

無油煙料理 美食無負擔

花蓮慈濟醫院二十六周年慶，舉辦「減碳救地球—無油煙健康素食料理比賽」，共有十組參賽隊伍，每道獲獎佳餚均符合高纖、低脂、營養與低碳的特點。

米蛋糕

設計 / 顏惠美

材 料：

富麗米 4 杯	無蛋美乃滋 1 包
水 3 杯半	(小包)
黃蘿蔔 1/3 條	檸檬 3 顆
紫蘇粉 15 克	2 顆半榨汁、
海苔粉 10 克	半顆切薄片擺盤
紫高麗菜芽 1/3 盒	冰糖 1 大匙
苜蓿芽 1/3 盒	沙拉油 1 小匙

作法：

1. 米洗好放入電鍋時同時放 1/4 大匙冰糖和 2 滴沙拉油一起煮熟，煮熟再保溫約 10 分鐘，取出與檸檬汁 (2 顆半)、3/4 大匙冰糖拌勻。
2. 蛋糕模型抹一點油，把拌勻的飯拿 1/3 放入蛋糕模型，加上黃蘿蔔切絲鋪勻為第一層。
3. 再放入 1/3 的飯，飯上加紫蘇粉灑勻。
4. 再放入 1/3 的飯，飯上再抹上海苔美奶滋 (海苔粉 10 克加無蛋美奶滋一小包攪勻而成)。
5. 在 <4> 上鋪上苜蓿芽，再鋪上紫高麗菜芽，即為米蛋糕。
6. 用手輕推將模型拿起米蛋糕置於盤中間
7. 剩下的半顆檸檬切薄片，排在米蛋糕周圍，兩片中間放上少許紫高麗菜芽裝飾即可。



蔬果春捲

設計 / 謝素絲



材 料：

薄餅皮 10 張	海苔 1 包
(越南河粉皮)	檸檬 半顆
蘆筍 1 把	花生粉 3 匙
胡蘿蔔 1 條	芥末粉 1 小匙
蘋果 2 顆	糖粉 適量

作法：

1. 蘋果切條狀泡入檸檬水中。
2. 胡蘿蔔切條，蘆筍汆燙後撈出泡冰開水 5 分鐘再取出瀝乾水分。
3. 將薄餅皮快速泡冷開水撈起。
4. 將薄餅皮平鋪盤子上，再鋪上海苔、胡蘿蔔條、蘆筍、蘋果等，再依個人口味灑上花生粉、芥末粉和糖粉，捲成條後再斜切即可。

註：可依食蔬改變不同素材口味。

健康五行感恩飯

設計 / 高貴玲



材 料：

南瓜 1/4 顆、芋頭 1/4 顆、香菇 2 朵、紅椒 1/4 顆、黃椒 1/4 顆、胡蘿蔔適量、西洋芹適量、蔬菜高湯適量、糙米 1/2 杯、白米 1 杯、紫米 1/4 杯

高湯：白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、蕃茄

調味料：麻油適量、鹽適量

作法：

1. 先以白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、番茄熬製蔬菜高湯，放涼備用。
2. 糙米與紫米先行浸泡 2 小時。
3. 將白米、糙米、紫米、蔬菜高湯與少許鹽進行蒸煮。
4. 南瓜、芋頭、香菇、紅椒、黃椒、胡蘿蔔(適量)、西洋芹(適量)切丁備用
5. 南瓜、芋頭加入適量蔬菜高湯進行悶煮，待軟透後加入做法 4. 已切丁之食材再次進行悶煮。
6. 將煮熟的綜合米飯 3. 與悶煮好之蔬菜食材 5. 加入少許麻油，拌勻即可。
7. 水果切片、涼筍切丁進行盤飾，最後加入已拌勻之健康五行感恩飯即完成。

輕食用油七彩棒

設計 / 李牧蓉



材 料：

胡蘿蔔 1 條	奇異果 2 顆
黃玉米粒 適量	海苔 1 包
蘋果 1 顆	白肉火龍果 一顆
豆乾 2 片	紫高麗菜 1/5 顆
小黃瓜 2 條	花生粉 2 茶匙

作法：

1. 將上述食材切細條狀、長度約 6 公分。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜和豆乾汆燙後冰鎮，保持清脆口感。
3. 火龍果及奇異果切成條狀後易有水分流出，可先將水分釋出。
4. 若使用壽司海苔宜先烘烤。
5. 所有食材備妥後，依個人喜好將食材放入海苔中捲成手捲，灑上花生粉即可食用。

花開富貴

設計 / 楊秀花



材 料：

- 水果：罐裝鳳梨、罐裝水蜜桃、芭樂、奇異果、蘋果、柳橙、小番茄、檸檬
- 蔬菜：萵苣、大番茄、小黃瓜、紫色高麗菜
- 土司塊、白芝麻
- 紫蘇梅醬汁、新鮮檸檬汁

醬汁作法：紫蘇梅醬汁加上新鮮檸檬汁，再加白芝麻拌勻

作法：

1. 先將所有食材洗淨，再將奇異果、蘋果去皮，芭樂、蘋果切丁泡冰水，水蜜桃和大番茄放切半月狀，紫色高麗菜切細絲，小黃瓜斜切寬約 0.5 公分後再對切成細條狀。
2. 先將萵苣平鋪在盤子上，再將紫色高麗菜絲、小黃瓜、奇異果、蘋果、芭樂、鳳梨、吐司塊一一擺上，再將萵苣外圍放水蜜桃和大番茄，最後淋上紫蘇梅醬汁。

金銀島

設計 / 楊梅汶

材 料：

馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔、水梨、梨山蘋果、素茶鵝、葡萄乾、無蛋沙拉醬、無蛋千島醬、檸檬

作法：

1. 馬鈴薯及胡蘿蔔去皮切丁，小黃瓜切丁燙熟放涼後，三項食材以沙拉醬拌勻。
2. 蘋果及水梨去皮切丁；素茶鵝切丁後此三樣食材以千島醬拌勻。
3. 作法 1. 及作法 2. 分別放入盤中二邊，最後灑上葡萄乾，盤子邊緣以切薄片的檸檬裝飾。





心靈排毒

文 / 郭美芬 花蓮慈濟醫學中心門診護理師



說起茹素，今年已經是第二十四個年頭，為什麼當年會有吃素的念頭呢？這中間有一段小插曲。

職場福利好 省下買肉錢

話說當年五專畢業時，曾發下豪語，工作賺的第一筆錢，一定要拿去買很多的牛肉乾及魷魚絲，因為這二種食品在當時只有過年才吃得到，在我們家算是奢侈品，而我們全家都很喜歡吃，所以，我畢業的第一個念頭，就是要用自己賺來的錢，買這兩種食品回家，與家人一起大快朵頤。再來就是，每星期都要去吃一次牛排，因為自從同學帶我去吃過一次以後，我就永難忘懷那好吃的滋味。

誰知，畢業後在同學的呼朋引伴下來到遠在花蓮的慈濟醫院工作，而且居然開始吃素。當初還是瞞著父

親偷偷跑來花蓮的。一開始其實沒想那麼多，純粹是因為慈濟的福利太好了，而供應的餐食剛好是素食；早在一九八八年的年代，三餐只要三十元，一餐十元的餐點，到那裡都找不到，而且這樣就可以存下許多的錢寄回家，這是最初吃素的原因。然而，隨著時間的推移，參加了許多的佛學活動，也常回靜思精舍，漸漸才明白了吃素的來由，原來是不忍眾生苦，不殺生並長養慈悲心。自己也看了許多有關素食的書籍，原來動物被宰殺時，會釋放出毒素，而我們把動物再吃進肚子裡，不就把毒素一併吃進去嗎？還有一個觀念是，我們雖然吃的是烹調過的肉食，但，想想，我們都在吃動物的屍體，想到血淋淋的畫面，令人作嘔，所以當時就在內心下定決心茹素。

年輕就素最有福 素食寶寶很健康

自從茹素後，其實對很多事情都會看淡，也沒有很多購物的欲望，簡直是生活到最簡單及最自然的境界。父親對我決定吃素，剛開始不是很諒解，他認為吃素應該是老了以後的事。經過這麼多年，他自己也慢慢體會吃素的好處，現在的他其實也慢慢吃素了。吃素的我早年在病房也曾引起一些騷動，只要學姊、學妹們吃葷食，都會離我遠遠的，怕我聞到味道會想吐，剛開始吃素真的會因為聞到味道而作嘔，非常感謝當時同事們的包容及體諒，當然現在的境界又不同了。

吃素在我懷孕及坐月子期間也並未造成任何問題，三個小朋友都很健康，沒有因為我素食而造成她們身體任何的異狀，也多虧婆婆的用心，讓我產後以素食的坐月子方式，完成了身體的復原，現在身體也非常健康。

由身心到一切 改變無弗屆

在慈濟醫院工作二十多年來，吃素的口號，從「不殺生、長養慈悲心」，到「體內的環保」，到現在的「吃素救地球」，上人無時無刻都在推

動大家茹素，而響應的人也愈來愈多，其實吃素的好處，大家都知道，只是口腹之欲並不是人人都能自我控制的。

茹素這麼多年，體會到不只是口素，心也要素，心靈的慈悲也是一種不殺生，希望大家不只是口欲上吃素，更能讓心靈也茹素，人心再也沒有恐慌，社會一片祥和，普天之下再也無災難。🌱



在慈濟醫院服務二十四年的護理師郭美芬，也茹素二十四年，她用親身體驗茹素過程的身心排毒，讓她工作生活都更自在。攝影 / 李玉如