

百味香

照惠法師以健康素食觀照衆生

照惠法師南投草屯人，民國51年在台北市法光寺出家，隨即被分派至典座寮（即廚房）任事，當時法光寺之素菜已馳名全省，照惠師投身其中，有如魚得水之感，一來是本身的興趣及好學不倦，加上典座師父不斷的指導與糾正，慢慢的所有的烹調功夫均已純熟。57年左右，典座師父回中部興建道場，照惠師便自然而然地接下典座職務。

緣起

以前的出家人，均以苦行、習福為念，飲食上不甚在意，甚至有以吃「苦菜」（吃得極壞）方為出家本色者，日積月累下來，道未修成，卻把身體搞壞了；這種不顧一切「吃苦菜」的觀念，照惠師深不以為然。她在任職典座期間即發願，定要把素食學好，不僅要美味，還要兼顧營養，改革吃苦菜的觀念。這期間5~6年，她不斷地研究與充實，涉獵了相當多的書籍，終於建立起自己的一套素食與營養的觀念，也開始有了想出食譜的念頭。

18年前，一位籍籍無名的出家人想出一本食譜，是談何容易的事！照惠師父以其悲心願力，努力不懈，一邊教素食，甚至招乾會，終於推出一百味香（1）（2），這是民國67年的事了。在這中間，即64-66年，她為了深入佛法，辭去典座之職，進入台中霧峰萬佛寺中華佛學院就讀，以充實自己，畢竟自己是個出家人。

從出家到佛學院畢業前後16年，照惠師父觀察社會一般人，認為大家對素食的觀念並不正確，甚至以素食之做法困難而不敢嘗試；而照惠師父經過法光寺期間的磨練，以及自己不斷努力學習，不僅每道菜可推陳出新，外觀看來更精緻漂亮，任何材料只要一經其手，均可變化出美味的菜餚。

觀照全寺僧衆的營養

一般人可能會認為，出家人做的素食不會注意營養，這種想法已經落伍了，照惠師父就是素食者的營養專家。她很早就接觸各種營養學，以其職務之需，如何調配全寺的營養，成為她自身的一大挑戰。出家人都要有供養心，以典座職務為例，即所供膳食要讓大眾的健康都得到好處，因此每日三餐均馬虎不得，除了菜色多變、新鮮、更要注意營養調配。平常出家人三餐是

■照惠師父推行健康素食不遺餘力



以盤子盛裝，稱為個食；到了過年，住持師父會為大家加菜，這時照惠師父便向大眾宣佈，每個人把自己想吃的菜寫在紙上交給典座，在過年這幾天會一一滿足大家的願望。除此之外，很多吃素者均從腸胃先壞，須將其胃腸照顧好，身體才會健康；對生病的人要特別照顧，針對其病情，調配適合其身體狀況的飲食，使其早日恢復健康；而對老人又應是另一套照顧方法，若牙齒不好的老人，食物要煮爛，助其消化吸收。由觀照四、五十人的日常飲食，同時掌控了全寺的健康，也成就了今日的照惠師父；昔日以百味供佛、供僧，今日更以悲心普眾，推廣「百味香」供養一切大眾，希望大家多吃素食，少殺生。

積極推廣素食

照惠師父推廣素食秉持著幾個理念：

- 不忍見其死：國內的傳統市場內，常可見到恐怖的殺戮鏡頭，一條活生生的魚，用刀在其頭部拍兩下，魚兒才昏了過去，就開始開膛剖肚，取出內臟，然後一切為兩半，裝入塑膠袋；半響魚兒乍醒，開始痛苦地呼吸，卻不知已遭刀劫實在有夠殘忍！在國外，則看不到殺的場所，消費者也看不到各種驚心動魄的宰殺方式。

- 眾生皆有愛：動物和人類一樣，依其族群社會而生活，動物愛子的心，和人類實無兩樣；在研究動物的影片中，一隻初產子的海豚



■素食教學錄影帶已出版 20 卷

得意地向親朋好友炫耀，人類生子，不也是要請吃油飯祝賀一下嗎？眾生之愛實無兩樣。

•放生不易：不管國內外，以目前的環境條件，放生十分困難，很多動物回歸自然之後，根本無法覓食，以致死亡，放生無異放死。又放生者不諳動物習性，將養殖在淡水的魚放生到鹹水裡，反其道而行，愚昧無知，徒失放生美意。因此照惠師父在 20 年前就不推廣放生，而是推廣素食。

•保育問題：根據統計，地球上約有三十幾億種生物，有許多已瀕臨絕種。中國人喜歡吃，一旦吃的種類牽涉到國際保育野生動物麻煩就大了，前兩年，美國以我國推動野生動物保育工作不力，要以三〇一條款來報復，萬一真的祭出這項條款，對台灣經濟影響很大。照惠師父認為，任何生物均有其存在的因緣條件，不必一定要吃它，何況因為吃了它，破壞國家形象，甚至影響經濟貿易，實在划不來。

•環保問題：根據美國統計資料，每 5 秒鐘就可砍完 1 公畝的森林，以這種速度地球的樹木在 20 年後將被砍光。以身為地球的一份

子，我們有責任來共同維護森林樹木，使生態平衡，空氣新鮮。素食可維護森林，減少浪費地球資源。同時，據統計要讓牛生產 1 公克牛肉所需的飼料，可養 100 人，可見吃肉不經濟，以珍惜地球資源的立場而言，應該吃素。

•營養問題：吃素要懂得調配，很多吃素的人有一個不好的觀念，即隨便吃吃就好，這是不對的；而是要怎樣吃才會健康，方是素食者應追求的目標。素食者也不一定非得吃得多麼豐盛，而是要注意營養，營養並不等於精緻食物，吃多了精緻食物反而會營養不良。因此，照惠師父主張素食者要吃自然的食物，不經過加工的食品。以主食—飯類為例，她並不太主張將十幾種五穀雜糧混在一起的吃法，她建議將糙米加上一種雜糧（如薏仁、腰果）、一種豆類（紅豆、綠豆）的吃法，營養立刻加倍，只要經常變換種類，即夠人體所需，也較不會膩。佐菜方面，一般以熟食為主，生食是配著吃，欲生食之蔬菜應稍加規劃，以數樣天天交互搭配，使菜色與營養均有變化。在蔬菜的選擇上，只偏重其中幾樣並不

好，而是要注意到營養均衡，即植物的根、莖、葉及種子，每一部分均要攝取，如果喜歡，還可以將中藥加入每天的菜色中，不過這需要訣竅及功夫，才能讓菜餚有補藥之實而無吃補藥之感，而且兼具美味。照惠師父提供大家一道簡易的蓮藕補湯的作法：將蓮藕加紅棗、胡蘿蔔、香菇、腰果及枸杞（最後放）以大火煮開，再用小火煮 1 小時即成，香噴噴的蓮藕湯讓你不是刻意吃補而已補在其中了。（註：蓮藕清肺、紅棗補氣、胡蘿蔔含胡蘿蔔素、香菇抗癌、腰果含蛋白質、枸杞明目）

•內心調整：針對現代人的弱點，目前市面上充斥各種所謂的健康食品，對這些成分不明的東西照惠師父呼籲大家不要盲目地去追求，一味貪心地去吃所謂的健康食品，可能反而導致反效果。應該從自己的內心調整起，少欲少貪，以免徒增煩惱；三餐定量，不吃過飽，不追求流行，要有一套自己的健康食譜。

錄影帶 食譜問世

自 83 年 6 月開始，照惠師父的食譜從靜態走向動態，以錄影帶的方式和大家結緣，計畫每次出版 5 卷，全部出完共 30 卷，對有心學習素食的人來說，是更方便了。目前已出版的有豆腐、香菇、牛蒡、豆包、小菜…等 20 大系列。 圖