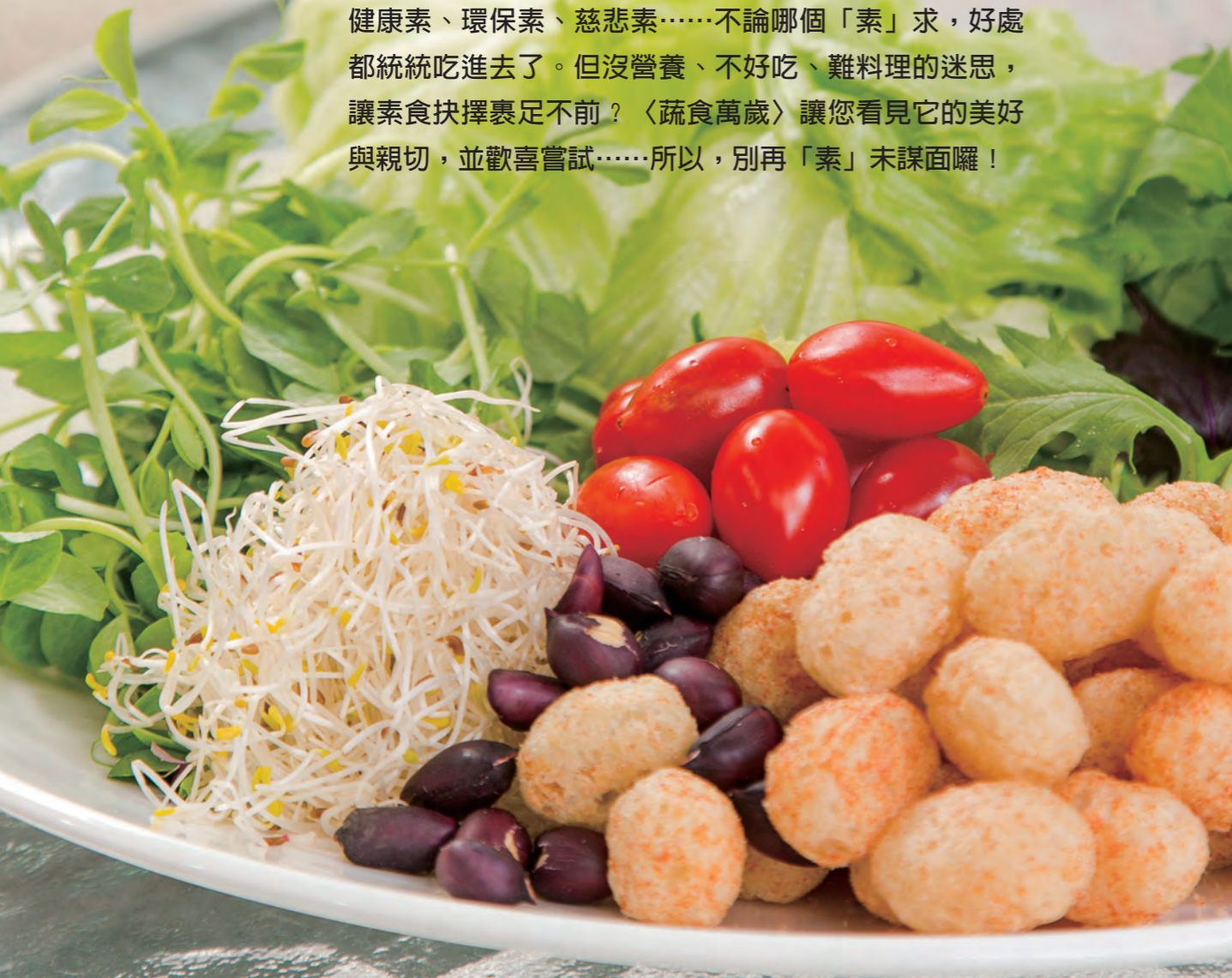


食蔬 快樂行

健康素、環保素、慈悲素……不論哪個「素」求，好處都統統吃進去了。但沒營養、不好吃、難料理的迷思，讓素食抉擇裹足不前？〈蔬食萬歲〉讓您看見它的美好與親切，並歡喜嘗試……所以，別再「素」未謀面囉！



吃出愛與和平

節錄約翰羅賓斯的演講

整理 | 蘿拉

2015年11月首度訪台的《新世紀飲食》作者約翰·羅賓斯（上圖右二），在台北科技大學的演講直指崇尚「心靈覺醒、地球和平」，內涵完全符順他所獲普立茲獎提名、史懷哲人道主義獎、綠色美國終身成就獎的光環；「多吃蔬菜少吃肉，善待自己改變世界」的訴求，更呼應了英國智庫皇家國際事務研究所提出《要改氣候、也要

改變飲食》的報告中少吃肉類對減碳的重要性。

這位美國31冰淇淋創辦人的獨子表示，我們可以選擇自己的食物，因為食物影響人類的健康、動物、環境和各種生物。應該選擇哪一些食物對人類的身心靈是健康的，他以自身經驗證明，靜坐和茹素能讓腦筋和心靈更為清晰，並使大部分的情感達到內

蔬食萬歲



部的平和。

他認為食物影響身心靈的健康，工業化肉品生產是個夢魘，對動物非常殘忍。即使不是素食者，當看到經濟動物是如何被對待時，也會非常震驚；如果是葷食者，也不希望盤上的肉，在死前遭受諸多虐待、經歷許多痛苦和恐懼。

他說，經濟動物的一生都被虐待，當牠們遭受痛苦、害怕時，體內會分泌荷爾蒙、腎上腺素，這些腎上腺素是幫助牠們逃難，但牠們卻被桎梏在生產線和屠宰線上，荷爾蒙只能堆積在肌肉裡，吃進這些毒素對食用者的身心都有影響。以「心」的層面來說，當人吃進這些痛苦、恐懼和掙扎，是很難達到心靈的平靜；以「身」的層面來說，這些毒素會導致疾病產生，透過醫療期刊，也能得知心臟病、癌症和吃肉之間的關係。約翰·羅賓斯倡導不以廉價的工廠式養殖方式，來飼養經濟動物。

目前全世界都為溫室效應憂心，約翰·羅賓斯表示：「多吃蔬菜，少吃肉，不要讓動物痛苦，就能降低碳足跡，減少溫室氣體排放。這是每一個人都可以做的！」他將聖雄甘地的話：「過簡單的生活，別人就可以生活得很簡單。」詮釋為：「吃得簡單一點，別人也可以簡單吃。」他說

明，要用十六磅的穀物才能產出一磅的肉，其實只要一磅的穀物就可以等比的做成食物，顯示出地球上糧食的不平等性。

他慨嘆這世界有很多地方鬧飢荒，而同時間，卻有數億人不知道適當合宜的飲食或因為吃進太多膽固醇、脂肪和肉而生病。少吃肉，選擇吃食物鏈中比較低階的植物類，就不需看到動物受苦，牠們不用被關在監牢中飼養，也降低了碳足跡、生物足跡、溫室氣體排放，這些都是非常重要的事情，都是我們能做的，不僅讓自己內心感覺更好，也能與地球上所有美麗的生物建立很密切的連結。

約翰·羅賓斯點出大眾被教導很多迷思，其中一個迷思是動物沒有感覺、沒有靈魂，也沒有意識，只是一個物體而已，所以人類可以掌控牠們，用我們的方式來處理牠們，吃牠們的肉。他強調迷思並非事實，因為學習尊重其他生命，在精神道路上是重要的一步。

倡導愛與和平的他表示，慈悲心越強，大家的內心會越來越平靜，世界能得到更多和平，身體也會增進療癒的能力。透過健康的飲食選擇，深信人們把一顆顆關愛大地、關愛生命的「心」連結起來，就能改變環境、改變世界。



就是要好吃

豐味亭李豐運 顛覆蔬食口感

文 | 知意 攝影 | 黃柏超

一個無肉不歡的美食主廚，為何轉換跑道？一個陌生的領域，如何讓顧客「好康（好吃健康）」道相報？

還是學生時的李豐運曾在正統西餐廳打工，開啓烹飪興趣，嚴格師徒制加上懂得「用眼睛學」，練就了好手藝；之後任職法國菜餐廳，讚歎師傅精湛廚技，隨意出手就美味無比，激發自己勤加學習；在外島當兵為爭取休假機會，又走進了廚房……

與美食結下不解之緣的李豐運，初創業時以低價位、受歡迎的傳統台灣小吃吸引客人，生意興隆。爾後一因緣供應某公司餐點，合作期間用心研發食譜，變化出百餘道菜色，「當時小小空間、七個員工，創造服務十五萬人次業績。」他回想巔峰期。



繫念阿嬤 悲心湧動

然而，阿嬤意外過世顛覆了李豐運事業的發展方向。從小被阿嬤帶大的他，祖孫感情深厚，得知吃素四十九天，可將功德迴向亡者往生極樂，他欣然接受；期間並大量閱讀因果故事、為其他亡者助念。茹素到第四十八天時，他懸念著：「只剩一天可以幫阿嬤做功德了，這太殘忍了，難道以後就不行了嗎？」



李豐運與蕭伊伶

「當然可以！」法師不但解答他的疑問，還勸說：「你賣葷食賺到的錢，可能花不到，這要想清楚，轉賣素食吧！」他想想以往賺的錢的確來去快速。他又想到過往為料理百人份海鮮燉飯，採購兩大袋蛤蜊，於心不忍下，將唸佛機音量轉到最大，並用塑膠袋包起放進水裡，希望蛤蜊能聽清楚，往生極樂。可是看到鍋中千餘顆蛤蜊在熱湯中做最後掙扎，顫動的張開雙殼，他仍難過不已。

法師規勸、感慨頓殺多生、體會人生無常、想為阿嬤多做功德……他激動決定：「那麼就繼續吃素下去！」特別在女友蕭伊伶引進福智學習後，逐漸了解有機蔬食對人們、大地健康的助益，轉做素食的念頭益趨強烈。他先以半葷半素的漸進方式經營，但在堅持高品質、低價位的理想下入不敷出，才三個月餐廳就搖搖欲墜。

「我要放棄嗎？」掙扎中，他想到往昔對刀下生命的愧疚，所以天天祈求佛菩薩讓他不要再靠殺業維生，每每他都告訴自己：「任何困難都要撐下去，絕不走回頭路，就當成是佛菩薩對我的試煉吧！」現在餐廳已全面轉為素食，「客人能吃到現在這些美味的蔬食菜餚，都要歸功以前犧牲的小生命。」他滿心感恩。



好吃健康 因為有心

李豐運以前無肉不歡，且極度討厭素食，「叫我吃素，我會翻臉！何必花錢吃素？」他一直覺得素食很難吃，所以經營蔬食餐廳，就以自己的心情揣摩：「一定要煮出『好吃』的食物，讓不喜蔬食的人心甘情願嘗試，並且對蔬食改觀，甚至以後主動來吃，進而影響周遭的人。」

如何做到好吃呢？他自認笨拙，但遇到困境會選擇最聰明的辦法——祈求佛菩薩賜予智慧。他四處尋覓合適食材，或是葷食替代品，一天他逛材料行時靈光乍現……「這食材以前就看過了，但就是無感，今天突然化身極品。試作之後，天啊！就是這個味道，我自己都被感動了。」乃至創

作料理時，他也是靠祈求突破瓶頸。

看電視學做菜，也是一個好辦法。電視節目「奧利佛15分鐘上菜」，主持人的教學看似天馬行空，李豐運仔細觀察，發現有其基礎原則，憑藉自己的經驗、想像、實驗，開發出一國一蔬食的特色菜。

好吃如何兼顧健康？就以咖哩料理來說，李豐運買回台灣所有大品牌的咖哩實驗，發現坊間有些咖哩粉加入化學香料，聞起來香氣撲鼻，煮起來快速揮發；有些加入增量劑，看似大包，入水攪拌也就化掉了。「只有里仁的咖哩殘渣最多，原來里仁是採用新鮮種子研磨，粉多且實在，價格雖貴但香氣濃郁持久，可說真材實料。」他貨比三家。

可是，有機食材價格高，一般店家難以吸收，他必須在現實與理想中妥協。為了消費者健康，他盡量選擇好一點的材料，秉持無或少化學添加物原則，尋找相對好的材料。

料理有價 良心無價

豐味亭結合台灣傳統美食與異國素食料理，「飲食無國界，好吃就是王道。」李豐運的自信來自對每一道菜的用心料理，在他眼中每個都是獨特商品、如數家珍，隨舉一例：



台灣傳統美食：創作之餘，他希望以往的招牌菜能以素食延續。例如，往昔的經典之作「豬油拌飯」，在變身為「素豬油拌飯」後，客人吃了第一口便驚訝道：「真的是素的嗎？怎麼那麼像我小時候吃的豬油拌飯呢？」「是素的！」「怎麼可能這麼好吃！」客人感動的把飯吃光光。

「其實幾可亂真的素葷食，連我自己也被騙過一次。」好吃、顛覆想像，豐味亭口碑不脛而走。

異國素食料理：店中泰式綠咖喱的獨特魅力，讓一位原先不喜咖喱的客人特別激賞。李豐運說：「採用里仁的咖喱只是其一，此外，我還加入進口咖喱以及二十多種天然材料，精心調配出

曼妙複方。」又說：「調配咖喱猶如水彩畫，加入各種得來不易的顏料，讓色彩慢慢堆疊，呈現繽紛亮麗的作品。」這樣的用心怎能不好吃？

除了好吃健康，豐味亭的幕後更令人動容。「廚房裡的任何動作，客人不一定看得到，但是餐飲的良心，客人一定看得到。」這是李豐運對自我及員工的要求。把每一份料理當成煮給自己吃，乃至對衛生的要求也是如此。

經營蔬食餐飲，他曾面臨賠錢、負債、關店危機，但他深信推廣蔬食是無悔且值得的事：「能把過往的殺業還清，不是很好嗎？不用等來生償還。現在能儲蓄善業的錢，哪怕很少很慢，但心安理得。」



主廚私房菜

蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁

李豐運特別為《福智之友》讀者設計一道「蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁」，料理簡單又營養好吃。特別是在團圓的春節，其豐富色彩、圓滿造型頗能烘托歡慶時光，而清爽的口感亦可調解大餐的油膩。

這道沙拉的研發，李豐運說啟蒙自非常擅長使用有機食材的英國原味主廚——奧利佛，其特色是可以當季食材搭配不同的果乾、堅果，創意無限。

其中，起士糙米菓為創造酥脆的驚喜口感，可換成烤麵包丁，或將胚芽餅折碎代替。黑金剛花生仁則是貼心考量，若無法一次用盡，還可單獨做為零食，所以也可改成開心果、腰果或夏威夷果等。



蔬食萬歲



蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁 (6人份)

以下食材里仁商店均可購得，部分為季節性商品。

藍莓醬汁 (1大匙等於15ml；平匙)

A. 下列醬汁拌勻後可直接淋在沙拉上，或塗吐司、麵包、饅頭、餅乾。

藍莓果醬	4大匙 (約90公克)
特級冷壓橄欖油	2大匙
龍眼蜂蜜	1大匙 (約27公克)
檸檬汁	1大匙
玫瑰岩鹽	1公克
細或粗黑胡椒粉	0.3公克 (適量)

蔓越莓堅果綜合沙拉

B. 下列生菜洗淨瀝乾後，輕輕拌勻鋪底。

西生菜	150公克 (切大塊)
Baby leaf 綜合生菜	60公克 (1包30公克)
苜蓿芽	40公克
豌豆苗	40公克

C. 下列項目散置於生菜上，再淋上藍莓醬汁即可食用。

全果蔓越莓乾	30公克
黑金剛花生仁	15公克
起士糙米菓	15公克
聖女番茄	150公克 (切厚圓片)

(建議使用直徑30公分以上圓盤盛裝)

蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁(6人份)

營養標示

每一份量 633.3公克

本包裝含 1份

每份	每份提供	每日營養素攝取量
		基準值* 之百分比
熱量	841.3大卡	42.10%
蛋白質	12.5公克	20.90%
脂肪	43.9公克	79.80%
飽和脂肪	7.7公克	42.90%
反式脂肪	0.0公克	
碳水化合物	108.8公克	34.00%
膳食纖維	10.2公克	51.20%
糖	27.0公克	
鈉	602.6毫克	25.10%
膽固醇	0.0毫克	0.00%
維生素 A	1469.1微克	244.80%
維生素 B1	0.3毫克	21.30%
維生素 B2	0.4毫克	23.40%
維生素 C	192.4毫克	320.60%
維生素 E	3.9毫克	32.70%
鈣	185.8毫克	23.20%
鐵	5.1毫克	34.20%

* 每日營養素攝取量之基準值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克、飽和脂肪 18 公克、膽固醇 300 毫克、膳食纖維 20 公克、維生素 A 600 微克、維生素 B1 1.4毫克、維生素 B2 1.6毫克、維生素 C 60 毫克、維生素 E 12 毫克、鈣 800 毫克、鐵 15 毫克。



營養師講評

專業營養師林容安

通常一般使用的沙拉醬是凱薩醬或是千島沙拉醬，此類醬料鹽、糖含量都比較高，醬料中有蛋黃也不適合純素者使用。但改用橄欖油和果醬調和的醬料除了別有一番風味以外，也從橄欖油中提供了必需脂肪酸、從藍莓醬裡多了抗氧化的花青素；在家自製沙拉醬除了可以效法這道菜色用天然的果醬和橄欖油混合以外，改用天然果醬和優格做的優格醬也是很好的方法。

另外還可以在沙拉中加入酪梨、堅果，增加好油的攝取，多一點用心就能增加美味又提高沙拉的營養價值呢！