

## 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

### 上祥下雲法師簡介

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

台北佛陀教育法金會·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，爲了迎合消費者「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。而爲了增加產蛋、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，甚至爲了節約成本，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，因爲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，不但爲動物招來無邊痛苦，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。而台灣今年因爲口蹄疫的流行，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，而只能解釋爲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；連爲數眾多的在家信眾，



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，以期讀者將此書籍輾轉流通，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

於弘誓學院，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

曾任：中國佛教會護教組組長、各佛學院教師

著作：關懷生命協會理事長、佛教弘誓學院教師、  
輔仁大學宗教系教師



## 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



## 自序

八十五年十月護生食譜出版問世以來，深受大眾的喜愛，有來自世界各國紛傳回來的信息，尤其國內的迴響更甚，有要食譜，有要上課者，有要助印本食譜的，有的來信讚嘆的，有某個單位不斷索書，不斷的有人看到喜歡，電話來索取食譜的，真正讓我們感動及喜悅。近日佛陀教育基金會已籌集印第四版了。感動的是大眾喜愛這本書，給了我莫大的鼓勵，當更勤於進修，以報眾生恩，這股無形的力量鞭策著我，為下輯食譜催生。喜悅的是學佛、吃素的人是愈來愈多了，台灣是塊福地，由有福的人共同來耕種，素食風氣已盛行，各宗教、醫學界、營養專家也大力推行素食。

八十六年三月爆發豬隻口蹄疫病。人人談豬色變，看到豬隻陳屍遍地，大量病死豬，就地掩埋，同時污染地下水，一年半載後會爆發什麼問題？

四月自由時報大標題：「台灣社會的確生病了----朝野均應沈痛思考白曉燕被撕票的因果與責任」。接連著劉邦友官邸命案，彭婉如命案，這些破不了的大案，可憐百姓生活已經沒安全感了。

五月國內食物中毒案件高達五十二件，中毒人數將近一千五百人，案件之多是歷年最高，該追根究底問題在那？廚師衛生、手乾淨否？餐廳廚房乾淨否？菜有洗乾淨否？水質乾淨否？菜含農藥否？豬肉、雞肉打針否？……問題太多了。

六月中壢市和楊梅鎮垃圾堵住公路、橋樑，儼然已成垃圾城，垃圾爆曬街頭近四十天，民眾飽受惡臭，蒼蠅、老鼠猖獗，生活環境如此，怎不心痛落淚！

七月下一場雨，各街道就積水，南部地區連續鬧水災，相關單位都在談誰該負起責任？家庭？社會？

這麼多的問題真是台灣的劫難！人人該深深的思考、研究，該如何來耕種台灣這美麗之島？如何祈求國泰民安？從前有句話：保密防謀、人人有責，現在是社會安定、人人有責！

「新世紀飲食」作者約翰羅彬斯（John Robbins）放著



美國三一冰淇淋王國的大企業不做，全心致力於揭發今日人類飲食製造者背後錯誤的真相，如養牛、養豬、養雞、飼養過程到牛奶、畜肉生產等一系列過程，他深入調查研究這些動物是在非常悲慘的環境中飼養長大，爲了使這些動物維持生命長得快及碩大，愈來愈多的化學藥品，就用來達成這個目的；荷爾蒙、抗生素、殺蟲劑，和無數的化學藥品，就存在肉類、乳製品和蛋裡。這使得今天真正販賣毒品的毒販，不必在街上銷售，他們控制了今日美國的工廠、農場及市場。他說人的飲食，可以拯救地球，也可毀滅地球；當今人類飲食出現了「三大惡----肉、蛋、乳製品」。請問讀者，現在吃的都是些什麼呢？營養還是毒物，約翰羅賓斯說他決定洩露機密，對於業者的利益他不在乎，他關心的是大家的健康、幸福和安寧及我們的地球及一切眾生的福祉。

他在書中引用哈威戴蒙（Harvey Diamond）的一段話，令人深思：「你把一個蘋果、一隻兔子、一個嬰兒一起放進搖籃裡，如果嬰兒把兔子吃了，而拿蘋果來玩，我買一輛新車送你」。也就是假定把三樣東西放一起，會有什麼情況？通常是嬰兒會和兔子玩，然後一起吃那個蘋果，反過來說，嬰兒去吃兔子，而拿蘋果來玩，這種事情通常是不可能發生的，也就是說人的本性，天生的是應該吃蘋果這類蔬果的。

但願人人還我本性，吃蘋果而不會去吃兔子，人人素食減少殺生，社會減少暴戾，人性本善，人本有慈悲之心，如人人都能啓發善念、愛心，把菜洗乾淨，少打一點農藥，垃圾減少，重視環保，把環境弄乾淨，少用一點催生針，少吃一點肉，就減少種牧草，減少農藥、糞便污染，就多種一棵樹。用愛心去面對每一個人，就不會爭吵，社會少一點紛爭，福報自然得到。

希望有緣能看到此書的人，由我們做起，共同來學習，發慈悲心，愛我們的生活環境，愛所有的人，愛護生命（包括小生命、小動物）。

本輯食譜爲點心與小吃，下輯介紹生機飲食，敬請期



待。第一輯食譜中有一些製作素菜的基本概念，在本輯中則不再重覆說明。剛開始在製作時，您會覺得有點困難，如果您有做葷菜的基礎，則就比較容易了，按照原來的烹飪方法，只是把葷的部份去掉，換了別的代表，如肉的部份，素食材料現在已有素肉塊，只要學會素肉塊如何處理得入味好吃而無黃豆味，即可充當了，或者用麵腸炸過代替，或豆腐乾切塊，或好吃一點重口味的就用素火腿代替，素火腿在加工製造時，已填加了調味料，吃起來好吃，但在日常生活中，以少吃為宜，但權宜之計，在家人還吃肉食，無法一下子改變素食時，作為家庭主婦就要多花點心思，加一點好吃的代用食品，家人沒有查覺中，覺得好吃，而把菜吃光光，慢慢的，帶領著全家人能接受素食時，就會真正覺得菜根香、菜根甜了。

在點心及小吃的口味上，已無分葷、素了，通常都是較受歡迎，如果在做菜上，在餐桌上很困難過關，很難得家人的捧場，就得花點時間做點心及小吃就會比較討好（雖然在學習做點心上比較費時費事）。本食譜僅只擇錄上課課程，期能舉一反三，多變化，製作出更多可口點心，讓家人、朋友同享。

朋友們！啓發愛心、慈悲心從餐桌上做起，用您的愛心為家人料理三頓飯之同時，想必家人也感受到是多麼美好、祥和的用餐時間，也是全家最快樂的共處時間。願家家能藉由歡喜心而素食而戒殺而護生是我著作素食譜之最終願望，普願社會祥和、人人安樂。

後記：

護生食譜，承十方善信大德贊助食譜之拍攝、打字、設計等功德金第一、二輯共支出 \$412,000 元，限於篇幅恕不一一刊登大名及金額，在此致上最高謝意。

食譜共預計出版四輯，承佛陀教育基金會的大力支持及朋友們助印基金，食譜才能陸續出版，在此特別致謝，也感謝參與食譜製作的熙田廣告公司楊燦榕小姐及全體工作同仁及烹飪班同學們及親友們給我的鼓勵與幫助。

謹以此書感恩我的父母、先生、女兒及我的朋友。

饒秋霞 書于紫雲靜廬

87 年 3 月 15 日

附錄：最近爆發之腸病毒傳染病已奪走 50 名嬰幼兒的生命，死亡人數尚在持續增加中，究竟腸病毒爆發原因何在？

87 年 8 月 1 日

### 口蹄疫：掩埋污染腸病毒爆發原因！

這一波的腸病毒傳染已奪走近三十位嬰幼兒的生命，死亡人數尚在持續增加中，但是衛生主管單位似乎還找不出真正的爆發原因何在！

如果我們回想去年的豬隻口蹄疫掩埋事件，將會發現當中有許多頗為巧合的地方：其一、據報載本次嚴重的克沙奇與七十一型腸病毒已經有十餘年未發生，卻恰巧發生在去年的豬隻口蹄疫事件之後；其二、這一次的腸病毒所表現出來的病症之一是嬰幼兒的『手足口病』，相似於豬的『口蹄疫』；其三、本次腸病毒最嚴重的地區是彰化與台中等中部縣市，而這些地區正是我國養豬大宗地區，也就是去年掩埋患了口蹄疫豬隻的最主要地區。

希望衛生署與農政單位能夠作深入的研究，了解豬隻的口蹄疫病毒，特別是那些未被以標準程序而私底下草草掩埋的豬隻病毒，在被掩埋到地下後，經過一年的蛰伏以後發生了什麼變化？這些病毒有沒有隨著地下水的途徑而污染了整個生活的環境，以致造成本次腸病毒爆發的大流行！如果這當中真的有關連，正可作為往後任何大量家禽掩埋的參考，以防患未然。我們也希望儘快看到衛生署對生態環境因大量家禽、動物掩埋所造成的污染與傳染性疾病之間關係所做的詳盡報告。

（轉載自 87 年 6 月 6 日聯合報 15 版）

# 佛說食施獲五福報經

茲節錄大藏經佛說食施獲五福報經與大家共勉之；如能經常作些食物點心佈施，或者去拜訪朋友帶著親手作的點心與朋友分享，真正是禮輕義重，又可學以致用，何樂而不為呢？！

## 大藏經

佛說食施獲五福報經

二十一

昃四

佛說食施獲五福報經

聞如是一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。佛告諸比丘。當知食以節度受而不損。佛言。人持飯食。施人有五福德。令人得道。智者消息意度。弘廓則獲五福。何等爲五。一曰施命。二曰施色。三曰施力。四曰施安。五曰施辯。何謂施命。人不得食時。顏色憔悴不可顯示。不過七日。奄忽壽終。是故智者則爲施食。其施食者則爲施命。其施命者。世世長壽。生天世間。壽命延長而不夭傷。自然福報。財富無量。是爲施命。何謂施色。人不得食時。顏色憔悴不可顯示。是故智者則爲施食。其施食者則爲施色。其施色者。世世端正。生天世間。顏華煒曄。人見歡喜。稽首作禮。是爲施色。何謂施力。人不得食時。身羸意弱。所作不能。是故智者則爲施食。其施食者則爲施力。其施力者。世世多力。生天人間。力無等雙。出入進止。力不耗減。是爲施力。何謂施安。人不得食時。心愁身危。坐起不定。不能自安。是故智者則爲施食。其施食者則爲施安。其施安者。世世安穩。生天人間。不遇衆殃。其所到處。常遇賢良。財富無量。不中夭傷。是爲施安。何謂施辯。人不得食時。身羸意弱。口不能言。是故智者則爲施食。其施食者則爲施辯。其施辯者。世世聰明。口說流利。無所躓礙。慧辯通達。生天世間。聞者歡喜。靡不稽首聽採。法言是爲五福。施食之報。佛言。若族姓子。族姓女。若發道意。施一切飲食衣被。在所生處。見現在佛。諮受三法。四意三脫。致十種力。三十二相。八十種好。進止十方。猶如日出。暉暉有光。遍照十方。教化一切。般泥洹。後經法續。現奉之得度。與佛無二。佛說是時。天龍鬼神。世間人民。帝主大臣。四輩弟子。靡不歡喜。爲佛作禮。

失譯人名今附東晉錄

## 七種不需錢的佈施



### 一、心施：

- 凡事心存誠懇，而不虛情假意。
- 凡事心存恭敬，而不藐視他人。
- 凡事心存謙讓，而不貢高我慢。
- 凡事心存和樂，而不厭煩暴躁。
- 凡事心存感恩，而不自讚己功。
- 凡事心存慈愍，而不幸災樂禍。
- 凡事心存法喜，而不貪戀物慾。
- 凡事心存寬恕，而不吹毛求疵。

二、面施：面孔和霽、常保持微笑，如處處表現一副苦瓜臉，使人望而卻步，即不得人緣，又容易碰釘子，真是自討苦吃，但千萬不可假笑，因皮笑肉不笑，又增加皺紋。

三、眼施：常以慈眼視眾生，見人得利益，起隨喜同樂心，而不嫉妒。

四、身施：以身作則，建立好榜樣，時常恭敬禮拜佛菩薩。

五、言施：說話誠實，不口是心非，亂打妄語，遇到被關、綁、殺的動物，儘可能大聲念佛，並希望牠們能往生淨土。

六、座施：讓座位給老弱婦孺，能捨棄自己的立場或利益，設身處地替別人著想。

七、房施：請人來講經說法，或提供大眾禮拜和讀經的場所。

## 動物也有靈性

劉承符



頃閱最近美國世界日報刊載一則新聞：「湖北利川縣福寶山國有藥材場場長鍾義興六年前在野外將一隻慘遭土銃子彈擊傷多處的雌性貓頭鷹抱回家裡，經過二十多天的悉心照料，使其死裡逃生，後將其放歸大自然。

不久，這隻貓頭鷹同其雄性伴侶一道來到鍾家，此後每年春天這對夫妻都來鍾家孵卵，截至一九九六年這對貓頭鷹在鍾家共生育幼鷹三十九隻，除夭折一隻外，存活的三十八隻全部被鍾義興放歸大自然。

今年由於鍾義興奉命赴海拔一千五百多米的福寶山藥材場工作，很少有機會回家。二月上旬這對貓頭鷹是第七次飛進鍾家孵卵，只因家人沒有接待經驗，將鳥巢內鋪墊的爛棉臭布更換了，又擴寬了鳥巢進門形狀。這樣一來，這對貓頭鷹發現環境不對，又未見恩人露面，即在屋前屋後飛旋了十幾晝夜後飛走了，未再返回。後來鍾義興聽說此番經過，心裡十分難過。他說：明年春天我一定在家守候，希望與牠們再有相逢的機會。



這段新聞敘述貓頭鷹被射傷，經鍾義興發現救回調護，痊癒後將其放回大自然。牠在心理上覺得鍾君是一個善人，不會害牠，所以牠一連數年均來到鍾家孵卵。但第七次發現情況有異，覺得沒有安全感，飛旋數晝夜都見不到恩人，失望之餘只有另謀安身之處。這種思考的周詳，與人類又有什麼區別。依此情推測，其他動物如豬牛羊雞鴨的靈性也是一樣，只是不會說話而已。牠們心理清清楚楚。有人說牛羊在被殺的時候都落淚，並非虛構。

另外一則新聞是西雅圖華聲週報刊載的，茲節錄如次：「土耳其西部庫塔亞省吉迪茲村兩個月前發生一起竊盜殺人命案，兇手亞森潛入獨居老人艾契克家中行竊，被艾契克發現，兇手即將艾契克殺死後逃逸。當時家中無人，只有一匹多年飼養的老毛驢。警方循線將兇手亞森逮捕，但他矢口否認，警方無奈，只好嘗試利用命案現場，將亞森帶往艾契克家中，要亞森接近毛驢。不料毛驢一見亞森，立即顯露不安狀態，且瘋狂地對亞森又踢又咬。後來警方穿著亞森衣服走近毛驢，牠卻安然無事，一點反應也沒有。又叫亞森穿著他人衣服或更換異樣服飾，毛驢見到他就張牙舞蹄的猛烈攻擊。經過多次試驗，亞森已瀕臨精神崩潰，主動向警方坦承殺害艾契克全部經過，並繳出行竊所得財物及殺害艾契克的兇器，最後亞森被判刑十五年。」

這頭毛驢親眼看到亞森行兇，看在眼裡，記在心頭，印象深刻，兇手無論化裝什麼樣子，牠都認得出來。而且牠也似乎知道竊盜殺人是罪惡，忿怒不平，見到兇手又踢又咬，牠的思想幾乎與人類沒有兩樣。佛教基本戒律是殺盜淫妄四重戒，第一個就是不殺生。佛家說：同體大悲，自他不二。這是至高無上的學說與真理。動物與人只是形體不同，不會說話不會表達自己意思而已，我們又何忍心殺害動物而食其肉乎？

轉載海潮音七十八卷第七期

# 吃這塊牛肉，安心嗎？

認識工廠化飼養場的悲慘世界

整理李玫 / 譯者孟祥森



英國狂牛病事件爆發後，各國政府莫不試圖找出問題的答案，並探行相關的因應對策，防止「狂牛病」的侵入或擴散。綜觀每次肉類食品發生問題時，所有討論的話題還僅是圍繞在「健康安全」的範疇上；對食物背後所存在的動物飼養問題則始終被人忽略。雖已有人對草食動物餵以哺乳動物的肉骨粉提出反思，但仍嫌不夠。藉此機會，本刊摘錄了《解放動物》（作者彼得·辛格，將由關懷生命協會出版發行）一書中的部份內容。以下則分從小牛肉、乳牛、肉牛談起。

## 小牛肉背後的辛酸

小牛肉的經營法簡言之就是把囚禁的、貧血的小牛飼以高蛋白的食物，生產肉質細嫩、顏色蒼白的小牛肉，以供昂貴飯店的顧客食用。小牛生下一二天就離開了母親被裝車運往拍賣場，被業者直接送入囚禁式牛欄。牛棚裡有成排的小牛欄，每一欄一英尺十英吋寬，四英尺六英吋長，小牛連站起來和趴下去都感到困難。地面是條板，條板下面是水泥地。有蹄動物在板條上起立或臥下時，會令牠們的膝蓋傷痛，而為了糞便便於清洗，板條之間的縫又必須夠寬，使牛不舒服。牛欄中沒有草，也沒有墊，因為有草有墊小牛就會吃，壞了肉的顏色。唯一離開牛欄時就是被殺的時刻。

小牛非常渴望媽媽，牠們也非常渴望吸吮。小牛吸吮渴望的強烈是和人類的幼兒一樣的。從被囚禁的第一天起，這不過是生下來第三天或第四天，牠們就只能喝塑膠桶裡的東西。牠的食物是脫脂奶粉加維他命、礦物質和生長激素混和的液體。小牛發瘋的想在牛欄上找一個吸吮的東西是常見的現象，只是往往卻無物可吸。不久後，小牛會產生反芻需求，但粗飼料是絕對禁止的

，因為其中含有鐵質而會使肉色變深。業者設計的美妙在於小牛會長到四百磅，而不是剛剛生下來九十餘磅。蒼白或



淡粉色的肉事實上是貧血的肉。像這樣的小牛肉製造，囊括了牛肉市場的百分之五十至七十五。

### 可憐的增乳母牛

小牛肉還只是乳牛業的一個旁枝。牛乳業者爲了確保乳牛年年產乳，所以必須讓乳牛年年受孕。而小牛卻生下來就被奪走，母牛往往哀鳴數日，這對母牛是很痛苦的事。大約兩年後，當牠們達到產乳年齡，便取代生產力弱下來的母牛。

母牛的第一胎小牛被奪走後，牠的產乳循環便開始了。牠每天被擠奶兩次，有時三次，爲時十個月。到第三個月，她再度被控制下懷孕。但她的擠奶仍繼續下去，直至她下次生產期之前六週至八週，一旦等到她的小牛又被奪走之後，立即又開始擠奶。這種密集式的懷孕與過量產奶的循環，通常只能維持大約五年，然後，這「用完了」的母牛就被送往屠宰場。現在大家正熱衷於使母牛乳產量更爲增加。成長激素則是被鼓吹爲大量增產牛奶的方法。天天爲母牛注射激素，曾證實產乳量增加百分之二十。但針孔易於發炎，而母牛的身體也因超量產乳而負荷過重，這同時讓一半的牛隻罹患乳腺炎。

### 室內長大的肉牛

比較起來，肉牛的室外活動雖比較多見，但牠們這份享受的時間卻縮短了。二十年前，肉牛在草地上漫遊的時間是兩年，現在即使有幸漫遊的牛也只能漫遊六個月，然後送進飼養場，飼以比草更有營養的食物，六至八個月，然後送屠。

然而也像乳牛一樣，肉牛的胃因不適應營養過度集中的食物，互舔皮毛以吸收一些纖維素，但多量的牛毛吃進反芻的胃中，卻會造成膿腫。

### 人吃一磅動物蛋白質，必須給動物吃 21 磅蛋白質

有人會說，工廠化農場是解決世界飛漲的人口食物之道，問題是：富裕國家所用以生產食物的方式有助於解決世界飢荒嗎？



飼養的動物爲了長肉以供人吃，就必須吃食物。因爲我們必須餵牛，不論牛在囚禁場所何等擁擠，大片土地卻都必須用來種植玉米、高粱、大豆等等用來餵牛的穀物。這乃是用我們自己可以吃的東西來餵牛。人爲了吃一磅動物蛋白質，必須給動物吃二十一磅蛋白質。換另一種方式來看。設想我們有一英畝沃土，將可以用它生長蛋白質的植物食品如蠶豆類或黃豆類。如果這樣，這一英畝沃土，可以生產三百磅到五百磅蛋白質。當然，蛋白質只是營養的一部份。如果我們把植物食品和動物食品提供的全部卡路里做一比較，就會看出植物食品更占優勢。

一九七四年，美國海外發展評議會的雷斯特，布朗評估，如果美國只要有一年少消耗百分之十的肉類，就可釋放出至少一千二百萬噸穀物給人類食用，也就是可餵飽六千萬人。美國農業部前助理部長唐·巴爾堡曾說，美國的牲口如果減半，則糧食量足以使非社會主義未開發諸國卡路里的供應量超出現在的四倍以上。富裕國家爲製造動物食品所浪費的食糧，如果適當分配，足以終止全球的飢荒和營養不良。

### 畜牧業破壞自然資源

肉食也對其他資源造成沈重壓力。世界守望協會的研究員就曾算出，一磅由飼養場中養出的牛肉要花五磅的穀物，兩千五百加侖的水，相當於一加侖汽油的熱量和大約三十五磅的表土流失。北美洲三分之一以上的土地已經變成畜牧地，美國一半以上的農地用於種植飼料，一半以上的用水用於畜牧。從種植方面來看，植物性的食物都對資源與環境的壓力更小。「新聞週刊」曾對養牛的用水做了如下的比喻：「一千磅的肉牛身上所用過的水足以浮起一艘驅逐艦。」

動物食品的生產還不只是用水。荷蘭農場每年產生九千四百萬公噸的糞，但只有五千萬公噸能被土地安全吸收，剩下的根據計算，裝在鐵路貨車上可以排一萬六千公里長，足以從阿姆斯特丹直達加拿大最遠處的海岸。但這剩下的糞便並沒有運走，而是堆在地上，污染水源，殺死荷蘭農耕地區



尚存的自然植物。

然而，畜牧業最大的破壞還是在森林方面。哥斯大黎加、哥倫比亞巴西、馬來西亞、泰國和印尼都在大量砍伐雨林，種草養牛。但這些牛的肉卻送不到這些國家窮人的口裡。過去二十五年間，中美洲的雨林有一半已經被砍，用來養肉以供北美。世界上百分之九十的動植物種生存在熱帶，而其中許多是科學界仍未曾記錄。

### 你能改變嗎？

我們必須自問的不是「吃肉『都』不對嗎？」而是「吃『這塊』肉對不對？」爲了吃的「心安」與「安心」，將我們的飲食習慣做大幅改變已無可避免。但我們改變的界線在哪裡？這樣的界限並沒有標準答案，重要的是，你願爲這些因滿足人類慾望而受不人道對待的動物做多少改變？

摘錄自“台灣動物之聲”雜誌  
85年第12期

北投繁殖場棄犬事件報導

## 終於，食物來到我眼前……

陳玉敏（本會義工）

食物，來到我眼前……五月，台北的五月怎麼一直大雨傾盆。好多天了，我又餓、又濕、又冷，終於今天有人為我們送食物來了。我得吃，得吃一點東西，因為好多、好多天了，我已經餓的沒有力氣……臉，放進碗裡；要張開嘴才吃的進去，但是、但是誰來幫我，為什麼我連張嘴的力氣都沒了呢……？

愈來愈不了解，人類的世界。

曾經，媽媽跟我說，我們狗陪伴了人類一兩萬年，是人類最忠實、親密的朋友，一旦我們成為某個家庭的一份子，我們便永遠忠心、護主，不會嫌棄我們的主人；從小媽媽就叮嚀我，我是「可卡」名犬，我要乖乖有好教養，將來像哥哥姐姐一樣找到愛我的主人後，就會幸福又美滿。媽媽又說，因為我們是有身價的名犬，可以幫主人賺錢，所以我們的命運比一般雜種狗來的好。我知道，在台灣有好多雜種狗每天都有一餐，沒一餐的餓著，牠們要四處去流浪，為自己找食物，牠們也是我的同伴，我一直都好心疼牠們。

我曾經有一個懷疑，也好奇地問過媽媽，但是媽媽要我心靈不要那麼敏感。有時我深深覺得，我們的主人好像只把我們當做是「搖錢樹」？而不是一個「媽媽的寶貝」，我們的出生一定要有可供他利用的「價值」，我們的存在好像也為了一種特別的「使命」，配種。因為我看到家裡有一個很叫我害怕的地方，那就是有火的焚化爐。你們知道嗎？好多狗狗一生出來，如果沒有美麗健康，或是有狗狗病的很重，就會被主人丟到那個火裡燒死，有時我不小心轉頭看到那個焚化爐，就會看到有



些同伴的骨頭、手、腳堆在一起，我真的感覺好恐怖，一旦怕有一天，我失去「商品價值」了，也會被丟進去。

然而更恐怖的事終於發生了，不知道爲什麼，主人不見了，不知道到哪裡去？好多天、好多天不再出現給大家一點水和食物。我不敢去想，他是不是遺棄我們了，他竟然就把大家丟在這裡，不聞不問；好幾隻秋田、虎斑土狗、狼犬被拴在樹幹上，餓的受不了了，牠們想出去找吃的，但是掙脫不開鎖鍊，掙脫不開、掙脫不開……牠們哀哀的哭、嗚嗚嗚叫……但是一直沒有人、沒有人來幫助我們。那一天，那一隻大狼犬看了我最後一眼，就倒下去了，接連幾天又有幾隻也跟著倒了。雨打在牠們的身上，蒼蠅、蟲蟲也來了……被關在籠子裡的洛威娜、柴犬、哈士奇、馬爾濟斯、貴賓……大家拼命逃出籠子，試著跑到樹林外的街道上找食物，但難有所獲，大家仍餓，只靠喝雨水、撐著。

等待、害怕、難過、焦慮、絕望……大家經歷相同心情，最後無法可施了，我只好趴下來等著，等、等什麼呢？人，會不會有好心人來救我們？

原來，有一種殘酷的對待，叫----餓死我們……

原來，我們的飼主將我們惡意遺棄了，因爲經濟不景氣了，或者是炒錯市場了，我們的好身價不在了……

摘錄自“台灣動物之聲”雜誌

## 口蹄疫後的省思

李四珍



八十六年三月二十日農委會宣佈全省爆發豬隻的水泡狀病例，經證實確定為「口蹄疫」，此後豬價爆跌，全省陸續淪為疫區，據報載「病豬一日撲殺上千，阿兵哥殺得手軟。」

有人認為豬隻無論生病與否，格殺勿論，他們用電擊、安樂死、活埋……多管齊下，使豬場淪為屠宰場，哀嚎聲四起、豬屍遍野……。民眾談豬色變。根據官方統計，此次疫情，至少有四百萬頭豬隻死亡，七十萬相關從業人員生計受損，每年十五億美元的外銷市場，毀於一旦……。

口蹄疫爆發期間，那些豬隻「蹄落肉綻」血淋淋的景象，以及被屠殺時、活埋前的慘狀，令人觸目驚心。大家關心的是如何消滅病毒，永絕後患；大家在乎的是經濟上的嚴重損失，很少人公開討論「豬」的悲慘命運；很少人公開為豬抱屈。豬的生命是何等卑賤，在一般人心目中，豬是畜生，本來就是為滿足人類的口腹之欲而存在，台灣每年殺了一千四百餘萬頭豬，也沒有人覺得不對，因為豬是豬，人是人，兩者不可相提並論，如果台灣一年殺了一千四百人，那全世界都會震驚，甚至大加撻伐。

從佛法的眼光看來，眾生皆平等，豬的前生也許是人，甚至可能是我們的親屬，但因為無明的障蔽，我們看到的豬仍舊是豬，不可能跟萬物之靈的人類扯在一起，我們會愛我們周遭的人，更有愛心的人，會把愛給予那些需要關懷的人，有人愛貓、愛狗，但為何沒人愛豬呢？但我們怎麼也無法把豬的生命和人的生命之間劃下一個等號，因此，殺豬、吃豬肉就成了見怪不怪、稀鬆平常的生活瑣事，「撲殺病豬」更是天經地義、刻不容緩的當務之急了。甚至那些協助殺豬的阿兵哥，被人譽為在做功德……這些荒謬的看法，都出自我們的無明，對生命真相的無明，對眾生缺乏悲心的無明，這些都是我們久遠劫來，流浪六道的根本因，如果要斷滅這輪迴之因，先得從戒殺素食做起，素食是悲心的起點，能發廣大的悲心，方能潛心修習，圓滿「出離六道，救度眾苦」的宏願。

86年8月15日

## 白曉燕命案現轉機

## 曉燕索命嫌犯吐實！悲嚎嘔吐認罪

( 鑄錄自中時晚報 86 年 6 月 10 日郭石城北縣報導 )



重回西雲路現場嫌犯張志輝原本嘻皮笑臉，突然撲地顫抖翻滾，專案人員目睹，認冥冥中自有天助。

「撞鬼」？是民間盛行冤魂、尋仇傳說，沒有科學證據可以證明。但偵辦白曉燕案的檢調專案小組，日前目睹在押嫌犯張志輝撞鬼經過，看得一群堅信科學辦案的頂尖專案人員目瞪口呆。不論張志輝撞鬼是真或假，冥冥中一股力量逼得張志輝說出真相，坦承涉案協助看管白曉燕是事實。

張志輝這一段「撞鬼」經歷，如非專案人員親眼目睹，張志輝親口說出白曉燕索命，專案人員也難以置信世間真有「撞鬼」事。而原本嘻皮笑臉、吊兒郎當的張志輝，向辦案人員說，生平從不相信鬼神之說，從此他已相信鬼神不可欺！

偵辦白曉燕專案核心人員，回敘起這一段現場目睹「撞鬼」經歷，即使大白天也不禁全身起了雞皮疙瘩。

「撞鬼」經歷發生在五月二十九日晚上約九時許，地點是林春生的五股西雲路租屋處，也就是白曉燕被綁架後第一現場、剃指及囚禁白曉燕之處。

五月二十九日當天傍晚，張志輝與辦案人員一起吃便當，張志輝還調侃辦案人員搞錯方向，抓他怎麼會有用？他根本不知道案情，辦案人員表示要帶他到林春生五股西雲路租屋處，張志輝還說好啊！

用完餐後張志輝還是與辦案人員有說有笑，上了車後一路上張志輝更是嘻皮笑臉。靈異現象就出現在車抵達西雲路租屋處時，原本嘻嘻哈哈的張志輝一下車，突然叭的一聲撲倒在地，全身顫抖、悲號、翻滾，而且當場嘔吐，把晚餐所吃的便當全部吐出來，專案人員見狀頓時都嚇呆了！

當時在場每個專案人員都突然被一陣陰森森的冷風迎面刮過，不過專案人員一時還沒想那麼多，只擔心張志輝可能



食物中毒，或是毒癮發作，萬一有什麼三長兩短，在場近十位專案人員都擔待不起。

專案人員趕緊扶起張志輝，問張到底怎麼了，並準備立即把張志輝送醫急救，不料張志輝突然口中唸唸有詞，好似喊著「白曉燕來了！白曉燕來了！」此時專案人員聽得也不禁毛骨悚然。專案人員此時心裡已有數，但沒有人說破，而張志輝則苦苦哀求，請專案人員趕快幫他買香燭及金紙。

專案人員此時半信半疑，立即派一人開車至市區買了香燭、金紙給張志輝。張志輝接過香燭點上香，跪地就拜，以幾乎哀號聲音哭求白曉燕饒了他，他沒有殺害白曉燕，他是被迫加入協助看管而已。

張志輝邊求饒、邊燒金紙，專案人員都感到現場一股陰冷、僵住的肅殺氣氛，當專案人員向張志輝說：「燒的紙錢夠了」，張志輝還堅持一張接一張的把紙錢燒給白曉燕。

之後張志輝就供出他是四月十四日當天接獲陳進興CALL機，趕至西雲路現場時，就看見林春生、陳進興及高天民三人已綁住白曉燕，並把白曉燕眼睛蒙住，當時張素真也在場。

張志輝並供稱，剃下白曉燕手指的是陳進興，由於白曉燕痛苦驚叫，當時現場的人都協助按住白曉燕。張志輝並供稱，他是被陳進興硬逼協助輪流看管白曉燕，至於誰殺害白曉燕他並不知道。

專案小組獲得第一手資料後，迅速向板橋地檢署檢察長林偕得回報，林偕得對此訊息也大為訝異。張志輝深夜還押台北看守所前，由檢察長林偕得親自訊問張志輝，隔天檢調單位也立即提訊張素真，並明確告知張素真，張志輝已供出兩姐弟都涉案情形，不過張素真只一臉慘白仍矢口否認涉案，強調她絕沒到過西雲路現場。

「撞鬼：由於沒有科學證據，有些人也許會認為是無稽之談，但張志輝「撞鬼」經歷卻有近十位專案人員親眼目睹，基於敬鬼神而遠之心理，這票最相信科學的專案人員還是寧可信其有，並解讀為白曉燕案發生迄今一個多月，也許是白



曉燕眼見專案人員爲她忙得不可開交，因此暗地助專案人員一把！

冤魂纏身、索命，在科技昌明時代，沒有證據可證明是真的，但這種傳言卻深植民心，主要是許多重大刑案的偵破，冥冥中總有一股協助辦案力量，說是巧合，或是案情已水到渠成也罷，諸多不可思議的靈異現象，卻是科學無法解釋，張志輝「撞鬼」就是一例！

張志輝在老刑事眼中，是標準的小混混，檢調單位把張志輝約談到案，原本也只懷疑張志輝是周邊接濟嫌犯。張志輝的撞邪，一舉供出諸多驚人內幕，也應驗白曉燕舅舅白炎坤所言：白曉燕已向他託夢，她要自己去找凶手。

白曉燕向張志輝索命，目睹的辦案人員，都是受過最先進刑事偵辦技巧，向來也以科學辦案爲準則，專案人員都沒料到，竟會讓他們目睹張志輝「撞鬼」記。一位核心人員說，當時個個都傻了眼，回想起來全身雞皮疙瘩就起來，即使嘴巴「鐵齒」不承認，心裡不相信都不行。

張志輝的「撞鬼」記，也許是真的，也許是張志輝突然良心發現，不過可以肯定的是天理昭彰，惡有惡報，兇殘的綁匪騙得過人，瞞不過鬼神，逃得了一時，逃不過一世。補記：

三嫌犯長達幾個月的逃亡生活，高天民、林春生先後畏罪自殺，陳進興作困獸之鬥，終於 11 月 19 日晚上落網。

一生犯罪累累，最後相信因果報應，棄械投案了，這件案子落幕了，我不禁慨然，他這麼做是爲的什麼？要錢得到了、又能用嗎？最終是遺憾、空手而去！

饒秋霞 86 年 12 月 30 日

## 經濟奇蹟

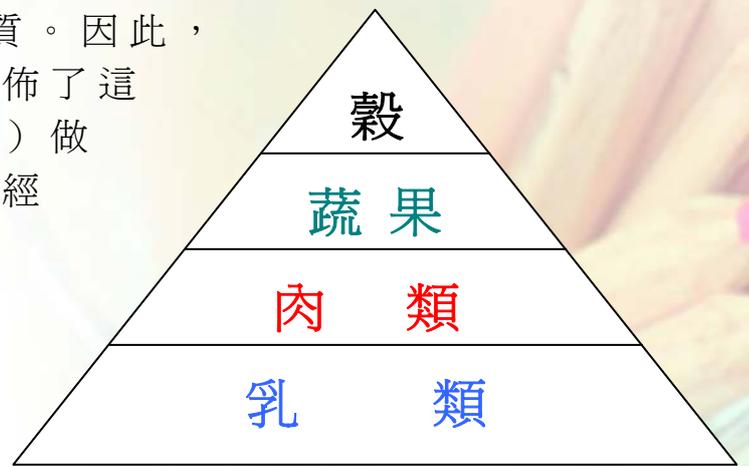


張台妹

經濟的成長代表了人們的努力有了成果，政府努力的方針受到肯定，國家的成就令世人刮目相看。經濟的成長給了我們許多傲人的成就。但也有許多的真相被矇蔽了。如：為什麼我們這麼重視營養，醫院卻愈蓋愈多，病患也愈來愈多。

在一九一四年科學剛萌芽時，美國科學家奧斯本和曼德爾用老鼠做實驗時發現：吃肉食的老鼠比吃素食的老鼠長的快又大。雖然，往後的科學家發現：吃肉食的老鼠長得快可是死得也快（較短命）。甚至會出現很多素食老鼠所沒有的疾病。當時卻不被重視。

科學家在實驗室裡，發現了十種氨基酸對成長中的老鼠非常重要，缺少了其中的一種，老鼠的成長就受到影響。他們發現這些氨基酸與在動物性蛋白質找到的非常接近，尤其是在蛋裡。因此，科學家將肉、蛋、奶列為「A」級蛋白質，植物性的列為「B」級蛋白質。因此，在一九五六年美國農業部發佈了這樣的每日飲食方針（如右圖）做為人們的飲食標準。台灣拜經濟成長之賜亦奉為圭臬，非常重視動物性蛋白質卻不知道如此的飲食，正是種下日後得文明病的因。



一九五六年 USDA  
(美國農業部)訂立  
每日飲食方針

在美國每三十秒就有一个人被診斷為癌症患者，為了治病，通常是花光了一生的積蓄。可悲的是花了那麼多的錢，並沒有讓他們得到健康，每五十五秒就有一人死於癌症。根據統計，在美國每三個人就有一人死於癌症，每二個人就有一人死於高血壓。美國因醫療保險造成嚴重的財務危機，於是在一九七六年成立了「營養與人類需要」調查小組，由參議員喬治麥高文主持。調查結果告訴我



們：由飲食引起的癌症佔了百分之五十。大多數的人怪罪於化學添加物，如防腐劑、人工色素等。但吉歐·哥律醫師說：「一個不平衡的飲食，會促成癌症及循環系統的疾病。飲食中的肉類及油脂的攝取，要負主要的責任。」

一九九六年美國農業部（USDA）重新訂立正確飲食方針（如下圖）強調穀類是人類的主食，應佔百分之五十以上，而肉、乳只佔了一小部份，怎麼會有這麼大的改變呢？根據營養學權威西德道爾孟大學麥克布朗生理學研究所最近發表的人類每日所需之蛋白質的量，如果是動物性蛋白質，每公斤的體重需一公克，即五十公斤的體重，只要五十公克，最多不超過六十公克。植物性蛋白質則需要 30 公克，而芽菜之活性植物蛋白，僅需 15 公克就夠了。這正是我們素食的理念。

一棵大樹的樹根可以緩衝雨水對土壤的沖刷力，根可以鞏固土壤層、枯葉可變成腐植質，不但提供植物的營養，更可使土壤有良好的蓄水力，每棵樹對水資源的維護有無可取代的功能。有森林的地方，水的蘊含量必然豐沛。而今，爲了經濟，我們在一千多公尺的高山上砍掉了大樹，來種植水蜜桃、蘋果、梨，所謂的高經濟農產品。

民國八十五年賀伯颱風過境

，造成了全省的災難，南投神木村的被毀，可怕的土石流，讓人看的觸目心驚。水蜜桃等屬於高冷植物，生長在寒冷地區，如在中國的北方、韓國、日本等地，種在平地即可，不似台灣，必需種在高山上。爲了讓它們有良好的生長，必須使用大量的農藥防治病蟲害、用大量的化肥，使它長的碩大甜美。農藥化肥的使用





，不但污染了果實且讓土壤酸化硬化。受污染的水，流到水庫，造成水質的惡化。山坡地的濫墾，不但造成土壤的流失乃至山崩、淹沒了村莊造成生命、財產的災害。

民國八十六年三月，台灣爆發了口蹄疫事件，看著豬一隻隻的被撲殺，不禁要問：現在的豬吃最有營養的飼料、爲了長的快，打荷爾蒙，爲了有抵抗力，打抗生素，讓豬長得快又壯。可是爲何豬瘟一來，就應聲而倒呢？由於豬使用了太多的化學物質，削弱了免疫功能，使豬虛有其表。這樣的肉，吃了對健康有效嗎？

漁民養殖漁蝦，抽取地下水，使地層下陷，以至地平面比海平面還低，一下雨就淹水不退造成財物的損失。

經濟奇蹟，使人們變得富裕，經濟學說：消費刺激生產，於是大家拼命的買，也不停的丟，如今垃圾已是世界性的無法解決的問題，地球已快被垃圾淹沒了，我們還不知道問題的根本原因。

爲了經濟，我們付出的代價太大了，我們面臨的危機，完全是我們自己製造出來的。由於人類的無知和貪得無厭，愚癡的以爲地球的資源是取之不盡的傲慢的以爲人定勝天，不知尊重大自然。不管如何錯，都是一種學習，重要的是如何能不重蹈覆轍，在錯誤中學習。了解了真相，再來學習愛自然、尊重自然，與所有的動物、植物和平共處、共存共榮，大自然很快就會有回應的。

86年8月15日

## 何謂五辛

摘錄自「素食營養之研究」83頁  
釋佛瑩法師著〔大乘精舍印經會出版〕



葷者音昏，臭菜也。有辛辣臭味，故又稱辛，所以曰五辛，即是五葷。世之君子修德養性絕噉葷辛，因其辛臭，有損性戕命之患。如楞嚴經卷八云：「是諸眾生，求三摩提，當斷世間，五種辛菜。是五種辛，熟食發淫，生啖增患，如是世界，食辛之人，縱能宣說，十二部經，十方天仙，嫌其臭穢，咸皆遠離。諸餓鬼等，因彼食次，舔其唇吻，常與鬼住，福德日銷，長無利益。是食辛人，修三摩地，菩薩天仙，十方善神，不來守護，大力魔王，得其方便，現作佛身，來為說法，非毀禁戒，讚淫怒癡，命終自為，魔王眷屬，受魔福盡，墮無間獄。阿難！修菩提者，永斷五辛。」涅槃經云：「食蔥韭蒜薤，亦皆如是，當生苦處，穢污不淨，能障聖道，亦障世間人天淨處，何況諸佛淨土果報。」又五辛報應經云：「七眾等不得食肉葷辛，讀誦經論得罪。有病開。在伽藍外白衣家服，已滿四十九日，香湯澡浴竟，然後許讀誦經論不犯。」其他禁食五辛之文詳載：阿含部、智論、大小乘戒經、正法念處經、舍利弗問經、婆沙論、毘尼母論等，罄筆難書。所謂五辛者如梵網經云：「若佛子！不得食五辛：大蒜、革蔥、蘭蔥、興渠、是五種，一切食中不得食，若故食者，犯輕垢罪。」楞伽經云：「酒肉蔥韭蒜，悉為聖道障。」又文選之養生論云：「葷辛害目。」又別錄及本草拾遺謂：「葷辛臭味葫蒜之類，損性戕命，熟食發淫，下部如火。」可知內外典均禁葷辛。葷辛之臭因含二硫化丙烯丙烷、二硫化碳  $\text{CH}_2:\text{CHCH}_2\text{S}$   $\text{CH}_2:\text{CHCH}_2\text{CNS}$  等，黃色之臭油質，有特殊之滲透臭。食之刺激心、腦、眼目、胃、腸、脾、腎、肺、肝、分泌器官、生殖器官、腸胃等，令人增恚發淫，昏腦刺眼，口氣汗液尿尿痰等均發極臭之氣。辛薰心腦，令人不淨，神智昏濁善忘，是障道之食物，故應禁食。各經所載之五葷不外：蒜、蔥、薤、韭、興渠（即阿魏）。其中亦有



蔥韭蒜混稱者，均因辛臭之故耳。且各地出產辛葷有大同小異而致名稱多種，茲分述於次：

1. 蔥----蔥之名稱頗多，如山蔥、胡蔥、漢蔥、木蔥、凍蔥、淡蔥、紫蔥、茗蔥、茗山蔥、冬蔥、青蔥、樓蔥、龍爪蔥、龍角蔥、羊角蔥、太官蔥、火蔥、慈蔥、卵蔥、沙蔥、玉蔥、洋蔥、絲蔥、黃花蔥、革蔥、麥蔥、素蔥、角蔥、蒿水蔥、等等。
2. 蒜----大蒜、又名葫蘆、葫妥、胡葵、芫葵、石蒜、烏蒜、老雅蒜、山蒜、蘭蔥、窄蒜、香葵、小蒜、卵蒜、等稱
3. 薤一有謂即韭。又曰鴻薺、藿山韭、菜、薺菜、薺山、等稱。
4. 韭一又作韭。又稱沙蔥、窄蒜等稱。又韭之莖曰韭白，根曰韭黃，花曰韭青。
5. 興渠一又稱阿魏、阿虞、薰渠、哈昔尼、芸臺、等稱。今將五辛依植物學之分類法，述之於次：

(1) 蔥— a 蔥、 b 茗蔥、 c 黃花茗蔥、 d 洋蔥、 e 絲蔥。

- a. 蔥—學名 *Allium fistulosum* 英名 **Onion** 乃百合科也，多年生草本，莖高二尺餘，地下有鱗莖，葉圓而細長，中空如管，先端尖，色綠氣臭，初夏葉叢間抽直莖，頂端多開白色小形六瓣花，繖狀形，集成球狀，未開時外有囊狀白色膜質苞。
- b. 茗蔥—又曰角蔥。學名 *Allium victorialis* L. 英名曰 **Onion chinese** 乃百合科也 *Liliacea* 多年生草本，鱗莖外面有舊葉所留存之褐色纖維，葉二、三片，倒卵圓形有平行脈，質滑而平滑，稍帶粉白色，夏日葉中出一莖，高一尺許，莖頂簇生細花，繖狀排列；花蓋八片，白色或淡紫色，結子如小蔥頭，雄蕊六枚。生於沙者，俗稱沙蔥；生於水者澤者，俗稱水蔥。
- c. 黃花茗蔥----學名 *Allium moly* L. 英名 **Onion spanish** 乃百合科也。多年生草本，葉一、二片，從小球莖生出，基部包擁莖幹，平滑無毛，稍帶肉質，表面塗白粉，晚春抽花莖，頂端生鮮黃色小花，排列成繖形狀之花序，原產歐洲。



d. 洋蔥----又名玉蔥，洋蔥頭。學名 *Allium cepa* L. 英名 *Onion Foreign* 又名青蔥 *Welsh onion*。乃百合科也。多年生草本，莖高二、三尺，地下有紫色之鱗莖，呈扁圓形，葉細長，中空、秋日葉間抽圓形狀之花軸，頂端叢生小白花，花六瓣，作繖形花序。

e. 絲蔥----又曰麥蔥、素蔥，學名 *Allium ledebourianum* 乃百合科也。多年生草本，高一尺許，地下有鱗莖與薤相似，葉細長管狀淡綠色，初夏開淡紫色之花作繖狀花序。

(2) 蒜----有大蒜、山蒜、及蘆荖。

a. 大蒜----又稱葫、葫菱、小蒜、蘭蔥，學名 *Allium Scorodoprasum* L. 英名為 *Garlic* 乃百合科 *Lililaceae*。多年生草本，高三尺餘，地下有大鱗莖，葉細長而扁，夏日開花，白色帶紫，排列成繖形花序，花間往往混生珠芽，或不開花而完全生珠芽，辛臭頗烈。俗稱大蒜為葫，小蒜為蒜，或曰卵蒜。我國南方稱為蒜頭 *Garlic head*。

b. 山蒜----學名 *Allium nipponicum* L. 乃百合科也。多年生草本，地下有白色鱗莖，葉細長呈管狀，有微稜，臭氣與蔥相似，夏日抽莖，莖頂生紫黑色之小球芽，又雜生少數之花，花小，有花蓋六片，呈淡紫色。

c. 蘆荖一又名芫茜 *Coriandrum sativum* 胡妥、又名芫荽、芫茜、亦蒜之類，繖形科，胡荽屬，一年生之草本，高二尺餘，羽狀葉，細裂，互生。其葉及莖均臭極，世俗之人有稱之曰香荽，實則臭極，食之增長瞋恚淫慾，故應禁食也。

(3) 薤----有薤及山薤二種。乃百合科 *Allium macrostemon*，俗稱落蕎。

a. 薤----學名 *Allium Bakeri* 英名 *Scallion*，乃百合科也。多年生草本，高一尺許，葉細長，自地下鱗莖叢生，秋初葉間抽出花軸，開紫色之小花，作繖形花序，花被六片，其鱗莖如指頭大，似小蒜，薤葉中空，似細蔥而扁有稜狀。



b.山薤—學名 *Allium Japonicum* L.乃百合科也。多年生草本，生於山地（亦有栽培於園圃中），葉比薤者為細，有三稜，秋日抽花軸，高一尺許，頂端開花，紫色，作繖形之花序，花梗比薤短。

- (4) 薤—（同韭）學名 *Allium Odorum* L.英名 *Leek*，乃百合科也。多年生草本，葉扁平細長叢生，質柔軟，綠色，夏秋之際，在葉間抽花軸，軸頂生十餘朵，有梗之小白花，繖狀形之花序，花被六片，雄蕊六枚。
- (5) 興渠—即阿魏、又名阿虞、薰渠、哈昔尼等名，學名曰：*Ferula Asafoetida* L.又（*Ferula Scorodasma*）乃繖形科 *Umbelliferae* 也。多年生草本，高三尺許，葉似胡蘿蔔，有缺刻，葉柄闊大呈稍狀，黃色小花，聚成複繖形之花序，由其枝幹中出乳液（似桃膠），乾燥後堅凝成塊，謂之阿魏。味極臭，似大蒜而更甚之。此阿魏原產北印度。

以上各種均含有極臭之辛辣氣味。除興渠之外，前四種均同一百合科植物，故蔥蒜薤韭之學名均用 *Allium* 字，按 *Allium* 即為丙烯基，有催淫增慾之作用，又稱為蒜臭基 *Allyl* 其化學式為  $\text{CH}_2 : \text{CH} \text{CH}_2 \text{OH}$ ，此蒜基臭極，而每一類之蔥蒜均有此化學物質，所以五辛同臭均增慾欲。

92年5月補增：

## 香菜一可以吃嗎？



本人於護生素食第二輯刊登出「何謂五辛」的文章時，曾就此問題拜訪明了居士，討論植物之分類，有不同的分類法，讀者可以自己的認知，而作決定。

以下摘錄明了居士於82年3月15日福田月刊第81期內文「試以植物分類方法會通諸經對五辛種類不同的看法」……依植物分類學：

- (一) 五辛之蔥、蒜、韭、薤，屬於蔥科 (*Alliaceae*)，蔥屬 (蒜屬) (*Allium* L.)：屬名 (*Allium*) 為臭的，指其植株含有強烈的臭味與灼熱的味覺與葷辛菜之定義不謀而合，故由此可知蔥蒜屬蔬菜，只要用於食物，任何一種皆可判定為辛菜，不可食，即使佛經未提到的，也應該列入辛菜。
- (二) 興渠屬於繖形花科 (*Apiaceae*, 1867年改 *Umbelliferae*) 阿魏屬 (*Ferula* L.)，興渠在佛典中屬五辛之一，其臭如蒜，故而不食，但因常與其他蔬菜如胡荽，茴香，洋芫荽等相混淆，因它們同屬於繖形花科，但不同屬，形狀相似，故道家及鍊形家也有把胡荽，茴香，洋芫荽列入葷菜。
- (三) 胡荽即是學名：*Coriandrum Sativum* L. 別名是芫荽、香菜、荳蔻英名是 *Coriander* 香菜屬於繖形花科芫荽屬一年生草本矮性植物，具強烈香氣，原產南歐及地中海沿岸，我國古代即有栽培，在台灣常見，作佐料和菜用。

參考文獻：

1. 楊恭毅著：1984，楊氏園藝植物大名典，中國花卉雜誌社。
2. 吳昭其著：1987，台灣蔬菜，渡假出版社。
3. 薛聰賢著：2000，台灣蔬果實用百科，台灣普綠出版部。

## 麵食基礎



### 一、用具介紹及重量換算：

在所有的食譜中，除了斤、兩、磅、公克、公斤等單位來度量正確的份量，大部份皆以杯、大匙、小匙等簡易單位來說明所需的材料，本食譜一律用每個家庭都有的碗和湯匙來當量器。

1.秤：製作點心，份量必須準確，選擇刻度精細的、有公克、有斤、兩的。

2.碗 = 量杯

湯匙二大匙

1/3 湯匙 = 1 小匙

註：一般標準，以液體八分滿

一碗為 200c.c.

粉類一平碗約為 120 公克

水 1 公克 = 1c.c.

3.篩子(瀘網)：篩子的用途是篩鬆麵粉、糖粉等，篩除粉粒、糖硬粒或雜質。

4.不銹鋼圓盆：圓底較合適攪拌，不可用鋁製品。

5.橡皮刀：攪拌及混合麵粉時所需，又其富彈性，一可將黏附在容器中的材料刮除乾淨。

6.打蛋器：打發奶油及攪拌麵糊用，如布丁製作用打蛋器，拌調較均勻。

7.機器打蛋器：打發奶油，效果好又快又省力。

8.捍麵杖：細圓長木棍，用以捍壓麵團，使成麵片。

9.麵刀：鋒口不利，幫助和麵，使桌面常保持乾淨，不會滿桌子都是粉粒，並用來切麵結，分割麵團用。

10.模型：鳳梨模型、月餅模型、布丁模型、派盤、擠花袋。



本食譜所用到的材料，每一種材料、重量都不同，茲列表作參考，這是概約之數，以下均為一平碗、一平匙。

1.高筋麵粉	1 碗=120 公克 1 湯匙=7.5 公克	18.黑糯米	1 碗=220 公克
2.低筋麵粉	1 碗=120 公克 1 湯匙=7.5 公克	19.白米	1 碗=220 公克
3.奶粉	1 碗=100 公克 1 湯匙=6.5 公克	20.紅豆	1 碗=200 公克
4.玉米粉	1 碗=130 公克 1 湯匙=8 公克	21.綠豆仁	1 碗=220 公克
5.太白粉	1 碗=160 公克 1 湯匙=10 公克	22.芝麻仁	1 碗=130 公克
6.澄粉	1 碗=130 公克 1 湯匙=8 公克	23.蕃茄醬	1 湯匙=18 公克
7.地瓜粉	1 碗=170 公克 1 湯匙=12 公克	24.黑醋	1 湯匙=15 公克
8.糕仔粉 (炒熟糯米粉)	1 碗=120 公克 1 湯匙=7.5 公克	25.白醋	1 湯匙=16 公克
9.糯米粉	1 碗=120 公克 1 湯匙=7.5 公克	26.奶油(八分滿)	1 碗=200 公克 1 湯匙=14 公克 1 磅=455 公克
10.椰子粉	1 碗=70 公克	27.油(八分滿)	1 碗=200 公克 1 湯匙=18 公克
11.發粉 B.P 乾酵母	1 湯匙=10 公克 1 湯匙=10 公克	香油	1 湯匙=14 公克
12.小蘇打	1 湯匙=14 公克	28.清水(八分滿)	1 碗=200 公克 1 湯匙=15 公克
13.鹽	1 湯匙=13 公克	29.果凍粉	1 湯匙=15 公克
14.細糖	1 碗=200 公克 1 湯匙=12 公克	30.洋菜	1 條=37.5 公克
15.粗砂糖	1 碗=220 公克 1 湯匙=14 公克		
16.棉白糖 糖粉	1 碗=130 公克 1 碗=140 公克	重量換算：	
17.胡椒粉	1 湯匙=6 公克	1 兩=37.5 公克	
		2 兩=75 公克	
		4 兩=150 公克	
		6 兩=225 公克	
		8 兩=300 公克	
		1 兩=10 錢	
		1 錢=3.75 公克	
		1 斤=16 兩=600 公克	
		1 公斤=1000 公克	
		1 磅=455 公克	



## 二、認識麵粉：

1. 麵粉是小麥經研磨成粉狀，麵粉只要加水或其他液體物質拌合就會形成一個有黏性的麵團，繼續加以攪拌，就會變得有彈性，這是因其中有麵筋的存在，麵筋就是麵粉中之蛋白質，依其蛋白質之含量多少，分爲：

**高筋麵粉：**蛋白質含量高，顏色黃，吸水性高，膨脹性高，彈性高，延展性高，故多使用在麵包、醱酵食品。

**中筋麵粉：**次之，一般麵食，沒有特別說明的大部份都使用此種。

**低筋麵粉：**蛋白質較少，顏色較白，多使用在蛋糕、小西點、吃起來鬆酥。

2. 小麥的蛋白質比糙米高，但經研磨後麵粉的蛋白質仍高。

3. 小麥穀粒與米粒的外殼均纖維質高，經碾磨後成麥麩及米糠，小麥之胚芽及麥麩均保留下來爲食品，而米糠則鮮少加以利用，一般都用於動物之飼料。事實醫學上證實，纖維質對人體非常重要，它能調節人體生理作用，刺胃腸消化液的分泌及胃腸的蠕動，促使食物消化，幫助廢物排泄，如飲食中纖維質缺乏，易引起許多疾病。很多慢性病等都是人體內聚集太多廢物，產生毒素，毒素污染了血液，血液帶著毒素，循環全身器官，而使體內細胞產生病變，使細胞機能逐漸退化、死亡，而成不治之病。想要健康起來，唯一的方法就是多吃纖維質食物，排掉身上的廢物，減輕器官的負擔，徹底作好全身大掃除，故而全麥麵粉、麥麩、胚芽、糙米，逐漸的受到重視。



### 三、和麵方法：

1. 三種麵的筋度不同，故揉麵時之加水量也不同，又麵粉如剛從工廠生產，再包裝送批發店、雜貨店，再買回家裏，可能放太久，會因空氣中潮濕，乾濕度又有不同，所以加水量，視情況稍有增減。

---

如揉成硬性麵團，通常加水量 1 碗粉用半碗水。  
如水再多一點揉成軟性麵團。

---

如調成軟性麵糊時是 1 碗粉 1 碗水，調呈糊狀。  
如酥炸粉，以材料沾裹麵糊入油鍋炸。

---

2. 揉好之麵團，通常都要放置約 20 分鐘左右，稱為「醒」，如加了醱粉之麵團，放置一段時間待膨脹醱酵，稱為「醱」，醱酵時間和酵母多少，溫度高低，天氣冷熱都有不同，要知道醱酵是否良好，察看整塊麵團的外形，體積膨大至原來體積 2 倍，內面呈現網狀小氣孔，就是醱好了，取出麵團再揉壓，壓擠出氣泡，且會更有彈性，如山東大饅頭，揉壓次數多，成品就更加白細，更有韌性，如此麵性雖硬，待再次醱酵做成食品，吃起來仍然是鬆軟的。
3. 揉麵時還有個口訣「揉麵有三光：為麵光、手光、桌面要光」麵團要揉均勻成光滑、細軟、不黏手，容器或桌面殘餘粉要揉乾淨，一面揉麵，一面沾揉殘餘之粉，手自然也乾淨，不會沾得滿手都是粉粒。



#### 四、麵食蒸法及烤法

2. 作好之成品如要用蒸的，蒸籠水要先燒開，再放入成品，蓋上鍋蓋，再開始計時，如蒸 6 分，則 6 分鐘到了，先掀開鍋蓋，再熄火，否則水蒸氣滴下，影響成品。
2. 如用電鍋蒸，外鍋放 1 碗水，蒸的時間，大約 20 分鐘，開關跳起後，要燜約 20 分鐘，再把食品拿出。外鍋放 1 碗半水，蒸的時間大約 30 分鐘，開關跳起後，要燜約 30 分鐘，再把食品拿出。
3. 食品如用紗布時，紗布要濕的，蒸好，趁熱把紗布拿掉，否則會黏在紗布上，或者在食品墊上一張抹油的白紙，如叉燒包，如用蒸盤，上要抹油。
4. 作好的成品如要用烤箱烤，烤箱先設定好所需溫度先預溫 5 分鐘，使烤箱內溫度均勻，再放入成品，再轉上時間即成。

溫度換算：

$$\text{攝氏 } ^\circ\text{C} = (\text{華氏} - 32) \times \frac{5}{9}$$

$$\text{華氏 } ^\circ\text{F} = \text{攝氏} \times \frac{5}{9} + 32$$

$$100^\circ\text{C} = 220^\circ\text{F}$$

$$120^\circ\text{C} = 250^\circ\text{F}$$

$$150^\circ\text{C} = 300^\circ\text{F}$$

烤不需焦黃面之點心，  
如烤麵包粉或烤腰果、核桃。

$$160^\circ\text{C} = 320^\circ\text{F}$$

$$180^\circ\text{C} = 350^\circ\text{F}$$

$$200^\circ\text{C} = 390^\circ\text{F}$$

$$210^\circ\text{C} = 420^\circ\text{F}$$

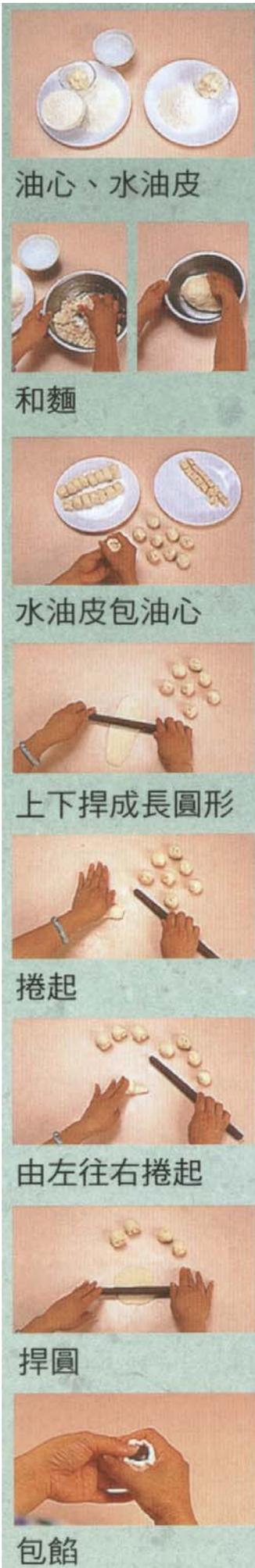
烤瓜蓉餅、綠豆凸、海棉蛋糕。  
烤小西餅。  
烤麵包、派皮、月餅等。

## 麵食分類



麵食大約分中點、西點、港點，以及地方性點心，以製作方式區分及材料之不同簡述於下：

- 1.冷水麵食品：**就是用清水和麵，揉和成麵團，直接做成食品，如水餃、巧果、春捲皮、淋餅、麵條，通常用中筋或高筋，如用低筋麵粉作成，經水滾泡煮，吃在口中常有黏牙不爽口感覺，沒有韌性，包時，煮時易破。
- 2.燙麵食品：**是將煮沸的開水沖到麵粉上用筷子拌勻成半熟狀，再用手和成光滑麵團，如在其中再加少許的冷水，同和成麵團，為半燙麵，北方人講究，有全燙麵、半燙麵之分，製成品口感有不同，依各人喜好，兩種都可以，以此法作出之麵食柔軟帶有韌性，如餡餅、蒸餃、油餅、燒賣、鍋貼。
- 3.醱酵麵食品：**是麵粉內加入酵母，和成麵團，待其醱酵膨脹，後再整型再醱酵後才入蒸籠蒸或烤之，如包子、饅頭、麵包類。
- 4.發粉麵食品：**是麵粉內加入發粉（Baking Powder）做為膨鬆劑，使麵食鬆軟，是快速的膨脹法，發粉放置空氣中，吸收水份，會起化學作用，放出二氧化碳氣，這氣體形成空泡，經蒸、烘、烤等方式而使麵食品脹大鬆軟，它的特性是隨加入，則要馬上調製，時間愈短愈好，故於不使用時要放密閉之容器中，濕氣、陽光、空氣都會影響它的效能，如發糕、薩其馬、開口笑、黑棗核桃糕、素蛋糕，用發粉之製作，一定要過篩，發粉加入麵粉內，篩的次數多，所製得的成品品質愈細，拌的時候輕輕用橡皮刀攪拌均勻即可。
- 5.酥皮麵食品：**是利用油脂與水與麵粉混合，揉成麵團，包上餡，再以烘培或煎烙或炸，外皮會酥鬆，揉此種麵團，皆需柔軟、細滑，捍麵皮厚薄要一致，整形包餡皆應均勻，



如此成品才會層次分明，片片酥香，它的特點是有二種麵團，一為水、油、麵粉揉成爲水油皮，一為油心；爲油加入低筋麵粉揉成，再將油心包入水油皮內成一麵團，再捍成長圓形，由上往下捲起，再捍開，由左往右捲起，再用左手掌心壓扁捍成圓皮，包上餡，或再製作其他。如咖哩酥餅、蛋黃酥、月餅、綠豆凸，各式酥餅類均用此法。

- 6.糕類食品：**依其材料與製作方法之不同，大致分
- a.糖油拌合法：**將糖與油脂拌打至蓬鬆呈絨毛狀，此時已打發，再將麵粉或奶水交替加入拌勻。
  - b.粉油拌合法：**將麵粉與油脂先拌打，直到麵粉顆粒均被油脂包住，再入乾性材料，如鹽、糖，再拌打均勻，再加液體材料。

二種方法之選用，若糖的成份高，或所希望蛋糕體積大，組織鬆軟時，多採用 a 法，當油脂成份較高或需要較緊密的成品時，多採用 b 法。此類食品，均採用低筋麵粉，拌的時候不宜用力，會使麵粉起筋，製出成品不夠鬆軟，要用橡皮刀一面過篩加入麵粉，一而輕壓拌均勻。如素糕、鳳梨酥。

- 7.小西點類食品：**製作小西點的材料通是用油脂多、發粉、低筋粉等分爲：
- a.軟性小西點：**這類小西點的麵糊比較稀軟，通常用湯匙舀在烤盤上，烘烤成不規則花型小西餅。
  - b.酥軟性小西點：**含油脂多，所以會軟又酥。通常用擠花袋擠出花形，例如菊花小餅，另一種麵團含水份較少，須要用模型壓成，如鳳梨酥，或印花小西餅。
  - c.脆硬性小西點，**此類麵糊中加了蘇打粉或同時加發粉和小蘇打，吃起來脆帶硬，如麥片餅乾、巧克力杏仁薄餅。

## 8.港點類食品

## 材料介紹

### 一、粉類介紹

本食譜點心，除了麵粉外，還有用到多種粉，茲簡述如下：

- 1.澄粉：**港式點心大部份食品都會加入澄粉，澄粉是高筋麵粉加水揉成麵團，放醒約 2 小時後，放入水中搓洗出濃濃粉漿，沉澱烘乾，則為澄粉，搓揉出一團筋即為麵筋是麵粉中之蛋白質，澄粉則為沒有筋之粉，如水晶餃、粉果等多用澄粉加入開水燙麵，揉成麵團，澄粉的吸水性高，用 1 碗的澄粉要用到 1 碗的開水，揉和成麵團，比較不容易製作。吃起來柔軟而沒有筋度。
- 2.玉米粉：**是玉蜀黍研磨出之粉，它的用法如同太白粉，但較不黏，一般酥炸食品，喜添加玉米粉，或炸好煮汁淋上時，成品使較不會黏，仍保持滑嫩，作好甜點，冰涼後，亦不會變硬。
- 3.鳥牌卡士達粉：**是玉米粉加色素，作出之成品，好像蛋黃製作，如布丁。
- 4.糯米粉：**用糯米研磨成粉，黏性大，難消化，一般都用來作年糕、或麻糬、粿。
- 5.在來米粉：**用在來米研磨成粉，較不黏，易消化，一般用在作粿，如蘿蔔糕、碗粿、芋頭糕。
- 6.馬蹄粉：**是荸薺研磨出之粉，作出之成品晶瑩剔透、有彈性，但經冰過，則變硬，要吃時再蒸過則回軟，通常冰過後多用酥炸粉炸食則成炸馬蹄條。
- 7.地瓜粉：**是地瓜（蕃薯）經研磨出之粉，品級多種，作素肉丸之地瓜粉有專用地瓜粉，較 Q，韌性大，透明，又如素蚵仔煎，用地瓜粉、太白粉作出之成品，多不同。



8.太白粉：是馬鈴薯研磨出之粉，多用在芎芘上，加入點心類製作，則增加透明度及 Q 度。

9.蓮藕粉：是蓮藕研磨出之粉，每一種粉各有不同特性，可隨自己喜好，學習變化製作，如年節食品元宵、湯圓，傳統下來都是用糯米粉製作，本食譜變化用蓮藕粉製作，則成蓮藕球，亦可二種粉混合製作，如糯米粉加入太白粉、地瓜粉，作成小湯圓，或加入芋頭先蒸熟，搗成泥，混合揉成即為芋圓。

通常糯米類食品不容易消化，故可隨喜改良。

## 二、製作麵食常用材料介紹：

- 1.麵粉：各類粉類，已於前述。
- 2.糖：點心製作，糖佔重要地位。有砂糖、黃砂糖、糖粉、紅糖，適量的糖，可增加及改善成品顏色，並增加口感，可促進麵團醱酵，增強其他材料的香氣。
- 3.鹽：在甜食中加入少量鹽，可降低成品的甜度，使不致太甜、太膩，在醱酵食品中放少許鹽，可以控制酵母的活動，因而控制醱酵的時間。
- 4.油脂類：除了提供特殊的美味外，還可增加糕餅的酥脆性和鬆軟性，一般常用有
  - a.沙拉油：多用於油炸食品，或塗抹模型用。
  - b.奶油：(一)、為牛奶中的油脂 ( Butter )，(二)、為用植物油加鹽等合成的人造奶油 ( Margarine )，不同的油，作出之糕餅效果不同。
  - c.白油：無味、無色，沒有鹽份的半固體油，可塑性強，要酥的餅類，大多用此種油。
  - d.酥油：白油加色素及香料而成，可代替奶油，製作糕餅。
- 5.發粉 ( Baking Powder )：加速糕餅之膨脹用，用量不對，容易使成品味苦。
- 6.酵母 ( Yeast )：為活性醱酵菌，用於醱酵類食品，使膨脹、鬆軟，有新鮮及乾燥兩種，加入麵團內，需經過一段時間才會膨脹。

**7.小蘇打 ( Baking Soda )**：加速糕餅之膨脹用，與發粉之使用相同。

**三、素食材料介紹**：本食譜所用到的素食材料介紹：

**1.金珀**：市面上通稱素肉塊，烘乾的，是用黃豆蛋白質加工成型的，要先用熱水泡開至膨脹柔軟，再洗淨，擠乾水份，再入油鍋中炸至金黃色，一則去黃豆腥味，一則炸過較香，再去紅燒，不會爛爛的。

**乾的金珀 1 兩泡過水擠乾→5 兩。**

**濕的金珀 1 碗 = 4 兩 = 150 公克。**

**2.素碎末**：同上為黃豆蛋白質加工組織成形，為碎末形，泡熱水，柔軟再洗淨，擠乾水份，直接入鍋中加油炒香。  
**乾的素碎末 40 公克泡過擠乾水→150 公克 ( 1 碗 )**

**3.香菇**：乾的香菇 40 公克泡水擠乾→150 公克。

**4.麵筋泡**：乾麵筋泡泡水至軟再擠乾水份，製作方法請參照下輯會有詳細製作方法。  
**乾的麵筋泡 40 公克泡水擠乾→40 公克。**

**5.香菇頭**：香菇之蒂，泡水至軟擠乾水份，拍扁碎，如同榨甘蔗汁之甘蔗碎。  
**乾香菇頭 40 公克泡水擠乾拍碎→75 公克**

**6.麵輪**：是麵腸切成圓片，炸至金黃色，乾燥保存。乾的麵輪放入熱水中煮泡，會有很多油及咖啡色渣，用力搓洗淨，再多洗幾次較乾淨。  
**乾麵輪 40 公克泡過洗淨擠乾→100 公克**

**7.乾粉絲**：1 把是 37.5 公克，泡熱水瀝乾水份→110 公克。

**8.素雞**：市售有用黃豆蛋白粉及香菇頭拍碎加入澱粉，加工成型，如不吃加工食品者，則用麵筋或麵腸、麵團、素肉塊（金珀）等代替。

**9.醃仁**：素蝦仁，是用蒟蒻粉製作而成，作法請參閱食譜第一輯第 134 頁。

# 水餃



## 皮

市面有現成的水餃皮，包上餡即成水餃，如會自己捍皮更好，口感更好，如要營養高則用全麥麵粉。

## 餡

如用豆包先炸過切碎，如用豆腐乾切碎，先入鍋內炒香再入薑末炒香，再加入香菇末炒香，再加入醬油、糖、鹽、胡椒粉先入味炒好盛起，再拌入擠乾水份之青菜再調味最後加入香麻油。

## METHODS

## 作法

水餃用冷水去揉麵，水加入麵粉中揉和，水是粉的一半多一點，視麵粉的乾濕度而增減，麵團揉成如耳垂一樣柔軟度，揉到不黏手，麵皮光、桌面光，就算揉均勻了。

vegetarian

# 水餃



## METHODS

## 作法

用塑膠袋蓋好放約 10 分鐘醒一醒使能充份均勻，取出一部份麵團，桌面上薄撒乾麵粉，以免黏板，一面揉一面使之成條形，搓到比拇指略粗一點的圓條形，用刀切約 2 公分之小麵結，用手掌搓圓按扁（這樣捍的皮才會圓），用麵棍捍成小圓片，皮中部略厚，圓邊部份漸薄（推麵棍時每次只推半徑即成），因為包上餡之後正是餃子底，如太薄，多放一會，餡裏的水份容易透過皮，黏在板上，捍皮的技術在用右手拿麵棍，手掌伸開壓著麵棍前後滾動右手推前時，只捍到皮的半徑即可，退後時麵棍自然滾下來，不要用力，左手趁麵棍滾下來時，就把麵皮向左轉動，如此反覆向左轉動約 2 圈，即成圓皮，如在捍皮時會黏棍，可撒些乾麵粉，但麵皮上面是越少越好，如太多不好包，會捏不緊，包水餃有句口訣，水餃封口來回捏三趟，下水不易破。

下水餃也有方法：鍋內水開，放入水餃，水再開時，加一碗水，輕輕的沿鍋邊水推動，否則會沉鍋底黏鍋，水再開，再加一碗水，共加三次冷水，水再開即可盛出，放盤中上桌，馬上吃，如要防止放盤中太久，水餃會互黏，可在盛出時滴少許香麻油在水餃上，或鍋內水中加少許油。

通常吃水餃是不帶湯的，水餃湯另外盛碗內，配著喝，北方人有句話說「原湯化原食」。有的人會準備一小碟醬油加醋加香麻油，沾著吃才夠味。

vegetarian



蒸餃有五種形

## 蒸餃80個



燒賣



葉形餃



鳳眼餃



彎月餃



四色餃(a)



四色餃(b)



四色餃(c)

## INGREDIENTS

## 材料

麵粉	-----	5 碗
水	-----	2 碗半
餡:		
A: 薑末	-----	2 湯匙
香菇末	-----	半碗
B: 豆包		300 公克
(先入油中炸過較香、切碎)		
胡蘿蔔末	-----	半碗
青江菜		600 公克
(切碎加鹽稍醃，擠出水份)		
粉絲	-----	1 把
(熱水泡軟，瀝乾、切末)		
炒熟白芝麻	-----	2 湯匙

## SAUCE

## 調味料

油	-----	半碗
醬油	-----	3 湯匙
糖	-----	3 湯匙
胡椒粉	-----	1 湯匙
鹽	-----	1 湯匙
香麻油	-----	1 湯匙



蒸餃有五種形

# 蒸餃80個



燒賣



葉形餃



鳳眼餃



彎月餃



四色餃(a)



四色餃(b)



四色餃(c)



## 美食小技巧 TIPS

1. 有彎月餃、雙色餃（鳳眼餃）、葉形餃、四色餃、燒賣。
2. 沾料：薑絲，醬油膏、糖、黑醋、香油拌勻。
3. 用熱開水，倒入麵粉中揉麵法，這叫做燙麵，作鍋貼、蒸餃、豆腐卷……等。
4. 作水餃則用冷水去揉麵。

## METHODS

## 作法

餡：鍋內入油爆香餡料 A 盛起放涼，加入餡料 B 及調味料拌均勻。

皮：水燒開，倒入麵粉內拌勻，揉成麵團，用塑膠袋蓋上，放約 10 分鐘醒一醒（麵團較均勻）（以下捍法同水餃皮），揉成直徑約 2 公分之長圓條，切約 2 公分之小麵結，捍成小圓片，包上餡，捏成冠狀即成一彎月餃。放抹油拖盤蒸約 8 分鐘即可。



# 素菜包 壽桃

## INGREDIENTS

### 材料

麵粉	600 公克
酵母	半湯匙
水	400 公克 (2 碗)
糖	150 公克
奶粉	2 湯匙
油	2 湯匙
發粉	1/2 小匙

### 餡料

香菇末	1 碗
薑末	2 湯匙
豆腐乾	150 公克切粗末
素碎末	1 碗
高麗菜	200 公克 (切碎加鹽稍醃，擠乾水份)
胡蘿蔔末	50 公克
白芝麻	2 湯匙
粉絲	1 把 (熱水泡軟切碎)

### 餡作法

先炒香菇、薑末，再入豆腐乾、素碎末炒香，加調味料，炒勻盛出，再入其他料及香油。

## METHODS

### 作法

酵母先溶解於水內再加入材料中揉勻，揉至光滑，拿鍋蓋蓋上醱酵約 30 分鐘，揉成長條，用力揉實，切成小麵結，每個約 50 公克捍成圓形片，包上餡料，再醱酵約 10 分鐘，放入蒸籠蒸 10 分鐘即好。



### 美食小技巧 TIPS

1. 麵皮相同醱酵好，成型變化為螺絲卷、銀絲卷，包上甜內餡則為甜包子。
2. 內餡可用棗泥、豆沙，做成甜的則為甜豆沙包。
3. 最近健康飲食，多用小麥發芽，加高麗菜、粉絲為內餡，也很好吃。
4. 壽桃：用兩手合掌、甜豆沙包放掌心，輕搓使一端稍尖，再用牙刷，沾紅花米水，輕刷細網，噴在稍尖處則為壽桃。

vegetarian



# 螺絲捲 24個

## INGREDIENTS

### 材料

麵粉	.....	5 碗
溫水	.....	1 3/4 碗
酵母	.....	半湯匙
細糖	.....	6 湯匙
油	.....	3 湯匙
葡萄乾	.....	24 粒

## METHODS

### 作法

1. 酵母先放入溫水中溶化，倒入麵粉及細糖內揉和成麵團，放大盆內，上面蓋上鍋蓋，待醱酵約 20 分鐘。
2. 將醱好麵團取出，揉至光滑均勻，再捍成大薄片，均勻塗上油，折起約 7 公分長段折幾折，用利刀切成絲，集合約十條一束，用手拉長，盤旋成爲塔形，以葡萄乾點綴於上，再醱酵約 20 分鐘，再放入蒸籠蒸 12 分鐘，即可。

*vegetarian*



# 春捲 30 個

## METHODS

### 作法

1. 素絲泡好擠乾水份。
2. 鍋熱入油先爆香香菇，再入其他材料炒熟，再入調味料 A 料及綠豆芽，再入 B 料勾芡淋上香油起鍋放涼。
3. 取 1 張春捲皮包內餡，捲起成條狀，邊抹少許麵糊黏住。
4. 油鍋燒熱放入春捲，小火慢炸呈金黃色，酥脆即好。



### 美食小技巧 TIPS

春捲包捲之特點在中間中空包成三角形粗長條，炸好餡帶著湯汁而外皮酥的。

## INGREDIENTS

### 材料

香菇絲	50 公克
筍絲	220 公克
濕素絲	110 公克
醃仁	110 公克
高麗菜	220 公克
胡蘿蔔	110 公克
木耳絲	110 公克
綠豆芽	220 公克
春捲皮	1 斤約 30 張

## SAUCE

### 調味料

A：油	2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
糖	1 1/2 湯匙
鹽	1/2 湯匙
五香粉	少許
胡椒粉	少許
B：麵粉	1 湯匙
太白粉	1 湯匙
水	2 湯匙
香油	1 湯匙

vegetarian



# 南瓜糕 30 個

## INGREDIENTS

### 材料

糯米粉	-----	2 碗
澄粉	-----	1 碗
南瓜	-----	1 斤
細糖	-----	2 湯匙
葡萄乾	-----	30 粒

### 餡

香菇	-----	2 朵
碎末(1 碗)	-----	150 公克
蘿蔔乾(半碗)	-----	75 公克
豆腐乾(半碗)	-----	100 公克

## METHODS

### 作法

1. 南瓜去皮、子蒸熟搗爛，。拌入糖與粉揉勻，。揉成長條分成小結，每個小結 40 公克。
2. 鍋燒熱，入油，爆香香菇，再入其它材料及調味料炒好。
3. 取 1 個小結，包上餡，搓圓後在上面劃上四刀，在中心處放上浸濕的葡萄乾，成南瓜型。
4. 放入蒸籠大火蒸 8 分鐘即成。

## SAUCE

### 調味料

醬油膏	-----	1 湯匙
鹽	-----	少許
糖	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	少許

vegetarian



# 杏仁豆腐

## INGREDIENTS

## 材料

洋菜	-----	37.5 公克 (1 條)
水	-----	18 碗
煉乳	-----	1/2 罐
糖	-----	2 碗
杏仁精	-----	1 湯匙
十錦水果	-----	2 碗

## METHODS

## 作法

洋菜洗淨，加水煮至溶化，加入糖，待溶化，即可加入煉乳，攪拌均勻，熄火稍涼，再滴入杏仁精，即可倒入容器或果凍杯內，冷卻凝固，切小塊放冰箱冰涼加十錦水果及冰水。



## 美食小技巧 TIPS

如用杏仁奶粉，則不用加煉乳、杏仁精。

vegetarian

# 果凍



## 美食小技巧 TIPS

1. 鍋盆一定要乾淨，不要有油。
  2. 如用的是果醬，愈酸的果醬，較難凝固，則要減少水量材料或增加粉量。
- 橘子果凍：可用橘子把果肉拿掉倒入果凍，凝固後放冰箱，要吃時切片排盤，或切一圈皮中間不斷，接起，以絲帶綁蝴蝶結，好看的橘子花藍果凍。
  - 蒟蒻果凍：把作好的蒟蒻切小丁，加入則成。
  - 如用茶葉泡成茶水或用茶粉，則是茶凍。如用咖啡，是咖啡凍。
  - 如底層加些十錦水果，倒扣出來食用美觀又好吃，則是十錦果凍。

## INGREDIENTS

### 材料

- A. 果凍粉 ----- 75 公克  
 清水 ----- 12 碗  
 B. 糖 ----- 2 碗  
 水果粉 ----- 半碗

△因果凍粉之廠牌不同，則所加水量不同。

## METHODS

### 作法

準備乾淨的不銹鋼盆先把果凍粉溶於水中，再煮開，再加入 B 料溶化即可，倒入模型冷卻即凝固，冰涼食用。

vegetarian



# 蒟蒻果凍杯

## INGREDIENTS

### 材料

A.果凍粉	-----	37.5 公克 (1 兩)
蒟蒻粉	-----	1/4 湯匙
冷水	-----	6 碗
香吉士果醬	-----	1 湯匙 (或水果粉)
糖	-----	1 碗
蒟蒻切片	-----	7 片
果凍杯	-----	7 杯

## METHODS

### 作法

準備不銹鋼容器，材料 A 先溶化於冷水中，再放火爐上燒開，熄火加糖及果醬，拌合均勻，再放入蒟蒻片，稍涼再倒入果凍杯中，或雞蛋模型放涼凝固即成。

*vegetarian*



# 綠豆涼糕



## 美食小技巧 TIPS

1. 如用去皮綠豆仁，蒸熟，拌入混合更香。
2. 也可用紅豆代替，則成紅豆涼糕。

## INGREDIENTS

## 材料

A：熟綠豆粉	-----	2 湯匙
水	-----	3 碗
果凍粉	-----	20 公克
糖	-----	2 湯匙

## METHODS

## 作法

準備一不銹鋼容器，材料 A 先溶化均勻，再去煮開，熄火加糖，倒入扣碗或模型中，放涼，食用前倒扣在大盤上，再水果裝飾即成，是一道兼具營養又好看的請客甜點。

*vegetarian*

# 布丁



## 美食小技巧 TIPS

1. 鳥牌卡士達粉：其成份是玉米粉，加色素，代替蛋黃粉，作出之布丁，如同用蛋製作。
2. 如不用卡士達粉，全用玉米粉，作出之成品為白色。

## INGREDIENTS

### 材料

A：水	200c.c.
卡士達粉	50 公克
玉米粉	20 公克
糖	100 公克
水	600c.c.
煉乳	1/3 罐
奶油	1/2 湯匙
十錦水果	1 碗

## METHODS

### 作法

1. 取不銹鋼盆加入水、糖同煮開，加入煉乳及奶油拌勻。
2. 材料 A 水先溶解卡士達粉及玉米粉，一面倒入，如同勾芡，一面攪拌呈糊狀，即好。
3. 倒入模型內，放冷，入冰箱冰涼後，加十錦水果食用。

vegetarian



# 雪花糕

## 炸鮮奶



### METHODS

### 作法

1. 取不銹鋼盆倒入 A 料（鮮奶留 1 碗拌勻 B 料），用小火煮，用打蛋器不斷的攪拌，煮開後倒入 B 料，勾成濃稠狀，倒入盤內，放涼，入冰箱冰。
2. 冰涼後切四方塊沾椰子粉吃，香軟嫩好吃即為雪花糕。
3. 脆漿調好，放半小時醱酵膨脹，使用前加入油攪均勻。
4. 取出鮮奶切四方塊，沾脆漿中溫炸呈金黃色酥脆即好。



### 脆漿使用及相關菜譜

1. 所炸材料須已熟，或細絲，入炸能馬上能熟者。
2. 紫菜或苔條加入脆漿內，炸之，味特別好。
3. 可炸金菇、菜葉、九層塔、紅蘿蔔絲或炸茄子、馬鈴薯、金針。
4. 也可用炸馬蹄條之脆漿，馬上調好馬上即可炸之酥炸粉。

### INGREDIENTS

### 材料

A：	鮮奶	-----	750 公克
	煉乳	-----	1/2 罐
	椰漿	-----	50 公克
	鹽	-----	少許
B：	玉米粉	-----	75 公克
	卡士達粉	-----	20 公克

### 脆漿

生酵母	-----	7 公克
麵粉	-----	180 公克
太白粉	-----	30 公克
馬蹄粉	-----	30 公克
水	-----	275 公克
鹽	-----	5 公克
油	-----	80 公克

vegetarian



# 椰絲鮮奶糕

## METHODS

### 作法

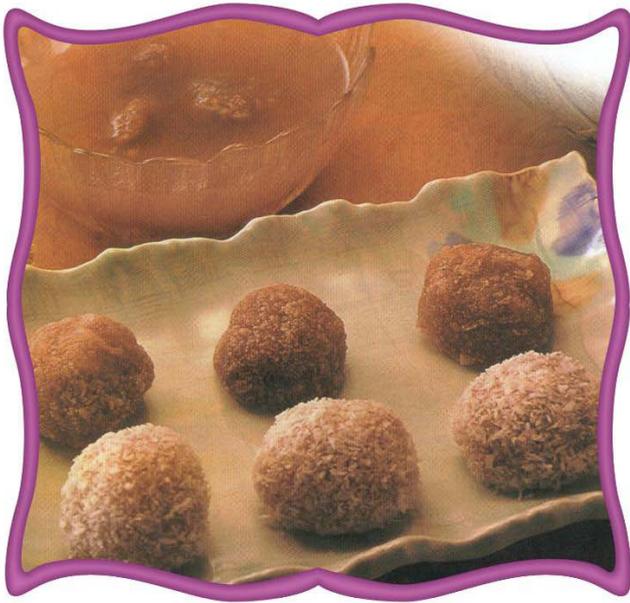
取不銹鋼盆加入水燒開，再入糖、奶油待溶化後，倒入 **B** 料，一面倒，一面攪拌呈糊狀，即好，倒入方盆，放涼，再放入冰箱冰涼後，取出切菱形塊，沾上椰絲，食用。雪白細嫩好吃。

## INGREDIENTS

### 材料

A：水 ----- 500 c.c.  
 糖 ----- 130 公克  
 奶油 ----- 110 公克  
 B：鮮奶 ----- 500 c.c.  
 玉米粉 ----- 75 公克  
 馬蹄粉 ----- 37.5 公克(先拌勻)  
 太白粉 ----- 37.5 公克  
 澄粉 ----- 37.5 公克  
 椰絲或椰粉

*vegetarian*



# 蓮藕椰子球

## (蓮藕球三吃)

### INGREDIENTS

### 材料

豆沙	-----	300 公克
蓮藕粉	-----	300 公克
椰子粉	-----	150 公克

### 蓮藕湯

#### 蓮藕球

冰糖	-----	2 湯匙
櫻桃	-----	6 粒

### METHODS

### 作法

1. 豆沙作成圓球狀，約 30 個，沾裹蓮藕粉。
2. 燒一鍋開水，放入豆沙球燙一遍撈起，放於蓮藕粉上，沾裹均勻，再入開水中燙，如此反覆作七次，最後一次，燙好盛起放於椰子粉上，沾好盛於盤上即成，或放溫油中略炸酥，即成蓮藕球。
3. 鍋中燙蓮藕球之湯，加入冰糖及蓮藕球，再燒開盛於大碗加幾粒櫻桃及櫻桃水，即成蓮藕湯，冰涼吃更好。



### 美食小技巧 TIPS

市售之蓮藕粉均呈顆粒狀，先把蓮藕粉倒於拖盤上，用捍麵杖捍成粉末備用。

vegetarian

# 油餅7個



## INGREDIENTS

## 材料

麵粉	2 碗
地瓜粉	1/4 碗
鹽	半湯匙
油	半碗
開水	1 碗半
冷水	1/3 碗
麵粉	1 碗
芹菜末及香椿末	2 湯匙

## METHODS

## 作法

1. 材料放於不銹鋼圓盆，開水沖入，以捍麵杖攪和，再加入冷水，再邊揉邊加入乾麵粉，揉成軟性麵團，分成 7 等分，揉成圓球放冰箱冰。
2. 取 1 份圓球，捍成圓餅，灑上芹菜末，捍平放入平底鍋，鍋內放油 1 湯匙，兩面烘熟即可，取出切十字二刀成四片放盤上桌。
3. 圖片示範為 2 個餅一為芹菜，一為香椿。



## 美食小技巧 TIPS

1. 冰過之麵皮，較有韌性。
2. 鍋內亦可多放油呈半煎炸，油餅則成酥脆的。
3. 油餅可用冷水麵製作，比較耐嚼，用燙麵質地較軟。
4. 烘熟之圓餅，可加上苜蓿芽、胡蘿蔔絲、小黃瓜絲、沙拉醬，捲起，當包餅用。

vegetarian



# 香香餅4個

## METHODS

## 作法

1. A 料揉和成麵團，醱酵約 1 小時，分成 4 等分。
2. 取 1 份麵團，捍成大圓餅，抹上 B 料，桌面上亦抹上油，捲成長條，兩邊內捲盤成螺旋形成一麵團，再醱約 20 分鐘，捍約 1 公分厚大圓餅。
3. 平底鍋入油 1 湯匙煎，蓋上鍋蓋用小火焙烙，一面煎時要輕推使鬆至兩面黃酥，厚度稍漲大，中間不粘即熟，盛出切塊食之，鬆軟酥香。

## INGREDIENTS

## 材料

- A : 麵粉 -----600 公克  
 水 -----400c.c.  
 酵母 ----- 1 小匙
- B : 香菜切末 ----- 半碗  
 油 ----- 4 大匙  
 胡椒粉 ----- 少許  
 鹽 ----- 半湯匙



## 美食小技巧 TIPS

淨戒者香菜不吃為宜，請參閱第 29 頁，則改為香椿或九層塔切末。

vegetarian



# 菠菜盒子12個



## METHODS

## 作法

餡：

1. 菠菜切碎，粉絲泡熱水切碎。
2. 鍋燒熱加入油先爆香薑末，再加入素碎末及調味料，燒入味即好，待涼，加入菠菜、粉絲拌勻。

皮：

3. 半燙麵拌勻再加油揉光滑，分 12 個小麵結，捍薄圓片包上餡，捏成半圓形小圓餅，入平底鍋中溫煎或炸均可。

## INGREDIENTS

## 材料

菠菜	300 公克
乾粉絲	2 把 75 公克
薑末	半湯匙
濕素碎末	1 碗

## 皮

低筋麵粉	2 碗
開水	1 碗
冷水	2 湯匙
油	1 湯匙

## SAUCE

## 調味料

油	2 湯匙
香油	2 湯匙
醬油膏	2 湯匙
五香粉	少許
胡椒粉	少許
糖	1/2 湯匙
鹽	1/2 湯匙





# 淋餅<sup>2</sup>個

## METHODS

### 作法

1. 將材料放在大碗中，用筷子同一方向攪成軟性麵糊。
2. 平底鍋稍熱，抹一層油，多餘的油倒出，倒入半碗麵糊，旋轉鍋子，使麵糊平均攤成大餅（愈薄愈好），稍乾後翻面再煎即成。

## INGREDIENTS

### 材料

麵粉	-----	1 碗
水	-----	1 碗
鹽	-----	少許
胡椒粉	-----	少許
芹菜	-----	1 湯匙（或香菜、香椿）



### 美食小技巧 TIPS

1. 做淋餅，以小火為宜，油不要多。
2. 可做包捲餅。



# 棗泥鍋餅4份

## METHODS

## 作法

1. A 料混合調成麵糊。
2. 平底鍋內放入油，整個鍋內都抹到油，再把油倒出來（或用沾上油之紗布，抹一遍鍋內），俗語叫油洗鍋。
3. 倒入麵糊，把鍋轉一圈，使麵糊均勻攤成圓薄餅，中間放上棗泥（棗泥先放塑膠袋上壓成薄長方片）。
4. 再把餅皮，上下左右折成長方塊，加入少許油，稍煎，即可起鍋切小片放盤上桌。

## INGREDIENTS

## 材料

- A：中筋麵粉 ----- 1 碗  
 太白粉 ----- 2 1/2 湯匙  
 水 ----- 1 碗
- 棗泥 ----- 每份 50 公克





# 菠菜麵 2人份



## 美食小技巧 TIPS

1. 和麵條要和成較硬的麵團。
2. 水餃則和成稍軟麵團。
3. 下麵時，待鍋內水開，放入麵條，水再開加入 1 碗水，再開，再加入 1 碗水，再開，撈出麵條，拌上香油拌勻。
4. 麻醬調法請參閱第一輯 76 頁。

## INGREDIENTS

### 材料

麵粉	-----	3 碗
鹽	-----	少許
菠菜	-----	半斤
水	-----	1/4 碗

## METHODS

### 作法

1. 菠菜洗淨，切段，放入果汁機中加入水一起打成菜汁過濾菜渣，也可不過濾，約 2/3 碗。
2. 菠菜汁倒入麵粉、鹽中，和成麵團，醒約 10 分鐘，捍薄，上灑乾粉，折幾折，切絲，拉起，則成麵條。





# 冰皮月餅



## METHODS

### 作法

材料充份揉拌均勻，分每個 30 公克，取一份皮包上餡，揉成圓球，放入模型，扣出，放入冰箱冰了吃，也可不冰。



### 美食小技巧 TIPS

糕仔粉：可用糯米粉、澄粉、玉米粉炒熟。本食譜用熟黃豆粉、梅子粉、紅麴米、綠豆粉、黑芝麻粉則成黃豆糕、梅子糕、紅米糕、綠豆糕、黑芝麻糕。

## INGREDIENTS

### 材料

冷開水 ----- 225 公克或用鮮奶  
糖粉 ----- 450 公克  
糕仔粉 ----- 350 公克  
奶油 ----- 75 公克

餡：

隨各人喜愛，分每個 13 公克

工具：

月餅模 12 號（1.2 兩）

vegetarian



# 營養西米露

6人份

## METHODS

## 作法

1. 材料A洗淨加入2碗水放入電鍋先煮熟。
2. 另外準備一不銹鋼鍋加入3碗水燒開，再倒入西米煮開，再加入1碗水，燒開再加入1碗水燒開熄火燜至西米熟透再倒入煮熟之材料A及糖再燒開，倒入椰奶，即成。

## INGREDIENTS

## 材料

A：綠豆仁	-----	75 公克
米豆	-----	40 公克
麥片	-----	20 公克
水	-----	2 碗
西米	-----	75 公克
水	-----	5 碗
糖	-----	1 碗
椰奶	-----	1 瓶 400c.c.

*vegetarian*

# 燒賣50個

## INGREDIENTS

### 材料

香菇丁	50 公克
濕金珀	250 公克 (先炸香切末)
筍丁	200 公克
刈薯丁	110 公克
胡蘿蔔丁	40 公克
鮑仁丁	100 公克
小黃皮	150 公克 (約 50 張)

## SAUCE

### 調味料

油	2 湯匙
鹽	少許
醬油	1 湯匙
糖	1 湯匙
胡椒粉	少許
五香粉	少許
A : 澄粉	2 湯匙
香油	1 小匙

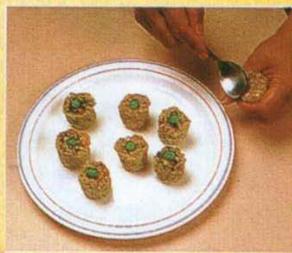
## METHODS

### 作法

1. 鍋熱入油，倒入所有材料及調味料同炒，再加入 A 料拌合即成，燒賣餡要有黏性才好包。
2. 取一張黃皮放於左手，用竹片或小匙包入炒好之餡，以左手掌心輕握，縮口在左手虎口，以右手拿竹片或小匙輕壓平，即成燒賣形。

## 美食小技巧 Tips

1. 燒賣皮有白皮、黃皮，採購時注意，黃皮有的有加蛋。



# 金絲餃60個

## INGREDIENTS

## 材料

皮	
大白皮	300 公克
餡	
香菇末	150 公克
筍末	200 公克
胡蘿蔔末	75 公克
素碎末	150 公克
醃仁末	75 公克
粉絲	1 把
青江菜	150 公克
(開水燙過沖冷水·擠乾切末)	
麵糊	
麵粉	1/2 湯匙
太白粉	1/2 湯匙
水	1 1/2 湯匙

## SAUCE

## 調味料

油	2 湯匙
醬油	少許
鹽	1/4 湯匙
糖	1 湯匙
胡椒粉	少許

## METHODS

## 作法

- 鍋中入油，先入香菇末炒香，再入其他餡料及調味料，拌勻最後加入粉絲及青江菜，再麵糊勾芡。
- 取 1 張大白皮包上餡料，捏成半月型，左手拿住右手推折成型，放抹油盤上放蒸籠蒸 5 分鐘。



# 粉果 40個

## INGREDIENT

### 材料

泡好香菇	75 公克切末
筍末	110 公克切末
炸好金珀	75 公克切末
胡蘿蔔	40 公克切末
荸薺	55 公克切末
芹菜	40 公克切末

皮：

澄粉	1 碗
太白粉	2 湯匙
鹽	1/2 小匙
開水	1 碗
油	1 湯匙

## SAUCE

### 調味料

油	1 湯匙
鹽	1/4 湯匙
糖	1 湯匙
胡椒粉	少許
A：玉米粉	1/4 湯匙
水	1/2 湯匙

## 作法 Methods

1. 鍋內放入油，倒入香菇炒香，再入其他材料及調味料炒勻入味，再加A料勾芡，起鍋拌上芹菜末。
2. 皮：燙好揉勻之皮，揉成長條，切約每個8公克小結，捍成圓薄片，再以手捏如帽形，待用。
3. 取一張皮包上餡，二半圓形邊，捏合即成，放抹油盤上，放蒸籠蒸3分鐘，取出刷上香油，同法作好放鍋煎呈金黃色一即干煎粉果。



# 水晶餃40個

## INGREDIENT

## 材料

薑末 .....	1 湯匙
泡好素碎末 .....	75 公克
胡蘿蔔末 .....	40 公克
鮑仁末 .....	110 公克
荸薺末 .....	55 公克
香菜末 .....	20 公克
腰果炸酥切末 .....	2 湯匙
皮：	
澄粉 .....	1 碗
太白粉 .....	2 湯匙
鹽 .....	1/2 小匙
開水 .....	1 碗
A：玉米粉 .....	
低筋麵粉 .....	1/2 小匙
太白粉 .....	1/2 小匙
水 .....	1 湯匙

## SAUCE

## 調味料

油 .....	1 湯匙
鹽 .....	1/4 匙
糖 .....	1 湯匙
胡椒粉 .....	1/2 小匙



## 作法 Methods

1. 鍋內放入油爆香薑末，再加入其他料及調味料，炒拌均勻，再加入 A 料勾芡，起鍋拌上香菜及腰果。
2. 皮：燙好揉勻之皮，揉得比耳垂硬一點，揉成長條，分成每個 8 公克小結，捍成圓薄片（或用拍皮刀，較易且較薄）包上餡，捏成二種花型，放抹油盤上放入蒸籠蒸約 3 分鐘，晶瑩剔透，好看又好吃。



# 蓮蓉水晶餅 10個

## INGREDIENT

## 材料

皮：

A.澄粉	-----	1 碗
糯米粉	-----	1/3 碗
糖	-----	1/2 湯匙
開水	-----	1 碗
白油	-----	1 小匙

模型：白金號 12 號

餡：蓮蓉或豆蓉分每個 25 公克

## METHODS

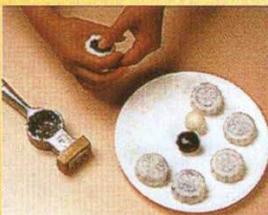
## 作法

1. 皮：材料 A 揉均勻，再加入白油，用力揉勻，分成每個 18 公克小麵結，包上餡，放入模型，扣出放蒸籠蒸 5 分鐘，取出表面抹上油，即成。
2. 和皮時，多加入煮熟之綠豆仁，揉勻成黃色皮，又美觀，又好吃。

## 美食小技巧 Tips

餡可多作變化，隨個人喜好，如覺豆蓉、蓮蓉太甜，可用腰果或核桃、松子，炸酥切碎，或五仁或茶粉拌入蓮蓉內，作餡，成多種口味。

芝麻餡作法：熟芝麻粉 300 公克、糖粉 150 公克、奶油 120 公克



# 港式蘿蔔糕

## INGREDIENTS

## 材料

- A :
- 在來米漿團 ----- 1200 公克 (2 斤)
  - 鹽 ----- 37.5 公克 (1 兩)
  - 糖 ----- 75 公克 (2 兩)
  - 澄粉 ----- 112.5 公克 (3 兩)
  - 馬蹄粉 ----- 112.5 公克 (3 兩)
  - 胡椒粉 ----- 1/2 湯匙
  - 水 ----- 1200c.c.(6 碗水)
  - 香油 ----- 2 湯匙
- B :
- 油 ----- 半碗
  - 香菇丁 ----- 半碗
  - 白蘿蔔 ----- 1200 公克 (去皮刨絲)
  - 水 ----- 2100c.c.(10 碗半)

## METHODS

## 作法

1. 材料 A 先溶合。
2. 鍋內入油倒入香菇丁炒香，再加入白蘿蔔略炒，再入水煮開。
3. 取 A 粉漿徐徐倒入一面倒一面攪拌，攪拌成濃稠糊漿，熄火拌均勻，小心鍋底易燒焦。
4. 倒入抹油之不銹鋼盒內，蒸籠水開，再放入蒸 1 小時，取出放涼方能切片。
5. 要吃時通常再切片煎兩面酥香而 Q。

## 美食小技巧 Tips

1. 在來米漿團是用在來米加水磨成米漿，脫乾水份成漿團。
2. 如無米漿則用在來米粉 1 斤加水 1 斤代替。
3. 成品不能冷凍，只能冷藏保存，冰過再煎，比較好煎。
4. 作出成品約 10 斤。



# 芋頭糕

## INGREDIENTS

## 材料

- A : 在來米漿團 ----- 1 斤 4 兩  
 澄粉 ----- 2 兩  
 馬蹄粉 ----- 3 兩  
 鹽 ----- 1 兩  
 糖 ----- 2 兩  
 胡椒粉 ----- 1/2 湯匙  
 五香粉 ----- 1/3 湯匙  
 香油 ----- 2 湯匙
- B : 芋頭 (去皮) ----- 2 斤  
 開水 ----- 5 斤半 (16 碗半)

## 作法 Methods

1. 將 A 料盛盆中加入 600c.c.水拌勻。
2. 芋頭切丁放入油鍋中炸香。
3. 將 B 料煮開，把 A 料粉漿沖入煮開之 B 料中，一面倒一面攪拌成濃糊狀，再倒入抹油之四方盒中，放蒸籠蒸約 1 小時，待冷即可切塊食用，通常是切方塊蒸熟，淋上醬油膏食之。

註：

作出之成品約 10 斤，切方塊約可切 50 塊。



# 馬蹄糕

## INGREDIENTS

## 材料

- A : 荸薺去皮切片 -----600 公克  
 糖 -----800 公克  
 水 ----- 3600c.c. ( 18 碗 )
- B : 馬蹄粉 -----480 公克  
 卡士達粉 -----120 公克  
 水 -----600c.c.

## METHODS

## 作法

1. 荸薺先放入開水中燙過，撈出瀝乾，新鮮的削去皮洗淨即可。
2. 鍋內入水燒開再倒入 A 料燒開，也可加鳳梨或蘋果代替。
3. B 料先調勻成粉漿，徐徐倒入鍋內，一面攪拌一面倒入拌勻。熄火調勻成濃稠狀倒入四方盆抹平，放蒸籠蒸 30 分鐘取出放涼切 6 公分正方，2 公分厚之馬蹄片即可食用或沾椰粉或可煎熟食，或可沾脆漿炸呈皮酥，內嫩之好吃點心。

脆漿調法：低筋麵粉 4 碗/糯米粉 1 碗/  
 泡打粉 1/2 湯匙/水 5 碗/油 3 湯匙



## 美食小技巧 Tips

1. 馬蹄粉是荸薺粉。
2. 通常冰過之馬蹄糕會變硬，則採用炸著吃，此類食品不能冷凍。
3. 如在攪拌時小火拌至熟透成透明狀，直接煮至熟即可不用再去蒸，倒入模型放涼即可食。
4. 作出成品約 10 斤。



# 竹葉粿 40個

## INGREDIENT

## 材料

皮：

糯米漿團	600 公克
澄粉	110 公克
開水	半碗
細糖	110 公克
油	110 公克

餡：

筍粒	150 公克
濕香菇	75 公克
鮑仁	75 公克
濕素碎末	75 公克
荸薺	110 公克
蘿蔔乾	150 公克
芹菜	75 公克
白芝麻	1 湯匙

A：麵粉	半湯匙
玉米粉	半湯匙
水	1 湯匙

## 作法 Methods

1. 皮之作法：先將開水燙熟澄粉，再加糯米漿及糖搓揉溶合後，加油搓揉均勻，揉成柔軟粉團，冰冷備用。
2. 餡之作法：鍋熱入油，倒入餡料炒香，再加調味料，再加入 A 料勾芡，即可盛起放涼，再加白芝麻。
3. 將皮揉成長條分成每個約重 25 公克的小麵結，用手捏成長圓形，包上餡成半月形，放入中溫油鍋小火炸呈金黃色，則成鹹水餃。

註：

1. 糯米漿：是用糯米泡水，磨成米漿，放布袋，脫乾水分，使用前先將糯米漿團搓散。
2. 包好放於竹葉上放蒸籠蒸約 5 公分，則為竹葉粿。
3. 此圖用玉蘭花葉。



# 芝麻球 · 鹹水餃 40個

## INGREDIENTS

### 材料

皮：同竹葉粿-----分成每個 25 公克  
 餡：豆沙 -----分成每個 12 公克  
 白芝麻----- 150 公克

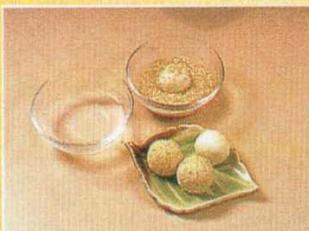
## METHODS

### 作法

1. 鹹水餃皮揉好，分成小結，包上豆沙，沾水再沾上白芝麻揉圓即可。
2. 炸時用慢火炸至物浮起，再用中火炸到金黃色即可。

## 美食小技巧 Tips

1. 注意炸時先用泡油方式，至芝麻球浮起後再開中火，小心會膨脹裂開。
2. 一定要沾水再沾芝麻，再用乾的手揉圓，沒揉和好炸時芝麻會脫落。



# 四色糯米糍 36個

## 作法 Methods

餡：

椰子粉	-----	300	公克
奶粉	-----	15	公克
卡士達粉	-----	15	公克
玉米粉	-----	32	公克
糖	-----	100	公克
甜冬瓜糖	-----	50	公克
奶油	-----	75	公克
鮮奶	-----	140	公克

皮：

糯米漿團	-----	600	公克
澄粉	-----	110	公克
開水	-----	半碗	
細白糖	-----	110	公克
白油	-----	110	公克

餡：

1. 奶油先入烤箱烤融化（或加熱）增加香味。
2. 餡料先拌勻，再一面倒入鮮奶，再入奶油拌勻，放冰箱，冰稍硬，要包時取出，分每一個 10 公克，約 36 個，揉成小圓球。

皮：

3. 熱開水倒入澄粉先燙熟。
4. 糯米漿團先用手搓開，再加入糖，及燙麵用力搓揉，揉成柔軟麵團，再揉成長圓條，切每一個 25 公克之小麵結。
5. 取 1 小麵結，放手掌上，先用手揉光滑後，以掌心壓一下凹，再以手邊捏如帽形，包上餡再揉成光滑圓球，放抹油盤上放蒸籠蒸 6 分鐘，取出沾上椰子粉即成。

註：

如內餡改包豆沙、花生餡、芝麻餡，蒸好取出分別沾炒熟太白粉、熟花生粉、灑上熟芝麻，則成四色。



# 酥餅

vegetarian

24個(素鳳黃酥、豆沙酥、綠豆酥、棗泥酥)

## INGREDIENTS

## 材料

### 水油皮

中筋麵粉 ----- 1 3/4 碗  
水 ----- 6 湯匙  
油 ----- 6 湯匙

### 油心

低筋麵粉 ----- 1 1/2 碗  
油 ----- 6 湯匙

### 餡

豆沙 ----- 1 斤  
(先包上素鳳黃，揉成圓球，共 24 個)

### 糖液

煉乳 ----- 1 湯匙  
水 ----- 半湯匙  
醬油 ----- 少許

## METHODS

## 作法

1. 水油皮：所有材料揉合，揉至不粘手，揉成長條分每個 20 公克重小麵結。
2. 油心：揉合均勻，分每個 12 公克重小麵結，共 24 個。
3. 取 1 個水油皮，包上油心，封口向上，以手壓扁捍成長薄片，由上往下捲起，左手掌心壓平，由左至右捲再捲起，以接口面向上壓成圓片，包上餡，封口向下排好，上塗糖液，灑上黑白芝麻（用以分別不同內餡），入烤箱上下溫 200°C，烤 15 分鐘，微黃色即可。



## 美食小技巧 TIPS

素鳳黃兩種作法：

1. 去皮綠豆仁 1 碗洗淨加 3/4 碗水入電鍋外鍋半碗水蒸熟，用圓勺攪拌成泥待涼再加入 100 公克蒸熟黃地瓜、少許安佳奶油，少許鹽，揉和成圓團，再揉成圓條分如蛋黃小圓球。
2. KRAFT CHEESE（有鹽）：放入鍋中炒至水稍乾成鬆碎，拌入綠豆沙，再拌入少許奶油，揉和成圓球即可。



# 瓜蓉餅 45個

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

#### 水油皮

低筋麵粉	-----	375 公克
高筋麵粉	-----	225 公克
白油	-----	300 公克
水	-----	1-2 碗
油	-----	少許

#### 油心

低筋麵粉	-----	450 公克
白油	-----	220 公克

#### 餡

冬瓜	----	1200 公克 (去皮去子脫水)
糖	-----	300 公克
油	-----	2 湯匙

## METHODS

### 作法

1. 餡：鍋熱入油，乾炒冬瓜至水份炒乾，再加糖同炒，開大火炒再改小火，不停翻炒，分三次加油炒出之冬瓜醬，透明之冬瓜絲，有 Q 度，慢慢再炒至變糖色即可。
2. 水油皮：麵粉過篩作粉牆，白油放中間加入 1 碗水，由中間往外揉合麵粉，再以手揉壓之，再提起摔揉，以手拈麵粉，再摔打至不粘手、很柔軟，再沾少許油，至不粘，且光滑，揉久一些會較白，用塑膠袋蓋上，醒一醒，鬆弛，約 10 分鐘，分成每個 25 公克小麵結。
3. 油心：麵粉篩過加入白油揉合，以手用力揉搓至油粉混合成團，此時則不用再搓揉，用兩手捧合法，因手心熱，用力時，白油溶化，會愈來愈黏手，最好放冰箱冰一下，取出分成每一個 15 公克重之小麵結。
4. 取 1 個水油皮包入油心，以虎口包捏住，封口向上以掌心壓扁桿麵棍上下捍薄，由上往下捲起，再以掌心壓扁，以左手掌心由左往右捲起，接口向上，再以手掌壓扁，捍成圓薄片包上餡，包好再輕捍成圓餅，封口向下，排放烤盤，以模型沾色素（或八角）在面上蓋花形，入烤箱 180°C，約 20 分鐘取出，轉換方向，關掉上火，再烤 5 分鐘，注意烤時表面須呈白色，不可烤黃。



# 咖哩餃 26個

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

#### 水油皮

低筋麵粉	150 公克
高筋麵粉	150 公克
白油	50 公克
水	170 公克
咖哩粉	1 湯匙

#### 油心

低筋麵粉	150 公克
白油	75 公克

A：椰子粉	1 湯匙
奶水	1 湯匙

## SAUCE

### 調味料

油	2 湯匙
咖哩粉	1 湯匙
糖	1 湯匙
鹽	1/4 湯匙
水	2 湯匙
太白粉水	2 湯匙

### 餡料

泡好香菇	75 公克
筍粒	50 公克
胡蘿蔔	50 公克
泡好金珀	30 公克
醃仁	150 公克
青豆	50 公克
洋芹	10 公克



# 咖哩餃 26個

*vegetarian*

## METHODS

## 作法

餡：

- 1.所有材料切粒。
- 2.鍋內入油，倒入餡料及調味料同炒至湯汁稍乾入味，盛起待冷，要包時再加入A料。

水油皮：

- 3.麵粉篩過，中間放入油及水揉勻，成柔軟麵團，鬆弛約 20 分鐘，揉成長條，分每個約 20 公克小麵結共 26 個。

油心：

- 4.揉合均勻，放冰箱冰一下，拿出揉成長條，分每個約 8 公克小麵結，共 26 個。
- 5.取 1 水油皮包上油心，壓扁上下捍長，由上往下捲起，再以掌心由左至右捲起，壓扁捍小圓皮，包上餡，折上花邊，抹上一層奶水或蜂蜜，上灑芝麻放抹油烤盤烤 20 分（200°C）。

註：也可用油炸成品較油較酥香。



# 椰子球

vegetarian

## INGREDIENTS

## 材料

A：椰子粉	-----	250	公克
細砂糖	-----	150	公克
奶粉	-----	37.5	公克
玉米粉	-----	12.5	公克
糕仔粉	-----	37.5	公克
奶水	-----	2.30	公克
酥油	-----	50	公克

## METHODS

## 作法

1. A 料一起攪拌均勻，加酥油，再拌勻，成較軟之粉團，拿去冷藏室冷藏半小時後，搓成小圓球。
2. 烘烤 20 分鐘，上火 230°C，微微著色後關上火，續烤約 10 分鐘。



## 美食小技巧 TIPS

1. 烤任何東西，烤箱一定要先預溫，再放入。
2. 酥油是用植物油乳化成之油，作西點專用油，微黃色，有奶油味。
3. 嚴格的作不同之西點，用不同之油，作出的成品會有點不同；但也可用安佳奶油，或瑪琪琳代替。



# 蜜棗核桃糕

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

開水	700 公克
肉桂粉	1 小匙
糖	400 公克
油	260 公克
A :	
蜜棗	110 公克
核桃	110 公克
葡萄乾	75 公克
B :	
麵粉	500 公克
小蘇打	1/2 小匙
塔塔粉膨鬆劑	1/2 小匙

## METHODS

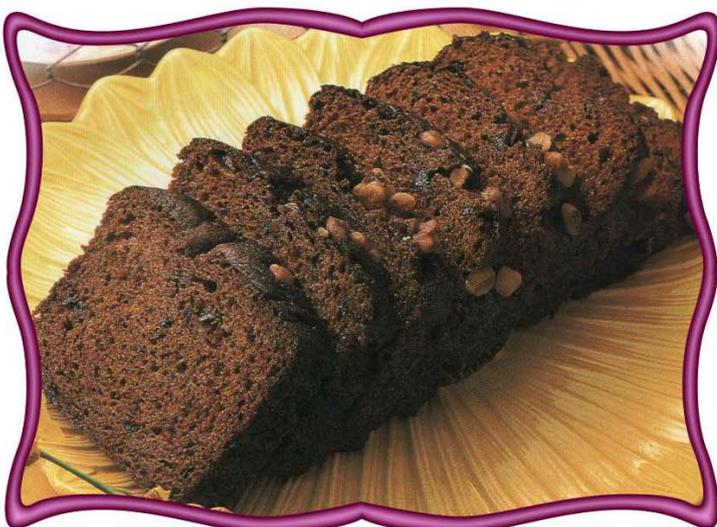
### 作法

1. 蜜棗去子切碎，核桃炸酥切碎。
2. 肉桂粉加入水中同燒開熄火，再入糖拌至溶化，再入材料 A 及油同拌均勻，放涼。
3. 材料 B 先用篩篩過，一面倒入上料中，一面拌合拌呈濃稠狀，倒入烤盤，抖動烤盤，抹平放入烤箱 190°C，烤至膨鬆約 30 分鐘即好，取出放涼切塊。



### 美食小技巧 TIPS

1. 烤盤先抹油，舖上白紙，烤箱要預溫至所需之溫度。
2. 小蘇打要等進烤箱以前再加入，現拌現烤。
3. 可用打蛋器拌勻粉漿，但不須用打，麵粉會起筋會硬。
4. 烤約 20 分鐘時，烤盤前後調換，使受熱均勻。
5. 塔塔粉如不好買，也可不用。
6. 肉桂粉隨自己的喜好，增減量；或依肉桂粉的品質好壞，增減用量。



# 比薩 6個

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

皮

A：溫水	-----	100 公克
細糖	-----	75 公克
鹽	-----	2.4 公克
酵母	-----	10 公克
B：溫奶水	-----	400 公克
高筋麵粉	-----	240 公克
低筋麵粉	-----	450 公克
奶油	-----	70 公克

比薩絲 (Cheese) ----- 1 公斤

工具：9 吋比薩盤

### 餡料

洋菇	-----	半碗
青豆	-----	1 碗
玉米粒	-----	1 罐
胡蘿蔔丁	-----	1 碗
鮑仁丁	-----	1 碗
荸薺丁	-----	1 碗
素火腿片	-----	100 公克
青椒	-----	1 個切絲
鳳梨片	-----	1 罐

## SAUCE

### 調味料

油	-----	2 湯匙
咖哩粉	-----	2 湯匙
鹽	-----	1/3 湯匙
糖	-----	2 湯匙



# 比薩 6個

vegetarian

## METHODS

## 作法

1. 皮：材料 A 先混合好，拌入 B 料揉合成麵團，醱酵約 20 分鐘，分成 6 個麵團。取一麵團，捍成薄片，比比薩盤大，舖在抹油比薩盤上，周邊修圓，邊上用手指按壓高出約 1.5 公分的高度，皮中間用牙籤插小孔，入烤箱 200°C 烤 10 分鐘。
2. 醬：紅蕃茄放入果汁機打成泥，倒出過瀘皮及子，放入鍋內燒開加入糖、太白粉水燒成濃稠醬。
3. 餡：鍋內入油，倒入餡料 A 及調味料炒均勻即可。
4. 餅上塗上醬料，舖上 Cheese 絲，再舖上餡料，再舖上 Cheese，上裝飾任選 B 料，則成不同口味之比薩，要再入烤箱烤 10 分鐘，即成。

## 註

1. 夏天用冷水和麵即可。
2. 如要薄皮則皮捍薄，烤時間長一些，則成脆薄餅，如要厚皮則捍厚，待醱酵膨脹，再入烤箱烤。





# 鳳梨酥 90個

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

#### 皮

安佳奶油	-----	450 公克 (或素酥油)
煉乳 (1 罐)	-----	375 公克
低筋麵粉	-----	900 公克
油	-----	2 湯匙

#### 餡

鳳梨醬	-----	900 公克
分成每個	-----	10 公克

#### 工具

鳳梨酥模型



## METHODS

### 作法

1. 取 1 不銹鋼盆，放入奶油，用打蛋器，同一方向打至發，(感覺油鬆，奶油顏色變乳白色)，再入煉乳打勻。
2. 低筋麵粉過篩，用橡皮刀，輕拌入奶油內，成軟性麵團，分成每個 20 公克小麵結。
3. 取 1 小麵結放左手掌心壓扁，放上鳳梨餡，包成圓球，放入模型，壓平，入烤箱 180°C 烤 15 分鐘。



## 美食小技巧 TIPS

1. 鳳梨酥模型有長方及正方形、心形三種。
2. 內餡可隨喜好填加，如加入桂花醬則為桂花酥，加入芝麻醬則為芝麻酥，加入胚芽粉則為胚芽酥，加入芒果醬則為芒果酥，或加入橘子醬、花生醬或加入茶粉多有變化。
3. 皮捍成大長方形皮，舖豆沙或一層果醬，捲起切小段，入烤箱烤之則成豆沙酥捲、鳳梨酥捲。
4. 包好，皮上可刷少許煉奶水，使更光澤。
5. 放涼，再包裝入袋，更增加價值感。(此道鳳梨酥由童阿景小姐製作提供)

# 小西餅 (一)

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

A：安佳奶油	-----	225 公克
白油	-----	150 公克
酥油	-----	225 公克
糖粉	-----	300 公克
奶水	-----	300 公克
B：低筋麵粉	-----	750 公克
奶粉	-----	160 公克
鹽	-----	1/2 小匙

## METHODS

### 作法

1. 準備不銹鋼圓盆，倒入 A 料打發呈乳白色，慢慢加入奶水，再拌入 B 料，混合成軟性麵團。
2. 倒入三角袋（擠花袋），擠出各式花樣。
3. 烤箱先預溫 200°C~220°C，烤 20 分。



### 美食小技巧 TIPS

注意，混合麵粉時，用橡皮刀攪拌即可，不可太用力，否則出筋會硬。



# 小西餅 (二)

vegetarian

## INGREDIENTS

### 材料

奶油	-----	225 公克
細砂糖	-----	50 公克
煉乳	-----	半罐
低筋麵粉	-----	450 公克



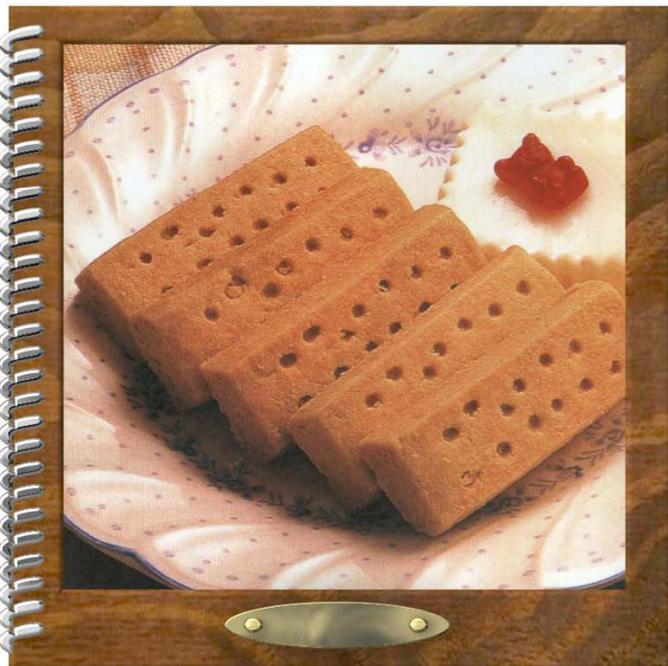
### 美食小技巧 TIPS

把麵團揉成圓條，沾裹核桃屑，再捍壓成厚長條，塑膠袋包好放冰箱冰一小時，冰硬後再拿出來，切成長條，再切小長方形，烤之，即成核桃小西餅。

## METHODS

### 作法

1. 取一不銹鋼盆，放入奶油及糖，用打蛋器，同一方向打至膨鬆（感覺油鬆，奶油顏色變乳白色），再入煉乳打勻。
2. 低筋麵粉過篩，用橡皮刀，輕拌入打發之奶油中，拌成軟性麵團，放冰箱冰一小時。
3. 把麵團分兩份，每一份在麵板上捍成約 1 公分厚的四方塊整形，再切 2 公分寬，7 公分長的小長方形。
4. 在小長方形的中央用叉子叉出整齊的小洞，放在塗油的烤盤上，以 200° C 烤 12 分鐘。



# 腰果奶

vegetarian

## INGREDIENTS

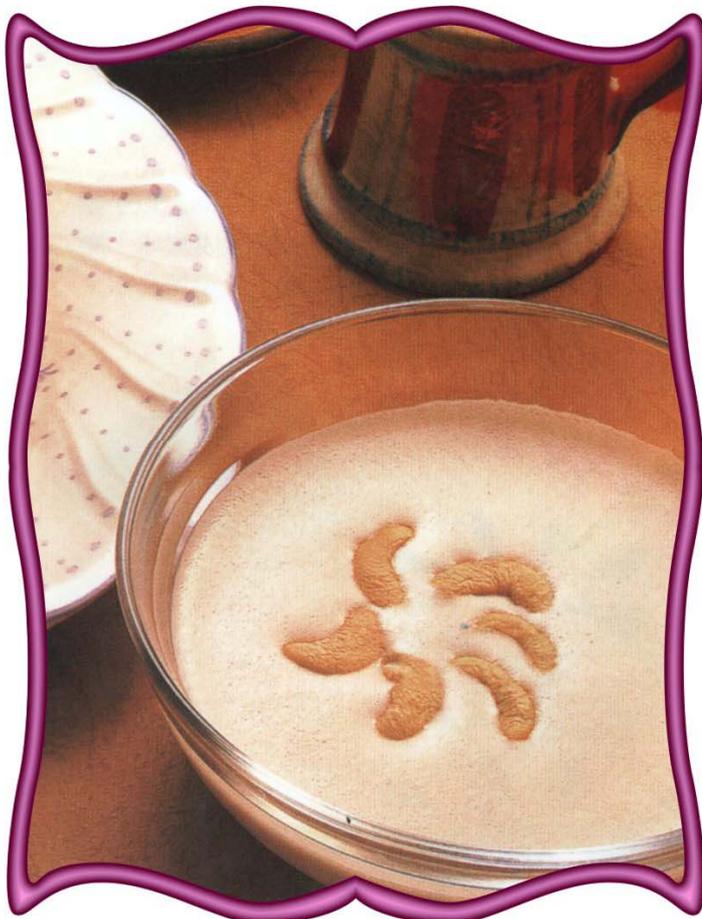
### 材料

腰果 .....	1 碗
鮮奶 .....	1 碗

## METHODS

### 作法

腰果洗乾淨，放入烤箱先預溫 180°C，關掉後把腰果放入，利用烤箱內之溫度，腰果即烘好。如可以生食者，則用淨水洗好，直接加鮮奶，放入果汁機內打成奶汁即成，如不吃鮮奶者則用冷開水打成奶汁即成。



### 美食小技巧 TIPS

1. 腰果改杏仁則為杏仁奶。
2. 堅果類可任選，變化多種口味。
3. 如要腰果奶更香、則把腰果入油內炸酥，請參照食譜第一輯第 23 頁。

# 菊花酥 24個

vegetarian

## INGREDIENTS

## 材料

### 水油皮

中筋麵粉----- 2 碗  
油 ----- 半碗  
水 ----- 半碗

### 油心

低筋麵粉----- 1 碗半  
油 ----- 半碗

### 內餡

豆沙或蓮蓉、棗泥 1 斤，分 24 份

## METHODS

## 作法

水油皮及油心各自和好成麵團，分 24 等份，取水油皮包入油心，封口向上以手壓扁捍成長薄片，由上往下捲起，再捍開再捲起，捍成圓片包上內餡揉成圓球，壓扁，以剪刀剪成 8 等分的刀口，依順時鐘方向逐一向上翻成菊花狀，上塗煉乳水、醬油液，灑些黑芝麻，入 180°C 烤箱，烤 20 分鐘。



# 香妃酥 30個

vegetarian

## METHODS

## 作法

1. 水油皮：所有材料混合揉至不粘手，放醒約 20 分鐘揉成長條分 30 份。
2. 油心：混合均勻，分成 30 份。
3. 取 1 水油皮包入 1 份油心，封口向上，以手壓扁捍成長薄片，由上往下捲起，再捍開，再捲起，以手壓下，捍成圓片包上餡，再捍開摺成三折在表面刷上水，沾上椰子粉，放入烤箱 170°C 烤約 25 分鐘。
4. 如果不捍開，則包成圓球，刷上煉奶水加醬液，烤出來如同刷蛋黃液。

## INGREDIENTS

## 材料

### 水油皮

中筋麵粉	-----	300 公克
水	-----	120 公克
奶油	-----	120 公克
細糖	-----	40 公克

### 油心：拌勻分 30 等份

低筋麵粉	-----	300 公克
油	-----	120 公克

### 餡：拌勻分 30 等份

白豆沙	-----	600 公克
桂花醬	-----	100 公克

註：內餡隨自己喜歡變化。

### 奶酥餡：混合拌勻

綠豆沙	-----	200 公克
酥油	-----	180 公克
糖粉	-----	150 公克
白油	-----	60 公克
奶粉	-----	180 公克
玉米粉	-----	20 公克
奶水	-----	20 公克





## 油飯 6 人份

### METHODS

### 作法

1. 糯米泡水 4 小時以上。
2. 鍋內入油，炒香 A 料，加入調味料同燒入味，倒入青豆拌勻盛起。
3. 鍋內入油，倒入糯米，小火慢炒慢泡油方式，一面炒一面加入開水炒至米熟再入醬油膏，再炒至有醬油色即可撈出瀝乾油，倒入炒好 A 料拌合即成。



### 美食小技巧 TIPS

1. 油量以能蓋過米量即可。
2. 金珀是黃豆蛋白質加工組織成形  
素肉塊一本書名金珀  
素肉片一本書名柳片  
素肉絲一本書名素絲  
素肉末一本書名碎末

### INGREDIENTS

### 材料

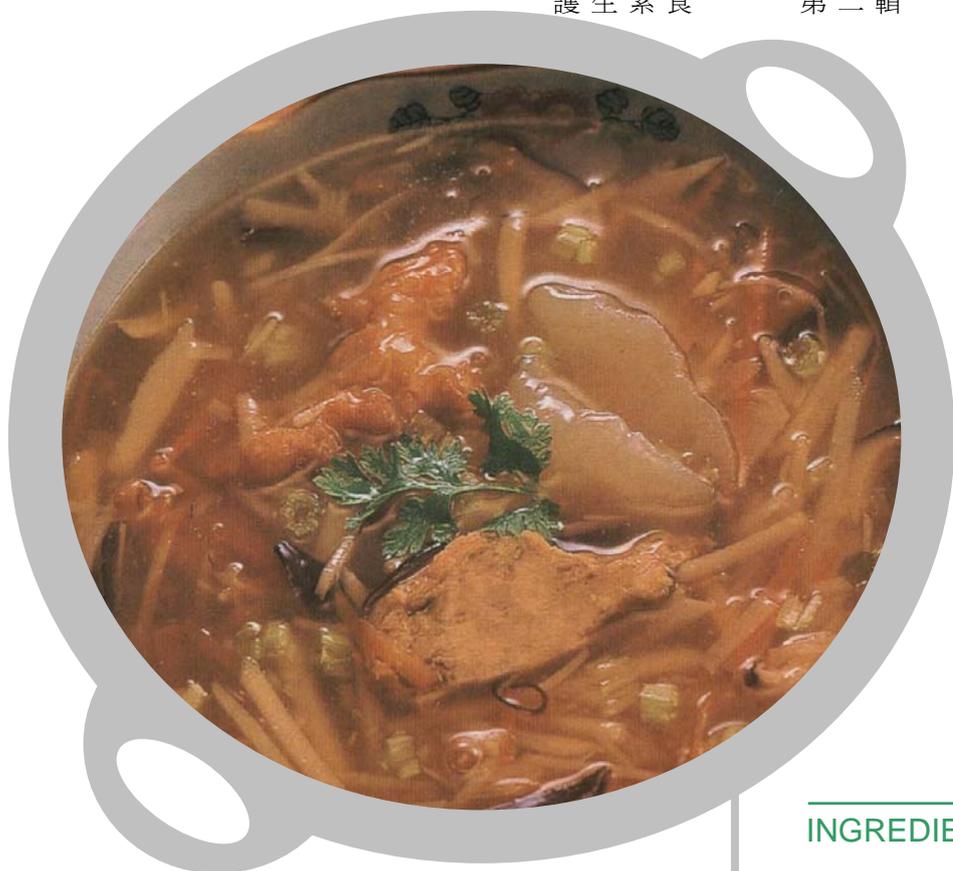
糯米	600 公克
香菇丁	半碗
胡蘿蔔丁	半碗
金珀丁	半碗
青豆（煮熟）	半碗
開水	2 碗
醬油膏	半碗

### SAUCE

### 調味料

醬油膏	1 湯匙
糖	1/2 小匙
五香粉	少許
胡椒粉	少許
水	半碗
香油	1/2 小匙





# 素菜羹

## METHODS

## 作法

1. 香菇條，先炸酥香。
2. 香菇、筍、胡蘿蔔切絲；木耳泡開切絲。
3. 鍋內入油，先將香菇爆香，再加入筍絲其他料及調味料煮開後，再加入材料 A 同煮開，加入太白粉水勾芡，再加入 B 料，盛起即可食用。



## 美食小技巧 TIPS

1. 水麵筋是高筋麵粉加水揉成麵團，泡水 2 小時後，放水裏洗出之麵筋，捏成小塊入開水煮熟即成，包上調味髮菜入開水煮熟則為素蚵。
2. 香菇條作法請參閱當歸祥瑞湯。
3. 如不是筍季節，可用白菜梗部份切絲。
4. 如無水麵筋，可用蒟蒻代替。

## INGREDIENTS

## 材料

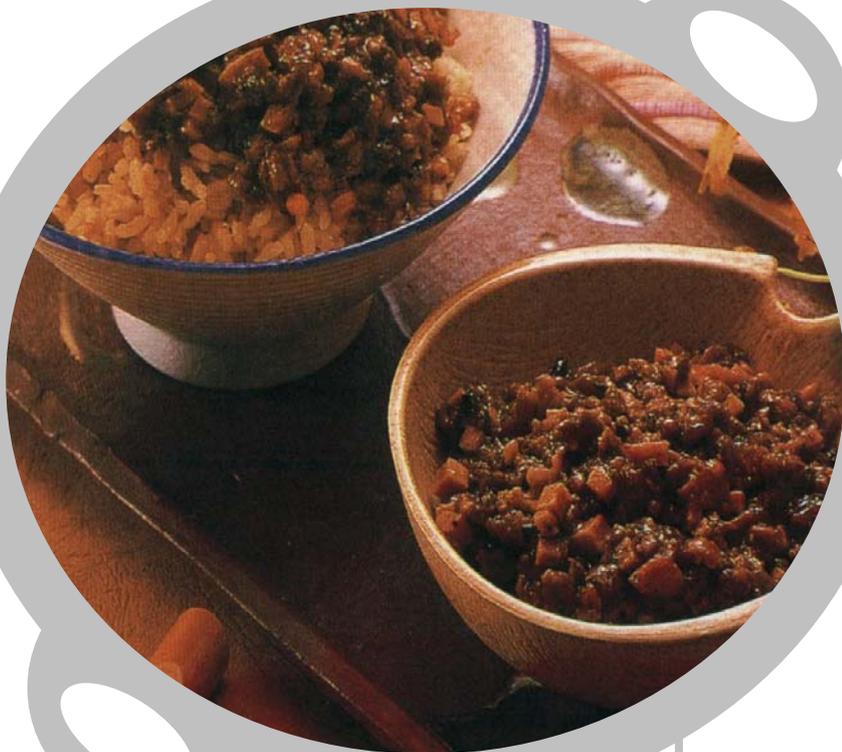
香菇	-----	5 朵
筍	-----	1 支
胡蘿蔔絲	-----	半碗
木耳絲	-----	半碗
A：香菇條	-----	1 碗
水麵筋	-----	1 碗
豆包炸酥	-----	2 片切絲
B：香菜末	-----	10 公克
黑醋	-----	2 湯匙
胡椒粉	-----	1 小匙
香油	-----	1 小匙
芹菜	-----	20 公克

## SAUCE

## 調味料

醬油膏	-----	2 湯匙
鹽	-----	1/2 湯匙
冰糖	-----	2 湯匙
高湯	-----	12 碗
太白粉水	-----	1/2 碗





# 魯汁飯

## METHODS

## 作法

1. 所有材料切碎。
2. 鍋內入 B 料先爆香，再入 A 料同炒香，再加調味料同燒開後，小火慢熬，約半小時即可，澆飯上或麵上食用。



## 美食小技巧 TIPS

1. 乾麵輪是麵筋製品，炸成乾品。
2. 乾麵輪購買時要聞一下，容易有油耗味，放入鍋內熱水煮開泡至軟，用手搓洗乾淨。

## INGREDIENTS

## 材料

泡好素碎末	-----	1 碗
泡好麵輪	-----	1 碗
泡好香菇末	-----	1 碗
麵筋泡	-----	1 碗
油	-----	半碗
香油	-----	半碗
香椿	-----	2 湯匙
薑末	-----	2 湯匙

## SAUCE

## 調味料

辣豆瓣醬	-----	2 湯匙
醬油膏	-----	3 湯匙
胡椒粉	-----	1 小匙
鹽	-----	半湯匙
冰糖	-----	半碗
水	-----	3 碗





## 法式煎土司

### METHODS

### 作法

1. 奶水、糖先混合均勻。
2. 麵包切去四邊皮，再切二刀成四小片。
3. 取一麵包片浸於奶水液內再沾太白粉。
4. 鍋中放油，放入麵包，煎至兩面呈金黃色即可。
5. 上面可灑少許花生粉。

註：此道菜由林美美小姐製作提供。

### INGREDIENTS

### 材料

土司麵包	-----	3 片
奶水	-----	半碗
糖	-----	1 湯匙
太白粉	-----	半碗





## 總匯三明治

### METHODS

### 作法

1. 取一片土司麵包先抹上一層沙拉醬，再舖上生菜一葉（或苜蓿芽）再舖上蕃茄片、起士片、素火腿再蓋一葉生菜一片蕃茄片，另一片土司也抹上沙拉醬，蓋於上。
2. 取四支牙籤，插在土司之正方形內中間，用麵包刀切去四邊皮，再對角切二刀，則成四塊小三角形三明治，排盤上，即成。

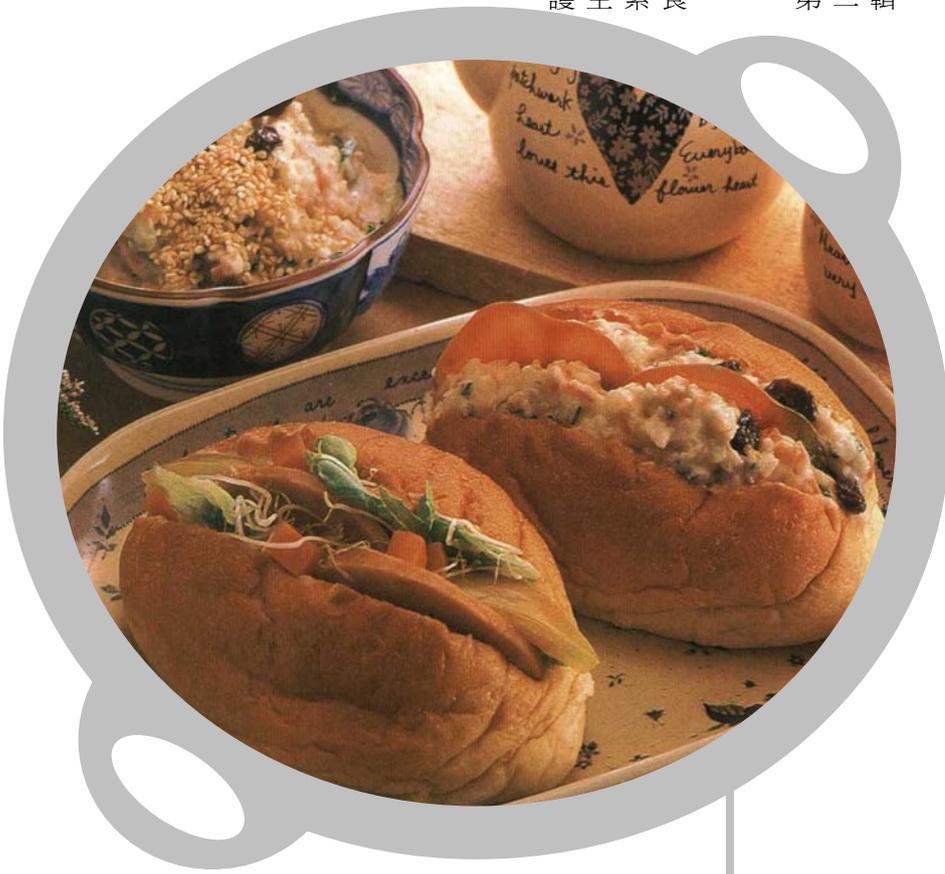
註：沙拉醬作法參閱食譜第一輯第 77 頁。

### INGREDIENTS

### 材料

土司麵包	-----	4 片
生菜	-----	4 片
苜蓿芽	-----	半碗
蕃茄片	-----	4 片
起士片	-----	2 片
素火腿	-----	2 片
沙拉醬	-----	2 湯匙





# 夾心三明治

## METHODS

## 作法

十錦沙拉作法：

1. 馬鈴薯切丁蒸熟搗成泥。
2. 胡蘿蔔切小丁蒸熟。
3. 小黃瓜切丁。
4. 葡萄乾、花生末、芝麻。

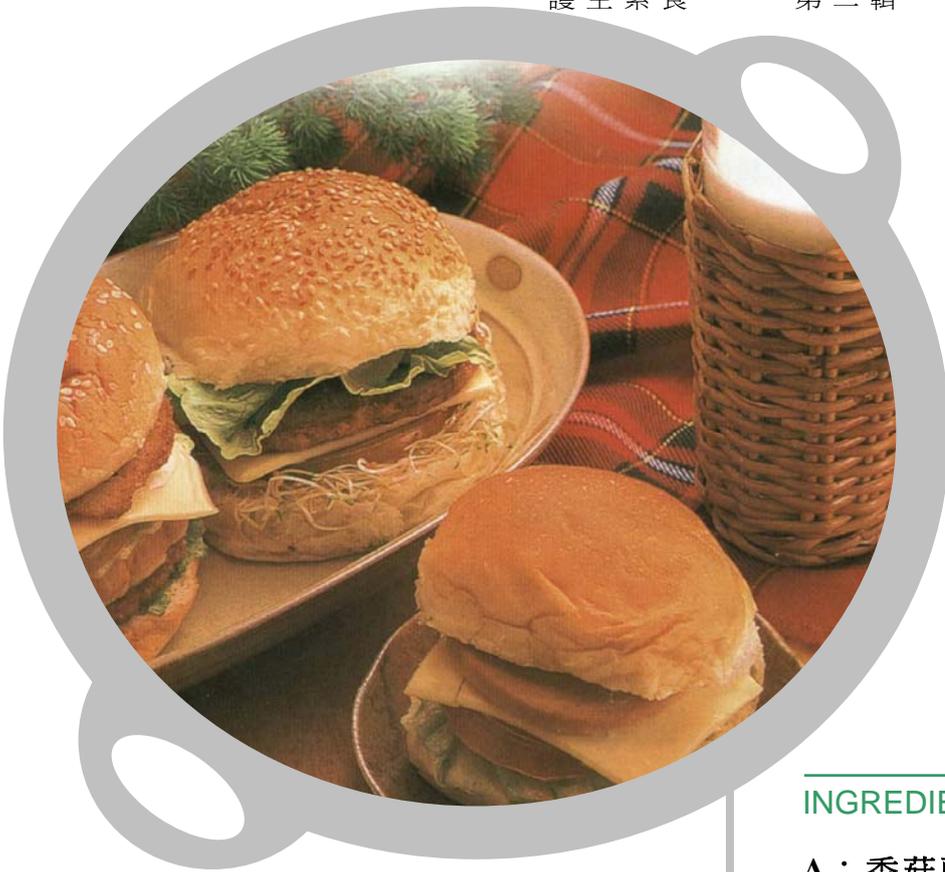
以上材料混合再加上沙拉醬拌勻即成，取長形麵包中間劃開，放入十錦沙拉，再放上生菜片、蕃茄片即成。

## INGREDIENTS

## 材料

長形麵包	-----	2 個
十錦沙拉	-----	1 碗
小黃瓜片	-----	4 片
生菜	-----	2 葉
蕃茄片	-----	4 片





# 漢堡

## METHODS

### 作法

1. A 材料泡水至軟，擠乾水份切末，入 B 料及調味料混合拌勻，作成漢堡餡餅 20 個，放於抹油托盤上蒸籠蒸 10 分鐘，取出放涼，再放入鍋中煎呈金黃色，較酥香。
2. 每個漢堡麵包塗上醬料，夾一片生菜、蕃茄片、起士片、漢堡餡餅，即可食用。



### 美食小技巧 TIPS

1. 蒸好之漢堡餡餅，放涼後可包好放冷凍庫，隨時要吃時拿出來退冰煎黃即可。
2. 香菇頭泡軟，拍扁碎，如同榨甘蔗汁之甘蔗碎。
3. 生菜可用苜蓿芽。



## INGREDIENTS

### 材料

A：香菇頭	-----	1 碗
泡好素碎末	-----	1 碗
麵筋泡	-----	1 碗
B：刈薯切末	-----	1 碗
薑泥	-----	1 湯匙
蕃茄	-----	4 個切片
生菜	-----	20 片
起士片	-----	20 片
漢堡麵包	-----	20 個

## SAUCE

### 調味料

醬油膏	-----	3 湯匙
奶粉	-----	3 湯匙
糖	-----	1 湯匙
鹽	-----	1/2 湯匙
甘草粉	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	1/2 湯匙
香油	-----	2 湯匙
油	-----	2 湯匙
地瓜粉	-----	2 湯匙

### 醬料(先調均勻)

芥末粉	-----	1 湯匙
沙拉醬	-----	1 碗
蕃茄醬	-----	1 碗



## 當歸祥瑞湯

### METHODS

### 作法

1. 香菇頭加水泡軟拍碎，加入 A 料攪拌均勻，以右手指捏成不規則形，投入中溫油鍋中火炸呈金黃色酥脆，撈起。稱為香菇條。
2. 鍋內倒入 1 湯匙香油及薑片、香菇爆香，再加入 B 料，再倒入炸好之香菇條，盛於燉盅入電鍋燉約 20 分鐘，即可上桌。



### 美食小技巧 TIPS

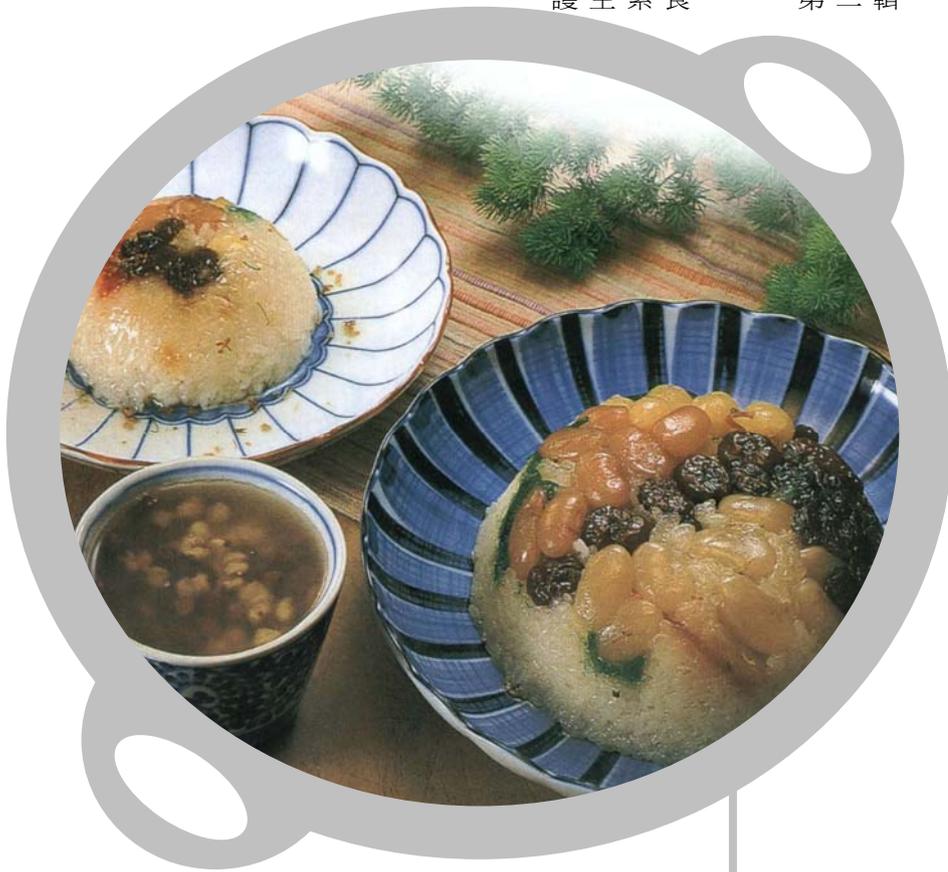
1. 此道湯，亦可加蓮子，但蓮子須先洗淨泡水蒸熟。
2. 如用鍋直接火上煮，則須待 B 料煮出味道出來後，再入炸好香菇條，否則煮太久，會散掉。
3. 作香菇條材料要用力抓揉，使充份融合。

### INGREDIENTS

### 材料

A :	香菇頭	-----	1 碗
	奶粉	-----	1 湯匙
	地瓜粉	-----	3 湯匙
	香油	-----	1 湯匙
	鹽	-----	1 小匙
	胡椒粉	-----	少許
	薑泥	-----	1 湯匙
	薑片	-----	3 片
	香菇	-----	5 朵
B :	當歸	-----	1 片
	枸杞	-----	20 粒 1 湯匙
	川芎	-----	3 片
	參鬚	-----	3 支
	桂皮	-----	1 片
	水	-----	8 碗
	紅棗	-----	12 粒
	鹽	-----	1/4 湯匙





## 八寶飯 · 八寶芋泥

### METHODS

### 作法

1. 糯米洗淨，加入 1 碗水，泡水 4 小時，放電鍋煮成飯，趁熱拌上 A 料及桔餅。
2. 取一中深碗，將材料排在碗底，將糯米飯一半舖上，中間舖上一層豆沙，再舖上一半糯米飯，壓緊，上鍋蒸 20 分鐘，取出扣大盤上，淋上糖汁即成。



### 美食小技巧 TIPS

1. 芋頭先蒸熟搗成泥，趁熱拌上 A 料，同上法作好一則為八寶芋泥。
2. 糯米可改黑糯米，作法同上。

### INGREDIENTS

### 材料

糯米	-----	1 碗
大糖豆	-----	20 個（或大紅豆或糖豌豆）
紅棗	-----	10 粒
桔餅	-----	4 個剝碎
青紅絲	-----	1/3 碗
龍眼乾	-----	1/3 碗
葡萄乾	-----	30 粒
紅豆沙	-----	1/2 碗

### 拌飯料

A：白糖	-----	2 湯匙
桂花醬	-----	1 小匙
奶油	-----	2 湯匙

### 糖汁

水	-----	1 碗
白糖	-----	1 湯匙
太白粉水	-----	1 湯匙





## 珍珠丸子 24 個

### METHODS

### 作法

1. 糯米洗淨，泡水 4 小時，瀝乾。
2. 豆腐先用紗布或毛巾包好，上放砧板壓去水份。
3. 香菇頭泡軟，拍碎切末。如不用香菇頭可用香菇切末。
4. 鍋內入油，倒入餡料及調味料炒好，再放入 A 料、B 料拌均勻，作成直徑 3 公分圓球，沾上糯米放蒸籠（鋪上濕的紗布）上，或放在抹油的大盤上，大火蒸 20 分鐘即可。

### INGREDIENTS

### 材料

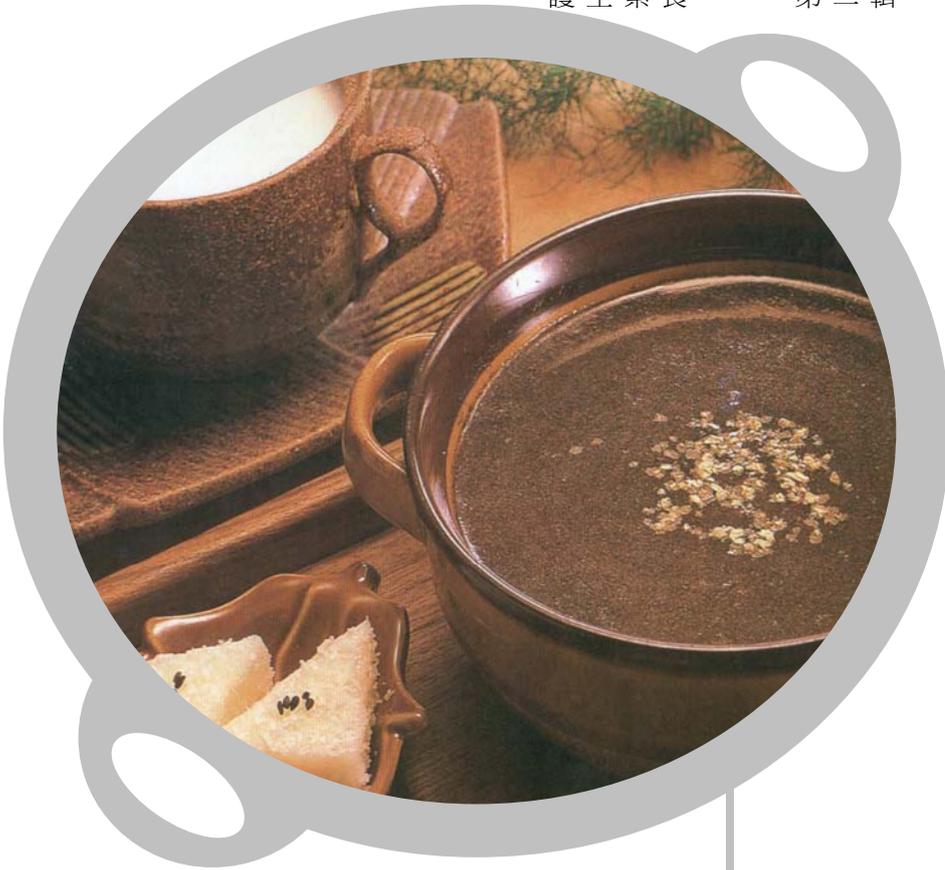
長糯米	75 公克
餡料	
香菇頭末	1 碗
荸薺末	2 湯匙
胡蘿蔔末	2 湯匙
素碎末	2 湯匙
A：芹菜末	2 湯匙
老豆腐	2 方塊

### SAUCE

### 調味料

油	2 湯匙
醬油膏	1 湯匙
糖	1/2 小匙
鹽	1/2 小匙
胡椒粉	1/2 小匙
香油	1/2 小匙
B：奶粉	1 湯匙





## 芝麻糊 6 人份



### 美食小技巧 TIPS

1. 如用新鮮芝麻，買回來，先要洗乾淨，通常市售黑芝麻都會有細砂。
2. 洗芝麻方法：準備大鍋，倒入芝麻，加入水用筷子攪動；再準備細過濾網，輕輕的倒出芝麻，瀝乾水份，如此重覆再加入水入大鍋，倒出之芝麻即為洗淨之芝麻，大鍋底會沉澱下來有細砂或小石子。
3. 準備乾炒鍋，倒入瀝淨之芝麻，小火慢炒，至水份乾至炒香即好，再加入水，同入果汁機內打成芝麻漿。

### INGREDIENTS

#### 材料

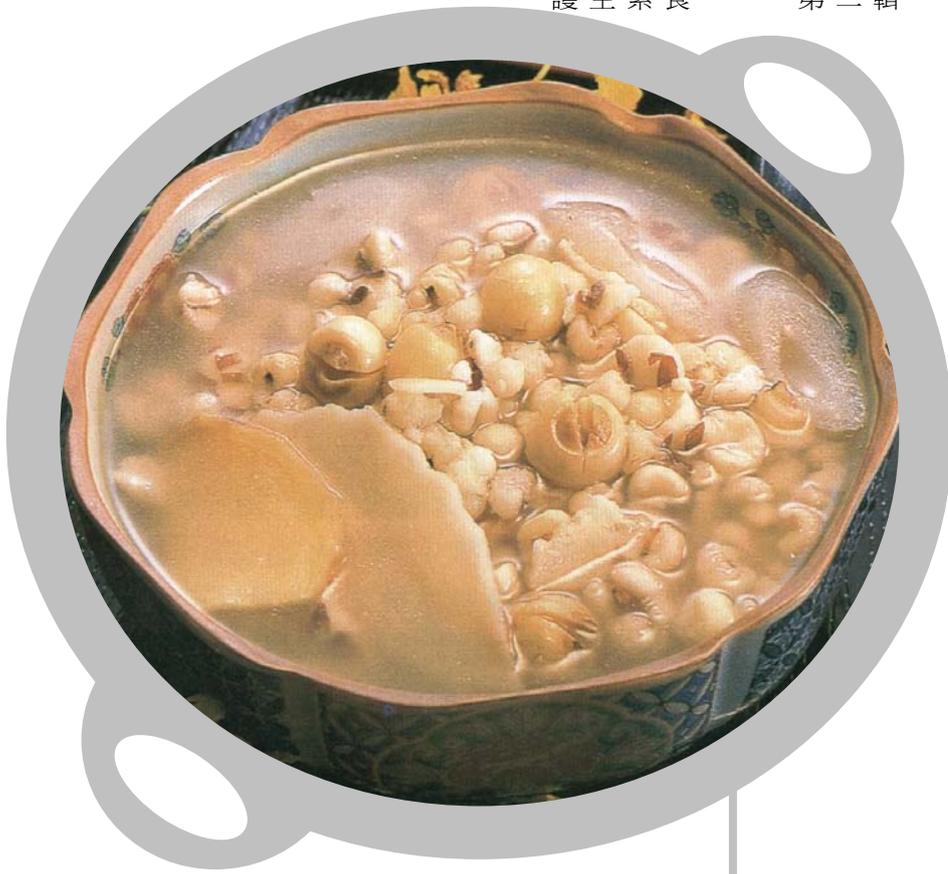
黑芝麻粉	-----	1 碗
水	-----	6 碗
糖	-----	半碗
鮮奶	-----	1 碗（或煉乳）
糯米粉	-----	1/3 碗（加一碗水調勻）
胚芽粉	-----	少許灑上

### METHODS

#### 作法

水燒開加入糖、芝麻粉，同煮開，再入糯米粉水及鮮奶煮開成糊狀即可。





## 四神湯 12 人份

### METHODS

### 作法

香油先爆香薑片，再加入水及材料，放入鍋內，放電鍋煮至爛，再放入素腸及鹽，即成。



### 美食小技巧 TIPS

素腸是用蒟蒻粉加鹼粉水混合均勻，凝固後用手取 1 份包裹在細長筷子上，放熱開水中煮至熟成長形，取出筷子，則成素腸。

### INGREDIENTS

### 材料

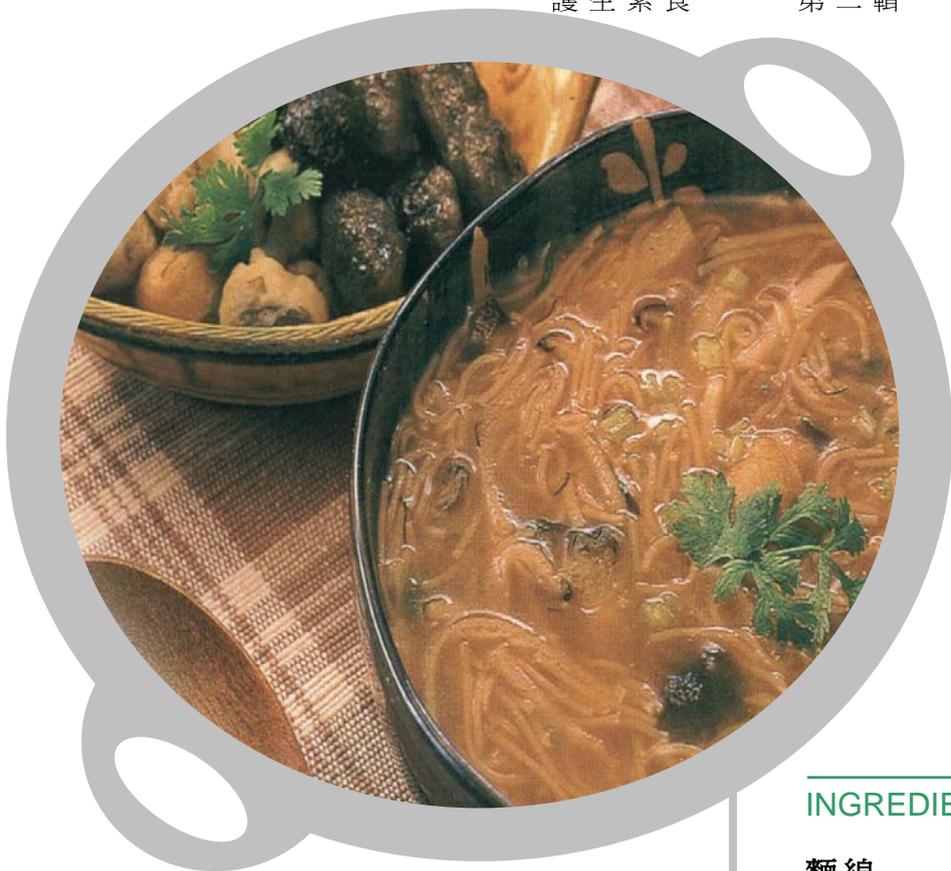
蓮子	.....	40 公克
薏仁	.....	40 公克
淮山	.....	20 公克
芡實	.....	40 公克
素腸	.....	1 條（切斜段）
薑片	.....	3 片
水	.....	8 碗

### SAUCE

### 調味料

鹽	.....	1/2 湯匙
香油	.....	2 湯匙





## 麵線羹 12 人份

### METHODS

### 作法

1. 麵線先入開水中川燙過，洗淨瀝乾，切約 5 公分長段。
2. 鍋內入油，倒入薑絲、香菇絲、筍絲炒好，加入水、調味料及麵線，煮至爛糊，再入 A 料及太白粉水勾芡，再加入配料即成。



### 美食小技巧 TIPS

1. 素蚵製作請參閱素菜羹及紫菜軟煎及下輯高級班食譜會有詳細製作說明。
2. 素腸市售有用蒟蒻製作，買回來先用白醋泡一下，洗淨。
3. 食用時另外隨自己喜愛加入黑醋、辣椒醬、香菜、芹菜。
4. 調味時，不要加太多，餘 1/3 味，待個別要吃時，自己加，否則煮的時間久，會走味，且愈煮愈黑（因要小火保溫）。

### INGREDIENTS

### 材料

麵線	150 公克
薑絲	1 湯匙
香菇絲	3 朵
筍絲	150 公克
A：素蚵	1/2 碗
素腸	1/2 碗
太白粉水	1 碗

### 配料

芹菜	半碗
香菜	半碗
黑醋	2 湯匙
胡椒粉	1 小匙
香油	1 小匙

### SAUCE

### 調味料

醬油膏	1 碗
糖	3 湯匙
沙茶醬	2 湯匙
胡椒粉	1 小匙
黑醋	2 湯匙
水	12 碗





## 紫菜軟煎 3 人份

### METHODS

### 作法

1. 紫菜撕碎加水泡軟，加入 A 料拌勻，用手捏成小圓塊，再沾乾地瓜粉，統統都捏好，放盤上，入油鍋中炸酥。
2. 鍋中入油，先加入太白粉水，再放入茼蒿菜上灑炸好之紫菜酥，兩面煎熟，即可盛起，淋上醬汁即可。



### 美食小技巧 TIPS

醬汁煮法：

同入鍋內燒開，加太白粉水勾芡成糊汁即成。

註：

1. 紫菜軟煎（俗稱素蚵仔煎）的粉漿，也有用地瓜粉，吃起來口感大有不同。
2. 紫菜酥作成如葷食之蚵仔，俗稱素蚵。
3. 如不是茼蒿生產季節，多用小白菜代替。

### INGREDIENTS

### 材料

紫菜	-----	3 張
水	-----	半碗
A：鹽	-----	少許
香油	-----	少許
地瓜粉	-----	3 湯匙
黑胡椒	-----	1/2 小匙
薑泥	-----	1/2 小匙
茼蒿菜切段	-----	300 公克
B：太白粉	-----	110 公克
水	-----	300 公克

### 醬汁

甜辣醬	-----	1 碗
蕃茄醬	-----	2 湯匙
水	-----	1 碗半
糖	-----	2 湯匙
味噌	-----	2 湯匙
太白粉水	-----	半碗





## 奶酪 (牛奶豆腐)



### 美食小技巧 TIPS

1. 鮮奶亦可改用奶粉加水混合溶化。
2. 全脂鮮奶作出之成品較細香。
3. 醋的部份用檸檬汁更好，較無奶味。
4. 每一家廠牌的鮮奶，用醋量會有不同，作出之成品也不同。

### INGREDIENTS

#### 材料

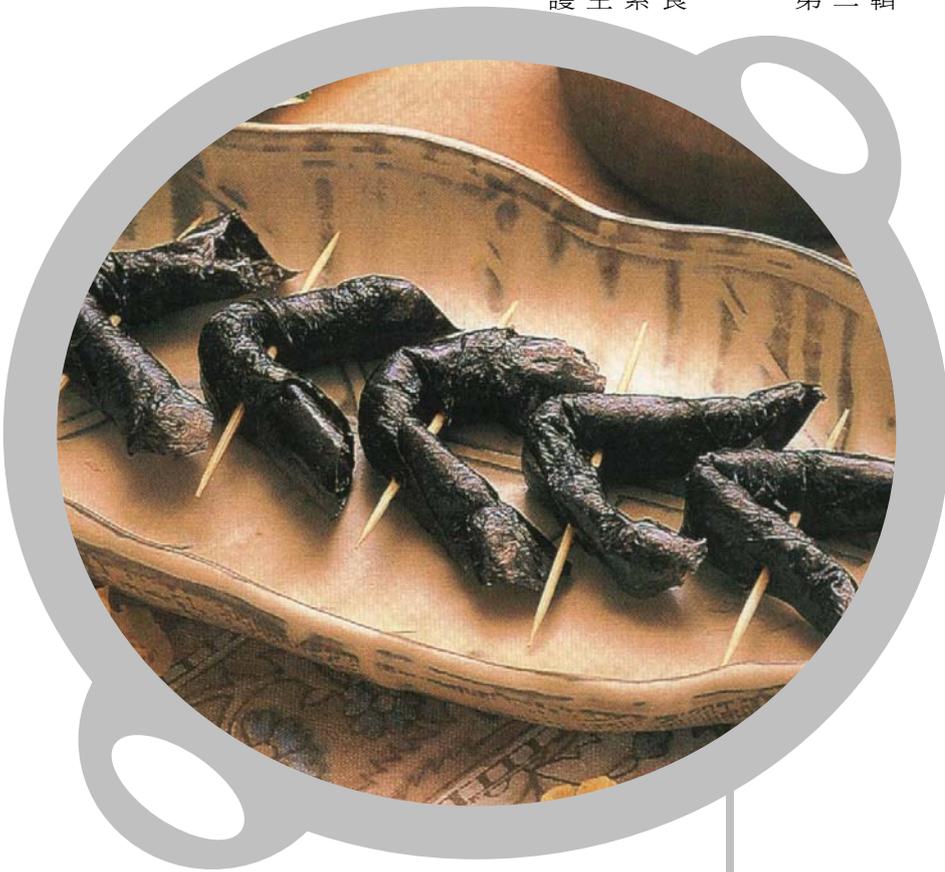
鮮奶	-----	1 罐 (1000c.c.)
白醋	-----	2 湯匙
薑絲	-----	1 段 (切絲)
醬油膏	-----	2 湯匙
水	-----	2 湯匙
糖	-----	1/3 湯匙
太白粉水	-----	1 湯匙

### METHODS

#### 作法

1. 牛奶燒熱，加入白醋，凝結成花狀至奶水澄清即可倒入紗布，濾出水包成型，放盤上放約 5 分鐘，即凝固成塊。
2. 取出奶酪，切成片，放鍋內稍煎，再放入薑絲及調味料稍煮入味，加入太白粉水勾芡即好。
3. 或者不煎，把汁煮好，淋上即可食。





## 紫菜卷 (天堂鳥)

### METHODS

### 作法

1. 香菇切絲，蒟蒻塊切絲，同入鍋中加調味料滷至入味盛起拌上芥末醬。
2. 榨菜切絲，拌入上項材料內。
3. 取 1 張紫菜片切 6 小片，每片包上材料，捲起以牙籤固定，即成。



### 美食小技巧 TIPS

1. 可提早先作好，要吃時再入油鍋內炸一下，更酥香好吃。
2. 芥末醬是用芥菜種子磨成粉加水調好，密封即成，也有用山葵粉製成。

### INGREDIENTS

### 材料

蒟蒻塊	-----	1 塊
香菇	-----	2 朵
榨菜	-----	2 片
紫菜	-----	3 張

### SAUCE

### 調味料

醬油膏	-----	1 湯匙
糖	-----	2 1/2 湯匙
胡椒粉	-----	少許
芥末醬	-----	1 小匙





## 素香腸 8 條

### METHODS

### 作法

1. 麵腸切細絲。
2. 麵筋泡撕碎，泡軟，擠乾水。
3. 所有材料拌勻。
4. 豆皮切 5x10 公分長條，1 張切 4 張，共 8 張。
5. 包入材料，捲成長形，接口抹上麵糊，放抹油托盤上蒸 15 分鐘，即可。



### 美食小技巧 TIPS

1. 蒸時，須有距離，否則會粘。
2. 冰箱冷藏可保存 1 週或冷凍亦可，須蒸過或煎過食用。
3. 所有材料拌揉要用力，使充份融合，作出成品才有 Q 有咬勁。

### INGREDIENTS

### 材料

麵腸	400 公克
麵筋泡	200 公克
紅糟	2 1/2 湯匙
鹽	1/2 湯匙
糖	5 湯匙
太白粉	5 湯匙
地瓜粉	5 湯匙
麵粉	5 湯匙
油	3 湯匙
香油	3 湯匙
白胡椒粉	少許
肉桂粉	少許
豆腐皮	2 張





## 鹹粽 10 個

### METHODS

### 作法

1. 蘿蔔乾先入鍋內爆香，再入香菇，再入其他餡料及調味料，慢燒入味盛起。
2. 小紅豆洗淨，放入開水中煮開，泡一下倒去水，洗淨。
3. 其他材料洗淨，四種混合加入水泡 4 小時，放入電鍋（外鍋放 1 碗半水）煮熟，開關跳起後，再燜約 20 分鐘，拌上 A 料再煮 5 分鐘。
4. 取二片粽葉，1/3 處折成三角袋，放上飯，再放上餡料，再蓋上飯，包好，包法有別於甜粽，放蒸籠再蒸 30 分鐘。

### INGREDIENTS

### 材料

圓白糯米	-----	2 碗
黑糯米	-----	1/3 碗
小紅豆	-----	1/3 碗
米豆	-----	1/3 碗
水	-----	3 碗
A：醬油	-----	1 湯匙
油	-----	1 湯匙

### 鹹粽內餡

香菇	-----	10 朵
泡好金珀	-----	10 個
煮熟花生	-----	1 碗
煮熟栗子	-----	10 粒
蘿蔔乾	-----	1 碗

### SAUCE

### 調味料

油	-----	2 湯匙
醬油	-----	1 湯匙
糖	-----	1 湯匙
胡椒粉	-----	少許
五香粉	-----	少許
水	-----	半碗





## 甜粽 10 個

### INGREDIENTS

### 材料

白糯米	-----	2 碗
紅糯米	-----	半碗
黑糯米	-----	半碗
水	-----	3 碗
油	-----	1 湯匙
細砂糖	-----	2 湯匙
桂花醬	-----	1 湯匙

### 內餡

可用豆沙、棗泥、蓮蓉均可，蜜棗 10 粒。



### 美食小技巧 TIPS

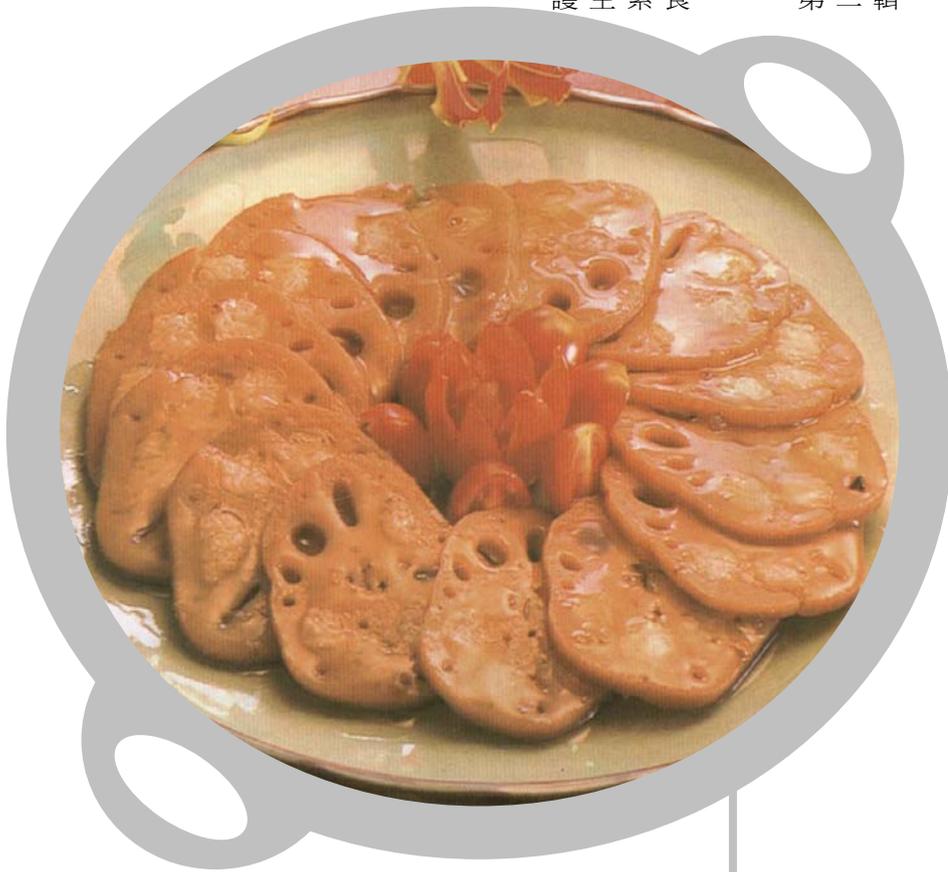
1. 米的部份，可隨自己喜好，多有變化。如圓白糯米，加小薏仁加綠豆仁很好吃。
2. 一般的白糯米粽，可用油飯的方法，炒出來的飯，包上內餡，放蒸籠蒸 20 分鐘，有粽葉香，即成，則為一般的北部粽子。

### METHODS

### 作法

1. 米洗淨加入水泡 4 小時，拌上油，放入電鍋（外鍋放 1 碗水）煮熟，開關跳起後再燜約 20 分鐘，取出趁熱拌上桂花醬及糖。
2. 取 2 片粽葉，1/3 處折成三角袋，放上飯，再放入豆沙、蜜棗，再舖上飯，包好，放蒸籠蒸 30 分鐘。





## 冰糖蓮藕

### METHODS

### 作法

- 1.糯米先泡水 4 小時。
- 2.藕洗淨，藕節處切開如蓋子，糯米從藕孔內塞入塞滿，再蓋上蓋用牙籤封好。
- 3.大鍋加水能淹沒蓮藕煮 2 小時，至糯米煮爛。
- 4.取出削皮切薄片，也可不削皮。
- 5.蓮藕片整齊排放盤上，糖汁煮好勾芡，淋上即好。

### INGREDIENTS

### 材料

- 糯米 ----- 75 公克  
 蓮藕選胖者 1 節
- 糖汁
- 水 ----- 1 碗  
 冰糖 ----- 2 湯匙  
 桂花醬 ----- 1 小匙  
 太白粉水 ----- 1 湯匙





## 五彩丸子 16 個

### METHODS

### 作法

黑糯米及白糯米洗乾淨，加入水泡一晚上，放電子鍋煮好，拿出趁熱拌上細糖，再燜約 10 分鐘，作成一個一個圓球，沾上巧克力米，即成。

註：此道點心由林美美小姐製作提供。

### INGREDIENTS

### 材料

黑糯米----- 187.5 公克 (5 兩)  
 白糯米----- 187.5 公克 (5 兩)  
 水 ----- 400 公克  
 細糖 ----- 75 公克 (2 兩)  
 巧克力米----- 少許





## 清草粿 8 個

### METHODS

### 作法

1. 蘿蔔絲洗淨，泡水 5 分鐘，擠乾水份。
2. 鍋內入油，香菇爆香再入蘿蔔絲，調味料炒好盛起再放入火腿絲，備用。
3. 清草同糖先煮至爛。
4. 圓糯米洗淨泡水 4 小時，瀝乾加入水，同入果汁機打成米漿，拌入糯米粉，拌勻後，取約半碗米漿入開水內煮熟浮起，撈出放於米漿內加入清草糖液、油，同揉成柔軟糯米團，分成 8 個。
5. 取 1 個糯米團壓成圓凹皮，包上餡，捏合放於抹油竹葉上，放蒸籠蒸 20 分鐘即成。
6. 內餡如改豆沙等，則為甜的，傳統餡為薑末爆香，加入綠豆沙為餡。

註：此道粿由林美美小姐製作提供。



### INGREDIENTS

### 材料

鼠麴草或艾葉	-----	1/3 碗
(先入鍋內煮軟擠乾水份)		
糖	-----	1/3 碗
圓糯米	-----	75 公克
水	-----	150 公克
糯米粉	-----	300 公克
油	-----	1 湯匙
玉蘭花葉片	8 葉	傳統用竹葉及黃槿葉 (粿葉)

### 內餡

香菇切絲	-----	10 朵
曬乾蘿蔔絲	-----	150 公克
素火腿絲	-----	75 公克

### SAUCE

### 調味料

油	-----	2 湯匙
醬油	-----	1 湯匙
糖	-----	1 湯匙
五香粉	-----	1 小匙
胡椒粉	-----	1 小匙
水	-----	半碗



## 芋粿巧 12 個

### METHODS

### 作法

1. 米洗淨泡水 4 小時瀝乾，加入水同入果汁機打成米漿，倒出不銹鋼盆內，倒入餡料及糯米粉拌成濃稠粉團。
2. 盤上舖糯米粉，以兩手合捏一個濃漿，放盤上沾糯米粉，再放入抹油盤上，放蒸籠蒸 20 分鐘，拿出來雙面抹油，放盤上即可食。

註：此道菜由林美美小姐製作提供。

### INGREDIENTS

### 材料

香菇 .....	6 朵
芋頭去皮 .....	375 公克 (切丁)
米 .....	150 公克
水 .....	300 公克
糯米粉 .....	300 公克

### 餡料

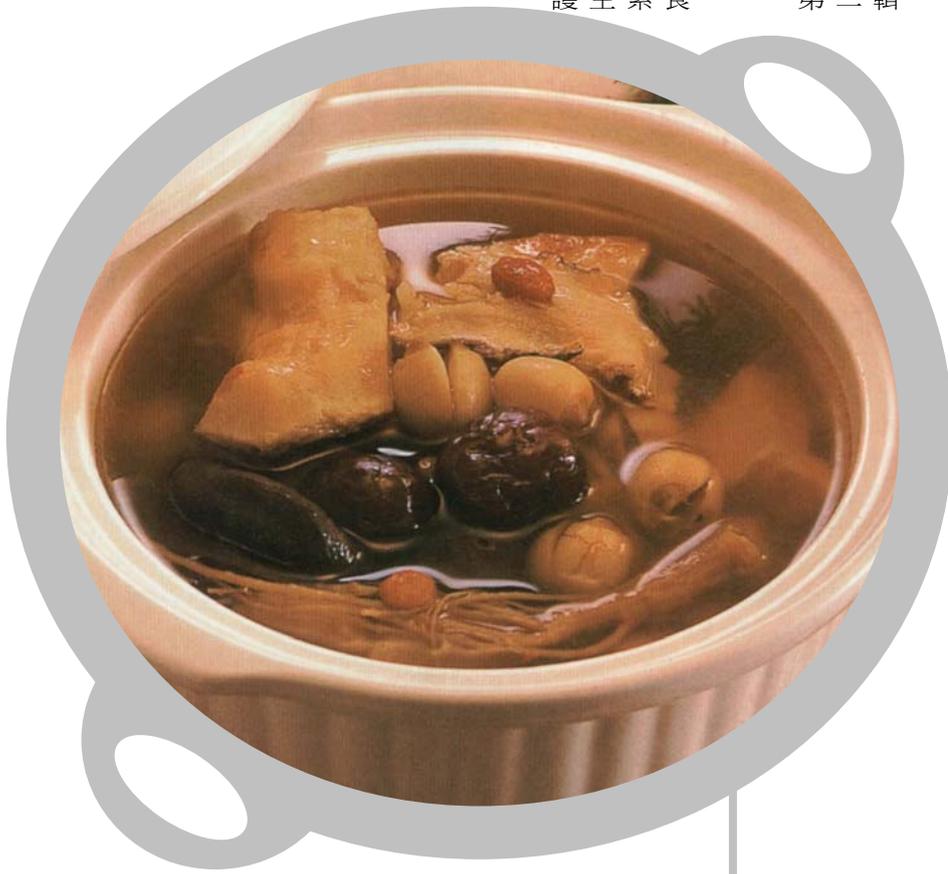
鍋內放油香菇絲，先入爆香，再入調味料及芋頭炒拌勻備用。

### SAUCE

### 調味料

油 .....	3 湯匙
醬油 .....	1 1/2 湯匙
糖 .....	1 湯匙
鹽 .....	1/2 湯匙
胡椒粉 .....	1/4 湯匙
五香粉 .....	1/4 湯匙





## 麻油大補湯

### METHODS

### 作法

麻油爆香老薑、香菇、素雞加入水及配料，放電鍋燉約 1 小時即可。



### 美食小技巧 TIPS

- 1.素雞：市售有多種加工製品，有多種廠牌，多有調味，亦可用素肉塊代替或麵腸，麵筋製品代替。
- 2.南部產婦多食此補湯，補充元氣。

### INGREDIENTS

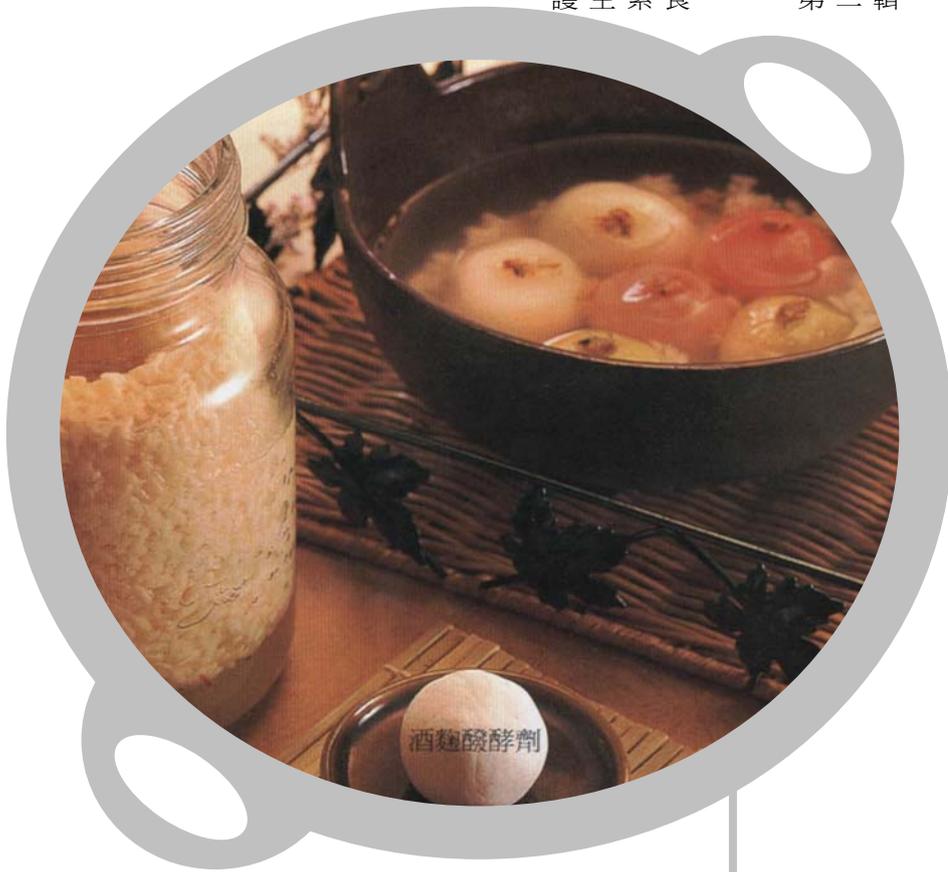
### 材料

素雞	-----	1 支
麻油	-----	半碗
老薑	-----	2 塊
小香菇	-----	5 朵

### 配料

紅棗	-----	10 粒
枸杞	-----	2 湯匙
蓮子	-----	10 粒
鹽	-----	少許
蔘鬚	-----	少許





# 酒 釀

## METHODS

### 作法

糯米洗淨、瀝乾、蒸籠內鋪紗布，鋪上糯米蒸熟（蒸出的糯米不僅含水量低，並且糯米有韌性），用冷開水沖稍涼，糯米的溫度在 40 C 左右，把糯米鋪開在大塑膠布上，均勻灑上酸酵粉末，以手提膠布將粉拌勻糯米內，然後準備大的玻璃缸，將膠布捲起，將糯米放入缸內，糯米要放得緊實，約 2/3 處，再在中間留出一空洞，（到時糯米露全在空洞處）蓋好將玻璃缸用棉被包裹起來，保持溫度約 4 天，即可食用，勿發酵太長、太久，否則會繼續酸酵成酒，適當即好，味甜、甘美、清香為產婦補助食品，或加入麵腸煮成鹹，或加入湯圓煮成甜再加少許桂花醬，即成。

註：

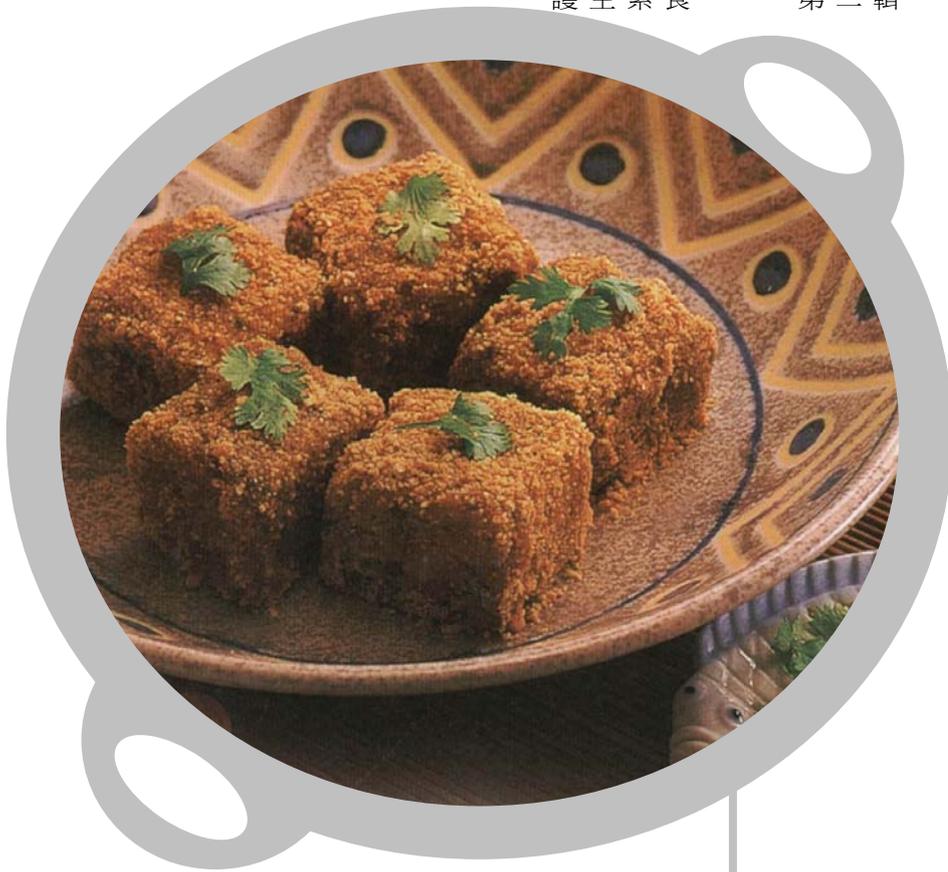
蓋好玻璃缸或放 37°C 保溫箱 4 天，即可。

## INGREDIENTS

### 材料

糯米 ----- 1 斤  
酒麴酸酵劑 ----- 1/4 個（研成粉末）





# 紫菜糕

## METHODS

### 作法

- 1.圓糯米洗淨加入水泡 4 小時煮熟。
- 2.紫菜先撕碎泡水，攪成泥。
- 3.所有材料拌入煮熟的糯米飯內充份攪拌均勻，放抹油托盤上入蒸籠蒸 30 分鐘。
- 4.取出放涼，切四方塊，沾甜辣醬再沾花生粉、香菜末食用。

## INGREDIENTS

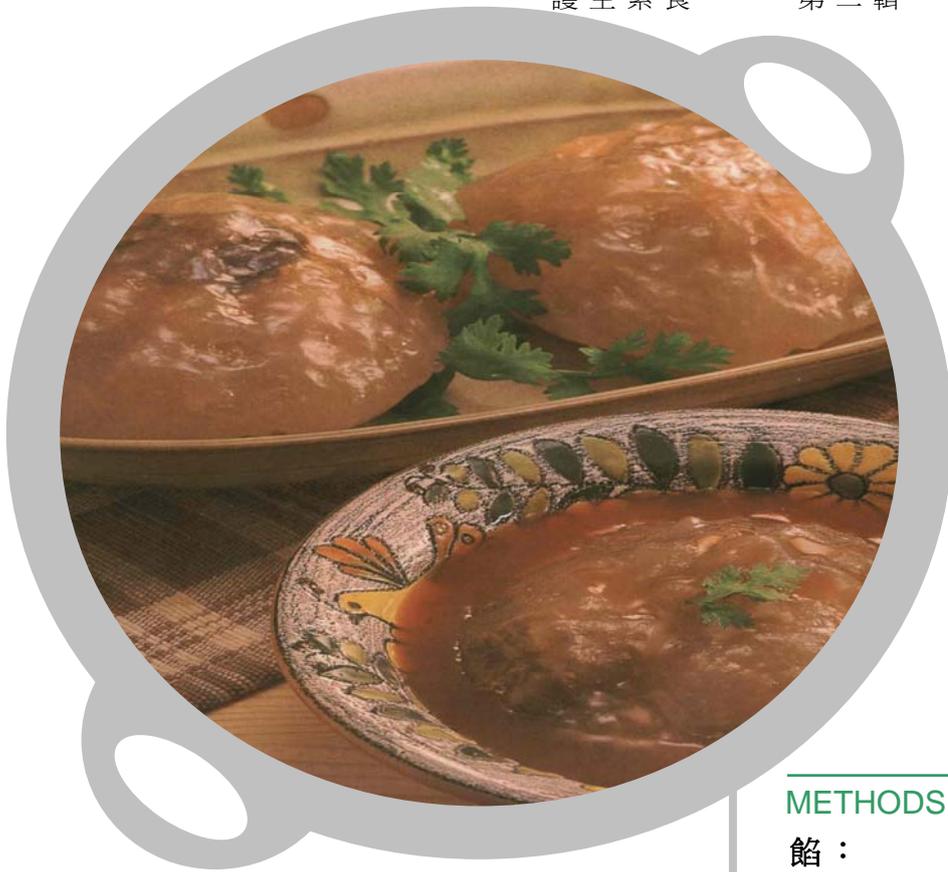
### 材料

圓糯米	-----	1 碗
水	-----	1 碗
紫菜	-----	5 張
水	-----	1/2 碗 (100.cc)
糯米粉	-----	1 碗
鹽	-----	1/4 湯匙
香油	-----	1/2 湯匙
胡椒粉	-----	1 小匙

### 沾料

甜辣醬	-----	1/2 碗
花生粉	-----	1/2 碗
香菜	-----	少許





## 素丸約18個

### INGREDIENTS

#### 材料

開水-----2 碗  
 A：太白粉-----75 公克  
 水-----1 碗

先溶化

B：地瓜粉-----600 公克  
 水-----3 碗

先溶化

餡

香菇-----17 朵  
 乾金珀-----75 公克  
 筍乾-----600 公克

### SAUCE

#### 調味料

油-----2 湯匙  
 醬油-----半碗  
 糖-----2 湯匙  
 黑胡椒粉-----半湯匙  
 水-----半碗

### METHODS

#### 作法

餡：

1. 乾筍干先放入冷水中洗淨、泡水，再入開水中煮開，再沖水洗淨，切碎，或用濕（煮過），小顆的桂竹筍，洗淨代替。
2. 香菇泡開，洗淨。
3. 金珀泡軟，再入開水中煮過，洗淨，再入油鍋中炸呈金黃色。
4. 鍋中入油，先爆香香菇，再加入筍末爆炒香，再加入金珀，調味料同燒小火慢燒入味。

皮：

1. 鍋中先入 2 碗水燒開，再慢倒入 A 料拌勻至熟呈透明狀即熄火，再倒入 B 料拌勻呈黏稠狀粉漿。
2. 準備小醬油碟，抹油，先舖一層粉漿，放上餡，再入粉漿蓋上，抹勻至表面光滑平整，放入蒸籠蒸 15 分鐘，取出在表面上抹香油，待涼，即可剝離小碟，放盤，淋上甜辣醬食用。

註

1. 作素丸會失敗的重點在 A 料要煮熟，倒入 B 料攪拌時動作要快，才會光滑黏稠。
2. 太白粉及地瓜粉的廠牌不同，也會影響製作及成品。



## 壽司 3 條

### METHODS

### 作法

- 1.米洗淨加入水泡約 1 小時，放電鍋煮熟如同煮飯，拌上糖醋汁（飯要涼再拌汁，飯就不會爛爛的）。
- 2.竹簾上舖一張紫菜片，薄舖上一層飯，留約 1/3 不舖，放上餡料，捲緊即成。
- 3.用鋸齒刀，輕切片，放盤。



### 美食小技巧 TIPS

- 1.如用壽司腐皮，包上醋糖飯，則為腐皮壽司，上面可舖上素鬆，或芥末蒟蒻片。
- 2.如把白飯舖下層，再舖上紫菜片，再舖上一層飯放上餡料，捲緊，再滾上一層花生粉，或滾上一層碎紫菜，則成多變化壽司。

### INGREDIENTS

### 材料

壽司米 ----- 300 公克  
水 ----- 300 公克

糖醋汁 先調拌溶化或煮化

糖 ----- 2 湯匙  
醋 ----- 3 湯匙

### 餡料

素火腿 ----- 3 條（切長條）  
小黃瓜 ----- 3 條（切長條）  
胡蘿蔔 ----- 3 條（切長條）  
黃蘿蔔 ----- 3 條（切長條）  
沙拉醬 ----- 3 湯匙  
素鬆 ----- 3 湯匙  
花生粉 ----- 3 湯匙





## 黑糯米壽司 3 條

### METHODS

### 作法

- 1.米洗淨加入水，浸泡 4 小時，放入電鍋內煮如同煮飯煮好，電鍋開關跳起後再燜約 20 分鐘取出，拌上糖醋汁。
- 2.竹簾上舖一張紫菜片，薄舖上一層飯，放上餡料，捲緊即成，切片排盤上桌。

### INGREDIENTS

### 材料

黑糯米 ----- 1 碗  
 白糯米 ----- 1/3 碗  
 水 ----- 1 1/3 碗

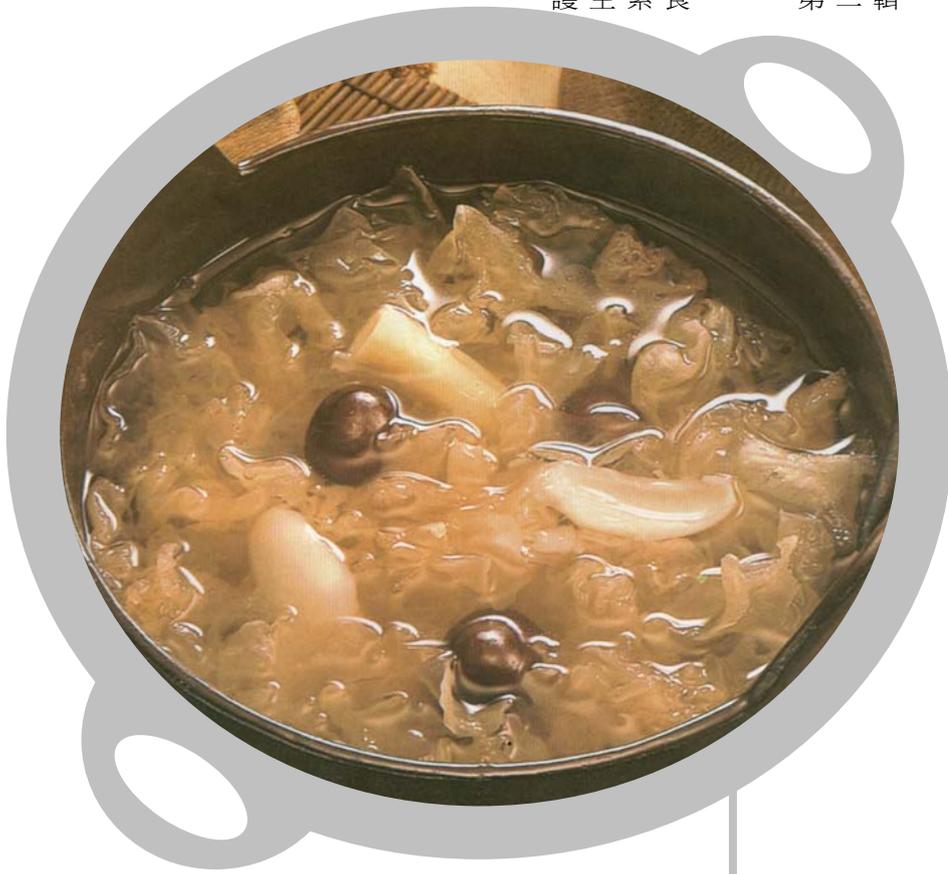
糖醋汁 先調拌溶化

紅糖 ----- 2 湯匙  
 蘋果醋 ----- 3 湯匙  
 或用酸梅鹵汁

### 餡料

小黃瓜切長條 ----- 3 條  
 胡蘿蔔切長條 ----- 3 條  
 瓢乾（先滷） ----- 3 條  
 沙拉醬 ----- 3 湯匙  
 胚芽粉 ----- 3 湯匙  
 芝麻或腰果 ----- 3 湯匙（炸酥切末）





# 百合木耳湯

## METHODS

## 作法

1. 白木耳泡水漲開，洗淨。
2. 鮮百合剝開一片片洗淨。
3. 白木耳、紅棗入電鍋煮至爛，再加入百合加入冰糖，再入電鍋煮約 10 分鐘，即可。

## INGREDIENTS

## 材料

- |      |       |              |
|------|-------|--------------|
| 乾白木耳 | ----- | 1 碗          |
| 紅棗   | ----- | 20 個         |
| 新鮮百合 | ----- | 2 個 (100 公克) |
| 冰糖   | ----- | 150 公克       |
| 水    | ----- | 8 碗          |

