

|理論與實踐●講座暨食譜|

第一輯

進生素食

饒秋霞 編著



佛陀教育基金會 印贈



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
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」
「護生有機食譜第三輯」



到印度Dharamsala辦經學院
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
同學結黨成果展
同學獻花及感謝函給老師



馬來西亞烹飪班上課情形

益壽

益生素食益壽延年。

饒叔霞居士精研素食義理衛生悉心研究
色香味俱全素為人稱善者以年僅

甲戌仲夏

上曉下雲法師

題

華梵人文科技學院創辦人——上曉下雲法師題字

理 論 與 實 踐 ◎ 講 座 暨 食 譜

護生素食

饒秋霞／著

佛陀教育基金會出版部／編輯



佛陀教育基金會 印贈

益壽可



養生素食益壽延年。

饒叔霞居士精研素食義理衛生苦心研究
色香味俱全素為人稱善者以年久謹誌

甲戌仲夏

上曉下雲法師



華梵人文科技學院創辦人——上曉下雲法師題字

■目次 3

■序一 8

■序二 11

■前言一 14

■前言二 15

蓮池大師放生文 17

■戒殺放生的實踐與善報 21

■素食的好處 25

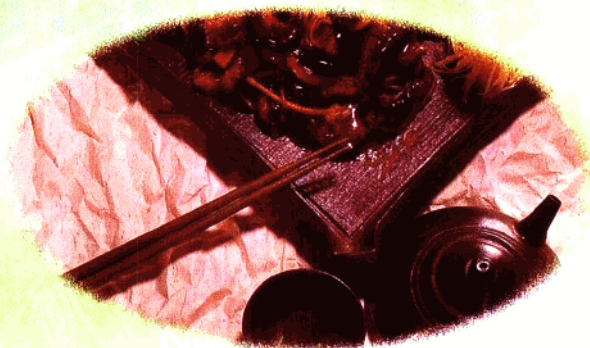
1. 素食可提高智慧 26

2. 素食防癌 30

3. 素食減肥·改善身材 32

4. 素食是最有效的美容法 34

5. 素食十大益處 35



■初級班食譜 37

1. 油酥腰果 38

2. 酸菜丸子湯 39

3. 紅燒金珀 40

4. 三丁玉米 42

5. 豆苗冬菇 43

6. 雪梨銀絲 44

7. 宮保配仁 45

8. 炒默福 46

9. 玉掌豆腐 48

10. 糖醋金珀 49

11. 奶油白菜捲 50

- 12.脆香玉酥 51
13.雪菜白菜 52
14.宵黃豆腐 53
15.炒素丁 54
16.髮菜羹 55
17.香根醬絲 56
18.炸麵圈 57
19.爆香素絲 58
20.十錦羹湯 59



- 21.金鑲玉 60
22.釀蕃茄 61
23.花開富貴 62
24.吉利薯球 63

■健康素食講座 64

- 1.重視水質問題：您喝的水潔淨嗎？ 65
2.重視農藥、空氣、環境、污染問題 68
3.簡易營養學 72
4.如何調配營養飲食 81
5.注意事項 84
6.認識食品添加物 86



冷盤班食譜 89

- | | |
|------------|-------------|
| 1.素香片 90 | 10.芝麻牛蒡 101 |
| 2.炒三絲 91 | 11.翡翠白玉 102 |
| 3.髮菜西芹卷 93 | 12.辣白菜 103 |
| 4.川味豆卷 94 | 13.酸乳酪 104 |
| 5.樟樟香絲 95 | 14.香酥響鈴 105 |
| 6.無蛋沙拉醬 96 | 15.紅燒烤麩 106 |
| 7.十錦沙拉 97 | 16.煙燻卷心 107 |
| 8.芝麻四色卷 99 | 17.素圓片 109 |
| 9.紫菜捲 100 | 18.水晶凍 109 |

■因果實證篇 110

殺生因果

- | | | | |
|--------|------|------|-----|
| 1.殺雞屠夫 | 口才變拙 | 去執行者 | 110 |
| 2.身挨豬刀 | 剖腹斷腸 | 聖濟 | 111 |
| 3.其入之道 | 還報其身 | 隱名氏 | 112 |
| 4.癰痛白痴 | 行如蛙跳 | 聖嚴法師 | 113 |
| 5.獵槍口下 | 獵人喪生 | 聖嚴法師 | 114 |
| 6.屠夫肝癌 | 償還殺債 | 馮馮 | 115 |

7.燒死貓母 六子軟骨 唐啟揚 117

8.母鹿斷腸 118

護生因果

1.護生益壽 119

3.魂超天界 121

2.再生受福 120

4.放生昌後 122



中級A班食譜 123

1.炒玉串 124

13.醬爆素片 136

2.銀芽素絲 125

14.糖醋上素 137

3.芝麻脆菇 126

15.白玉斑指 138

4.青豆濃湯 127

16.三菇黃耳湯 140

5.紫圓素鰻 128

17.芹汁如意 141

6.銀波素魚 129

18.炒蘆筍 142

7.栗子紫圓 130

19.雪中白果 143

8.當歸紫圓湯 131

20.菊花海皇羹 144

9.糖醋紫圓 132

21.醋溜如意 145

10.五柳銀波 133

22.金華時選 146

11.雲片素魷魚 134

23.炒麩 148

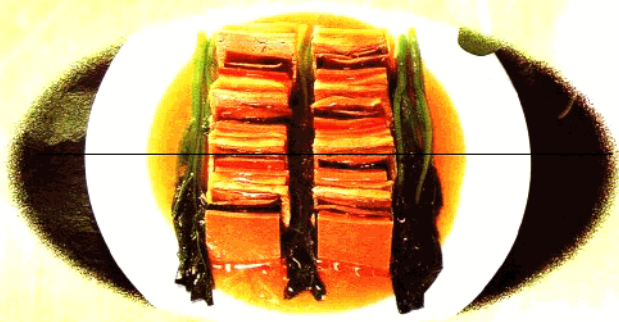
12.洋芹雲片 135

24.四寶盅 149

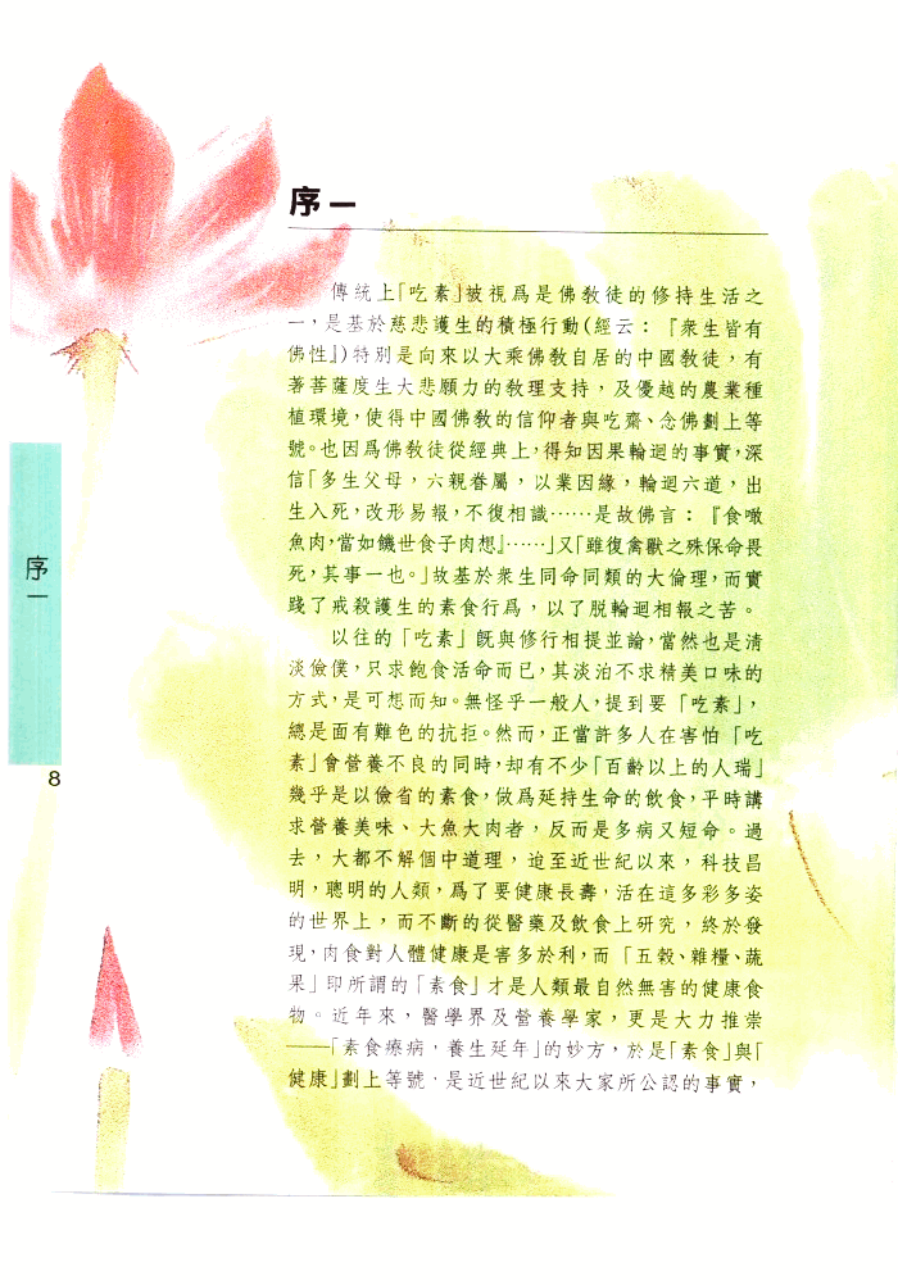


中級B班食譜 150

- 1. 鹽酥素丁 150
- 2. 豆皮卷 151
- 3. 蕃茄芙蓉 152
- 4. 海南雲蹤 153
- 5. 火爆菊紅 155
- 6. 清燉竹笙 156
- 7. 腐衣紫菜卷 159
- 8. 甜醬腐衣卷 159
- 9. 清蒸蟲草 160
- 10. 炒五香豆乾 161



- 11. 椰香脆玉 162
- 12. 白菜佛手卷 163
- 13. 醬炒櫻桃 164
- 14. 香酥豆腐 165
- 15. 沙茶柳片 166
- 16. 炸薯捲 167
- 17. 玉米濃湯 168
- 18. 麻蓉豆腐 169
- 19. 炸丸子 170
- 20. 炸素排 171
- 21. 砂鍋配寶 172



序一

傳統上「吃素」被視為是佛教徒的修持生活之一，是基於慈悲護生的積極行動（經云：「衆生皆有佛性」）特別是向來以大乘佛教自居的中國教徒，有著菩薩度生大悲願力的教理支持，及優越的農業種植環境，使得中國佛教的信仰者與吃齋、念佛劃上等號。也因為佛教徒從經典上，得知因果輪迴的事實，深信「多生父母，六親眷屬，以業因緣，輪迴六道，出生入死，改形易報，不復相識……是故佛言：『食噉魚肉，當如饑世食子肉想』……」又「雖復禽獸之殊保命畏死，其事一也。」故基於衆生同命同類的大倫理，而實踐了戒殺護生的素食行爲，以了脫輪迴相報之苦。

以往的「吃素」既與修行相提並論，當然也是清淡儉樸，只求飽食活命而已，其淡泊不求精美口味的方式，是可想而知。無怪乎一般人，提到要「吃素」，總是面有難色的抗拒。然而，正當許多人在害怕「吃素」會營養不良的同時，却有不少「百齡以上的人瑞」幾乎是以儉省的素食，做為延持生命的飲食，平時講求營養美味、大魚大肉者，反而是多病又短命。過去，大都不解個中道理，迨至近世紀以來，科技昌明，聰明的人類，爲了要健康長壽，活在這多彩多姿的世界上，而不斷的從醫藥及飲食上研究，終於發現，肉食對人體健康是害多於利，而「五穀、雜糧、蔬果」即所謂的「素食」才是人類最自然無害的健康食物。近年來，醫學界及營養學家，更是大力推崇——「素食療病，養生延年」的妙方，於是「素食」與「健康」劃上等號，是近世紀以來大家所公認的事實，

也是傳統素食的突破。特別是地球環境的被破壞，工業化學的污染水源，空氣的惡化，野生動物的捕殺，生態失去均衡，使得飛禽走獸，魚蝦牲畜，不得健康存活以致「肉食者」經常發生食物中毒事件，人體致癌率激增，爲了維護健康不得不改變飲食需求。

「素食」的受歡迎，已超越了宗教的修持、因果的信仰。近年來，台灣的素食館林立，大飯店也附設「素食部」甚至有的轉型成「素食餐館」。每次到「素食餐館」，看到「處處客滿」的情境，不難想像，今之素食餐館，仍舊是「供不應求」這些都在在顯示，素食的健康被廣爲接受，已不在話下。

五年前，「慈林」的信衆，爲了對道場典座的發心，及對素食烹調的興趣，更爲了使家人「吃素」更方便，而請求開設「素食烹飪班」，有志者衆多，但師資難求，一般熟練於烹調者，爲數不少，然未必能勝任於教學。正當於師資告急之際，偶然獲一廣告傳單，得知「天華素食餐廳附設素食烹飪班」，正在推廣「慈生素食」開班教學，於是，立即以電話邀請至「慈林」授課，在未曾謀面，沒有任何人事媒介的因緣之下，原本抱著「試試看」的希望，却意外的，輕易獲允，光憑如此，足令我十分肯定饒老師必定是位，爲推廣素食而發心的菩薩。

饒老師不僅有著純熟靈巧的烹調技術，專業的營養觀念，及豐富成熟的教學經驗；更是擁有一份——慈悲柔和、護生護教的親和力，這些年來，「慈林」的典座菩薩，從家常小菜到宴席大餐；舉凡點

心、小吃、比薩、漢堡、健康生食、蔬果調理……令每次的法會聚餐，有如大餐館，色香、味美，令人讚不絕口；每次的展現，都是無限法喜的成果。饒老師的悲心願力，投入於熱心的教學研究，不但使學員們學得素食的烹調技巧，更令學員們學得「慈心護生，發心擁護三寶道場」的熱忱身教。

其中，老師所編寫的第一冊之「食譜」及陸續寫成的講義，發揮了相當大的教學功能，令有心學習者能經常「看著食譜練習」以至熟巧變化。以饒老師這些年努力的投入於「素食教學」，所編寫成的講義，都相當淺易，且具實用的珍貴資料，是有心學「素食烹飪」者的寶典，早就該編印成書，廣為流通，嘉惠大家。今有「佛陀教育基金會」能識至寶，發心印行「食譜」成就功德因緣，我更是樂以為序，一則為群生感念饒老師慈悲護生的功德；再則願以「推廣素食」之緣，與饒老師，為弘法利生共願、共行、共成菩薩道！

聽慧于慈林書齋
一九九六、四、十六

上聽下 慧法師簡介：

智光商工教師

福嚴佛學院講師

中華佛青會理事

慈林共修會導師

台中慈善佛學院講師

海明佛學院訓導主任

圓光佛學院講師

台北市婦女救援會董事

慈林精舍創辦人

序二

在我的工作和生活周圍，接觸到不少的素食者，有些是宗教因素，有些則是為了健康才吃素，然而有不少人是因為吃素後，改善了體質，獲得了健康，進而接受了宗教。目前吃素的人是越來越多，也越來越年輕化，這代表著它受到肯定，被大家接受，且象徵著這世界因人們的關愛與慈悲而充滿著希望。

從環保的觀點來看，為了飼養大量的豬、牛、雞等動物，以供應肉類市場需求，砍伐林地作為牧場，不但破壞了整個生態環境，且動物的排洩物所產生的污染也影響到人類的健康。

就營養的觀點而言，營養過盛早已成為現代人切身的問題。肉類吃多了，蛋白質攝取易過量，對腎臟的負擔相對增加，同時油脂的進食量也因肉吃多了而增加，這對心血管性疾病的發生有影響。肉類的熱量高，尤其是一些含高油脂的肉類如：三層肉和乳酪等，進食量過多，不但易造成肥胖，一些慢性疾病也會接踵而至。另外，肉類含磷、硫等離子多，攝取過量易造成酸鹼不平衡，身體易成酸性，在酸性環境下的細胞容易老化，抵抗力也會減弱，且鈣質容易流失。還有，肉類食物經油炸或燻烤，易產生致癌性，且若能減少肉類的攝取，許多疾病皆可遠離。

素食者常以為“只要不吃葷”就可以達到健康的目的，然而這種想法是不正確的。在醫院裡，不難發現有些素食者因飲食不當而得病，且需入院治療，因此，正確的飲食很重要。飲食首重“均衡”，茹素

者更需留意這點，一般而言，動物性蛋白質較植物性蛋白質完整，即含較完整的必需胺基酸，因此吃素時，若無法增加食物的種類以求互補之效，很容易得到營養素缺乏症，最常見的就是貧血了。另外常有素食者以食素之故，腸胃無法承受粗糙之物，易因乾澀而造成不適，所以增加了用油量，以潤滑腸胃，並祈獲得足夠的營養，然此錯誤的觀念，常造成素食者罹患腦中風或心臟血管性疾病，因此正確的飲食是倍加重要的。飲食「均衡」之意，即每類食物皆適量的攝取，若以植物性食物分類包括，主食類（五穀根莖類）、蔬菜類（如海藻類、芽菜類，瓜類，葉菜類，果實根莖類，蕈類，菇類等）、水果類、油脂類（如食用油類，種仁類，堅果類等）、豆類。最好每類每天都能吃到，攝取的食物種類愈多營養素就愈均衡，因為每類食物所提供的營養素皆不同，所以千萬不可偏食或只吃某類食物，否則營養素缺乏症很容易產生。

其次，“份量”的問題也是飲食中應該特別注意的一環。五穀雜糧主要是提供醣類（碳水化合物），且是身體能量的主要來源，所以務必攝取，不可“只吃菜不吃飯”，使身體能量需求必須靠其他營養素不正常代謝獲得。烹調用油以每人每天不超過2湯匙為原則，若能以些許種仁類食物取代炒菜油，則更合乎均衡的原則。豆製品食物提供了蛋白質和油脂，但往往因攝取過量造成身體負擔，所以每天些許（3-4份）進食就足夠身體需要，但若有進食完

整蛋白的芽菜類食物，則豆製品食物可再減少。水果類食物務必進食，以提供足夠的維生素、礦物質、纖維質，尤其是維生素C。蔬菜類食物更是不可少，雖然它熱量低，纖維質高，多攝食不致發福，但常因烹調時用油量過多，致使熱量增加，造成肥胖及其他慢性疾病的發生，因此，若能減少用油量，或多食用生菜和涼拌菜，會較理想。

饒老師在素食烹飪上之成就，衆所週知。而她在教授素食課程多年後，能將其經驗與授課內容集結成冊，供大家參考使用，這對喜愛素食烹飪者是一大福音。此素食食譜的編輯是依不同課程排列，由淺入深地介紹素食，雖其中有精緻素食設計，但此可作為素食技巧的基礎，等到大家對食物特性、刀工、烹調方式、及色澤搭配等技巧成熟後，轉而進入健康素食烹飪就容易多了。至於平日餐點，素食之選擇、組合及份量控制，仍應以正確健康均衡素食為原則，相信這對茹素者在素食設計及變化上會更豐富，而且可以吃的安心又健康。

台大醫院營養師 歐陽鍾美