通常伴随而来的是一股暖暖的感觉，那感觉可能是厨师一个专注的神情，可能是餐桌上传来开朗的笑声，可能是奶奶一声：“吃饭啰！”

慈济用心在找回这个感觉——找回食物的原味，找回人情的温暖。

静思精舍的德旻师父因证严上人的慈悲心而研发的冲泡式“香积饭”，在急难救灾中，发挥了立即饱暖人心的强大力量；在平安时期，则让民众饱暖身心兼顾节能减碳，能有更多时间听闻正法。

而为了让大众吃得健康，精舍师父们精选谷物，以爱心善念制造出各种营养饮品。静思精舍研发出的每一种米饭、每一匙谷粉，都有着照顾家人的用心坚持。

食物愈是简单，愈是能品味出大自然的恩泽。静思精舍用餐力求简单，证严上人的早餐经常只是两片馒头，再加上谷粉豆浆，他已万分欢喜，上人说：“一早吃得清净简单，就能吃得饱，又有营养，身体也很轻松，所以觉得很开心。”

于是，慈济志工在2013年8月，这个充满了秋天美食的季节，举办了“健康素食创意料理品尝会”，全台湾慈济志工发挥巧思，以“静思”的食材产品，如魔术般地变出了许多令人耳目一新，甚至是惊奇连连的美味料理，有中式“幸福元气一级莠”汤品、结合香积饭和燕麦薏仁粉的“烤珍珠饭”、层层香积饭搭配素香松和清甜的生菜堆叠成营养美味的“米蛋糕”……

品尝过程中还有来自各领域的专业评审，大伙儿热热闹闹、欢欢喜喜地全面掀起了“简朴素食，环保健康”的料理风潮。“让大家喜欢吃素食，就是要料理简单、好吃又健康。”来自台中参与盛会的游心汝心有体会地说。

一道道五彩缤纷的可口菜肴，一则又一则料理背后的动人故事；“静思”有责任，要让更多人知道，推广素食才能维护身心的健康，表达对天地万物的感恩。于是，促成了这本美味食谱的诞生，书中收录着全台各地志工推荐的四十多道美味又节能减碳的素食创意料理，并由资深摄影志工白昆廷精心拍摄。

“千百年来碗里羹，冤深如海恨难平；欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”这是所有身为慈济志工、香积志工最耳熟能详，也最不忍诉说的话，人们永远填不满的，就是“鼻下横”——嘴巴。“静思”以老实修行、贯注全然善念所生产的香积饭、蔬食面、各种谷粉及坚果等，非常讲究品质，提供素食料理绝佳食材。

慈济在找回一个感觉——找回餐桌上的亲情人伦，找回人与天地间的自然和谐。

各位亲爱的读者，饭菜已飘香，上菜啰！

CONTENTS

目录

3【推荐序】简朴蔬食 健康环保

慈济医疗志业执行长 林俊龙医师

4【出版缘起】吃出甘甜好滋味

6【编者的话】善粮食堂 上菜啰！

Part
1

食材篇

〔善粮食材的故事〕

12 少欲知足——从一碗饭做起

14 静思谷粉——处处用心营养加分

15 苦中带甘——麻笋疼惜地球心



Part
2

食谱篇

幸福香积饭

19 泡一碗好吃香积饭

20 三角饭团

22 全麦养生饭卷

24 麻笋翡翠烩饭

26 米锅贴

28 烤珍珠饭

30 萝卜糕

32 夏威夷野菇派·手卷

34 坚果的家园

36 翡翠香积饭

38 香积泡饭

40 豆干素松饭团

42 慈悲香积粥

44 筒仔米糕

46 圆满团圆米蛋糕

欢喜蔬食面

49 煮一碗味美好面

50 五彩荞麦凉面

52 日式沾面

54 泰式蔬食酸辣面



- 56 坚果荞麦凉面
- 58 番茄蔬菜意大利面
- 60 果仁番茄冷面
- 62 麻油鲍菇面
- 64 意式鲜果荞麦冷面
- 66 姜黄蔬菜卷

谷香好点心

- 70 安心千层派
- 72 可口合心饼
- 74 五蕙果仁香蕉卷
- 76 吉祥如意糕
- 77 香甜夹心饼
- 78 麻笋坚果冻

- 80 谷香珍珠薯
- 82 五谷翠玉棒
- 84 香积马卡龙
- 86 三色养生馒头
- 88 新鲜芒果布丁

经典主菜好汤品

- 92 法式浓汤
- 94 幸福元气一级莠
- 96 黄金翡翠煲
- 98 意式蘑菇浓汤
- 100 菇菇好彩头汤
- 102 双菇蔬食拼盘
- 104 心包太虚南瓜盅



Part
1

食材篇

