

萬素茹易

● 姜淑惠醫師及健康之道同仁
教人吃飯的醫師

【四味之喜：讓料理成為快樂的修行】(上篇)

從喜悅出發，姜淑惠醫師分享健康料理的四大心法：「慈悲、智慧、清淨、天真」，讓料理不是只有口欲的享受，更是一種身心共鳴的體驗。

吃素，不只是選擇不殺生， 而是選擇更多平安喜樂。

料理是烹調與食材的結合，選擇天然無毒的原型食材，以快樂、喜悅的心情，專注、真誠的態度，用心烹調，分享他人，更讓料理從食物化身成為利他兼成自利的途徑。

上、下兩篇共兩種醬與四道料理的搭配，如同展開四種不同層次的喜悅，在日常中溫柔地喚醒身體的記憶，開啟我們的五感，讓身心獲得滋養，吃得歡喜又健康！

萬用醬

香料堅果醬

【材料】

杏仁果100g (切碎丁)、胡桃100g (切碎丁)、
灰棗10粒 (去籽切碎丁，亦可用紅棗取代)、
四川花椒粉 (適量)、黑或白胡椒 (適量)、
海鹽1小匙、冷壓橄欖油150ml

【作法】

1. 將杏仁果放入乾鍋中，小火慢炒至表面微微變色、香氣釋出即可。
2. 倒入冷壓橄欖油，再依序放入材料胡桃、灰棗、四川花椒粉、黑或白胡椒、海鹽。全程小火持續翻炒、微微加熱，當灰棗釋放出甜味、香氣，即可關火。待涼後裝罐，放入冰箱冷藏 (一週內吃完)。

【Tips】

- 處理杏仁果、胡桃、灰棗時，碎丁大小一致，口感會更好！



初心的喜悅

雪蓮胡桃泥

【材料】

雪蓮子50g、淨水200cc、胡桃7粒、冷壓橄欖油（適量）、海鹽0.5小匙、月桂葉1片、裝飾食材（如小黃瓜片）

【作法】

1. 以200cc淨水預泡雪蓮子4~8小時後，加入1片月桂葉，放入電鍋內鍋，外鍋加2杯水，蒸熟後挑出月桂葉放涼備用。
2. 將蒸熟的雪蓮子、胡桃放入調理機中打成泥狀，再加入橄欖油、海鹽，充分攪拌均勻，塑型裝盤後，加上香料堅果醬即完成。



此道料理搭配「香料堅果醬」

杏仁與胡桃的堅果香，加上微微花椒的提振，融合於雪蓮胡桃泥的綿密口感中，是純粹簡單卻又令人悸動的味道。

此道料理搭配「香料堅果醬」

香料與植化素共舞，像是一場平衡的舞蹈，生菜中的活性酵素，更是小小尖兵，幫助消化又帶來能量，讓身心明淨輕盈，與健康喜悅共舞。



綻放的喜悅

炙香蔬果沙拉

【材料】

紫高麗芽或季節水果、紅橡萵苣或綠火焰萵苣、蘑菇（切半）、南瓜（切片）

【作法】

1. 生菜鮮果用淨水洗淨、瀝乾後裝盤。
2. 蘑菇與南瓜，用少許油煎至兩面金黃，可灑上一點海鹽調味。
3. 最後加上香料堅果醬即完成。



『清淨』，天然無毒的蔬果生菜，加上烤南瓜與蘑菇的生熟搭配，像花園中綻放的多彩繽紛，能抗氧化也助消化，為身體帶來輕安之感。

編按：（下篇）請見下期《慧炬雜誌》