

|理論與實踐●講座暨食譜|

第二輯

進生素食

饒秋霞 編著



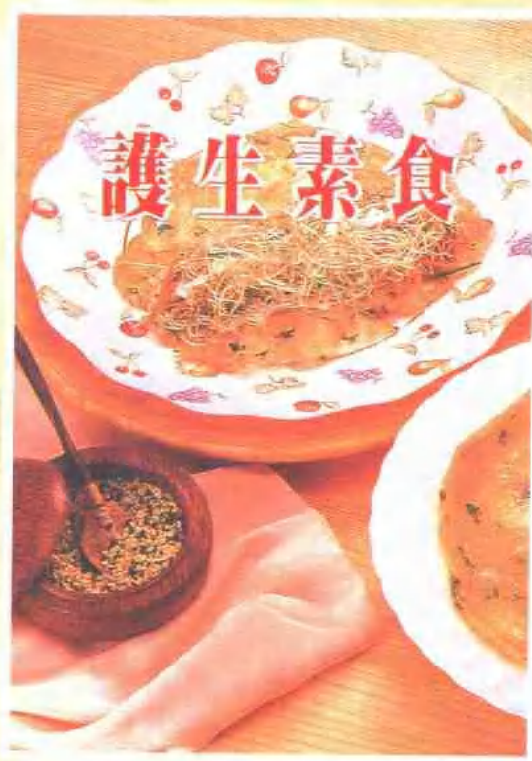
佛陀教育基金會 印贈

理論與實踐◎講座暨食譜

護生素食

第二輯

饒秋霞 編著



佛陀教育基金會 印贈

慈生素食研究推廣中心

本中心擬舉辦環島及國外巡迴教學，均免費至當地教學，凡對健康素食有興趣，欲推廣素食教育之學校家政班或農會家政班，社團、寺廟、佛堂、道場、或欲從事素食行業者，請先來函登記，以便安排時間。

推廣護生素食·成就無量功德

當您看到這本食譜，起歡喜心時是否也很想把它送給您的同參道友及您的朋友、您的親人，讓我們共同為護生、護生推廣素食而努力。

看食譜學習，如有問題，敬請來函、傳真或電話，立即解答。

地址：105 台北市松山區南京東路五段 250 巷 36 弄 33 號 4 樓

電話：(02)2762-0391·2767-0967 傳真：(02)2762-1748

敬頌

法喜充滿

饒秋霞 合十

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德·消除宿現
增長諸福慧·圓成勝善
所有刀兵劫·及與饑饉
悉皆盡滅除·人各習禮
讀誦受持人·輾轉流通
現眷咸安樂·先亡獲超
風雨常調順·人民悉康
法界諸含識·同證無上

佛曆 2546 年
西元 1996 年 10 月初版
西元 2002 年 5 月再版

CH750-2831

恭印 10000 本

護生素食 (第一輯)

編著者：饒秋霞

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：台北市杭州南路一段 55 號 11 樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail:budaedu@budaedu.org

電話：(02)2395-1198·傳真：(02)2391-3415

郵撥帳號：07694979·戶名：佛陀教育基金會

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第 3869 號

贈送處：佛陀教育基金會

地址：台北市杭州南路一段 55 號 3 樓

“贈書”為確保印刷品質，原作者要求欲翻印者，請勿以此書直接翻印，可向作者借原稿



饒秋霞 老師

作者簡介

學歷：台北實踐大學食品營養系

經歷：▲淡江、實踐大學推廣教育

中心素食烹飪社指導教師

▲全省各機關、農會、銀行

、扶輪社講授營養與健康

暨素食烹飪教師

▲天華素菜餐廳附設蔬生素

食烹飪中心專任教師

▲佛陀教育基金會素食營養

健康與烹飪教師

▲受邀至美國、馬來西亞、

菲律賓、印度、大陸等地

機關團體講授素食營養與

烹飪教學，推廣素食，訓

練人才。

編著：「健康的天然飲食」

「護生素食譜第一輯」

「護生素食譜第二輯」

「護生生機食譜第三輯」



到印度Dharamsala辯經學院
烹飪教學及辦素食品嚐會



饒老師在讀誦農會烹飪班
同學寫的好動人的感謝函



台北佛陀教育基金會
同學結業成果展
同學獻花及感謝函給老師



馬來西亞烹飪班上課情形

目錄

- 6 序——護生素食續集序.....釋祥雲 法師
7 序——素食——「護生」精神的實踐.....釋昭慧 法師
11 序——護生素食.....趙麗雲 主委
12 自序.....饒秋霞 老師
17 佛說食施獲五福報經.....大藏經
18 七種不需錢的佈施.....抄錄自松柏精舍

護生故事篇

- 19 動物也有靈性.....劉承符居士
21 吃這塊牛肉安心嗎.....台灣動物之聲
25 北投繁殖場棄犬自述.....台灣動物之聲
27 口蹄疫的省思.....李四珍 老師

殺生感應篇

- 29 曉燕索命，嫌犯吐實.....摘錄自中時晚報

健康講座篇

- 32 經濟奇蹟.....張台妹 老師
35 何謂五辛.....釋佛瑩 法師
39 我的座右銘——日行十善.....饒秋霞 老師

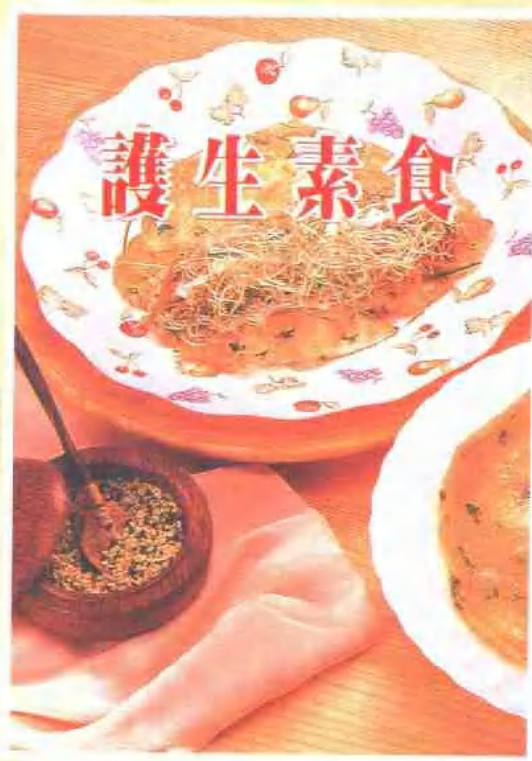


理論與實踐◎講座暨食譜

護生素食

第二輯

饒秋霞 編著



佛陀教育基金會 印贈



麵食基礎

- 40 一、用具介紹及重量換算
- 42 二、認識麵粉
- 43 三、和麵的方法
- 44 四、麵食蒸法及烤法

麵食分類

- 45 一、冷水麵食品
- 45 二、燙麵食品
- 45 三、醱酵麵食品
- 45 四、發粉麵食品
- 45 五、酥皮麵食品
- 46 六、糕類食品
- 46 七、小西點類食品
- 46 八、港點類食品

材料介紹

- 47 一、粉類介紹
- 48 二、製作麵食常用材料介紹
- 49 三、素食材料介紹

16/20/10

點心班食譜

(本食譜均採部份成品拍攝)



一、中點

- 52 水餃
- 54 蒸餃
- 56 素菜包・壽桃
- 58 螺絲捲
- 59 春捲
- 60 南瓜糕
- 61 杏仁豆腐
- 62 果凍
- 63 蒟蒻果凍
- 64 綠豆涼糕
- 65 布丁
- 66 雪花糕・炸鮮奶
- 68 椰絲鮮奶糕
- 69 蓮藕椰子球(蓮藕球三吃)
- 70 油餅
- 71 香香餅
- 72 菠菜盒子
- 73 淋餅
- 74 棗泥鍋餅
- 75 菠菜麵
- 76 冰皮月餅
- 78 營養西米露



二、港點

- 80 燒賣
- 81 金絲餃
- 82 粉果
- 83 水晶餃
- 84 蓮蓉水晶餅
- 85 港式蘿蔔糕
- 86 芋頭糕
- 87 馬蹄糕
- 88 竹葉粿
- 89 芝麻球・鹹水餃
- 90 四色糯米糍



三、西點

- 92 酥餅
- 95 瓜蓉餅
- 96 咖哩餃
- 98 椰子球
- 99 黑棗核桃糕
- 100 比薩
- 102 鳳梨酥・鳳梨酥卷
- 103 小西餅(一)・杏仁奶
- 104 小西餅(二)
- 105 腰果奶
- 106 菊花酥
- 107 香妃酥





小吃班食譜

(本食譜均採部份成品拍攝)



- 110 油飯
- 111 素菜羹
- 112 魯汁飯
- 113 法式煎土司
- 114 總匯三明治
- 115 夾心三明治
- 116 漢堡
- 117 當歸祥瑞湯
- 118 八寶飯・八寶芋泥
- 120 珍珠丸子
- 121 芝麻糊
- 122 四神湯
- 123 麵線羹
- 124 紫菜軟煎
- 125 奶酪

- 126 紫菜卷
- 127 素香腸
- 128 鹹粽
- 129 甜粽
- 130 冰糖蓮藕
- 131 五彩丸子
- 132 清草粿
- 134 芋粿巧
- 135 麻油大補湯
- 136 酒釀湯圓
- 137 紫菜糕
- 139 素丸
- 140 壽司
- 141 黑糯米壽司
- 142 百合木耳湯



護生素食續集序

世間最劇烈之狠毒，莫過於殺生害命。世間最慘酷之痛苦，莫過於遭受屠宰。娑婆世界之中；禽獸心識迷昧，習慣互相食噉。人類貪圖口腹，嗜好魚肉葷腥。古往今來，刀斧處處；哀聲不斷，血肉淋漓！吾人由於殺業熾盛，殘忍不仁，不但感得多病短壽，亦且天災人禍，苦厄重重！

古訓有言：「萬物並育而不相悖」。人與他種動物既然同時同界出生，便各有其業力因緣，有其生存權利，眾生共處，實不該弱肉強食，血腥相向。而我人類，既自命為「萬物之靈」，則尤須知因識果，慈悲為懷。

經驗見證：素食愈久之人，若無其他大惡，必然神清意朗，長壽健康。肉食之眾，勢必多費貲財，又易感染疾疫，更將虧損陰德。明智之士，幸勿河漢斯言！

台北饒秋霞居士：宿植德本，奉佛茹素。悲憫社會亂源，倡導戒殺素食。幾年來：除教授「素食烹飪」外，並從事編輯「護生素食」專書，用以警世勸人，關懷生命，該書內容豐富，廣事蒐羅。舉凡「戒殺護生痛言、素食養生之道、因果報應實錄、素食烹飪技藝」等等，無不一一齊備，剴切陳辭。一片婆心，感人肺腑！

居士近又編著「護生素食續集」一冊，要雲為之作序。雲感其菩薩行履，願贅數語，用表敬重之意！

民國八十六年十二月下旬 釋祥雲 序於台灣

上祥雲法師 簡介

學歷：高級師範畢業（長春）

般若佛學講習所畢業（長春）

國防部政幹班結業（台灣）

國防部政務班結業（台灣）

曾任：教師、文官、海軍軍官、中國佛教會副秘書長
中國佛教會常務監事、台北市佛教會常務理事
台北佛陀教育基金會駐會董事

（祥公上人已於民國88年7月圓寂）

著作：佛學著作十種、文學著作二種

素食—「護生」精神的實踐



動物可依其生物性特徵而做種種綱目科屬的類分，而人類又復依於利用性質的不同，將動物分做四類：一、經濟動物。二、同伴動物。三、實驗動物。四、野生動物。

其實，凡動物都有強烈的存活欲望與幸福追求，這方面彼此無分軒輊，也與人類本性相同，牠們原都是在野外生存，只有少部分（如貓狗類），萬千年來，漸為人類所馴化，而成為人類的良好伴侶。也就是說：就牠們的自由意志而言，做個自由的野生動物，或跟隨良善的人類而做同伴動物，應是較為理想的待遇，牠們又哪會給自己貼上「經濟動物」或「實驗動物」的標籤，而心甘情願地奉上自己的性命與皮毛血肉呢？

自以為「比動物尊貴」，以「主宰大自然」自居的人類，長期有物種歧視觀念——Peter Singer稱之為「物種主義」（speciesism）*，加以人類本位的利益考量，也就不免藉動物以滿足自身的欲望。偏見加上私欲，這使得大量動物遭到人類的剝削、壓榨、虐待與殘忍屠殺。普世如此，台灣也不例外。

在這其中，由於經濟動物被人們視為滿足人類糧食、衣料、勞役用途的工具，原已無可避免於屠殺之苦，如今，在一切以經濟利益為前提的考量下，大規模、密集式、封閉性的企業化農場，已經逐漸取代傳統式農場。所有的作為，無非是期望能以最低的成本換取最高的經濟效益。在集約農場人為飼養的過程中，命運就更加悲慘了！牠們再也沒有傳統畜牧業下，在野草地上或前後院中從容悠遊的權利；終其一生，幽囚在擁擠穢惡的飼養棚或格子籠中，幾乎動彈不得，成了不斷被飼以高能量飼料以產肉、產奶、產蛋的「機器」。

沒有行動的自由，只有囚禁的傷痕、倦怠，以及焦躁不安的情緒。而（對豬）剪耳號，剪牙，剪尾，閹割，（對雞）剪腳，剪冠，剪嘴，這些都是在無麻醉的狀態下進行的。

這還只算是飼養過程中，致使動物痛苦的部分縮影。經濟動物不但要在黑暗、擁擠、臭穢、沒有運動、無法轉身、沒有穩固立足點的集體飼養環境中，度過苦難的一生，而且，縱使支撐過了非人道飼養的難關，在經濟效益的考量下，牠們的生命也極其短暫，以雞、豬為例：肉豬只能活六個月，肉雞只能活六週，都不及原有生命的三十分之一。至於運送與屠宰過程，那就倍復殘忍；這些經濟動物必須從產地經過長時間的運送，到達消費地，再經過議價、拍賣，然後送入屠宰場。一連串的吆喝、追趕、鞭打、踹踢的過程，以及旅途中的堆擠跌撞、飢渴悶熱，使得許多動物早在送入屠宰場之前，即已滿身傷痕，甚至於死亡，而精神上的緊張與恐慌更是達到頂點。即使能夠倖存下來的，絕大多數也都難逃殘忍恐怖的屠殺命運。

殘忍屠殺，亦即不用電宰方式先予擊昏，而是在其清醒情況下直接用刀刺喉，被殺與待宰的禽畜在極度恐懼與痛楚中，掙扎哀嚎。即便是電宰，是否就真的使動物毫無恐懼與痛苦？也都不無可疑！誠如Peter Singer所說：「從來就沒有哪一種死亡是不痛苦的。」

尤有甚者，還有許多山產海產店，為了迎合消費者「嘗鮮」的好奇心，竟然將動物加以活活剖腹、肢解、剝皮、刮鱗，種種生吞活剝、生煎活烹的手法，不一而足，這使得受到凌遲酷刑的動物，直到身首異處，仍在掙扎抽搐，令人不忍卒睹！

由於環境惡劣而易受感染，疾病叢生，暴斃之事時有所聞，於是濫用抗生素及其他藥物的情形非常嚴重。而為了增加產蛋、產乳或產肉量，更是注射生長激素或用基因工程來改變動物的自然狀態。有的業者不但餵以精緻飼料，以期動物快速長肉，甚至為了節約成本，竟將病死動物的屍體做成飼料。那些本應供給牧草的反芻類動物，因為無法適應這種精緻加工飼料，而舔舐同伴的皮毛以替代植物粗纖維，這往往導致胃部產生膿腫的病變。

凡此種種做法，完全無視於動物天性，而只考量經濟效益，不但為動物招來無邊痛苦，也間接危害消費肉品的人類健康，更帶來環保、衛生等諸問題，世人聞而色變的「狂牛病」(CJD——海綿體樣腦症)之發生，也只是冰山一角而已。而台灣今年因為口蹄疫的流行，已經使四百多萬頭豬隻慘遭殘忍撲殺、活埋、電死、毒死、棍棒打死等等方式，不一而足。這不但是豬隻的浩劫，又何嘗不是台灣生態的一大浩劫？

論「護生」的崇高理想，佛教可說是首屈一指了。當許多宗教、學者、團體還要討論人在動物中的特殊份量時，佛教卻清楚告訴我們「眾生平等」；換句話說：命命等值。沒有那個卑微的生命必須成全那個尊貴的生命；這種生命尊卑的階級意識提不出任何道德上的理由，而只能解釋為生態環境中弱肉強食的現象。易言之，它不是應然命題，而只是實然狀況。由於護生美德居諸德行之首，所以「不殺生」亦居諸戒之首。

職是之故，在台灣，信仰人口數目居首的佛教徒，在個人對動物不加侵犯的態度上是相當積極的，由於華人佛教不興托鉢，寺院炊事的僧眾沒有理由再進肉食，所以早在

梁武帝時代，業已禁絕肉食；連為數眾多的在家信眾，基於慈憫眾生的胸懷，也都紛紛素食，以期減少動物的苦難與殺戮。由於佛教在台灣益見興盛，於是，各種鼓勵素食、譴責殺孽的書刊，時有所見；近年更是素食風氣大興，無形中帶動了蓬勃的素食餐飲業。

筆者這些年從事動物保護運動，無非就是本於佛法崇高的「護生」理念，希望透過社會運動的方式，將其落實成台灣的公共政策，影響到整個社會而形成公共領域的共同規範。我們的做法是：成立「關懷生命協會」，結合一群關懷動物福祉的佛教同道，暨社會各界有心人士，共同形成壓力團體，強力譴責並制止任何國內的虐待動物事件，而且透過社會教育、造成輿論、群眾運動與遊說國會議員等等方式，形成不容小覷的社會力量，從而促成各種與保護動物相關的法案。如此一來，雖仍不可能全面禁殺動物，但各類動物的生育、飼養、運送、利用、宰殺等等過程，無不被嚴格規範而力求人道。

但是這也只是相對改善動物處境的，在公共領域的努力，落實在個人的生活上，要能徹底做到對動物的關懷，而且毫無心念與行動上的衝突矛盾，則非素食不足以言究竟。

饒秋霞居士，長年推動素食，不遺餘力；甚至四處授課，教以素食烹飪，期以美味可口的素食菜餚，改變一般人「無肉不飽」的飲食習慣。近年來，她進一步將所授課程內容，輯為《護生素食》，無非期待透過文字圖片無遠弗屆的力量，讓一般無緣參加素食烹飪課程的人，循譜實習，也能無師自通。

她所出版的素食譜，不稱「健康素食」，不叫「環保素食」，而直名「護生素食」；顧名思義，就知道她發心撰著的著眼點，完全沒有一點「人類利益」為本的考量，而純粹是發自佛弟子愍眾生苦的慈悲心，期能減低殺戮戾氣。這種努力，正是「人菩薩行」的一種示範。

茲當第二輯《護生素食》付梓之際，饒居士邀筆者撰為

序文。筆者歡喜讚歎之餘，聊述動物苦難與佛教之護生理想如上，以期讀者將此書籍展轉流通，使「護生素食」在台灣，蔚為風潮，庶能減免動物之災劫，人類之殺業！

釋昭慧

86年8月12日

於弘誓學苑，時禁足中

註*：Peter Singer所著Animal Liberation，中譯本《解放動物》，由孟東籬、錢永祥先生翻譯，關懷生命協會出版。書中譴責人類沙文主義，並強調眾生平等，與佛法不謀而合。

上昭下慧法師 簡介

學歷：師大國文系畢業

經歷：中國佛教會護教組組長、各佛學院教師

現任：關懷生命協會理事長、佛教弘誓學院教師、

輔人大學宗教系教師

序（護生素食）

每個人都希望生活在和平、安樂、有愛心的世界裡，有誰願意活在仇殺、綁票、強暴、人人自危的環境中過日子。因此長養慈悲心是建立人間極樂淨土的根本要素。而素食更是培養慈悲心的方法之一，一切有情眾生，無不深愛自己的生命，欲食其肉，必奪其命，無有不驚慌恐怖、悽喚悲嚎，故儒家有「聞其聲不忍食其肉」之說。其他宗教也有以素食為起信的根本，何況是發揚無緣大慈、平等大悲的佛教，當然更要提倡素食了。

過去許多素食的人們，因不明白營養均衡的重要，往往在飲食方面，過於簡陋，吃飯配個醬瓜、豆腐乳酌菜便是一餐了，往往營養不良，給人有「面有菜色」之譏，如今營養學的發明，已確定植物中的營養成份，非但不亞於肉類，甚有過之而無不及，只要調配得宜，素食者一樣體力充沛，紅光滿面，尤更殊勝者，素食者，身無臭味，心地也較肉食者平和、安定，於菩提道上，也是助緣之一，故佛教非常鼓勵素食。

今饒老師以她十數年素食烹飪的經驗，加上多年教授素食的心得，又多方舉證素食的益處，將之編輯成稿，免費提供佛陀教育基金會發行出刊，廣為贈送，導勸世人素食，好處良多，除能改變體質、延年益壽外更能福慧雙修、增長菩提。

行政院體育委員會

主任委員

趙麗雲

序於86.10.20