

蔬食萬歲



菩禾林， 您家的餐廳

中午時分，桃園市中壢區中豐路上的「菩禾林」人聲鼎沸，客人熟稔的點餐、與隔桌友人打招呼、吃飽後主動清理餐桌；老闆阿涼（邱創涼）忙進忙出招呼，幾乎可以叫出客人的名字；創辦人吳佑齡（邱創涼的大姨子）在幕後精心設計菜單、指導廚藝……溫馨和合的氛圍，猶如散居四方的家人回家用餐。



文 | 雲開 圖 | 王聳榕

開店 讓大家都吃得起

這股溫暖的力量，源自經營者吳佑齡的心願與帶動：希望「菩」薩般利他的「禾」苗成片成「林」。出身農家的她，農忙時分必須一早下田幫忙；當遠遠的火車笛鳴傳來，就知道該回家做飯菜了；國中生的年紀便能一口氣端出一、二十人份的午餐。蔬菜盛產期，天天空心菜，但到了她的手裡，竟像孫悟空七十二變般，天天有不同的滋味。巧思、天分、自小練就，長大後信手烹調的燒酒蝦、麻油雞、廣東粥……分享親友，佳評如潮。



吳佑齡

2006年，她學習了《菩提道次第廣論》，聽聞日常老法師推動「三界六道有情護生計畫」，常常思索護生內涵，心心念念：「我可以做些什麼讓老法師歡喜？」有一回，好友拿來釣到的戰利品，當她抓住魚身敲下去時，驚恐掙扎的魚兒驚醒了她：「我為什麼這麼狠心？這麼殘忍？是滿足口腹之慾還是展現廚藝？」難過之餘痛定思痛，從此不再殺生，開始學習蔬食料理。

感性的佑齡常為天災的慘絕痛哭，得知許多天災與全球暖化有關，而地球發燒的主因之一是畜牧業：為

了滿足人類食慾大量畜養牲口，以致巨幅砍伐熱帶雨林，除了無數動物絕跡、失去家園，森林原有的造氧、涵水能力逐漸消失。驀地，一種使命感油然而生起，為了生存環境、自他健康，她說：「我一定要廣推蔬食，而且要讓大家都吃得起！」

開店 為給長者用電梯

2010年，菩禾林於中壢國小附近一處幽靜地誕生，無奈隔年四月地主售屋，只得暫停營業。已播撒的愛心種子，默默等待花開——2012年，桃園地區廣論研討班擴班，後來也學習廣論的阿涼和一群好友四處尋覓教室，在中豐路找到內建電梯的五層樓透天厝。教室只需二至五樓，「若一樓租給別人，電梯就不便使用，許多長者可能因此無法上課……」阿涼躊躇著，為了讓更多人領受心靈提升的善法，他咬牙租下租金較貴的一樓：「這樣除了可幫忙分攤租金，還可弄個麵攤，讓來上課的同學吃飽了去學習。」

阿涼邀請大姨子佑齡復出掌廚，許多同學感動於他的發心，主動贈送鋁門窗、餐具、桌椅、面紙……眾人



邱創涼

和合下，「菩禾林」重新開張！以往從事重機械，面對陌生的餐飲，經營得勞心又勞力，阿涼頓時消瘦不少：「我開壓路機，一天就淨賺萬餘元，但開餐廳，一天賺不到幾千元，有時真想退了。」放棄的念頭不斷竄起，大姨子立刻提醒：「發願利眾不是口號喔，要真實去做；不能忘失當初的發心，身體雖然疲累，但心中歡喜踏實啊！」

他不禁想起過往，歡喜的造橋鋪路做善事，卻在一次整壓荒蕪已久、雜草高聳的荒地時，驚見倒下的叢草間竟有鳥巢及許多小動物，瞬間成爲



蔬食萬歲



壓路機下的亡魂，阿涼好不內疚。大姨子的叮囑鼓舞了他，「只要有一個人由葷轉素，你就功德無量。」法師的策發更給了他前行的力量。漸漸，起伏的心路被碾壓整平了。

開店 首重好吃與安全

如何讓客人喜歡蔬食？吳佑齡坦言這不是一件簡單的事，所以精通廚藝的她仍積極研發色香味俱全的菜餚。為了消費者的健康，她嚴選食材，大多採買里仁安心有保障的蔬菜，而店裡也不乏老主顧及農友大方贈送自家不施農藥的蔬菜，以及嫩薑、蘿蔔乾等加工品。餐廳一角甚至還有農友寄賣的農產品，所得將全數捐贈興建道場。

因應忙碌的現代人，她特別開發「紅香湯」養生方便調理包，內含當歸、川芎等多種中藥材及醬料熬煮而成。它不僅是火鍋的最佳湯底，還可加入熟水餃變成湯餃，或是搭配成各式湯麵、泡飯。有位客人驚訝的說：「怎麼像是牛肉麵的湯頭？」「保證純素！」大費周章的製程當然好喝；口碑相傳下，紅香湯已成為鎮店之寶。



好吃與平價是迎客的不二法門。吳佑齡大方吐露好吃秘方：「專注、次第與用心，做出來的菜才會好吃。」例如，有些料理必須將食材分別炒出來，最後才結合在一起。過程中還要不斷虔心持咒、送上祝福，甚至使用加持過的甘露水。這份用心在客人滿意笑容、再度光臨中得到回饋。

開店 溫馨吃也快樂做

有一回，阿涼必須遠行一個月，許多客人主動到店裡幫忙，他感恩的說：「這家店擁有好多人的祝福，表面上是我們在經營，其實是眾人和合心力的凝聚。」

有時他忙於學習，客人一段時間沒看到他，便掛記著：「今天怎麼沒看到阿涼？」家人般的關切，甜蜜溫馨，也讓他熱眼盈眶：「感恩有一群如家人的夥伴相挺，現在，不是菩禾林需要我，而是我不能沒有菩禾林，我天天都想來！」

有些客人點菜時問到：「哪一道菜最好吃？」「菩禾林的菜樣樣都好吃！」櫃台員工爽朗回答。每天都開心上班的她，直說好喜歡菩禾林，因為相較於另一份兼職的早餐店工作，她覺得這兒的客人很不一樣。一位送瓦斯的先生，感受到大家的親切，主動問：「我可不可以報名廣論班？」他現在果真加入了學習行列。還有一群好心人士在公司發起善行，每月出資請「菩禾林」定期為遊民製作150個便當，常常十分鐘不到就索求一空。

善的漣漪持續蕩漾中，菩薩般利他的禾苗開枝展葉……



菩禾林

地址：桃園市中壢區中豐路171號
(興國派出所斜對面)

電話：03-2807922

(每週日、一公休)

蔬食萬歲



主廚私房菜

糖醋鮮果素吉羹

吳佑齡特地為《福智之友》的讀者，示範一道「糖醋鮮果素吉羹」料理，豐富的色彩，洋溢春天的氣息。她體恤忙碌的現代人，特別設計不需太多時間準備，工序簡單，兼具色香味及健康的料理，即以當季新鮮水果和口感紮實的素吉塊為原料，拌炒而成。

設計料理，吳佑齡向來以健康、自然的食材為大宗，並善用食材，利用各種同屬性的蔬食互相搭配，相得益彰。這道看似沙拉，又有飽足感的「糖醋鮮果素吉羹」，四種水果加上素吉塊依次堆疊，視覺美感、多層次口感，軟、脆、勁，一次滿足。



食 材

（以下食材里仁商店均可購得，部分為季節性商品。）

鳳梨（中等大小）	約1/3顆
蘋果（中等大小）	約1/2顆
奇異果（硬一點）	約1/2顆
聖女小番茄	少許
原味素吉塊	約150公克
米粒	少許

調味料

糖、鹽、蓮藕粉、番茄醬、素蠔油、胡椒粉、香油

做 法

- 鳳梨切片；素吉塊切小塊；蘋果、奇異果及小番茄分別切丁，備用。
- 素吉塊加入少許油，乾炒一下，撈起放在盤中備用。
- 鳳梨加入少許糖和鹽略微拌炒。鳳梨出水後，撈起盛盤；湯汁保留備用。
- 鳳梨湯汁加入少許蓮藕粉勾芡，並加入少許番茄醬，另可加入幾滴素蠔油或香油，再以少許胡椒粉提味。調好的湯汁裝在碗裡備用。
- 於鳳梨片上擺放素吉塊，蘋果丁撒在素吉塊上、奇異果丁撒在蘋果丁上、小番茄丁撒在最上頭。
- 淋上調味好的醬汁，撒上米菓粒裝飾，即可上菜。



紅香湯

用十多種中藥材、薑、麻油、芥花油及醬料等熬製而成的「紅香湯」方便料理包，讓大家快速方便料理出一道道豐盛的火鍋、泡菜豆腐鍋、麵食、泡飯等餐食。



紅香麵線

紅香湯稀釋：一比一生鮮菇、蘿蔔、丸子、番茄等加入紅香湯熬煮，最後將燙過的麵線放入湯裡即可食用。