



蔬食好味道

健康醫院

文／于劍興、楊舜斌、吳秋鳳、曾秀英、梁恩馨、彭薇勻、黃思齊、吳宜芳、林碧麗、謝潔伊

「這要放幾斤糖？」「蛋殼好難剝喔！」二十多位「先生娘」齊聚在大林慈濟醫院的員工餐廳，大家七嘴八舌、手忙腳亂地抄筆記和提問題，原來是大林慈院針對醫師太太開辦的「大林心素派」烹飪課程開課，希望藉由素食烹飪課讓掌管家中廚房的女士們也能有最新的飲食觀念，也讓平時鮮少交流的「先生娘」熱絡了起來。

很多人都說，素食菜色很難改變，重覆幾次就會膩，大林慈院因此特別請到嘉義知名蔬食餐廳的主廚李青洋開班授課，首次上課教的是材料簡單、而且鹹中帶甜、口感滑順的「糖心蛋」。蔬食真的難變化嗎？不管是港式點心、川菜或是上海菜都拿手的李主廚說：「讓大家吃到美味的素食是做『功德』，希望能逐步降低民衆對肉類的攝取，讓吃葷的人也能愛上吃素。」大林慈院賴寧生副院長的太太劉憲芳說，平常在家裡就經常做菜。這次學到的菜色，回去一定要做給家人品嚐看看，展現一下手藝。



糖心蛋

材料：

常溫蛋、糖、醬油、冰塊

1. 水：醬油：糖 = 2：2：1
2. 將水煮滾，依序放入醬油、糖，煮至糖融化，放冷備用。

作法：

1. 取常溫蛋，冰過的很容易破。
2. 煮一大鍋熱水，水滾後將蛋依序放入，水一定要完全蓋過蛋。
3. 煮蛋時要不斷攪拌，讓蛋黃位於蛋中央。
4. 雞蛋煮五分鐘，悶兩分鐘。
5. 將蛋撈起，立刻放入冰塊水中冰鎮，防止熱能持續將蛋黃煮熟。
6. 冰鎮後的蛋，去殼泡入冷卻的醬汁中。
7. 在冰箱浸泡八個小時始可食用，浸泡廿四小時風味最佳。

李青洋 / 設計



冰糖桑椹春捲

材料：

春捲皮、包心萵苣、素鬆、沙拉醬、冰糖桑椹。

冰糖桑椹是煮桑椹汁瀝乾的桑椹乾，也可以用鳳梨、榴槤及其他水果代替。

作法：

1. 春捲皮剪除邊緣。
2. 加入素鬆、切碎萵苣、冰糖桑椹、沙拉醬。
3. 以春捲皮包捲所有材料。
4. 在收口處略抹沙拉醬以封緊收口處。

李青洋 / 設計

「吃素可以救地球，所以大家一定要吃素喔！」大愛幼兒園的小朋友一句句童言童語的勸素，讓參與慈濟四十五周年大林慈院靜態展的民衆綻開了笑顏，用熱情的鼓掌回應。靜態展以推廣素食、建立正確的營養觀念為主軸，內容包括雲嘉地區知名素食餐館的拿手食譜，期待大家吃健康、護大地。「天在變，不是很冷、就是很熱！」對地球暖化有所體認的李青洋主廚表示，大家吃慣肉類之後，要改變就不容易了。由於從事餐飲工作，本身也能明顯感受到素菜的好處，除了廚房比較不會烏煙瘴氣外，身體也更加健康。他還帶來了「冰糖桑椹春捲」和民衆互動，大家人手一條春捲、



李青洋主廚（左）帶來了冰糖桑椹春捲和民衆互動，希望簡單好吃的素食料理讓人人都能愛上蔬食。攝影／楊舜斌



親自動手做，轉眼間一百多人份的材料就已經供不應求，急診室主任李宜恭也現身分享自己茹素半年後，順利減了四十公斤的體重，可見素食可以好吃與健康兼具！

日本三一一大震 臺北啓動全院茹素

二〇一一年三月十一日，日本發生高達芮氏規模九點〇的強烈地震，造成嚴重的人員傷亡，證嚴上人率先呼籲社會大眾戒慎虔誠，齋戒懺悔並為受災民衆誠摯祈禱。趙有誠院長也指出這次在日本發生了他們立國以來最大的強震，並引發海嘯與火災，還有核能發電廠的輻射安全問題，期待全體同仁志工與病患們一起響應齋戒素食，期盼凝聚衆人善念，為受強震影



二〇一一年的三一一日本大震，臺北慈院同仁齊聚一堂，為日本的災民們祈福。
攝影 / 簡元吉

響的日本民眾祈福。

護理部主管與志工們也前往各樓層病房區，一一為住院患者致贈象徵祝福平安的平安吊飾，並邀請他們共同發心吃素。從三月十二日起推動的全面茹素運動，除了由醫護人員在第一線向住院病患宣導素食的好處外，目前也規劃在「住院需知」中加上茹素的好處以及醫院推動全面素食的理念，希望從一開始向住院病患介紹環境時，就清楚告知醫院的立場。喬麗華主任秘書說道，目前絕大部分的住院病患，都能夠了解醫院的需求進而配合；趙院長則指出，葷食容易造成高血脂、高血壓以及高膽固醇等三大缺點，但素食卻完全沒有這些引發身體健康警訊的缺點。趙院長明白推動院內病患全面素食，不可能一次達成，因此他



趙有誠院長（右二）以及張耀仁副院長（左一）與護理部主管們到病房向住院的病患們勸素。
攝影 / 簡元吉

特別期勉臺北慈院內的所有白衣大士，能夠以過去推動戒菸的精神，在院內持續推動全面茹素。

臺中送福到病房 病患感動願齋戒

「災難越大，需要的愛心就越大。希望人人啓發愛心，協助日本災民度過世紀的災難。」響應證嚴上人殷切的叮嚀，臺中慈院舉辦「送福到病房」活動，多位住院患者當場加入齋戒素食行列，甚至外籍看護也不例外。陳子勇院長說，素食對身體、地球都環保，配合志工們的活動，將證嚴上人的善念傳達給最需要關懷的病患們。醫護同仁則填寫一式兩份的齋戒卡，一份自行保留、隨時提醒自己的發心立願，一份則懸掛在祈願樹上。多位醫護人員表示，平時飲食就少肉，此



臺中慈院陳子勇院長（前右一）與許南榮副院長（前右二）一起繫上齋戒卡祈福。攝影／梁恩馨



臺中慈院許南榮副院長（右）正在向印尼籍看護瓦提瑞（中）講解齋戒活動的意義。攝影／梁恩馨

次發願在一定的期間內吃全素，希望為日本災民祈福。

「送福到病房」的主要目的，是邀約住院患者暨家屬及院內同仁，響應齋戒素食。院長與副院長們兵分多路，將齋戒卡送到病患與家屬的手上，並致贈象徵招福的福袋或代表平安的粽型吊飾結緣。印尼籍看護瓦提瑞（Watiri）小姐，聆聽許南榮副院長以英文說明活動的意義，當場響應齋戒一個月；八十二歲的吳連香老先生也爽快簽下齋戒卡，「願意吃素吃到最後一口氣結束為止」，還有多位探病家屬慷慨解囊捐出善款，讓在場的人感動不已。

健康美味素盒餐 樂活氛圍滿關山

座落在臺東小鎮上的關山慈濟醫院，選擇與民眾最親近的方式來推廣蔬食。

前管理室楊柏勳主任與營養師楊忠偉、謝滌伊，看到前來就醫的民眾因候診而無法即時用餐，便有了將院內素食推廣至社區的想法。楊忠偉營養師隨即著手計畫，將院內員工菜單加以微調，在廚房阿姨們的慧心巧手之下，推出售價僅五十元的素食便當。一來讓誤餐的民眾方便用膳，二來讓鄉親感受到素食不再只是一成不變又難以親近，進而推動社區健康蔬食新文化。

二〇一〇年八月剛推出時，每日銷售量僅有零星數個。楊忠偉想了一些法子，利用傳單夾報與張貼海報、社區衛教演講宣傳，再加上當地慈濟志工的多方推廣，訂購數量與日俱增。目前每月以電話預約和當場訂購的總數都在三百個以上，顧客群以候診區民眾、院內員工家屬、關山鎮公家機關和各級學

校為大宗，多數集中在午餐時段，偶而有旅遊團體會事先預定。民眾享受到了健康、美味又經濟方便的蔬食，也讓素食種子逐漸在社區紮根。

院內用膳素方便 花蓮蔬食護大地

花蓮慈濟醫院為了響應推廣素食，並體恤同仁至同心圓餐廳用餐的路程較遠，從四月十八日起，在院內的三樓員工休息區內設置了用膳區，周一至周五提供營養又美味的六菜一湯，花蓮慈院院長林俊龍為了鼓勵同仁一起「素素看」，每天都會再準備一道「秘密佳餚」讓同仁加菜，甚至還有甜點、甜湯或水果，更加吸引同仁前



關山慈院提供新鮮現做的素食料理，而且是營養師設計的菜單，不但提供因看病而誤餐的民眾用膳，也歡迎社區居民自備便當盒訂購。攝影/謝潔伊

來享用蔬食。現在每天接近中午時分，三樓連通道傳出陣陣讓人垂涎三尺的香味，吸引了大排長龍的人潮，近三百位同仁踴躍響應齋戒，第一次供齋就獲得熱烈迴響。多一餐素食，就是少一餐肉食，除了吃得飽、吃得美味、吃得健康，又能为地球減碳盡一分力，用行動響應蔬食護大地。

除了推出素食午餐鼓勵院內同仁吃素，從四月分開始，花蓮慈院也於每週三下午在門診大廳開設「素食廚藝班」，不但院內報名場場爆滿，還吸引了許多社區婆婆媽媽前來學習。第一場由花蓮慈院供膳組的主廚何榮隆「阿隆師」教大家做簡單又好吃的麻



花蓮慈院員工餐廳菜色豐富熱鬧滾滾，成功讓員工享用素食。攝影/楊國濱

油薑飯「師公飯」，還有夏季清爽開胃的泡菜，讓「素食廚藝班」一開班，就伴隨著陣陣麻油香獲得滿堂彩，接



顏惠美師姊為同仁添上志工的愛心加菜。每天變換加菜的「秘密佳餚」，也是吸引院內員工前往用餐的一大吸引力。攝影／楊國濱

著，營養組又邀請了慈濟委員，也是花蓮知名素食餐廳創辦人周雅汝，利用花蓮本地自產的當季食材苦瓜，教大家製作美味而不苦澀的「知足苦瓜」與「梅汁苦瓜」，用最簡單的方式煮出美味的素食料理。除了有素食教學外，現場並邀請花蓮慈院一般醫學內科許瑞云醫師，分享食物的正負能量與健康飲食的養生撇步。許瑞云醫師表示，不同種類的食物，蘊含著不同的能量，如果想要身體健康，把體內累積的毒素去除，就要食用天然、高能量的食物如自然蔬果，養生才能收到真正的功效！藉由廚師的妙手與醫師專業的背書，素食吃得好又吃得巧的天然能量，也被大家點點滴滴吸收到心坎裡了。



連續四週，每週三下午在花蓮慈院大廳開班授課的素食廚藝班，不僅院內報名場場爆滿，還吸引了許多社區民眾聞香而來。圖中為供膳組阿隆師。攝影／陳安俞



花蓮慈院內科許瑞云醫師（左二）與民眾分享食物的正負能量與健康飲食的養生撇步。攝影／陳安俞



知足苦瓜

材料：

苦瓜、豆腐、香椿、植物油、鹽、糖、麻油。

作法：

1. 先將苦瓜切薄片，熱水氽燙撈起備用。
2. 熱鍋後，加入少許油，放入傳統豆腐。用鍋鏟將豆腐壓碎，加入少許香椿醬炒香。
3. 放入苦瓜，加入少許鹽、糖調味，可加上薑絲與辣椒絲配色。

周雅汝 / 設計



麻油薑飯（師公飯）

材料：

熟白飯、老薑適量、芝麻香油、醬油

作法：

1. 老薑洗乾淨後不去皮切成細末，以芝麻香油拌炒，等到薑末顏色稍微變黃變深之後，加入適量的醬油小火拌炒，製作麻油薑醬料。
2. 依照一比十的比例，混合麻油薑與熟白飯。

何榮隆 / 設計

同仁下班入田耕 玉里用心在源頭

若要對「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」有深刻的體認，自己下田耕種的收穫一定最大！玉里慈院為了倡導素食，不但推動一週一日素，更在玉里環保站旁成立「用心農場」，同仁親自插秧種菜，體驗食物得來不易的可貴，希望大家都能從「口」做起、改採素食，清淨在源頭。玉里慈院用心耕耘的「用心農場」，種菜前已先栽種波斯菊作為綠肥養地，並畫分出九畦菜圃供九個單位耕作，各單位帶來了各式各樣的菜苗，有空心菜、A菜、莧菜、九層塔、龍鬚菜、芹菜和甜玉米等等，依照蔬菜不同的特性，有的設置攀爬支架，有的則多澆水理土。

張玉麟院長分享，要心靈健康，最重要的就是要鏟除慾望，改採蔬食，既可大大地節能減碳，也避免吃進累積在肉類的荷爾蒙和抗生素。平時我們只要拿著鈔票到超市就可以換取想吃的食物，卻不知道這些食物的背後是由農夫辛苦耕耘所得來的。



玉里慈院張玉麟院長（前蹲者）脫去白色醫師袍，拿著鏟子費力地鬆土，流汗回味農家生活。攝影／陳世淵



玉里慈院的同仁拿著自己栽種收成的蔬菜，充滿成就。左起依序是醫事股蕭珮君代理股長、湯景慧與劉勁好及行政組林可人代理股長。攝影／陳世淵

這次在用心農場耕作，褪下白衣白袍的醫護同仁們，原本戴著白色矽膠手套的雙手換成粗布手套，應該拿的病歷和針筒換成了鏟子與圓鋤，和平時的專業形象大異其趣，卻也是另一種專業和生活的結合，藉由親自種菜，體會到盤中糧粒皆辛苦的道理。社工師陳瑰芬說：「平常我都會鼓勵病患多出去走走，也可以到我們的環保站和志工一起做環保、多活動，但我自己其實都沒有實際作過這些事情。所以藉由這個機會和同事們一起種菜做環保，親身體驗過，往後也能給病患較實質的建議。」

經過了自己留下汗水耕作的經驗，大家不但更加珍惜食物，也因為有機種植，真實與土地接觸，內心也洗去塵垢，心靈也變得更有機，從清淨土地中收割的菜根香，更是越嚼越有滋味……

環保蔬食菜根香 健康促進生機揚

素食在現代人的心中，早已從古早的宗教範疇，演變成一種健康的指標與生活風格。而近來因為氣候暖化，科學家證實素食可以節能減碳，促進健康，更有越來越多的人選擇「環保素」和「健康素」。醫院除了是治療病人的場域，慈濟醫療志業六家醫院更進一步開始推動健康促進的任務。於各個場合與行動中融入勸素的精神，讓更多人能夠接觸素食，進而愛上素食。在這個浩劫不斷、天災頻頻示警的年代，各院齊心推動齋戒蔬食，募集民衆的善念，共同呵護我們所住的地球，也為自己的體內環保更盡一分心力。



越來越多人為了環保和健康，響應素食並自己下田耕作、親近大地。圖為花蓮慈院王志鴻副院長（左）和陳培榕副院長到花蓮壽豐的志學大愛農場，以手工方式收割蕎麥。攝影／吳宛霖

綠色 奇蹟

文 / 楊舜斌

在慈濟四十五週年大林慈濟醫院靜態展覽裡，急診科主任李宜恭醫師現身說法，分享自己半年來的吃素經驗，以及如何讓自己成功減重四十公斤的蔬食奇蹟。



卸下一個少女的負荷

從過去圓滾滾、體重破百的身材，到現在的帥氣有型，完全判若兩人，是蔬食讓他在半年內減下相當於一個少女的體重。「健康、省時又省錢，吃素的好處真多！」李宜恭醫師表示，吃素不但可以救地球，更重要的其實是「救自己」。他開玩笑地說，感覺皮包「變厚

大慈醫院急診科李宜恭主任，以前是胖嘟嘟、圓滾滾的身材。攝影 / 吳顯功

了」，可以不用常常跑提款機領錢，因為不會想要到處吃好料，錢自然就省起來了。

除了省錢，李宜恭也感覺時間變多了。因為一餐素食很快、很簡單，可能十分鐘就吃完了；不像以往常常跑西餐廳，一去就是兩到三個鐘頭，讓自己有更多的時間可利用，以往都會睡不好的情況也因為吃素而改善。因為睡得好，連帶脾氣也好了不少，讓家庭氣氛也都好了起來。跟這些好處比較起來，減肥相形之下似乎就沒那麼重要。

做足功課 帶來意外的收穫

減重還有李宜恭意想不到的好處。日前阿里山小火車發生翻覆意外，他第一時間搭上救難直升機前往現場，結果到了事故現場，救難人員說要用吊掛的方式下去施救，讓我不禁慶幸自己幸好有減肥，否則像之前破百的體重，還真的很怕繩子斷了。他開玩笑說，讓直升機少耗點油，也算是節能減碳救地球。

吃素也不是隨隨便便、毫無章法的。身為一個醫生，在吃素前，李宜恭做了不少功課，把蔬食可能少掉的維生素B、鐵質與蛋白質都搭配在平常飲食中，以豆類和五穀類來補充。他也分享了自己的小撇步：早餐吃堅果類穀物搭配豆漿，午餐則是香積飯配泡

菜和水果；晚餐雖然比較不固定，但是一定以青菜為主。他說，吃素其實不困難，而且成效立見，也沒有營養不良的問題，重點其實是自己願不願意去做，現在已經能百分百不吃肉。

醫師的天職就是行醫診治病患，為民衆帶來健康。如今由醫生帶頭減重，身體力行推動蔬食作見證，更有說服力。有健康的醫護人員，才有健康的民衆，李宜恭醫師的減重經驗，不僅僅是奇蹟，更是毅力結合專業的最佳表現。🌱



成功減重四十公斤的李宜恭醫師向民衆分享蔬食的好處以及營養均衡的小撇步。攝影／楊舜斌