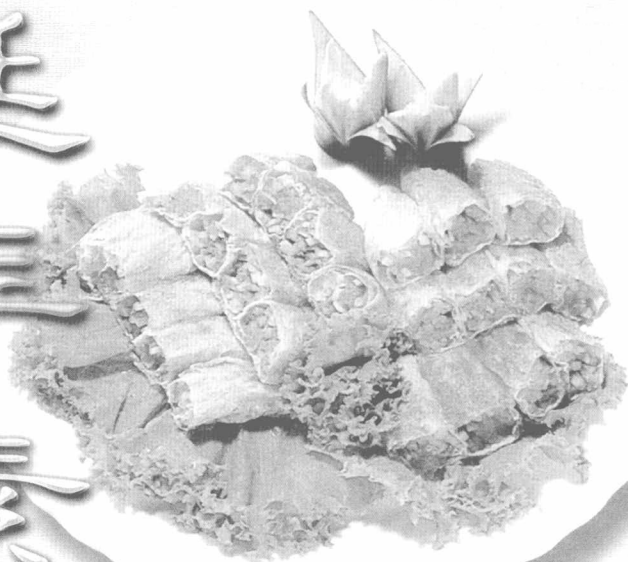


延 年 素 食



佛教青年協會

延 丰 素 食



普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德 消除宿現業

增長諸福慧 圓成勝善根

所有刀兵劫 及與饑饉等

悉皆盡滅除 人各習禮讓

讀誦受持人 輾轉流通者

現眷咸安樂 先亡獲超昇

風雨常調順 人民悉康寧

法界諸含識 同證無上道

佛曆二五五二年（西曆二〇〇八年）

歲次戊子年六月初三

韋馱菩薩聖誕 敬印

「延年素食」 壹萬本

廣佛流通 普皆迴向

倡印者：佛教青年協會

贈閱處：中華佛教圖書館

香港九龍界限街一四四號三樓

電話：二三三六〇四三七

藏版處：中華佛教圖書館

敬請常念

南無阿彌陀佛・福壽光無量

敬請常念

南無觀世音菩薩・能救世間苦

序	1
家常小菜	7
烹調須知	91
冷吃	93
湯類	105
甜品	123
生機飲食	137
排膽結石方法	166
排肝毒方法	167
排除腎結石方法	167
蔬果清潔療法	168
回春水做法	169
小麥草種植法	171
育兒篇	173
營養簡介	180

本會於紐西蘭電台廣播佛學已有十一年時間，節目深受各界人士歡迎，大眾從電台聽到各法師講經說法錄音帶，而開始發心學佛皈依三寶者甚多，近年時有聽眾建議多印「素食譜」之類結緣書，方便大眾學習烹調素菜，本會為滿聽眾心願，另一方面亦可推廣素食，特出版此延年素食譜一書，其內容是參考多本素食書，節錄其中簡單易學之家常小菜輯錄而成。

素食之好處，不勝枚舉，現輯錄兩位專家之高見，印於後頁以供大眾參考。本書分類有家常小菜、湯類、冷吃、甜品、生機飲食、育兒篇等目錄。學習素食以漸進式為原則，盡量避免為了自己持素而令家人生煩惱。

均衡素食不但絕對有足夠營養，亦比肉食更能令身體健康，延年益壽，如有意再進一步了解素食營養詳細資料，請參考下列書籍：

素食營養之研究

佛瑩法師著

健康之道

姜淑惠醫生著

身心靈整體健康100問

雷久南博士著

以上之書籍本會有結緣贈送，可來信本會索取，請附回郵地址及當地適用之郵票（郵資請來電本會查詢）。本會所印之書籍全部均是免費贈送，不得作售賣用途。

佛教青年協會 啟
二〇〇四年八月（初版印伍仟本）

*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、悽唳悲嚎，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，因不明白營養均衡的重要，往往在飲食方面，過於簡陋，吃飯配以醬瓜、豆腐乳等菜便是一餐了，往往營養不良，給人有一「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，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。*

*節錄自「護生素食」第二輯 台灣行政院體育委員會趙麗雲主任委員之序文

* 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，且動物的排泄物所產生的污染也影響到人類的健康。

從營養的觀點而言，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

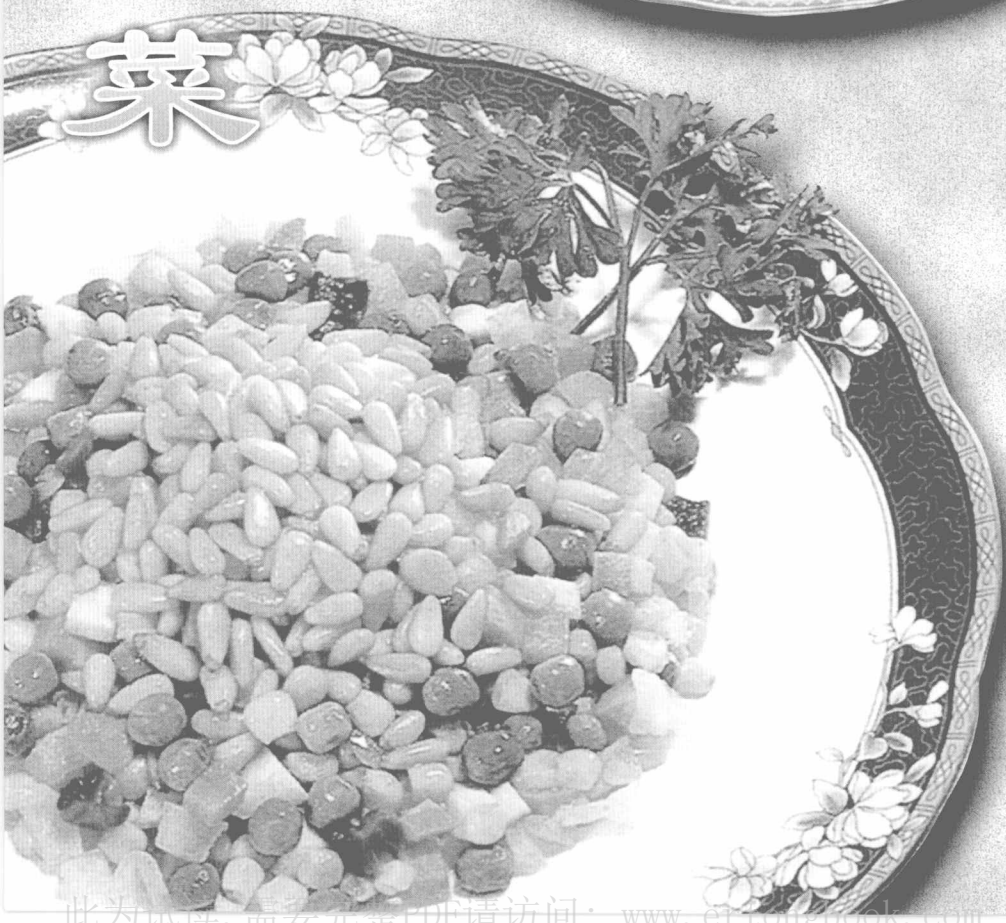
流失。還有，肉類食物經油炸或燻烤，易產生致癌性物質，且若能減少肉類的攝取，許多疾病皆可遠離。

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。在醫院裏不難發現有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，並祈獲得足夠之營養，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，因此正確的飲食是備加重要的。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，萵類，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，

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二湯匙為原則，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（一小份）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。

家常小菜



干燒四季豆

材料：四季豆半斤 素肉碎二兩 欖角八粒 薑粒一湯匙

做法：（一）素肉碎用熱水浸透至軟身，再過清水兩次，擠乾水份，用少許生抽和油醃十五分鐘，欖角切碎。

（二）四季豆洗淨，再切小段。

（三）用油起鑊，先爆香薑粒、素肉碎、欖角，加入四季豆炒一遍，放鹽和少許水，煮至水乾即成。

註：素肉碎可以預先準備多些份量，素肉碎擠乾水份後，用適量生抽、糖、胡椒粉和油醃十五分鐘，起油鑊，加入素肉碎爆炒片刻，再加入適量之沙茶醬一同翻炒至乾身，炒之過程可能要加多些油，之後可儲放於冷藏格內，用時就取所需之份量，便可立刻下鑊和其他食物一齊爆炒，則更為方便。

炒大豆芽鬆

材料：大豆芽半斤 素肉碎一兩 薑粒一湯匙 鹽適量

做法：（一）素肉碎用熱水浸透至軟身，再過清水兩次，擠乾水份，用少許生抽和油醃十五分鐘，大豆芽洗淨，切碎備用。

（二）用油起鑊，先爆香薑粒、素肉碎，加入切碎之大豆芽爆炒，然後下鹽調味，再炒片刻即成。

註：如用已預先準備爆炒過之素肉碎，那就更為方便。

炒素絲

材料：銀芽半斤 豆干三塊 紅蘿蔔半個 木耳兩塊 薑絲少許

做法：（一）銀芽洗淨，瀝乾水份，以白鑊炒片刻。

滷素肉碎

(二) 豆干用熱水洗淨後切絲，木耳浸透後切絲，紅蘿蔔切絲。

(三) 用油起鑊，先爆香薑絲，加入紅蘿蔔絲炒片刻，再放下其他材料，加少許鹽、糖、生抽、胡椒粉、麻油，不停翻炒至乾身便成。

材料：素肉碎二杯 芹菜六兩 五香粉一茶匙 油膏二湯匙 老抽一湯匙

做法：(一) 素肉碎用熱水浸透至軟身，再過清水兩次，擠乾水份。

(二) 芹菜洗淨切碎，瀝乾水份。

(三) 燒熱鑊，下三湯匙油慢火爆芹菜至乾身，再下素肉碎爆炒片刻，加入油膏、老抽、糖一茶匙、五香粉和少許麻油煮十分鐘便成。

梅菜肉碎

材料：素肉碎二杯 梅菜六兩

做法：(一)素肉碎用熱水浸透至軟身，再過清水兩次，擠乾水份。

(二)梅菜浸透去鹹味，瀝乾水份後切碎，用油一湯匙和糖一茶匙拌勻。

(三)燒熱鑊，下油爆梅菜，加一湯匙水煮至梅菜軟身，收乾水份盛起。

(四)用油起鑊，下素肉碎爆炒至乾身，再加入梅菜、油膏二湯匙、老抽一茶匙、糖一茶匙和一湯匙水煮十分鐘便成。

素肉碎苦瓜

材料：苦瓜二條 素肉碎二兩 味噌一湯匙 紅辣椒一隻 薑粒一湯匙

做法：（一）素肉碎用熱水浸透至軟身，再過清水兩次，瀝乾水份，用少許生抽和油醃十五分鐘。

（二）苦瓜洗淨去核切塊，用一湯匙鹽醃苦瓜二十分鐘，再用清水沖洗，瀝乾水份，紅辣椒洗淨切碎，味噌用少許熱水調開。

（三）用油起鑊，下素肉碎爆炒至乾身盛起備用，

（四）燒熱鑊，下油爆薑粒，加入紅辣椒和苦瓜翻炒，再放味噌、糖和鹽適量，慢火煮至收水，最後加少許麻油便成。