

你(妳)也可以素素看

綜合篇

彭秋玉(慈瑄) 著



54週年祈福餐

大愛共伴 造福行善

速速減塑，非素不可。

恭逢慈濟54週年祈福日，做了54週年祈福餐。





【做法】

- 1) 蔬菜捲：麵糊加紅蘿蔔泥，加入各色蔬菜，煎捲成餅，盛起，切成型。
- 2) 黑芝麻大燕麥豆漿

長壽麵

大愛走過54年

恭逢慈濟54週年祈福日，一定要吃壽麵啦。慈濟54年，1997年之前的來不及參與只能如是我聞。





【做法】

同時開二個爐火，一邊煮長壽麵麵，煮熟後盛麵碗裡，滴幾滴麻油，把麵拌開；另一邊用麻油爆香老薑和生鮮香菇根，然後放入香菇片、紅蘿蔔片，快速翻炒後加入猴頭菇、紅棗，加二碗水，煮沸後轉中火燜燒三分鐘，關火，擺入麵碗裡，上面加些芹菜末裝飾。

愛的吐司

用愛安貧行善弭災

54年來慈濟人用心用愛行菩薩道，疫情時持續再接再厲再鋪路，安住窮困人的心，但願這愛，能透過虔誠的祈禱上達諸佛菩薩聽，讓疫情趕快過去。



Jing Si Aphorisms

Transform greed into contentment,
and contentment into compassion.

by Dharma Master Cheng Yen



【做法】

- 1) 吐司一片，上面抹一層芝麻醬、鋪一層萵苣、一層香蕉片，將小蕃茄切半拍成愛心。將用剩的萵苣、香蕉片裝飾餐盤，再將昨日削下的蘋果片捲成小花，一盤愛的吐司就上桌了。
- 2) 大燕麥豆漿 + 亞麻仁油

素 補 麵 線

罪業不消除 煩惱不會除

這幾天在電視及連線上看到非洲慈濟志工很讓人感動，他們是窮人救窮人，因為在慈濟他們得到了無量的大愛。他們人雖然很貧窮，心卻很富有，知道要付出救人。反觀我們，更要知福、惜福、再造福。

恭逢慈濟54週年，中午還想吃麵線。只要把冰箱裡的東西都丟一點到鍋裡煮，一次可煮出一大鍋，可以慢慢吃。



有

一分心，就有一分力量。

When we have the will, we will have strength.



【做法】

- 1) 素補茶：水滾，丟入馬來西亞素肉骨茶包一包、一把紅棗，放入紅蘿蔔、白蘿蔔、山東白菜、馬鈴薯、乾香菇、木耳、玉米，慢火燉煮一小時後，加入炸豆包、絲瓜、生鮮香菇、金針菇、雪白菇、鴻禧菇，調味。吃時配西洋生菜。
 - 2) 麵線：水開，放入傳統麵線，再開，關火燜約二分鐘至麵變胖。麵撈起後滴幾滴麻油，然後要攪拌至麵線鬆Q。
- 吃時加在一起吃，就是素補麵線了。



行

善是本分、付出無所求，
不執著「善有善報」，自然輕安自在。
It is our duty as a human being to do good.
Expecting nothing in return, our heart will
naturally enjoy peace and ease.
Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen

素食大阪燒

三吋喉嚨只是執著口欲，
解脫口欲牽絆，用大愛共
伴才能消弭災難。

茹素是最好的選擇。



【做法】

- 1) 馬鈴薯一個刨絲，泡在水裡洗去澱粉。
- 2) 紅蘿蔔半條，刨絲。
- 3) 高麗菜切絲再撕成小塊。
- 4) 取一個盆子，中筋麵粉200g加水成糊，加一點山藥泥，拌勻，加入所有食材，調味。



- 5) 熱鍋後轉中火，倒入食材麵糊，用鍋鏟將它推成一公分厚的圓形，蓋鍋約四分鐘，單面煎成金黃色了，翻面，蓋鍋四分鐘，就有陣陣香味飄出來。
- 6) 盛起，上面抹一層醬（醬油+醋+椒香薑黃辣油），再用沙拉醬縱橫拉出線條。

蔬 果 吐 司 繽 紛 大 燕 麥



以

親切的愛心去關懷別人，
這分愛心便是造福的種子。

When we care for others with deep sincerity,
our heart of love is the noble seed
that brings great blessings.

Jing Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen

飽足的人如果吃得很飽，
很多人都要減肥，是否八
分飽，對身體健康好，兩
分幫助苦難人更好。



【做法】

1) 蔬果土司

吐司乾煎至金黃色，盛起，抹上素沙拉醬，擺奇異果、香蕉片、小蕃茄，再鋪一層萵苣。



2) 繽紛大燕麥片

三大匙燕麥放入玻璃杯，加點熱開水，再灑一層黑芝麻粉，再擺上自己喜歡的水果。

土 司 披 薩

我選擇一天三餐素，既讓動物有出路，又健康、減碳，那麼，聰明的你/妳呢？



要

要擁有很可愛的人生，
就要自己先去愛人。

**We must first love others
to have a beautiful life**



Jing Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen



製作時間：十分鐘

【做法】

- 1) 吐司乾煎至單面金黃色，翻面，金黃色那面朝上，鋪一層起士，轉小火。
- 2) 同時，另一鍋將紅、黃椒、糯米椒、生鮮香菇乾炒，再撒一些起士粉快速攪拌。



製作時間：十分鐘

- 3)將上述料放在土司上，鋪漂亮，撒些起士粉蓋鍋，轉中火，煎至起士融化，翻面稍煎一下，起鍋，盛盤。
- 4)最後可以撒上自己喜歡的TABASCO或蕃茄醬、起司粉。
- 5)飲品-熱豆漿。

清粥小菜（中式）



好

事，需要你、我、他共同來成就。

所以，不要有你、我、他的成見。



Good actions require everyone's cooperation,
so let's not cling to personal biases.

Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen

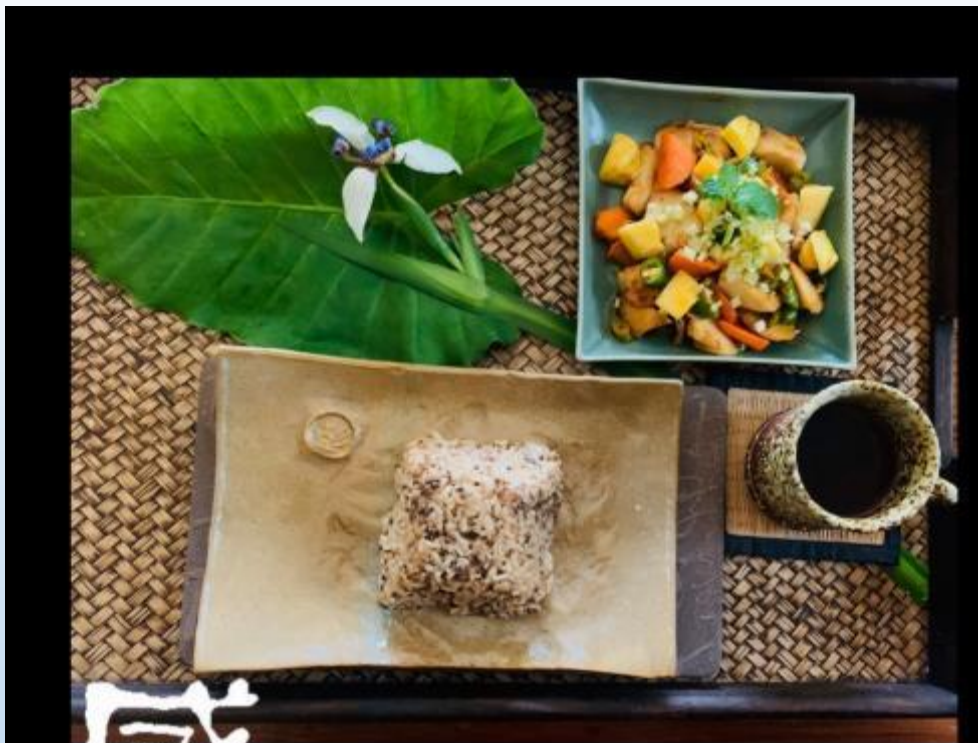
面對新冠肺炎全球疫情，證嚴上人2003年SARS 當年的開示，現在竟全部可套用。明師難遇，身為弟子的我們要用心聽，並用心行。要度過這波疫情，就要推素，非素不可。



清粥小菜是很傳統的中式料理，但現代人因為忙碌，早餐草草打發。趁宅在家的現在，重拾兒時記憶。

【做法】

- 1)粥：糙米藜麥飯半碗加水煮滾轉小火熬，約二分鐘加入二匙大燕麥粥，煮開即可。
- 2)小菜：
豆腐乳、素香鬆、燙花椰菜、堅果
- 3)水果：小蕃茄



感

恩可以打開我們的心結，
並且啟發我們的悲心。

Having gratitude can help us dissolve our
inner afflictions, and waken our compassion.



Jigg Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen

三杯杏鮑菇

防疫妙方「以戒為制度，戒自己的身與心；以愛為管理，管住自己身口意。」



【做法】

- 1) 洗了糙米及藜麥，共修完
只要炒一道菜馬上就有中餐
吃了。
- 2) 三杯杏鮑菇：
* 杏鮑菇洗淨，切滾刀，撒
些麵粉，大火煎至金黃，盛
起備用。



* 熱鍋放麻油、薑絲爆香，依序放紅蘿蔔塊、糯米椒翻炒至熟，加入杏鮑菇、鳳梨，加醬油、水調味，轉中火，收汁後滴幾滴麻油，盛盤，撒些芹菜末，用薄荷葉裝飾一下。

藜麥田園沙拉



「信為道源功德母」，所有的方法唯有信，這一波疫情相信茹素才能解決。茹素是虔誠懺悔，往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，唯有虔誠懺悔，別無他法。



【做法】

1) 藜麥田園沙拉

看看冰箱有什麼青菜水果，就各拿一些擺一擺，什麼顏色都有，營養一定均衡。



2) 希臘優酪乳



什

麼都沒做，就是空過的人生；
若能不斷付出利益人群，就是大好的人生。

If we don't do something meaningful
our life will pass by in vain.
But if we work unceasingly for the
betterment of mankind, ours will be a
beautiful life.

千層蔬菜捲 綜合五穀大燕麥

祈禱 愛無界 疫起走過難關

不談怪力亂神，但很相信
『誠意』…打從內心發出的虔
誠心聲；善的聲波可以共振，
產生大力量，為天下祈禱。



【做法】

- 1) 千層蔬菜捲餅：三匙中筋麵粉二匙水和成麵糊前一天先調好擺冰箱。麵糊加芹菜末、紅蘿蔔泥、薄荷末各少許。熱鍋，轉小火（沒經驗的要先關火）刷一層薄油，將麵糊倒入，用鍋鏟順成圓形，中火煎至二面金黃，用鍋鏟將餅對折，然後用鍋鏟由右至左（或反向）將餅捲成扇形。



2) 綜合五穀大燕麥：碗裡放五穀粉一包、倒入熱豆漿，攪拌均勻，放入芝麻粉、大燕麥片，再注入熱豆漿，再撒上黑芝麻粉。吃時加些堅果。



3) 水果：蘋果、小蕃茄

4) 堅果



學

Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen

佛，就是要學會及時改正錯誤的觀念。

Practicing Buddhism is about learning to promptly correct our wrong views.

素 補 茶

茹素第一 非素不可

這波疫情全球確診已219國，人一生總有犯錯，我們要認罪、要懺悔。虔誠的懺悔，唯有「茹素」來表達，非素不可。



【做法】

素補茶：水滾，丟入素肉骨茶包一包、一把紅棗、一把枸杞，放入紅蘿蔔、大頭菜、山東白菜、玉米，慢火燉煮一小時後，加入油豆腐、三角豆腐、生鮮香菇、金針菇、雪白菇、鴻禧菇，調味。吃時配西洋生菜。

素玉子燒 三絲鮮菇湯

「我們要用感恩心，虔誠自淨，期待愛的力量凝聚。這一波我們又要動員了，人人要出力，如果沒有出力，要出錢表達我也有參與到，我也有發揮我的愛心力量。」
~ 證嚴法師



感

感恩他人就是美化自己。

In showing gratitude,
we become a more beautiful person.

Jing Si Aphorisms

by Dharma Master Cheng Yen



【做法】

素玉子燒：解凍三色豆，裝袋擺平，用刀背拍碎。平底鍋加熱抹油，倒入麵糊，中火，麵糊凝結後順著由一邊慢慢往另一邊捲，再推到一擺，再倒入麵糊，再捲，讓玉子燒捲得越來越厚實。盛起，置於吸油紙上，捲起，打開，切好擺盤。



三杯杏鮑菇



遺

別人批評時，先問自心是否無愧？
無愧則心安。

In the face of criticism,
ask if your conscience is clear.
With a clear conscience,
you will have peace of mind.

澄巖法師
靜思語

Jing Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen



【做法】

- 1) 素水餃：水開加入冷凍水餃，煮時持續攪拌以免黏鍋底，水滾加入一碗冷水，水滾重複加至三碗，水餃都浮在水面上表示熟了，撈起，盛盤。



2) 三絲鮮菇湯：水加熱至滾，放些高麗菜絲、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲及鴻禧菇，煮開後轉小火約二分鐘調味，水滾時關火，盛碗灑些芹菜末、黑胡椒粉、亞麻仁油。



燒子玉 漿豆、果水

行善造福、入群修慧，都是自修自得。將「感恩、尊重、愛」放在心中，達到人和、事和、理和。

我們時時要法存於心，就如懷抱著一顆可以辟邪的摩尼寶珠，能將種種境界化作增長慧命的法，撥除污濁髒垢，讓心靈維持清淨。

每

Jing Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen

天都是生命中的一張白紙，每一個人、每一件事都是一篇生動的文章。

Every single day is like a blank page of our life. Every person we meet, every event we participate in is a lively essay.



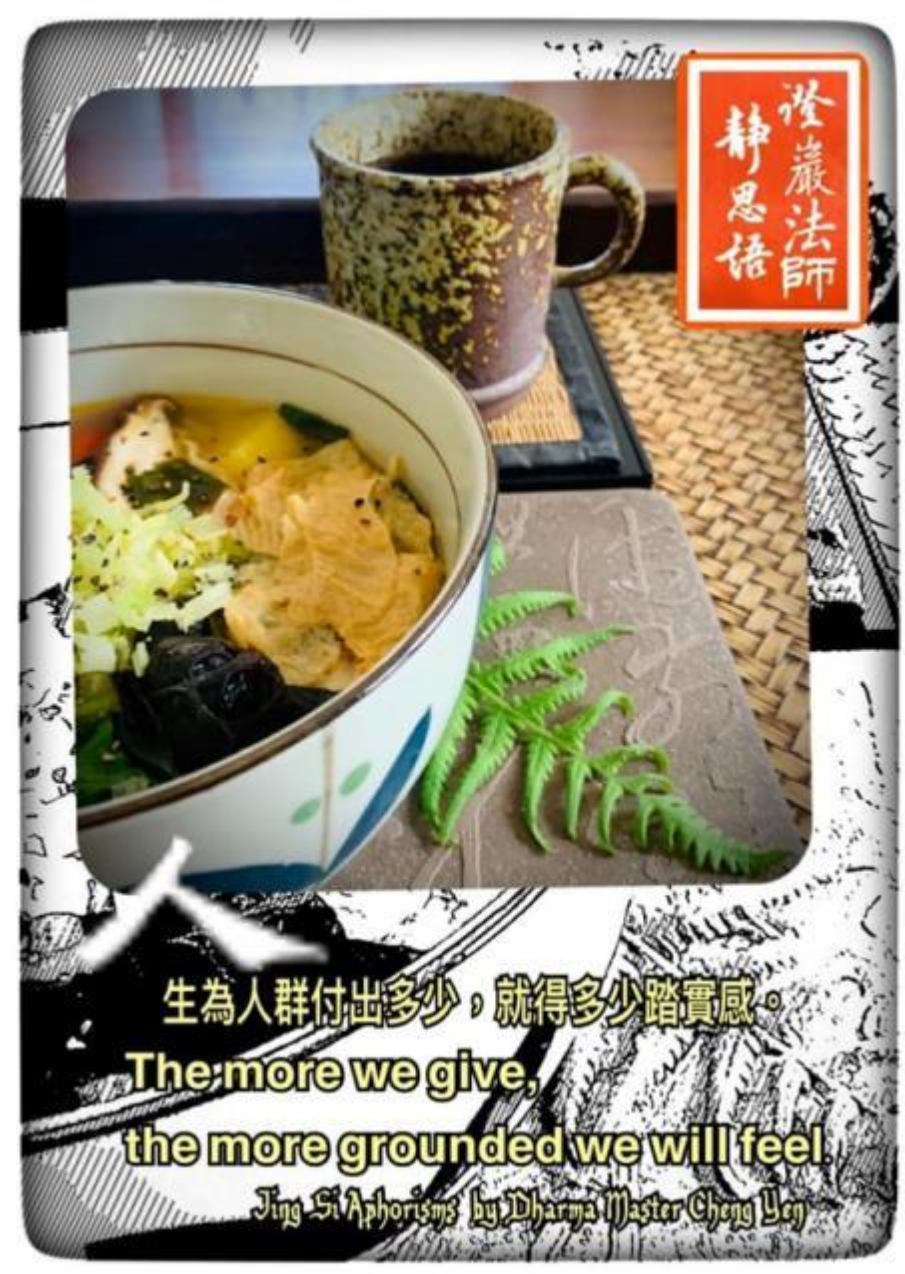
【做法】

- 1) 玉子燒：解凍三色豆，裝袋擺平，用刀背拍碎。平底鍋加熱抹油，倒入三色蛋汁，中火，蛋汁凝結後順著由一邊慢慢往另一邊捲，再推到一擺，再倒入蛋汁，再捲，讓蛋捲得越來越厚實。盛起，置於吸油紙上，捲起成圓條，打開，切好擺盤。



- 2) 水果：鳳梨四片代表四無量心，蕃茄五顆五根五力
- 3) 豆漿

素食泡麵



生為人群付出多少，就得多少踏實感。
The more we give,
the more grounded we will feel.

Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen

祈福弭災難 行福長智慧
防疫期間大家家裡可能都準備了泡麵，五分鐘就能搞定。泡麵出問題的大都是地溝油、防腐劑，油包含有重金屬，所以，除非是慈濟的香積麵，我吃泡麵是不加附贈的調味料的。



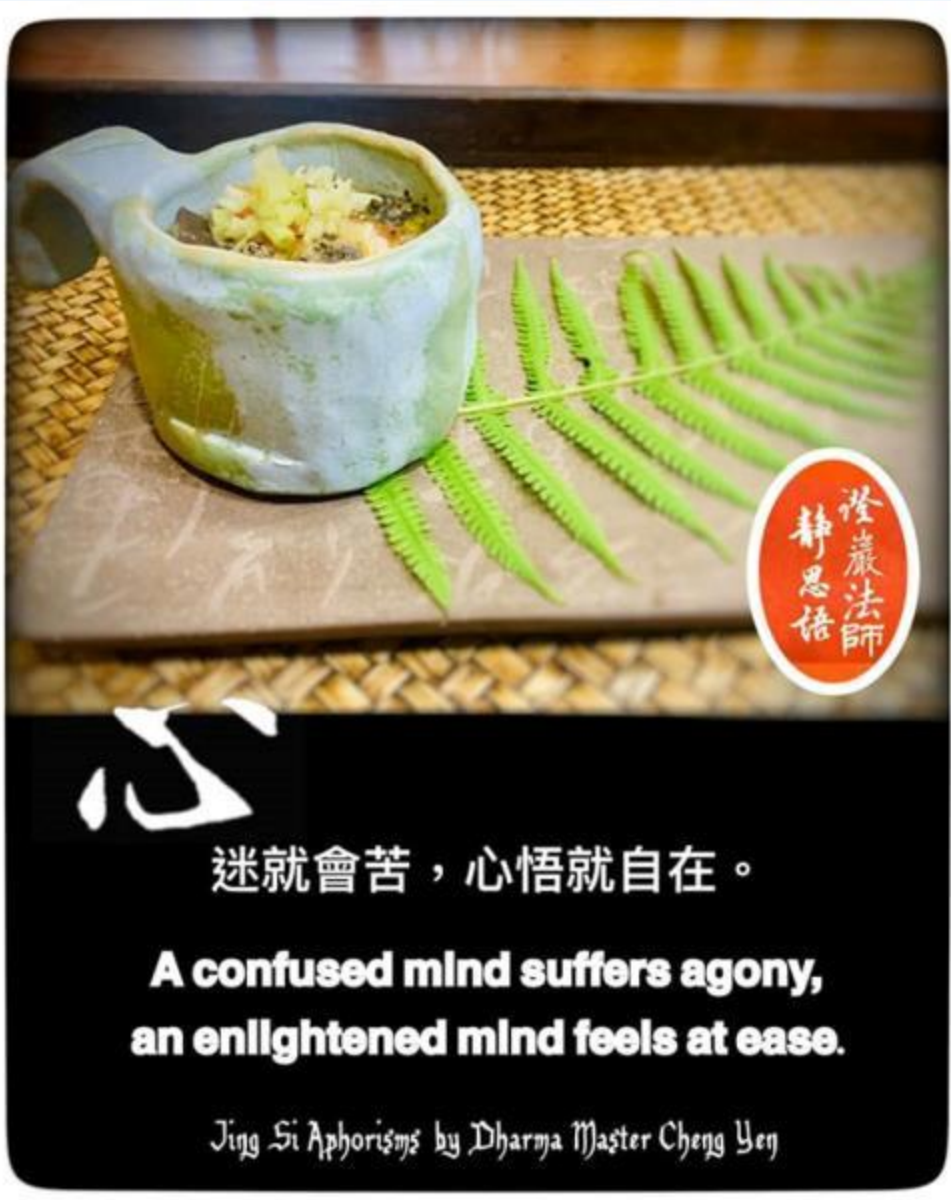
【做法】

素食泡麵: 水加熱至滾，放些冰箱裡有的菜，什麼都可以放一點，我放了蕃茄、鳳梨、生香菇片、紅蘿蔔絲、木耳、海帶芽，煮開後加入一包泡麵，二分鐘後加些青菜葉、調味，水滾時關火，盛碗灑些芹菜末、黑胡椒粉、亞麻仁油。

蔬 菜 捲 餅

祈福弭災難 行福長智慧

捐錢是愛的表現，點滴付出，
滴水入大海，讓我們一起行
善增益福緣，透過全球慈濟
愛心網，一起捐口罩給需要
的人。





【做法】

蔬菜捲餅：餅皮煎至二面金黃，盛在吸油紙上備用。抹上自製麻醬、素香鬆、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲，捲起，橫切成三等分，盛盤。

2) 惜福大燕麥粥：昨日剩湯煮沸，放入二匙大燕麥片，盛起後撒芹菜末、黑胡椒粉、亞麻仁油。



餘 香 茄 子

證嚴上人開示：「付出你的愛，自然災禍就可以消弭，這叫做用祈福消弭這個災難，我們要行福才可以長出智慧。有智慧，我們才能推動這一波。」

怎麼行福呢？有力出力，沒力也可以捐錢，捐錢不一定要捐大錢，每人量力而為捐出愛心，點滴愛心匯聚，就可一起幫忙需要的人，這，也是行福。



【做法】

- 1) 餘香茄子：叫餘（魚）香，並不因為用魚，而是將茄子切斜紋像魚鱗哦！茄子要邊切邊泡在鹽水裡，才不會變色哦！切好的茄子用熱油炸軟，盛盤中，這樣用熱油炸過的茄子就不會變色了。因為我用自製的花生油，可以耐高溫，也可以安心吃。之後將切成丁的杏鮑菇熱炒後，加一點醬油、水、辣椒



辣椒醬，起鍋時滴幾滴麻油，再淋到茄子上，這樣就是一道很下飯的餘香茄子了。

- 2) 三菇時蔬湯：水滾後放入蕃茄，再滾轉中火滾久一點，讓茄紅素出來，起鍋前放入生鮮香菇、鴻禧菇、洋菇、青菜。盛碗放入黑胡椒粉、芹菜末、亞麻仁油。

藜麥糙米飯

祈禱愛無界疫起走過難關

面對這一波疫情，該怎麼做呢？
證嚴上人說：要用心用愛，接受疫災帶來的教育。首要虔誠，祈禱息災；第二，增益福緣，植福造福。第三是彼此敬愛，感恩尊重愛，護惜生命；第四，調伏自心無明欲念。捐錢是愛的表現，點滴付出，人多力大，讓我們一起行善增益福緣持齋戒弭災疫！



Jing Si Aphorisms
by Dharma Master Cheng Yen

布

施若不是真正心存喜捨，
則非但沒有功德，反增煩惱。

To give without joy not only carries no merit,
but engenders afflictions.



【做法】

- 1) 藜麥糙米飯：電鍋煮熟，用小碗裝，壓實，倒扣在盤上。
- 2) 堅果素香鬆：裝碟
- 3) 豆腐：切小方塊，加芹菜末、醬油、五印醋、亞麻仁油
- 4) 豆漿

素 鍋 貼

「不要小看自己，因為人有無限的可能。」

疫情期間虔誠祈禱、齋戒；這一波若人人要出力，無法出力的就出錢，表達：我也有參與到！無法出力，但是捐錢，我可捐。這就是愛的表現。



持齋戒弭災疫
只要心態單純減少物欲茹素很簡單



【做法】

素鍋貼：平底鍋加油，將鍋貼擺整齊，大火（擺鍋貼時可轉小火）煎至滋滋作響，加半碗多一點的超稀麵粉水，蓋鍋，大火煎至水收乾，倒扣在盤上。佐料：五印醋+亞麻仁油+椒香薑黃辣醬。

時蔬捲餅

「人類身為萬物之靈，理當庇護一切萬物，不可為了貪圖口欲，吞食動物，泯滅人性之愛。」
這一波疫情，當你在家防疫時，是否想到世界上很多弱勢沒有口罩，沒有工打，三餐不繼？你（妳）也可以捐出口袋裡的零用錢，讓小錢行大善哦！捐錢是愛的表現，點滴付出，人多力大，讓我們一起行善持齋戒弭災疫！



持齋戒弭災疫
只要心態單純減少物欲茹素很簡單



【做法】

時蔬捲餅：餅皮煎至二面金黃，盛起放吸油紙上。杏鮑菇切長條略煎，加入鹽、黑胡椒粉。餅皮上依序放上美生菜、素香鬆、豆包、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲及煎好的杏鮑菇，捲起。

素食大滷麵

只要心態單純減少物欲茹素很簡單

「人類身為萬物之靈，理當庇護一切萬物，不可為了貪圖口欲，吞食動物，泯滅人性之愛。」



布

施就好比汲取井水，唯有不斷地布施，才能造福、增福。



Giving is like drawing water from a well,
as water is drawn more flows in. It is by
giving that blessings continue to flow in.

Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen



【做法】

- 1) 麵：麵煮至變胖撈起，加點香油拌勻。
- 2) 湯：另一鍋同時放入四飯碗水、康寶酸辣湯料理包一包邊煮邊攪拌，加入紅蘿蔔絲、木耳、洋菇、雪白菇，煮開後關火，放入打好的蛋汁（一個蛋）攪拌均勻，這樣蛋汁滑嫩好吃。

歐姆時蔬蛋餅



聯合國(政府間氣候變化專門委員會，IPCC)曾發佈報告，指出如果人們多吃蔬食、減少肉食，對抑制氣候變遷有很大助益。「解除人間的災難，一定要從改善人心做起。」

消災就要戒殺 增福就要茹素



【做法】

- 1) 歐姆時蔬蛋餅：餅皮煎至二面金黃，盛起。蛋一顆加入起絲、一茶匙鮮奶，打勻、中火煎熟，放在煎熟的餅皮中間，在放上蕃茄、小黃瓜絲及美生菜，捲起，盛盤。盤邊用小黃瓜、小蕃茄裝飾。
- 2) 杏仁香鬆：美生菜上擺杏仁及素香鬆。

素煎餃

您的一秒 牠的一生
您的一口 牠的一命

居家防疫不能趴趴走，更能體會靜思語「平安就是福，助人就是慧。」。





【做法】

- 1) 素煎餃：熱鍋，擺入素餃煎到滋滋響，放一小碗麵粉水，大火蓋鍋至收乾水分，滴幾滴麻油，倒扣在盤裡。沾醬是五印醋+自製的亞麻仁油腐+慈濟椒香薑黃辣醬。



2) 涼拌小黃瓜：小黃瓜整條用刀背拍碎，切長條，用鹽巴醃五分鐘，擠出水份後，加入五印醋、香油及慈濟椒香薑黃辣醬。



3) 青菜洋菇湯：水開放入洋菇片、板豆腐片、紅蘿蔔絲，煮開後轉中火燜燒，起鍋前放鹽巴調味，轉大火，放入甜菠菜。

速成餅皮披薩

您的一秒 牠的一生
您的一口 牠的一命



有
W

一分心，就有一分力量。

When we have the will,, we will have strength.

Jing Si Aphorisms by Dharma Master Cheng Yen

吃素很簡單，只要有一分心，就
有一分力量，有心一定做得到的。
戒殺、護生從早上的餐桌開始



【做法】


將現成餅皮煎熟，單面金黃色，翻面，金黃色那面朝上，轉小火；同時另一鍋將甜波菜+洋菇乾炒，再撒一些起士粉快速攪拌；將菠菜等放在餅皮上，鋪漂亮，擺上蕃茄、起士粉，蓋鍋，轉中火，煎至起士融化，翻面，起鍋，盛盤。

惜福三菇燴麵線

你的一口 牠的一生

安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康
做是人生四寶

吃素長養慈悲心，身體健康沒煩惱，自然能安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做了。



安心

睡、快樂吃、歡喜笑、健康做，是人生四寶。

The four treasures in life are:
sleeping soundly, eating happily,
laughing joyfully and working healthily.



【做法】

洋菇、鴻禧菇、雪白菇各少許，熱鍋下去炒，加點紅蘿蔔絲拌炒，把絲瓜麵線倒下去，加點鹽，轉中火、蓋鍋至收乾水分。

絲瓜麵線

忍一時的口慾保長久的平安
清明慎終追遠

…用父母給的身體做好事就是孝順。



用

父母給的身體做好事就是孝順



【做法】

絲瓜切片，熱鍋加油，放入絲瓜快炒，再加入開水蓋過絲瓜，蓋鍋，燜至絲瓜軟透（約一分鐘）起鍋，盛起，這樣煮的絲瓜不會變黑。同時用另一鍋煮麵線，加在盛絲瓜的碗中。