

【四味之喜：讓料理成為快樂的修行】(下篇)

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

菇菇拌醬

【材料】

薑末50g(切碎)、金針菇1包(切小段)、
蘑菇6朵(切片)、豆乾4片(切小丁)、
粗味噌3大匙、
灰棗10~15粒(紅棗亦可，去籽切小丁)、
黑或白胡椒粉(亦可加入花椒粉)

【作法】

1. 先將豆乾丁炒至金黃，取出鍋備用；
2. 薑末、蘑菇、金針菇依序放入鍋裡，中小火拌炒，等待香氣四溢時再加入味噌、灰棗連同豆乾一起拌炒，等待食材都均勻入味後，再加黑或白胡椒粉、花椒粉等調味，即可關火待涼，菇菇拌醬就完成了。

此道料理搭配「菇菇拌醬」

柔和的薑香與醇厚的味噌包裹每根麵條，加上蘑菇、金針菇與豆乾帶來豐富的口感，以及低調清甜的灰棗，簡單卻難忘。



深層的喜悅

林野菇醬拌麵

【材料】

手工日曬麵、蔬果生菜適量、冷壓芝麻油（或任一冷壓好油）

【作法】

1. 生菜鮮果用淨水洗淨、瀝乾後備用；
2. 日曬麵煮好後裝盤，淋上冷壓油，加入菇菇拌醬與蔬果生菜即完成。

『智慧』，是跟隨內心的指引，以感恩為基底、利他為佐料，加上樸實的天然食材、簡單的烹調手法，品味咀嚼，就能感受本質的存在。

圓滿的喜悅

五色穀食飯

【材料】

糙米1杯，米蕎、三色藜麥、小米各1/3杯，淨水2杯，青江菜1把（切細碎），猴頭菇3~5顆（切丁），小番茄5~8顆（切圓片），黑胡椒、海鹽適量

【作法】

1. 將糙米、米蕎、三色藜麥、小米洗淨後，用2杯水，泡2~8小時後煮熟備用；
2. 猴頭菇小炒變色後，加入黑胡椒與小番茄，再拌炒一下取出備用；
3. 鍋中加入少量水與油拌炒青江菜，拌炒清脆後，與猴頭菇、小番茄一起拌入飯中，再加入適量菇菇拌醬，攪拌均勻即完成。

此道料理搭配「菇菇拌醬」

優質的穀物：糙米、米蕎、三色藜麥、小米，與猴頭菇、蔬菜的相遇，像是一場豐收慶典，是天地萬物對身體最真誠的照顧。



『慈悲』，是給予安樂拔除痛苦，如同五穀雜糧為身體帶來最溫柔的滋養，也使身體遠離不健康。

