

# 紀念 藥師佛聖誕



金剛乘弟子集資捐印二、〇〇〇冊  
佛曆三〇三七年歲次庚寅八月廿五日

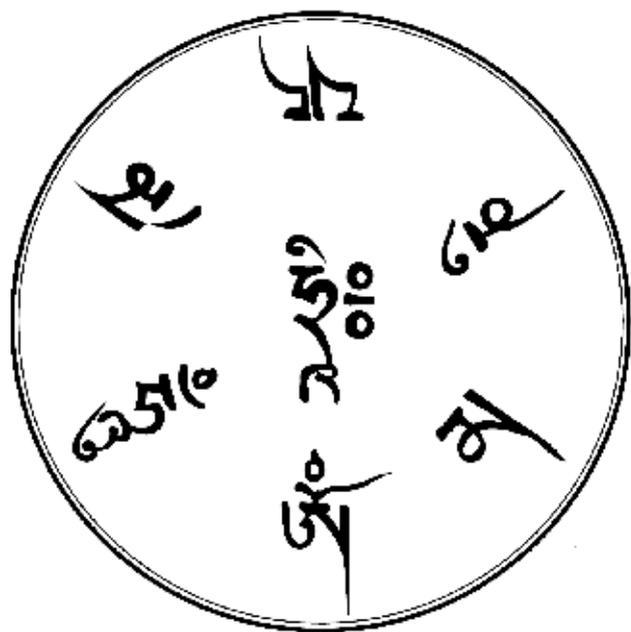


# 目次

吳教授博斌 博士一序 .....	i
固本滋元－談飲食養生 .....	1
前言 1	
正確的飲食觀 1	
養生飲食精要守則 2	
六種不能吃的蔬菜 5	
抗癌食物分析簡介 7	
養生必須要注意的事項 10	
飲食搭配禁忌 15	
智慧人生必讀 .....	19
一、生死無常 何處是歸處 19	
二、念佛的利益 20	
三、如何念佛 21	
四、念佛消災除障實例二則 22	
五、念佛臨終往生淨土實例二則 25	
六、念佛生死自在實例二則 28	
七、結語 29	
快樂健康長壽守則 .....	30
烹飪原則 31	
精力湯、蔬果汁類 .....	32
精力湯 32	



綜合蔬果汁	34
排肝毒蔬果汁	36
蘆薈汁、蘆薈沙拉	38
傷風鼻塞蔬果汁	40
<b>湯、奶、粥類</b>	<b>41</b>
糙米綠豆百合粥	41
鹹麥片豆漿	42
酪梨奶汁	44
芽菜味噌湯	46
五穀健康粥	48
薏仁糊	49
山藥養生粥	50
<b>熱炒類</b>	<b>51</b>
紅燒牛蒡條	51
釀甜椒	52
果汁菜心	53
<b>沙拉、涼拌類</b>	<b>54</b>
香椿拌豆腐	54
三色潤餅捲	56
<b>麵食類</b>	<b>58</b>
蔬菜蒸餃	58
<b>米飯類</b>	<b>60</b>
荷葉飯	60
補血桂圓香米飯	62



## 六字大明咒

唵 嘛 呢 叭 彌 吽

(羅馬拼音：om ma ni be me hom)

(注音：ㄨㄥˇ ㄇㄚˊ ㄋㄧˊ ㄅㄟ ㄇㄟ ㄏㄨㄥˊ)

即觀世音菩薩心咒，是菩薩悲心願力與修持的結晶。持誦此咒，可與菩薩快速感應，消除疾病、障礙、災難、惡業，事事如意。



# 固本滋元—談飲食養生

## 前言

人生五大事：吃、喝、拉、撒、睡，是生理機能表現正常的五大標竿，此五大指標可用於養生保健，更可用於診斷疾病；五大機能正常就是健康的最大保證——我們是否有多用一點心去仔細體察自己的身體狀況呢？

近年來癌症已躍居十大死因之首，而目前的醫學雖進步，但對癌症以及一些新興的疾病，仍處於無法治癒及突破的階段；一旦罹患癌症，為延長生命，所做的積極醫療亦是苦不堪言，生不如死。要如何避免罹癌，就要注意平時的保健，讓預防勝於治療。

在所有預防癌症的方法中，最簡便有效和確實可行的方法就是「飲食防癌」。飲食除了能抗癌亦能致癌，唯有正確的飲食觀念，配合養身方法，才能在吃的好、吃的巧當中，吃出真正的健康。

## 正確的飲食觀

每餐飲食搭配參考：1份水果 + 2份蔬菜 + 1份地瓜 + 1份五穀



## 固本滋元—談飲食養生

飯。也就是說，我們把每一餐分成5等份，其中水果、蔬菜（包含根莖葉）、地瓜、米飯的比例是1：2：1：1。若你是重症病患及慢性病患時，我們就建議你把早餐分成六等份來吃，水果吃1份+蔬菜吃2份+地瓜吃2份+米飯吃1份（也就是地瓜增加到2份），若本地不產地瓜，則以馬鈴薯來代替。（蔬果生食免破壞酵素，有機的水果最好連皮一起吃）

## 養生飲食精要守則

1. 三餐定時定量，七分飽最好，維持理想體重，勿暴飲暴食並保持愉快的心情用餐。
2. 儘量食用未加工的食物，白米、白麵、白糖長期食用有害健康，最好改以糙米、胚芽米、五穀米、全麥麵、黑糖、紅糖（非砂糖）。
3. 每餐食物盡量能包含白、紅、黃、綠、黑等五種顏色的食物。
4. 每餐都吃一份如拳頭大小的水果。（選擇當季的水果，且最好於飯前1小時食用最好）
5. 用餐時先吃最易消化的食物，如先吃蔬菜，再吃飯麵。
6. 少食甜食零嘴且不要吃宵夜。早睡早起，勿因太晚睡而需要吃宵夜。
7. 避免醃、烤、炸、燻的食物，盡量以燉、蒸、滷、水煮為主。
8. 避免碳酸飲料，如可樂、汽水等，以免長期累積的咖啡因而影響神經或影響腦力的發展。
9. 食物盡量以少鹽、少糖、少油為主。



- 10 · 注意食物有無人工添加劑。例如：加味劑（如香草味等）、加硬劑、乳化劑、加酸劑、添色劑（如紅色2號、黃色4號等）、防腐劑（乾燥劑或二氧化碳）、抗氧化劑、味素、精鹽、精糖…等等都是對身體有害的，甚至長期食用有致癌的危機。
- 11 · 每天曬點太陽，唯須避開強烈陽光直射，並且要適度的運動，唯飯後勿立即運動。
- 12 · 用餐要細嚼慢嚥，餐中勿大量喝湯及喝水，以免稀釋胃液影響消化。
- 13 · 飲食要注意酸鹼食物的調配。酸性體質已被視為導致現代文明病的主要兇手之一，這些文明病如高血壓、糖尿病、痛風、心血管疾病。
- 酸性食物如：肉類、魚類、蛋、油、米、麵食等。鹼性食物如：蔬菜、水果、地瓜、豆漿、堅果類、葡萄乾、牛奶等。
- 詳細如附表：

### 食品酸鹼性度表／酸性食品

食品	酸度	食品	酸度	食品	酸度
乳製品、雞蛋		鮪魚	15.3	鮑魚	3.6
蛋黃	19.2	章魚	12.8	蝦	3.2
乳酪	4.3	鯉魚	8.8	海藻類	
蔬菜類		鯛	8.6	紫菜(乾燥)	5.3
慈菇	1.7	牡蠣	8.0	肉類	
白蘆筍	0.1	生鮭魚	7.9	雞肉	10.4
魚貝類		鰻	7.5	馬肉	6.6
鯉魚片	37.1	蛤蜊	7.5	豬肉	6.2
鯛魚卵	29.8	干貝	6.6	牛肉	5.0
魷魚	29.6	魚卵	5.4	雞肉湯	0.6
小魚干	24.0	泥鰱	5.3	豆類	



## 固本滋元—談飲食養生

素食之美

食品	酸度	食品	酸度	食品	酸度
落花生	5.4	麥糠	36.4	麵包	0.6
蠶豆	4.4	燕麥	17.8	嗜好品	
豌豆	2.5	胚芽米	15.5	酒糟	12.1
油炸豆腐	0.5	碎麥	9.9	啤酒	1.1
略炸豆腐	0.2	蕎麥粉	7.7	清酒	0.5
味噌	0	白米	4.3	油脂	
醬油	0	大麥	3.5	奶油	0.4
穀物		麵粉	3.0		
米糠	85.2	麩	3.0		

### 食品酸鹼性度表／鹼性食品

食品	鹼度	食品	鹼度	食品	鹼度
乳、雞蛋		百合	6.2	裙帶菜	260.8
蛋白	3.2	三葉菜	5.8	海帶	40.0
人乳	0.5	馬鈴薯	5.4	醬菜	
牛乳	0.2	牛蒡	5.1	黃蘿蔔	5.0
豆·豆製品		高麗菜	4.9	什錦醬菜	1.3
蠶豆	1.8	蘿蔔	4.6	(福神菜)	
大豆	10.2	南瓜	4.4	水果類	
紅豆	7.3	竹筍	4.3	香蕉	8.8
豌豆夾	1.1	地瓜	4.3	栗子	8.3
豆腐	0.1	蕪	4.2	草莓	5.6
蔬菜		小芋	4.1	橘子	3.6
蒟蒻粉	56.2	蓮藕	3.8	蘋果	3.4
紅薑	21.1	大黃瓜	2.2	柿	2.7
菠菜	15.6	茄子	1.9	梨	2.6
撮菜	10.6	洋蔥	1.7	葡萄	2.3
芋	7.7	菇類		西瓜	2.1
萵苣	7.2	香菇	17.5	嗜好品	
紅蘿蔔	6.4	松茸	6.4	葡萄酒	2.4
小松菜	6.4	玉蕈	3.7	咖啡	1.9
京菜	6.2	海藻類		茶	1.6



在自然健康的狀態，吾人的身體應當呈現弱鹼性，即是血液酸鹼度（PH）為7.4，此時體內極為複雜的各種生化作用均可發揮極致。吃了許多高酸度的食物，身體就會偏酸，應以其他高鹼性食物調和之，故蔬果乃極佳的調節劑、健康的保護者。

## 六種不能吃的蔬菜

### 1. 帶皮和發芽馬鈴薯

馬鈴薯皮內含有毒的配糖生物鹼。如果把帶皮馬鈴薯煮熟後，再剝皮，皮裡百分之七的配糖生物鹼會滲傳到馬鈴薯裡，食用後，嚴重的會引起配糖生物鹼毒，因此帶皮馬鈴薯最好削皮後再煮。另外，馬鈴薯發芽時，芽的四周和皮會產生一種毒素叫「龍葵素」，人吃了也會中毒，破壞紅血球。所以，發了芽的馬鈴薯應先將發芽部分的周圍和芽一起削去，用清水浸泡一段時間，再放些醋來煮或炒著吃。

### 2. 有黑斑的地瓜

表皮呈褐色或黑色斑點的蕃薯，乃受黑斑病菌汙染所致。黑斑病菌排出的毒素，含有蕃薯酮和蕃薯酮醇，使蕃薯變硬發苦，對人體肝臟有劇毒。這種毒素雖經水煮火烤，其生物活性不會被破壞。食用後，量多在二到四小時內發病，出現噁心、嘔吐、腹瀉等胃腸道症狀。嚴重的，還發高燒、頭痛、氣喘、神志不清、抽搐、嘔血、昏迷，甚至死亡。因此，凡有黑斑蕃薯不可食，也不能作豬、牛等牲畜飼料。



### 3. 未成熟的青番茄

未成熟的青色番茄含有生物鹼，可被酸水解成番茄次鹼。這種有毒物質會使口腔感到苦澀，嚴重的可導致中毒，出現頭暈、噁心、全身不適等症狀。成熟的紅色番茄，其有毒物質已自行消失，可放心食用。

### 4. 新鮮木耳

木耳營養豐富，一般為乾品，而新鮮木耳中，含有一種朴琳類光敏感物，這種物質對光線敏感，食用後經太陽照射，可引起日光性皮炎，人體曝曬部位則易出現搔癢、水腫、疼痛等，甚至壞死，嚴重者還會因咽喉水腫而引起呼吸困難。因此，新鮮木耳不可馬上大量食用，一定要等其乾燥後，所含朴琳類光敏感物質即自行失去毒性，方可食用。另外，變質白木耳會產生大量酵米麵黃桿菌，食後會使胃部不適，嚴重者可出現中毒性休克。

### 5. 用化學肥發的豆芽

豆芽鮮嫩，營養豐富。但用化肥生發的豆芽，看來更為肥美，卻不可食用。這是由於化學肥中多含氨類化合物，經細菌作用可轉變成亞硝酸而存在於豆芽中。亞硝酸這種有毒物質，在人體內可誘發多種癌症，諸如胃癌、食道癌、肝癌等。因此，用化學肥發的豆芽千萬不可食用。

### 6. 未煮熟透的四季豆

生四季豆、尤其是經霜打過後的四季豆，含有較多皂素和豆素。皂素對黏膜有強烈刺激性會引發腹瀉，而豆素是植物性毒蛋白，有凝



血作用，故四季豆需煮熟透，方可食用。

## 抗癌食物分析簡介

科學研究發現，食物本身也含有一系列的抗癌物質，如維生素A、B、C、D、E、番茄紅素、抗氧化劑及微量元素硒、鋅、有機鍺…。有史以來最大規模的飲食與癌症研究，針對九個國家的四十萬人做調查，結果顯示，纖維對降低結腸、直腸癌特別重要——專家建議，一般人每天攝食五份蔬菜水果，以藉此達到最佳健康狀態並可避免癌症。

膳食纖維的主要來源是天然的植物性食物，如蔬菜、水果、雜糧穀類、薯類和豆類等。精細加工的植物性食品含纖維很少，而動物性食物根本就不含膳食纖維。膳食中適量的膳食纖維能刺激消化液分泌和腸蠕動，縮短食物通過腸道的時間，有利於消化、吸收和排便排毒。

近來觀察，進食膳食纖維多的人群，結腸、直腸癌發病率比進食膳食纖維少的人群明顯地降低。膳食纖維可刺激腸蠕動，將代謝物、毒素盡快排出，亦可促進膽酸及膽固醇的排出。

### 1. 常見的防癌蔬果

防癌學會列舉常見的防癌蔬果為：蘋果、葡萄、南瓜、香蕉、綠花椰菜、甘藍菜、包心菜、甜椒、洋蔥、哈密瓜、歐芹、薺菜、芥菜、胡蘿蔔、茄子、白花椰菜、芹菜、蘆筍、葡萄柚、萵苣、捲心菜、奇異果、柳橙、木瓜、馬鈴薯、乾梅、菠菜、油菜、草莓、番



## 固本滋元—談飲食養生

茄、番薯、等。

### 抗癌蔬菜的排行榜

國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。通過對40多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出20種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，其順序是：

蔬菜	抗癌指數	蔬菜	抗癌指數	蔬菜	抗癌指數
熟甘薯	98.7%	茄子皮	74.0%	雪裡紅	29.8%
生甘薯	94.4%	甜椒	55.5%	番茄	23.8%
蘆筍	93.7%	胡蘿蔔	46.5%	大蔥	16.3%
青花椰菜	92.8%	金花菜	37.6%	大蒜	15.9%
捲心菜	91.4%	芥藍	34.7%	黃瓜	14.3%
油菜花	90.8%	薺菜	32.4%	大白菜	7.4%
歐芹(洋芫荽)	83.7%	芥菜	32.4%		

科學實驗分析證明，在蔬菜王國裡，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。

## 2. 有防癌效果的纖維素食物

蔬菜，如綠花椰菜、白花椰菜、大白菜和芽甘藍，包含有二硫代二酮、異硫氰酸鹽和吲哚-3-厚醇等抗癌物質。柑橘類水果含有香豆素和檸檬帖。番茄煮熟對防癌更有效，番茄紅素是所有類胡蘿蔔素中，抗氧化力最強者，其抗氧化活性比 $\beta$ -胡蘿蔔素高一倍。有防癌效果的纖維素食物在糧食中有高粱、玉米、小麥、蕎麥、薯類；在豆類中有大豆、紅豆、綠豆、豌豆、扁豆、菜豆、青豆、土豆、毛豆；在根莖類中有洋蔥、涼薯、紅蘿蔔，在蔬菜中有萵苣、雪裡紅、空心菜、油菜、萹菜、豆芽菜、大小白菜、蘿蔔；在瓜類



中有茄子、青椒、絲瓜等。

### 3. 番茄紅素抗癌

美國哈佛大學對四萬七千名男性醫務人員進行了為期九年的飲食行為調查，結果發現，如果每周吃十次含番茄的主食，前列腺癌的發病率可下降45%。吃燒煮的番茄之抗癌效果更佳，這主要是由於番茄紅素主要存於番茄的下表皮細胞中，加熱處理可使其盡快釋放，因此煮熟的番茄之防癌效果較佳。富含番茄紅素的蔬菜水果：蕃茄、草莓、桑椹、紅西瓜、紅葡萄、紅色葡萄柚及紅辣椒、紅甜椒裡，都含有番茄紅素，每百公克含三至十四毫克。

### 4. 抗氧化性營養素

抗氧化性營養素包括維生素A、B、C、D、E、β-胡蘿蔔素，硒、鋅等。維生素A可促進正常細胞分裂，富含於牛奶、奶油等當中，深綠色與深橙黃色蔬菜則為富含維生素A先質之食物。維生素C、β-胡蘿蔔素、硒、鋅可抑制腫瘤。

維生素C在檸檬、西印度櫻桃、柳丁、橘子、文旦、番石榴、葡萄柚、木瓜等最多；維生素E在小麥胚芽、黑芝麻、酪梨含量最多；β-胡蘿蔔素以紅色、綠色、黃色蔬菜中含量最多；肉類、牛奶、穀類、豆類、磨菇中富含硒；玉蜀薯、甜菜、甘藍菜、萵苣、豌豆、扁豆、櫻桃、梨、啤酒、全麥麵包、裸麥麵包等含有豐富的鋅。

世界上最優秀的醫生不是別人，而是自己，所謂藥補不如食補，食補不如氣補，人人懂得能量養生保健觀念的建立與落實，防病於未然，再配合飲食，以五色均衡補五臟（為中國人獨特的食補之道，簡言之，欲保養肝、心、脾、肺、腎等五臟，可分別多吃青、赤、黃、



白、黑等五色食物)的原則來固本滋元,相信定能達到自我療病,進而減少社會醫療資源浪費,讓人人都能充滿活力,有個美好的人生。

動手自己做,健康看的見,衷心祈祝每個人都能健康快樂。

## 養生必須要注意的事項

### 1. 每天最少要攝取1500ml至2000ml的好水

養生不注意水質不但效果不彰,甚而反效果,因為一切飲食皆離不開水。醫生專家都鼓勵人們每天要喝下這麼多水,唯若所喝的水不是「好水」,那不如少喝,由於自來水含氯以及致癌性物質(養魚用自來水必死無疑即是一例)。「好水」基本條件是:(1)這水須不含氯或其他的化學物質,不會氧化。(2)水分子束較小,容易被身體吸收。(3)礦物質豐富,具有抗氧化作用。日本研究水質的專家指出,長期飲用自來水,其活性氧造成的嚴重狀況之一即是糖尿病患的激增。又市售的礦泉水、純水品質也要注意。礦泉水空瓶消毒後須要靜置12天方能置入水,以便氣體揮發乾淨,未能靜置多日即置入水,其水亦是有問題的,此點不可不知。另外不能以茶或咖啡或飲料代替喝水。

「好水」包括:(1)鹼性離子水 (2)電解還原水 (3)兀水 (4)利用淨水器製造的健康水。攝取「好水」可以使身體的新陳代謝順暢,腸相變好,並能活化體內的酵素。

專家建議每天飲用「好水」的方法為:(1)早上起來空腹喝500~700ml (2)午餐的30分~1小時前喝500ml (3)晚餐的30分鐘~1小時前喝500ml。用餐前喝大量的水或湯,會把胃裡的消化液稀釋掉,不利消化,所以飯前或吃飯時不適合喝大量的水或湯。餐後喝一、二口湯



即可，有利消化。

※冰水或冰品會造成循環氣滯血瘀，長期食用冰水或冰飲料，會造成身體重大傷害，不能不知。

## 2. 遠離放射線

預防勝於治療。常接觸放射線，也是對身體有害的，比如：微波爐、電腦、電視或手機；尤其科學數據已顯示，長期密集使用手機會造成腦癌病患激增。

「2006年大陸廣州國際神經腦瘤治療論壇與腦功能區微創手術技術學習班」上，與會的專家表示，近三十年的數據顯示，大陸男性腦瘤的發病率增加了一倍，而女性也增加了五成。專家們指出，使用手機時，電磁波可以進入大腦的說法已是無可辯駁的事實，因為使用手機時，人體成了天線的一部份。為了一時方便而陪上健康、生命是划不來的。

另，定期照X光、斷層掃描之健康檢查對身體亦會造成不良影響，有醫生提出呼籲：健康的人有可能因為太短時間就常接觸這類型檢查，反而會因過度過量接觸放射線，而傷害身體健康。醫學專家也建議，希望大家能每週吃一、二次味噌。因味噌是豆類發酵的食品，能幫助我們去除放射線物質。

## 3. 減少食用牛奶或乳製品

牛奶的益處或害處，目前醫學界各有論據。一般民衆或許多的醫學專家，都會以為多喝牛奶可以強化骨骼，杜絕骨質疏鬆。唯不少專家，包括美國研究飲食與疾病關連的專家麥都果（Dr. A. John. McDongall）醫師，曾做過一項全球各地區人民攝取鈣質與骨質疏鬆



症的大型研究計劃，一件重要事實是：要維持骨骼健壯應減少每天攝取蛋白質的量，而不是增加鈣質的攝取。攝取蛋白質愈多，骨質中將會流失更多的鈣質。許多專家研究也指出：牛奶的蛋白質含量高，為人奶的三倍，且主要以酪蛋白為主（人奶以白蛋白為主），酪蛋白是一種大型、堅硬、緻密、極困難分解的乳凝塊，它適合含有四個胃結構的牛，利用不斷反芻消化分解，方能完全消化吸收，因此並不適合人類使用。

喝牛奶並無法有效吸收鈣質而防止骨質疏鬆之實例：美國人民的乳製品消耗量是世界第1位，但在美國受到骨質疏鬆症威脅者高達1500萬至2000萬人口，可見即使飲食中的鈣質足夠，也不一定能預防骨質疏鬆症。又愛斯基摩人的飲食含有全世界最高的蛋白質，每天二百五十~四百公克，取自魚、海象、鯨魚等；鈣質的攝取量也是世界最高的，每天超過二千毫克，唯他們的骨質疏鬆症發生率都是世界之冠，平均二十歲不到卻彎腰駝背的人比比皆是。相對的，非洲班圖人民，每天攝取的蛋白質僅四十七公克，鈣質僅四百毫克，未聞有骨質疏鬆症者。

由此再次說明牛奶及其它乳製品，含有高量高濃度的蛋白質，是造成骨質中鈣質大量流失的元兇（本段擇自姜淑惠醫師「這樣吃最健康」）。也有專家研究指出，長期大量喝牛奶易得血癌，每天吃一根香蕉，就可以防癌《李傳修著作》。有關這些論述，都值得我們重視的。

#### 4. 勿吃農藥殺蟲劑或重金屬污染的蔬果

我們能依照良好的規則食用各類蔬果，但若這些蔬果含有過量的農藥污染，或未洗滌乾淨，食用仍是有害健康的。盡量選擇有機認證的蔬果，否則必須用心將蔬果洗乾淨，是現代人須要學習的。



## 5. 避免使用化學界面活性劑

一般洗碗盤的清潔劑最常用的是LAS，若不慎吃入200克就會致人於死，長期使用也會對皮膚、肝臟造成傷害。研究報告指出，碗盤用清潔劑清洗，要用水沖洗五次才能乾淨。故外食亦要注意店家的衛生，而自家也應選用天然的界面活性劑。（買清潔劑時要注意其成份）

## 6. 盡量食用非基因改造之食物

基因改造之食物對人體健康有無影響，仍是各有論據。唯老鼠吃了經過基因改造的馬鈴薯後，免疫系統會變弱，腎臟、胸腺、腸胃和脾臟都會出現病變，大腦也會病變而變小，這項研究已經得到許多團體、科學家的肯定。基因改造的食品於市面上非常多，例如，黃豆以及各種豆類、玉米等等。為了身體健康，應盡量選用非基因改造的食品，只是外食是很難避免食用到基因改造食品的。

## 7. 豆漿健康法愈來愈受重視

喝牛奶的缺點如上所述，若喝牛奶會引起過敏症者，改喝豆漿最好。豆漿含有蛋白質、脂肪、維他命B1、維他命E等，對防止動脈硬化的功效極佳。由於豆漿是植物性食品，沒有膽固醇，患了成人病的人（高血壓、心臟病、心血管疾病等）應該多喝，唯豆類腐敗時會附著很毒的毒菌孢子，即使做成豆漿而煮到沸騰，也不能消滅這種毒菌，所以趁新鮮儘快當天喝完最佳。黃豆儘量選擇非基因改造的最利養生，可至當地有機店購買。

## 8. 化學染髮劑對人體是一大傷害

光注意如何飲食養生仍是不夠的，提高警覺，認識現代與我們食



## 固本滋元—談飲食養生

衣住行關係密切的一切物品，也是養生必須注意的重要課題，否則顧此失彼，仍然無法達到理想目標，甚至還不知失敗的原因呢！

專家指出染髮劑最好使用純天然、不添加任何化學成份為宜。一般染髮劑都會含有一種名叫「對苯二胺」的化學物質，此成份已是國際公認的致癌物。已有報導指出長期使用非純天然的染髮劑染髮，會誘發白血病。

另外我們就親眼見多位鄰居親友在毫無病痛的狀況下突然死亡，而他們都是長期染髮者。俗語說：「天然的最好」，白髮雖然不甚美觀，但也可讓我們體會「歲月不饒人」、「歲月催人老」而去探討生命的意義、生死的真相。古德說：「當知生死無常，莫道先從老者死，大限到無定準，後生年少也提防。」故生死課題值得我們用心探討！

### 9. 外食自帶筷子 環保又健康

免洗筷子常含有過量的漂白劑、防腐劑，長期誤食有害健康；免洗筷所含的二氧化硫也會引起嘔心現象，過量更有致命的危機。現代人外食機會增加，最好自帶筷子，環保又健康。

### 10. 保護牙齒 省錢避痛大作戰

俗說：「牙痛不是病，痛來要人命。」絕大部份的人一輩子都離不開牙痛的折磨，並因牙齒長期疏於保養而壞掉，需裝牙套、植牙，不但身痛（牙痛很痛），更是心痛（一顆假牙要五、六千元，人工植牙一顆更要六萬元）。三十歲即滿口假牙者比比皆是。其實我們只要平時勤於保養，食後勤漱口、刷牙即可有效避免蛀牙的折磨。

牙醫專家呼籲吃完東西20分鐘內要趕快刷牙，把牙清洗乾淨，



尤其是牙根，即能有效減低蛀牙率；無法即時刷牙，只要能趕快漱口多次，將牙縫殘渣清潔乾淨，也是有益牙齒健康。喝完可樂、飲料也須趕快漱口。長期並有耐心的照顧牙齒，一定能擁有一口健康的好牙。

## 11. 真正的長壽之道是…

有人處心積慮養生保身，雖未因重大疾病或癌症而死，卻因意外事件而短命——美國著名的鄉村歌手John Denver，生前即很重視養生之道，卻因駕駛飛機時墜機而亡。有人即使吃不好、穿不好，也沒特別注意養生之道，卻能無病到老，平平安安——大陸有一位百歲人瑞的老婆婆，每天都要吃不少的食用油當做零嘴，長期如此生活，仍可輕鬆無病活到老。這是為什麼？真正的長壽之道是什麼？想了解這個答案，可至本宗各分舍或助念團免費索閱《防癌、養生、長壽的秘訣》即可明白！

## 飲食搭配禁忌

中國傳統的食物搭配，從營養學角度來看，有些恰恰對人體健康無益，甚至是有害的，這種飲食中的「錯誤搭配」現象，幾乎俯拾皆是：

### 1. 菠菜豆腐湯：

菠菜和豆腐同時吃，菠菜中的草酸和豆腐裡的鈣質，會結合生成不溶解的草酸鈣，影響人體對鈣質的吸收，而且易患結石症。



### 2. 蔥伴豆腐：

豆腐中的鈣質與蔥中的草酸，會結合成白色的沉澱物——草酸鈣，造成人體對鈣的吸收困難。

### 3. 茶葉煮蛋：

茶葉中除了生物鹼外，還有酸性物質，這些化合物與雞蛋中的鐵元素結合，對胃有刺激作用，且不利於消化吸收。

### 4. 吃肉飲茶：

茶葉中的大量鞣酸與蛋白質結合，生成具有收斂性的鞣酸蛋白質，會使腸子蠕動減慢，從而延長糞便在腸道內滯留的時間，容易形成便秘，增加有毒和致癌物質被人吸收的可能性。所以在吃肉食類或高蛋白食物時或吃後不久，都不宜飲茶，且應配合高纖蔬果加速排毒排便。

### 5. 酒與胡蘿蔔同食：

胡蘿蔔中豐富的胡蘿蔔素與酒精一同進入人體，就會在肝臟產生毒素，從而引起肝病。

### 6. 豆漿加雞蛋：

雞蛋中的粘液性蛋白會與豆漿中的胰蛋白結合，從而失去應有的營養價值。

### 7. 海產與水果同食：

海產中的魚、蝦、藻類，含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，如



果與含鞣酸的水果（如柿子、葡萄、石榴、山楂、橄欖等）同食，不僅會降低蛋白質的營養價值，而且海產中的鈣質與鞣酸會結合成一種不易消化之新物質，這種物質可刺激胃，而引起不適，使人出現腹痛、嘔吐、噁心等症狀。

### 8. 蘿蔔與水果同吃：

蘿蔔等十字花科蔬菜進入人體後，經過代謝作用，很快就會產生一種抗甲狀腺的物質——硫氰酸。此時，如果攝取含有大量植物色素的水果，如橘子、梨子、蘋果、葡萄等，這些水果中的類黃酮物質在腸道被細菌分解，轉化成苯甲酸及阿魏酸，它們可加強硫氰酸抑制甲狀腺的作用，從而誘發或導致甲狀腺腫瘤。

### 9. 紅白蘿蔔混吃：

白蘿蔔中的維生素C含量極高，但紅蘿蔔中卻含有一種對抗壞血的分解酵素，可以破壞白蘿蔔中的維生素C。不僅如此，在與含維生素C的蔬菜配合烹調時，紅蘿蔔都成了破壞者。所以，紅蘿蔔只有單獨和肉類一起烹煮，才能充分發揮營養價值。

### 10. 炒雞蛋放味精：

雞蛋本身含有許多與味精成份相同的谷氨酸，故炒雞蛋時就不必放味精了。

### 11. 馬鈴薯燒牛肉：

由於這兩種食物消化時所需胃酸濃度不同，會延長食物在胃中的滯留時間，而拉長胃腸消化吸收的時間，造成胃腸不適。



## 12. 酸味水果與甜味水果不可一起吃

亞酸味水果可與酸味、甜味水果同食，酸味水果則不可與甜味水果一起吃，因為酸味水果會干擾甜味水果的順利消化，延遲胃的排空，致甜味水果的果糖成分長時間與胃酸接觸並起作用，造成過度發酵，引發腹脹不適。



## 智慧人生必讀

日本江戶時期有一位仙義梵禪師。有一天，一位富人請他在門匾上題字，「父死、子死、孫死」——禪師不假思索地題上此六字。富人看了，瞋怒責難禪師，禪師則心平氣和地解釋道：「兒子繼父親而死，孫子則在兒子死了之後才死，皆各自安享天年而終，這實在是最吉祥之事了！若不喜歡這樣，難道你希望，孫先子死，子先父死，而徒留你一頭老翁嗎？」

大部份的人都認為「死」是不吉利，是禁忌談論之事。問題是「人生自古誰無死！」不去談論、討論、研究死後世界的有無、情景，一味逃避，最後仍難逃一死，且必定是死不瞑目的。面對「死亡」這一大敵，若在世之時未能充份備戰，結果必定是戰敗，而成為死亡的俘虜。有生必有死，無論我們如何養生，如何健康，如何長壽，也是難逃死亡的威脅。有智慧的人應趁此機會好好探討一番，以期「知己知彼、百戰百勝」。

### 一、生死無常 何處是歸處

善導大師勸化偈說：「漸漸雞皮鶴髮，看看行步龍鐘，假饒金玉



滿堂，難免衰殘老病，任汝千般快樂，無常終是到來，唯有徑路修行，但念『阿彌陀佛』。」

世人往往說：「修行念佛是老年人的事」，這真是一句誤人不淺的話啊！古德說：「莫說老來方念佛，孤墳多是少年人。」為什麼要念阿彌陀佛呢？釋迦牟尼佛告訴我們：「在無窮無盡的宇宙中，有無量無數的世界，也有無量無數的佛在教化衆生。在我們這個世界的西方，有一個世界，叫極樂世界，那裡有一尊佛，叫阿彌陀佛，在救度十方無量世界的衆生。凡是有人聽到祂的名號，真心相信祂，至誠發願要生到極樂世界，一心持念祂的名號，並做種種善行，不造惡業，則在臨終捨報時，阿彌陀佛一定前來接引他的靈魂，往生到極樂淨土。往生到淨土裡，沒有煩惱，沒有痛苦，沒有老死，沒有貧病，只有純淨永恆不變的快樂。」

為何要念佛？即是我們有一天要捨報（死亡）時，臨終這一念，可以決定下一世是繼續輪迴六道（天道、阿修羅道、人道、畜牲道、餓鬼道、地獄道）受苦，或是往生佛的淨土永享安樂的關鍵。臨終這一念，若能放下一切執著（親情或憤恨或財富地位），專心於佛號，則能與佛相應，捨報之後，必能往生佛國淨土。這一生的最後一念方才結束，下一世即能超脫生死輪迴，在極樂淨土的蓮花中出現——這就是「一念蓮華」的意義。

## 二、念佛的利益

經云：「念『阿彌陀佛』一句，能消八十億劫生死重罪。」「淨心念佛，四十里路放光明，諸天聖衆來擁護。」「受持佛名者，皆為



一切諸佛共所護念，若人萬劫生死重罪，一句佛號，罪障消除，西天十萬八千里一聲彌陀頃刻至。」

《智論》云：「譬如有人，初生墮地，即能日行千里，步步有七寶，以用而施，不如有人於後世念佛一聲，其福勝彼。」

又經云：「淨心持念南無阿彌陀佛者，諸天大力神衆常隨守護，諸佛菩薩晝夜護念，阿彌陀佛常放光明攝護此人，若前生孽障，隨時消滅，增福增壽，今後所作所為，一切吉利，氣力充盛，身無一切病苦厄難，直至世壽享滿時，捨報安祥，如入『禪定』，得見阿彌陀佛與諸聖衆接引往生西方極樂國中。」

總云：念佛的人，現世消災除難，祛病延年，家庭吉慶，四季平安，臨命終時，身無痛苦，阿彌陀佛同觀音、勢至兩大菩薩親來接引往生西方極樂世界，見佛聞法，永受妙樂。

## 三、如何念佛

### 1. 首先須先了解「南無阿彌陀佛」之義

「南無」二字是天竺國語（印度舊稱天竺），譯言是敬仰、依靠之說。

「阿彌陀佛」譯言是無量無邊的光明，以及無限量的壽命。

「佛」是一位大慈大悲、萬德俱足、智慧圓滿、至上至尊的大聖人，簡稱為「佛」。又佛陀開示衆生皆有佛性，都能成佛。念佛修行即是未來能成佛的法門之一。

阿彌陀佛很早即發四十八大願，其中有一願，是要以最方便的法門挽救罪苦衆生——「若十方三界一切衆生，志心稱念我之名號，求生我國，乃至十念，亦得往生，若不生者，誓不成佛。」



## 2. 念佛須具三要

念佛的人，須具有信、願、行三要——信：相信確有西方極樂世界；願：厭離這個苦難世界，願意往生極樂世界；行：就是念佛名號，心不離佛，佛不離心，毋令暫忘。

本書由於篇幅有限，有緣者可至本宗各地分舍、助念團免費索閱各類佛書，即能全盤了解修行的方法。

## 3. 怎樣念佛

隨時隨地皆可念佛，無論出聲念、默念，皆要「念從心起，聲從口出，音從耳入」——心口要念得清清楚楚，耳裡要聽得清楚，如是攝心，妄念不起，即能成就，唯此功夫非努力持之以恆是難以成功的。諾那活佛曾開示，即使散亂心念佛亦有無量功德，唯要成功必須能一心。

## 4. 念佛要回向

每晚念佛畢或於臨睡前念此回向偈：

願此勝功德，莊嚴佛淨土；

上報四重恩，下濟三塗苦；

普願見聞者，悉發菩提心；

盡此一報身，同生極樂國。

# 四、念佛消災除障實例二則

念佛能於現世消災除障，以及臨終往生淨土。念佛致生死自在之



實例非常非常多，限於本書的篇幅僅能略提，讀者可至各大圖書館尤其是佛教圖書館，借閱「念佛感應記」及相關書籍即可清楚了解。

## 1. 臨時抱佛腳也有效

臺東糖廠職員陳非林居士是一位虔誠的佛教徒，他的夫人起初反對丈夫信佛念佛甚烈，可是陳居士一點也不退心，依然精進，一方面且苦口婆心勸太太說：「我人有口皆應念彌陀，即是後來生西的資糧，但在未生西以前，也能逢凶化吉，消災免難，對自己有莫大利益。」陳太太經其先生這樣天天感化，卻仍馬耳東風，一概不聽。

陳太太是一位克勤克儉治理家庭的好主婦，有時上山採薪，挑一大擔柴下山，就坐最後一班的小火車回家。有一次，她挑柴下山，不知不覺已是日落西山，最後班車已經開走了——山上的小火車是拖甘蔗用的，不是專載客人的，所以最後班車開出後，工作人員各自回家，沒有人留在車站上。時已黃昏，陳太太肩上挑了一擔柴，提起勇氣，決定徒步回家；自己一個人就順了鐵路，行在鐵路中心向前直進，當走到半途，突然間，看見前面的鐵路中心，立了一個大漢的黑影。此時陳太太愈行愈近，看的愈分明，全身毛孔直豎，害怕的把肩上一擔柴也丟掉了，因為她已無力再挑。

在黑夜獨自看見那個黑影的剎那間，陳太太忽然想起被丈夫熏習了數年，最不受她歡迎、不願意念的一句「咒中之王」，在此生死關頭，她臨時抱佛腳，立在那裡，情不自禁的合起掌來大聲念「南無阿彌陀佛」，念了差不多幾分鐘，那個大漢的黑影，似乎已向旁邊走去的樣子，漸漸消失了。陳太太看得明明白白，趕快加緊腳步，連柴亦不要了。

陳太太大步跑回家的途中，口裏不斷地念「南無阿彌陀佛」，但



走了一陣子，忽然雙腳不能動彈，這時她心裡很奇怪，為什麼雙足怎麼舉都不得動彈，即時提起精神，彎了腰用雙手一摸，才知道又過了一重大災難——原來只要再向前進一步，便是一條大溪澗。她仔細一聽，溪水流的聲音很急，這時更感謝阿彌陀佛慈悲保佑。假若不是雙足動不了，她再進一步就掉落溪中被水流去，連家人也不知道，她將永遠含恨九泉地下。當時那條溪是以小木板為橋，陳太太就用兩手兩腳如狗一樣爬過去，才鬆了一口氣，直起腰來，再向前跑，一連三次，凡臨溪邊，腳下就自動止步，真是不可思議。差一步不是溺死，就是摔死，因為黑夜看不見的關係，所以陳太太回到家裡已是午夜十二點鐘。

翌日陳太太再去挑回昨夜丟掉的柴，就問車站的人，昨晚所見那個黑影究竟是什麼？人家就對她說，從前有一個人，在那裡受了橫禍死亡，諒必是陰魂不散，常常在那裡顯身。以上是民國四十八年一月一日臺東蓮社落成的時候，法圓與黃昭英小姐去參加，並且演講五天，聽到陳太太親口說的。

## 2. 汽車翻身安然無恙

一位住在斗六的老師姊名洪連彌，她有一位孫女名黃敏，現年十八歲，自小就受奶奶薰習，八識田中種下了佛的種子。黃敏到了十三歲國民學校畢業後要考初中時，自己就會祈求佛菩薩加被，若能考到草屯初中，就發願終身吃早齋，念阿彌陀佛，因為草中離她家附近，所以她希望考上該校。佛菩薩真的不負苦心人，這位黃敏小姐終於達到希望，等到草中三年畢業後，十六歲的她就來臺中某綜合醫院服務，當護士小姐。她工作謹慎，認真學習，對患者親切，雖然終日忙於職務，早晚亦不間斷地念佛。因為隨身攜帶著鏡框內的小佛像，她



朝暮就請出來拜，念完佛就收起來。

在今年春天，院長派她送患者到草屯，她坐了一輛計程車歸來，在半途的草湖附近，計程車忽然機件失靈，翻了筋斗，翻入路邊的蘆筍園中，四輪朝天。當時有一位蓮友叫銀芙師姊，在門口看得清清楚楚，不禁叫起：「阿彌陀佛…，可憐，車中的人通通完了。」在這一剎那中，卻見到車門開處，一個年青女子手牽一位老翁走了出來，司機亦鑽出來了，三人不但平安無事，連皮膚一點擦傷都沒有，可是計程車的玻璃是全部破碎了。

銀芙師姊說，她想不出這三個人為何如此好運，沒有一點點受傷，他們改乘公路局汽車回到臺中。翌日休假，黃小姐就回家向祖母說：「阿媽，阿彌陀佛真靈感，保佑了我」。就把昨天計程車在蘆筍園中翻筋斗的驚險經過講給祖母聽，她還說：「我每次上車，心中就一心念阿彌陀佛，所以昨天坐在計程車上亦正在念佛。車翻筋斗後，我就開車門，把坐在我身邊的老阿伯扶出來，一同回臺中，到臺中下車我就買了水果回來供養禮拜阿彌陀佛，感謝救我的恩！表示一點敬意。」

## 五、念佛臨終往生淨土實例二則

### 1. 余庭棟居士

余庭棟居士，清朝時蘇州地方人，字號友蘭，是一名虔誠的三寶弟子，平日修淨土法門十分用功。

道光二十年冬天，他生病了，自己預知命不久長，就請他的皈依師父亮寬和尚，還有平時一起修習的善知識同道好友幾個人來家。



他對衆人說：「我生死將判，今後何去何從，只願您們能助成我殊勝的因緣吧！」於是大家舉身唱念佛號。經過了一會兒，庭棟說：「這時候我目前所見到的地，全都是七寶合成，腳踏下去有說不出的柔軟舒服呢！再說我耳朵聽到的聲音，微妙難以形容。更高興我見到金色八字，很清楚呢！」其中友人糾正他說：「怎麼說是看到八字？恐怕弄錯了吧，我們平日所請不是『南無阿彌陀佛』六字洪名而已嗎？」然而，庭棟眼中彷彿真是看得清清楚楚，他用手指著說：「那上面是『極樂世界阿彌陀佛』，豈不是八字麼？」。又過了很久，合十對亮寬和尚說：「上人！弟子現在要去了！」說完就逝世了。（往生近聽錄）

## 2. 楊美玫女居士

楊美玫居士，民國時代浙江吳興縣人，跟隨慈愛的雙親居住在上海市。她從小就很聰明，又有強烈求知的好學心，後來嫁給一位姓許的人。

民國二十六年春天，她的身體微恙，怎麼樣醫治都不管用。到了那年的秋天，病情漸漸加重，發燒不退又喉痛。

這時候，杭州大願法師就寫信勸她要默持觀音聖號，到了冬月二十日，並特地來到上海。大願法師問美玫說：「妳目前心境是什麼樣子呢？」美玫回答說：「很好，只不過堂上雙親年事已高，他們全都對我放心不下，每當我的病情惡劣時，就顯得不勝悲傷，母親還常常因此悲傷哭泣呢！」

大願法師擔心她被俗情所牽，很難解脫，就力勸她說：「一般俗世傳說是良醫治病，可是往往也有藥石不靈的，這是由於業障存在、作祟的緣故。然而，須知心能造業，也能夠轉業。如果能一心念佛的



話，就可以為此業力的報身，托生蓮胎，永遠脫離輪迴的痛苦。現在正是時候了！何況阿彌陀佛有大願力，凡是有至誠心念佛的人在臨終時，佛必定來接引，那是確實而不用懷疑的。」美玫聽了，猛然省悟，往生的意願也就更加懇切。從此以後，不論是父母之情、夫兒之愛，都不能動搖她修學佛道的心。

民國二十七年正月十九日，她的病更加重，就請僧人們環繞她的病床來助念，而她也隨著出聲念佛，漸漸的覺得氣順了許多，笑著說：「剛才我見到西方蓮華池、琉璃地，真是太愉快了。恨不得在這個時候見到阿彌陀佛，接引我往生西方，離苦得樂。」這以後，她毅然擺脫一切事情，只是憶念著生西方大事，而始終心不離佛。

她說：「但持這一句阿彌陀佛，好比堅定握著了無價寶珠！」不肯有一絲一毫放鬆過。每次要是親戚朋友來探望，美玫都告訴對方自己所見到之不可思議的西方勝境，怡然欣喜的神情很自然地流露在她的談吐之間。

父母看到她這個樣子，也就轉悲為喜，可是仍然懷大疑心，認為她所見的未必可靠，於是私下裡問她說：「妳所說念佛得以往生西方，必定做得到嗎？」她斬釘截鐵似地回答說：「是的，必定做得到。」父母又說：「果真能見極樂主人阿彌陀佛嗎？」她回答說：「一定的！」

父母知道自己女兒一向不善說謊，也就深信不疑了。凡是女兒所勸信佛，以及將來辦後事等，都依照她、答應她。所以細心在旁觀察美玫的病狀，一遇到她痰湧氣喘的時候，一定請來出家人為她助念，而且對她不斷開示，使她生西志願更為堅定。

美玫且發誓說：「願我往生後，再回到娑婆世間來，度我的父母眷屬，以及一切病苦衆生。」然後她用了七百金，請父母幫她修布施



功德。

到了二十四日午時，在大眾為她助念之際，她自己也不停地念佛，忽然展顏一笑，就安然的去世了。她去世了一整天都面色如生，頭頂上暖氣還不散去。（佛學半月刊第一八〇期）

## 六、念佛生死自在實例二則

### 1. 東瓜和尚 走路念佛

清朝的東瓜和尚，俗姓孫，是杭州人。因為他愛吃東瓜，所以大家都叫他「東瓜和尚」。他在華嚴庵出家，平常保持緘默，不多說話。整天在街道遊行，寒暑無間。經過十幾年，人們都莫測他之高深。他跟鄰庵的慧照師是很要好的朋友。

東瓜和尚要圓寂的前一個月，告訴慧照師說：「下月初六，我想走了，你可要來送我！」到了初六那一天，東瓜和尚去法慧庵應供回來，看見慧照師在等他。他問慧照師說：「你來這兒幹什麼呢？」慧照師哭著說：「你跟我約好的，所以我才特地來送你！」東瓜和尚說：「你沒有說，我倒差一點把這件事情忘了！」於是東瓜和尚就洗頭洗澡、更換新衣，拜佛完畢以後，告訴慧照師說：「既然要走，我就留下一首偈子，請你幫我寫好了！」東瓜和尚唸了下面這首偈子：「終日走街坊，心中念佛忙。世人都不識，別有一天堂。」說完，怡然而逝。（染香集）

### 2. 道證師

清朝的道證師是杭州人，住在郡東的大椿禪院，性情誠實，專修



淨土法門。每天跪在佛前，虔誠地念佛名號六個小時（古時候沒有鐘錶，以燒香來計算時間）。當他八十歲的時候，告訴大眾說：「明年二月十二日，我要西歸！」到了次年二月十二日時，他還安然無恙。有人開玩笑地對他說：「今天是二月十二日，你不是說要往生嗎？」道證師驚訝地說：「今天是十二日嗎？」立即沐浴焚香，集合大眾念佛而化。

梅松師與道證師一起修淨土法門，住在妙巖寺，那天夜晚，夢到有人告訴他：「道證師已經坐化了，你何不去跟他送別呢？」梅松師醒來就趕往大椿禪院，去看道證師。撫著道證師的背部說：「我們平日互相瞭解，你快要走的時候，為什麼沒有給我消息。雖然這樣，我也不想在世間待太久！」梅松師回到妙巖寺的第三天，也坐化了，這件事發生在乾隆三十年。（梁香集、淨土聖賢錄下冊卷一）

## 七、結語

念佛修行或探討生命意義、生死真相並非那麼困難，唯也不是三言兩語能說得清楚明白，以下書籍能幫助您解決心中的疑惑，歡迎至本宗各地分舍、助念團免費索閱，祝福大家事事吉祥圓滿！ 阿彌陀佛！

1. 生命希望、2. 輕鬆掌握快樂永恆人生、3. 明天會更好、4. 真心看生死歡喜對來生、5. 學佛必備基本知見。



## 快樂健康長壽守則

1. 少吃葷 多吃素
2. 少飽食 多分餐
3. 少放鹽 多用醋
4. 少油炸 多蒸煮
5. 少吃甜 多吃苦
6. 少狼吞 多嚼咀
7. 少偷懶 多跑路
8. 少熬夜 多睡足
9. 少荒廢 多看書
10. 少放縱 多約束
11. 少生氣 多忍耐
12. 少找渣 多讓步
13. 少批評 多讚美
14. 少煽火 多勸阻
15. 少過招 多愛護
16. 少洩氣 多鼓舞
17. 少抱怨 多祝福
18. 少苛求 多寬恕
19. 少嫉妒 多佩服
20. 少貪求 多知足
21. 少冷落 多關注
22. 少關閉 多接觸
23. 少盤算 多糊塗
24. 少驕傲 多謙虛



## 烹飪原則

1. 買回的蔬果，先放置在涼台架上2天，可減少農藥殘留量，再清洗後晾乾，再用保鮮袋包好，放入冰箱。不可買回來就放入冰箱，如此冰箱內會充塞殘餘農藥及其他不潔物。
2. 菜清洗乾淨，用大量的清水沖洗，勿浸泡，鹽是NaCl可能會和蔬菜上的農藥起化學反應反而不好。
3. 如要生食的蔬果，先清洗乾淨，再用可以生飲的水或冷開水沖洗過再食用。
4. 如要熟食的、用燙的，材料先洗乾淨，準備一鍋滾開水放入材料，速速撈起。燙一下就可食者，如綠豆芽，盛起，滴乾水，滴少許芝麻香油及鹽，拌勻即可食。如豌豆苗等綠色葉菜，不敢生吃者，就在滾開水中滴一些油及鹽（可保持翠綠色），燙一下，撈起就可食。
5. 如要酸的口味（例如醋溜），可如上法燙好後，加入酸的鮮果汁（檸檬、金桔、葡萄柚或香桔士、柳丁、百香果），現榨加入，菜中會帶有水果香氣、微甜、微酸，如涼拌蓮藕即是。如要糖醋口味，則多加甜性高之果肉及汁即可。檸檬富含維他命，具清汗、解毒功能，對體內不良細菌也有抑制效果，在調理食品時，善加利用，比醋好千萬倍，而且四季都有，是最天然最經濟的調味料。
6. 烹飪應以清淡為主，少鹽、少油、少糖，少以添加取得，因為由食物中攝取得之脂肪及醣類已足夠了。





## 精力湯、蔬果汁類



芽菜營養豐富，可增強體力及持久力，可降低血壓治便秘，對各類疾病有奇效，尤其是小麥草的排毒效果更具療效。美國Ann Wigmore博士研究一種湯稱為精力湯（Energy's Soup），它的做法簡單，但是效果非常好，是用生的蔬果、芽菜打汁，使身體能真正且快速的吸收到所有食物的營養，一杯精力湯，就足以維持一個人的健康了。通常一餐飯要先經過消化，才被身體吸收，才能得到營養，所以如果要快速的提供營養，以一杯精力湯就足可代替一餐飯了。

### 材料介紹：

1. 五穀類：五穀雜糧、麥片、小麥胚芽、薏仁粉、糙米粉、蕎麥粉……等。
2. 堅果類：芝麻、松子、腰果、核桃、南瓜子、葵花子、杏仁、花生……等。
3. 蔬菜類：各類蔬菜都可以，最好包括紅色、綠色、紫色、黑色、橙色……多種顏色的蔬菜，以及海藻類，使打出的精力湯多變化，多種口味。如沒有有機無污染的蔬菜，則選用自然生長野生易栽種的野菜及青草。每一家都可利用花盆，一盆種一種，野菜生長旺盛時採收炒食或曬乾收藏於玻璃罐中煮水當茶水喝，亦可加冰糖成為清涼飲料，代替市售之加工飲料，自己自製沒農藥，又沒防腐劑之健康飲料，吃的健康吃的安心。
4. 芽菜類：各類種子發的芽，小麥芽、苜蓿芽、芝麻芽、豌豆苗、蕎麥苗、葵花苗……等。
5. 水果類：任何水果皆可，盡量不要偏向太甜的水果，在一杯精力湯的材料裡，它的量要比蔬菜少。
6. 回春水：可用清水代替。



份量：

- 1.五穀類：2人份約2湯匙
- 2.堅果類：2人份約1湯匙
- 3.蔬菜類：2人份約1碗
- 4.芽菜類：2人份約1碗
- 5.水果類：2人份約半碗
- 6.回春水：2人份約1杯

作法：

- 1.以上材料可以任何比例，依自己喜歡程度，混合入果汁機內打成濃汁即成。
- 2.先入水，再入堅果類比較堅硬的材料先打，最後再加入芽菜，灑上五穀粉拌勻即可。
- 3.如用五穀米就要先煮熟，如用麥片也要先煮熟，如能生吃的人，麥片要先用開水泡軟。

以這種基本的營養調配的飲食原則，花一些巧思，自己在家裡學著做，可以多點時間和家人相處，看著家人吃你做的早餐，那種滿足感，全家人的溫馨感，是現代人都欠缺的。



精力湯、蔬果汁類

素食之美



**材料：**

胡蘿蔔	40公克
蘋果	40公克
小黃瓜	20公克
香蕉	20公克
蓮藕	40公克
西芹	40公克
冷開水	200c.c.

**作法：**

1. 如果要調製好喝的蔬果汁，需準備一部果汁機，以及一部榨汁機。如胡蘿蔔、蓮藕及西芹，纖維質高，帶渣比較難飲，剛學習喝蔬果汁的人可過濾菜渣再喝。
2. 果汁機內先加冷開水，放入蘋果，接著再放入小黃瓜、香蕉，打好汁時，再倒入胡蘿蔔、蓮藕、西芹汁混合，馬上飲用。
3. 如是健康的蔬果汁吃法，就是所有材料同入果汁機打成汁，連渣一起喝，剛開始學習喝者，慢慢先減少蓮藕或西芹量，習慣後再逐漸增加量，或者再加綠葉菜、芽菜。

**註：**

要想更詳細的了解蔬果汁的製作方法及調配法，請參閱「健康的天然飲食」第152頁有詳盡的說明。

## 蔬 菜 餅

榨汁機榨出汁後，過濾出來的菜渣，加入麵粉、太白粉、鹽、胡椒粉，拌揉均勻作成小圓餅，入鍋內，以少許油煎成蔬菜餅，很好吃，又不浪費。



精力湯、蔬果汁類

素食之美





**材料：**

- 1.基礎材料：蘋果20公克，胡蘿蔔20公克
- 2.水果類：鳳梨削去皮100公克
- 3.野菜類：龍葵（黑仔菜）20公克
- 4.回春水：120c.c.

**作法：**

- 1.任選一種野菜（選自家很容易栽種的菜，如山茼蒿、藤三七、白鶴靈芝、香椿、白鳳菜、土人參、紅地瓜葉……）。
- 2.蘋果、胡蘿蔔削皮洗淨。
- 3.所有材料混合入果汁機內打成泥汁，連渣飲用（空腹時飲用最好）。

**註：**

- 1.一般人如要保健，可每日一杯，稀一點會比較好喝，或加點蜂蜜。
- 2.常感疲勞，精神不好的人，則要吃濃稠點，連渣一起用，治療效果較好。
- 3.如無回春水，可用淨水代替。
- 4.排肝毒一定要有鳳梨，份量要多一點。



精力湯、蔬果汁類

素食之美



## 蘆薈汁

材料：

葉片一片	長約25公分	100公克
蘋果	半個	50公克
檸檬	半個擠汁	
蜂蜜	1湯匙	
水	1碗	



**作法：**

1. 蘆薈洗淨，用小刀先將綠色表皮切一面，再用不銹鋼湯匙從尖葉一邊刮出中間果肉，切片。
2. 蘋果去皮切片，同入果汁機內，加入水打成泥汁，再加入蜂蜜、檸檬汁攪勻，即食。

**註：**

蘆薈，百合科，蘆薈屬常綠多年生多肉植物，味苦性大寒，有大瀉、清熱、涼肝、健胃、解毒殺菌功效。治火傷、燙傷、皮膚癢，削去皮刺塗抹或敷非常有效，敷臉也有美容效果。

## 蘆薈沙拉

**材料：**

苜蓿芽	20公克
玉米粒	1/3碗
蕃茄切丁	半個
蘆薈切小片	2葉

**酸乳酪醬：**

酸乳酪	2湯匙
柳丁汁（含果粒）	1個
胚芽粉	1湯匙

**作法：**

1. 苜蓿芽洗淨，瀝乾，鋪盤上，再放上其他材料，淋上醬汁灑上胚芽粉即可食。
2. 也可淋上其他醬，隨自己喜愛，變化製作。



## 精力湯、蔬果汁類



### 方法（一）

#### 材料：

白蘿蔔 200公克                      生薑 50公克

#### 作法：

- 1.將白蘿蔔洗淨，用榨汁機榨出汁。
- 2.生薑洗淨，磨成泥汁
- 3.二者混合，馬上服下，可加入蜂蜜，味甜較好吃。
- 4.如症狀較重者，則用全汁帶白蘿蔔泥，輕者可加入50c.c.水入果汁機內同打成汁。

#### 註：

剛開始受到風寒、打噴嚏、鼻塞難過，喉嚨乾渴，這是很有效的一種飲料。

### 方法（二）

#### 材料：

葡萄 20粒                      檸檬 2個                      金桔或柳丁 1個

#### 作法：

材料洗淨，連皮、連子同入果汁機打成汁過濾渣，如帶渣，效果更好，如覺得帶皮太苦，可減少量，整天連續喝幾杯，感冒馬上好。

#### 註：

隨著生物科技的進步，最近專家學者研究出葡萄皮、子有補氣血，營養強壯功能。柑桔類……等的皮含有一些特殊成分能增強免疫力。



# 糙米綠豆百合粥



## 材料：

綠豆	半碗	糖（或鹽隨意）	4湯匙
糙米	半碗	新鮮百合	20公克
水	10碗		

## 作法：

綠豆、糙米洗淨，加入水，同入電鍋中，外鍋放1碗水，煮成粥，再加入鮮百合及糖，再燜約五分鐘即可。

## 註：

- 1.此粥冷食、熱食皆宜，不吃甜者，不加糖。
- 2.百合為多年生草本，生有地下鱗莖，質地潔白細嫩，甘美可口，生食是清脆的，不要煮太久。百合蛋白質含量高，本草綱目記載，可以潤肺、止咳、止血、止痛、養心安神。
- 3.綠豆含豐富維他命A、蛋白質、礦物質，有消暑、止咳、消腫、解毒等作用，是夏天最好的食品。



湯、奶、粥類

素食之美





**材料：**

A料：麥片	1/2碗		
薏仁	1/2碗		
水	3碗		
豆漿	3碗	胚芽粉	2湯匙
油條	1條切末	紫菜片	1張切絲
榨菜末	2湯匙		

**調味料：**

鹽	1湯匙	米醋	2湯匙
醬油	1湯匙	芝麻香油	1湯匙

**作法：**

1. A料先洗淨，加水放電鍋煮熟。
2. 豆漿燒開，倒入煮好的A料。
3. 碗中先放入榨菜末及調味料，再舀入豆漿料，灑上胚芽粉，油條，紫菜。

**註：**

此道豆漿以完全蛋白質的組合方式調配，得到完全的營養，變化又多，減少常吃甜豆漿。

## 豆漿

**材料：**

黃豆	75公克	水	8碗(1600c.c.)
----	------	---	--------------

**作法：**

1. 傳統豆漿作法是把黃豆洗淨，浸泡一夜，磨碎。
2. 將渣濾除，加適量水，下鍋煮開即可。豆渣則加麵粉、芹菜末、胡蘿蔔、鹽、胡椒粉煎成餅。
3. 現在最好的黃豆利用法，是先把黃豆煮熟，用果汁機打成奶帶著渣喝，如喝綠豆湯法。
4. 黃豆炒熟，磨成粉，沖開水喝，或灑在飯上，或做成餅乾、全麥糕，如此黃豆的營養都吃到了，否則都從豆渣中流失掉，太可惜。

**註：**

黃豆的營養價值高，整粒煮熟，人體的吸收率達80%，製成豆漿達95%，豆漿容易被腸胃吸收，消化，還可增加腸內乳酸菌的作用，間接促進營養的吸收與廢物之排泄。



湯、奶、粥類

素食之美





**材料：**

酪梨	1/2個	100公克
鮮奶（或酸乳酪）	200c.c.	
蜂蜜	1湯匙	

**作法：**

將成熟軟酪梨去外殼、去子切塊，放入果汁機，加入牛奶同打成奶汁，再加入蜂蜜即可。

**註：**

1. 酪梨含蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素等豐富營養素，不但可打成果汁，南部地區民眾喜歡切塊沾醬油吃。
2. 酪梨富含單元不飽和脂肪酸，被稱為良質奶油。
3. 綠色酪梨不好吃，必須待熟透，稍稍軟化，皮轉成暗褐色才好吃。
4. 酪梨更是美容聖品，可塗抹在臉部，防止皮膚老化及皺紋產生。
5. 不吃牛奶者，改加冷開水

**酪梨醬：**

酪梨入打碎機內打成泥，加少許鹽，與打碎的堅果類拌勻，塗在麵包，或夾上芽菜，當沙拉醬用或加入什錦沙拉內。



湯、奶、粥類

素食之美




**材料：**

豆腐	1盒切四方塊	蒟蒻片	20公克
地瓜	100公克切塊	黃豆芽	70公克
乾海帶	5公克	薑片6片	10公克
水	6碗		

**調味料：**

味噌	1湯匙
A料：苜蓿芽	20公克
紫蘇葉切末	2片

**作法：**

1. 乾海帶浸水5秒鐘，取出，打開清洗乾淨即可，切寬長條打結。
2. 所有材料同入鍋中燒開，再加入味噌及A料即成。

**註：**

1. 乾海帶：昆布科海水藻類，多年生水中植物，含碘量極高。海帶如泡水太久，會有粘粘的藻膠溶出，就不容易打結，而這種藻膠有治療潰瘍的作用；又海帶含多種營養素及天然礦物質，常食有利尿、治水腫、濕性腳氣、甲狀腺腫、維持心臟正常、促進小孩發育、降低血液粘度和膽固醇功效。各海藻類食物如海帶芽、紫菜、石花菜、龍鬚菜（海）都要輪流攝取。
2. 地瓜：又名甘藷，甘藷的嫩芽及葉是甘藷葉，是最易栽種之蔬菜，取一段莖插入土中即成，極易生長茂盛，其維生素A含量高，亦含維生素C、B、鐵質、礦物質等，其食物纖維高，纖維質具有不被消化吸收，卻能吸收水分的特性，故在腸道中可使糞便體積膨大，刺激腸壁，促進蠕動。
3. 紫蘇：唇形科蘇草屬，一或二年生草本低木植物，葉片卵形略尖，葉面紫色或青色，也有正反面紫色，全株氣味清香。營養豐富，維生素A含量比胡蘿蔔更多，並含有紫蘇素、二烯萜、精氨酸……等特別成分，有益健康。種子、花都作香料的原料，鮮葉沾粉糊炸吃，甜脆甘香；鮮葉切碎放入湯內，可增加香味。
4. 此湯由地瓜及黃豆芽的鮮甜加味噌之鹹即可。



湯、奶、粥類

素食之美



現在市面上流行24味食物同煮，有不可思議功效。好的食物雖好，但最好有變化，茲以四色原則來調配任選。

#### 材料：

- 1.白色食物：糙米、薏仁、玉米、小米、粟米、蕎麥、小麥、燕麥、糯米、麥片、胚芽粉、黑米、野米……
- 2.黃色食物：  
堅果類：花生、松子、黑芝麻、栗子、葵瓜子、腰果、白果、埃及豆、夏威夷豆、亞麻子、南瓜子、核桃、杏仁……  
種仁類：黃豆、紅豆、黑豆、花豆、豌豆、米豆、綠豆……
- 3.其他類：麥冬、百合、紅糖、桂圓、蜜棗、紅棗、枸杞、白木耳、蓮子、芡實、茯苓、淮山……

#### 作法：

- 1.比較不容易煮的料，如豆類……等，先入開水煮開，熄火約燜二分鐘，倒掉水份洗淨。佔所有材料10分之1，最好一次用一種。
- 2.黃色食物中如花生、腰果……等任選，佔所有材料10分之1。
- 3.白色食物中糙米，佔所有材料的一半，即10分之5。  
此三項材料洗淨泡水後，先放入電鍋中煮，待跳起再燜。
- 4.白色食物材料任選，除糙米外，及其他類任選共佔10分之3，洗淨泡水，再加入上項一起，再煮至熟爛即成，濃稠度隨個人喜好，增加或減少水量。
- 5.如果是煮鹹的，則不加紅糖，改加鹽，灑上胚芽、海苔。



材料：

薏仁	1碗	水	10碗
糖（或蜂蜜）	半碗	杏仁、黑芝麻	少許

作法（一）：

薏仁洗淨，泡水4小時，加入3碗水入電鍋煮熟，稍放涼，倒入果汁機加水打成奶汁，可過濾也可不過濾，灑上杏仁、黑芝麻，即可食。糖隨各人喜好增減。

作法（二）：

現市售有已經烘烤好的薏仁粉。薏仁粉3湯匙，先加入100c. c. 冷開水調好，再沖入滾開水100c. c. 調勻，再加入蜂蜜1/2湯匙即可食。

註：

薏仁自古即作為利尿、消水腫、鎮痛作用，益胃、去腳氣、清熱。薏仁直接加水煮成薏仁湯喝，不要加糖，持續喝，非常有效。



湯、奶、粥類

素食之美



**材料：**

山藥	100公克	糙米半碗	50公克
薏仁半碗	50公克	米豆半碗	50公克
綠豆仁半碗	50公克	水	6碗

**作法：**

- 1.山藥洗淨，削皮，切丁。
- 2.糙米、薏仁、米豆、綠豆仁洗淨，泡水4小時，煮爛，再加入山藥，至山藥煮軟即可。
- 3.加糖呈甜品；加鹽為鹹粥。

**註：**

- 1.糙米、薏仁、米豆、綠豆仁加起來約1碗
- 2.山藥食用部位為地下之塊莖，富含多種必需胺基酸及其他營養素，自古以來即供藥用，民間用為滋養強壯、提神、祛痰、健脾胃、補腎臟等用。



# 紅燒牛蒡條



## 材料：

牛蒡 200公克 炒熟黑白芝麻 少許

## 調味料：

油 1湯匙 糖 1/2湯匙  
醬油 1/2湯匙 胡椒粉 少許  
水 1碗

## 作法：

1. 牛蒡輕搓洗去外皮，切同筷子粗長段。
2. 鍋內放油，倒入牛蒡段，加入調味料，小火燒軟入味，盛盤，撒上黑白芝麻。

## 註：

1. 如能生食者，拌勻即可，鮮脆好吃，如覺牛蒡太硬，燙一下即可。
2. 蒟蒻、牛蒡為高纖維食物，且營養成分很高，常食用會覺精力旺盛，它是最好的腸管清道夫。
3. 牛蒡因礦物質高易氧化作用，表皮有褐變現象，泡在水中即可，但泡的水，不要丟棄，燒開為牛蒡茶水，有股人參味，可媲美韓國人參茶。牛蒡含蛋白質、脂肪、纖維質、鈣、磷、鐵，常食使人體筋肉發達，增進體力。



## 熱炒類



### 材料：

薏仁	50公克	蕃茄丁	50公克
麥片	50公克	蘋果丁	50公克
玉米粒	50公克	芹菜粒	30公克
葵瓜子	20公克	甜椒	3個

### 調味料：

百香果果肉 1湯匙 鹽 1小匙 油 少許

### 作法：

1. 薏仁、麥片洗淨泡水，蒸熟，加少許鹽、油拌勻。玉米粒川燙。
2. 葵瓜子洗淨，放烤箱烤一下。
3. 所有材料混合拌勻。
4. 三色甜椒洗淨，切半、去子，把材料釀入甜椒內，再淋上百香果之果肉，入烤箱烤10分鐘即成。不烤也可以。

### 百香果汁：

百香果 2個 甘蔗汁 1杯

作法：挖出百香果果肉汁，加入甘蔗汁調勻即成。





# 果汁菜心

**材料：**

高麗菜嫩芽 200公克  
柳橙汁（帶果肉）或用香吉士汁 2湯匙

**調味料：**

油 1湯匙 鹽 少許

**作法：**

- 1.高麗菜嫩芽切對半洗淨。
- 2.鍋內入油，放入菜及果汁、鹽，炒到菜心變軟即可。

**註：**

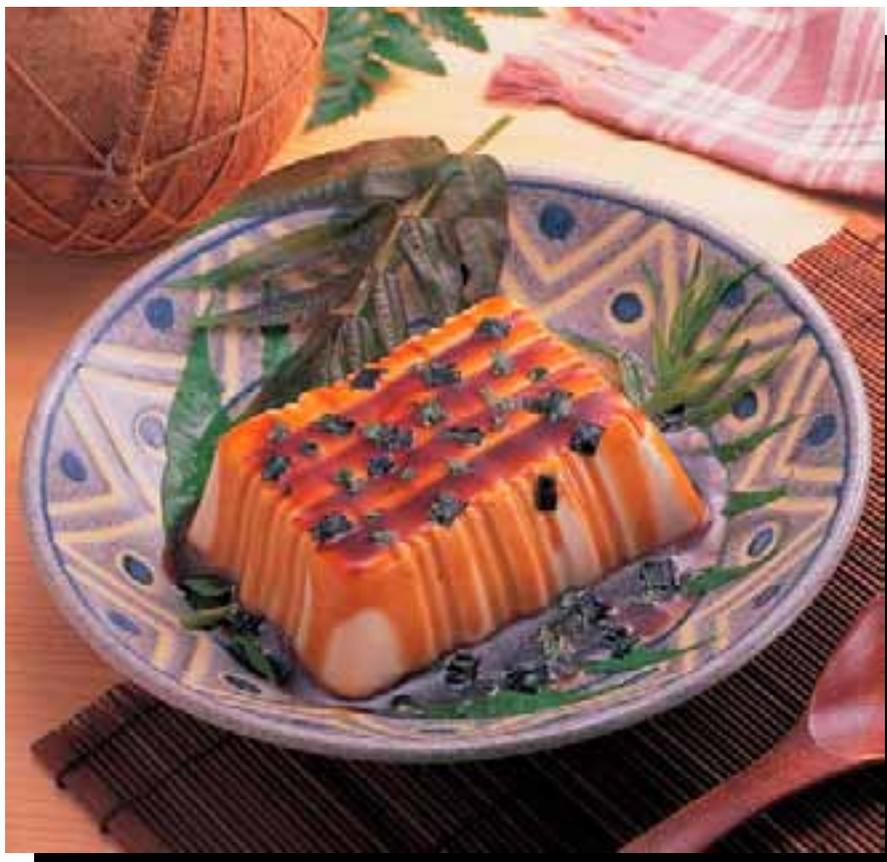
也可用燙菜方式把高麗菜嫩芽燙軟（滾開水內放入油及鹽），撈起拌入果汁及鹽拌勻即可。





沙拉、涼拌類

素食之美





材料：

嫩豆腐 一盒  
香椿 1湯匙  
紫菜片 1湯匙

調味料：

醬油膏 少許

作法：

1. 新鮮的香椿取嫩葉，洗淨切碎，或在滾開的水中川燙過切碎，兩者味道不同，市售有作好香椿醬，是把香椿嫩葉洗淨，曬乾，切碎，放鍋內，油熱澆入香椿內炸香，加鹽拌勻，可保存，隨時取用。
2. 嫩豆腐放盤內淋上醬油膏，加入香椿醬即成。

註：

1. 香椿，棟科香椿屬，長年生落葉喬木，樹幹直立。每年立春開始萌發嫩葉，柔軟又嫩有香味，可沾麵粉糊炸吃，可煮湯時把香椿切碎，放入如同香菜使用法。其雖美味，但不可多吃，如常多量吃，可能引起皮膚紅腫發炎。
2. 素食者因不用蔥蒜來爆香，所以改用香椿、芹菜、九層塔代替爆香。



沙拉、涼拌類

素食之美



材料：

小黃瓜	50公克	胚芽粉	2湯匙
胡蘿蔔	50公克	堅果類	2湯匙
苜蓿芽	50公克	香菜、糖粉	少許
沙拉醬	適量	春捲皮	2張





## 作法：

- 1.小黃瓜、胡蘿蔔洗淨，切絲。
- 2.苜蓿芽洗淨，濾乾水份。
- 3.堅果類任選腰果、松子、花生、核桃，炒熟或烤熟切碎。
- 4.紅砂糖用切碎機打成粉末，即成糖粉，最好不加。
- 5.取一張春捲皮攤開，先鋪上一層苜蓿芽，再鋪上小黃瓜絲、胡蘿蔔絲，擠上沙拉醬，撒上胚芽粉、堅果粉、香菜、糖粉，捲成長筒圓形，邊緣抹上沙拉醬黏住封口，切成6小段，排盤即可。

## 三色河粉海苔卷

## 材料：

小黃瓜	100公克	胚芽粉	4湯匙
胡蘿蔔	100公克	堅果類切碎	4湯匙
苜蓿芽	1碗	海苔片（紫菜片）	2張
沙拉醬（或酸乳酪）	適量	河粉皮	2張

## 作法：

- 1.小黃瓜、胡蘿蔔洗淨，切絲。
- 2.苜蓿芽洗淨，濾乾水份。
- 3.堅果類（腰果、松子、核桃或芝麻）炒熟或烤熟切碎。
- 4.取一張海苔片攤開，上鋪一張河粉皮，先鋪上一層苜蓿芽，上放小黃瓜絲、胡蘿蔔絲，擠上沙拉醬，撒上胚芽粉、堅果末，再鋪上苜蓿芽蓋於上面，捲成長筒圓形，邊緣抹上沙拉醬黏住封口，切成6小段排盤即可。
- 5.包好需馬上吃，否則海苔浸到水份會變韌咬不動；又或者等浸透了再吃。

## 註：

- 1.海苔片在外層，河粉皮放內層會比較好包，或者河粉皮在外層，上放海苔片也可以。
- 2.只有河粉皮包捲時，河粉皮要新鮮，包捲較容易，因為河粉皮硬了會裂開。
- 3.紫菜為紫菜科紅藻類海生植物，所含營養素比海帶還多，還有一般食物都缺少的維他命B12及多種氨基酸、膠質、甘露醇.....等。一般市售有生的鹽醃品，泡水洗淨即可，涼拌或煮湯，乾品則是壓縮成片，同法泡水洗淨即可，另再加工壓成片為紫菜片即海苔片，直接包捲食用。



麵食類

素食之美





## 材料：

皮：胡蘿蔔及菠菜原汁	半碗	餡：豆包	半斤
中筋麵粉	5碗	芹菜（去葉）	2斤
滾開水	2碗	金菇	半斤

## 調味料：

鹽	1/3湯匙	芝麻香油	3湯匙
醬油膏	1湯匙	胡椒粉	少許

## 作法：

皮：水燒開，倒入一半麵粉內，再加入胡蘿蔔汁，揉成麵團。另一半加入菠菜原汁，揉成麵團，則成二色麵皮。放10分鐘醒麵。揉成直徑2公分之長圓條，切約2公分小麵結約80個，捍成小圓片，包上餡，捏成葉子形。放抹油拖盤，蒸約8分鐘即可。

## 餡：

- 1.豆包炸過切碎。
- 2.芹菜、金菇川燙沖冷水，瀝乾水份，切碎。
- 3.餡料和調味料拌勻。

沾料：薑泥、醬油膏、糖、黑醋、香油拌勻。

## 註：

- 1.豆包，如果買得到有機的製作，沒有添加物，其蛋白質含量高，濃度高，會很有黏性就不需炸過但炸過會較香。
- 2.如不會作皮，則改買水餃皮2斤，同餡料約可包80個，包好入滾水中煮熟即成。



米飯類

素食之美





## 材料：

糙米	半碗	燕麥	1湯匙
薏仁	1湯匙	綠豆仁	1湯匙
黑糯米	1湯匙	蓮子蒸熟	6粒
蕎麥	1湯匙	水	1碗

## 配料：

香菇	2朵	青豆	20公克
胡蘿蔔	20公克	芋頭	20公克
玉米粒	20公克		

## 調味料：

油	1湯匙	糖	1/3湯匙
醬油	1湯匙	胡椒粉	少許
鹽	少許	水	半碗

## 做法：

1. 所有材料洗淨加入水，浸泡約4小時，加入半湯匙油、少許鹽拌勻，放入電鍋內煮，外鍋放1碗水，如同煮飯，煮好後一定要燜20分鐘。
2. 配料都切丁，鍋內入油，先入芋頭丁炒香，再入香菇、其他料及調味料同燒入味，盛起，倒入上項煮好的飯同拌勻。
3. 乾荷葉泡軟（新鮮荷葉入開水內燙一下），準備1大碗，上鋪保潔膜，再鋪上荷葉，把拌好的飯放入包好，入電鍋蒸20分鐘（外鍋放1碗水）取出，倒扣大盤上，剪開荷葉成開花形，再點綴蓮子於上面，這道飯營養好吃，又美得不得了。

## 註：

1. 準備粽葉，包成粽子，則成五穀粽。
2. 黑糯米係我國傳統稻米中之珍品，早在明代神醫李時珍的《本草綱目》中記載：黑米有滋陰補腎，健脾暖胃和明目活血之功效，長期食用能增強人體代謝活力和免疫機能，對孕婦、貧血、偏頭痛、胃痛、心力衰弱及早期癌症都有顯著的防治作用。



## 米飯類



### 材料：

黑糯米或紅糯米	1碗	桂圓果肉（乾）	半碗
水	1碗	紅糖	2湯匙
		黑麻油	1/2湯匙

### 作法：

米洗淨，加入水，浸泡約4小時以上，放入電鍋內煮熟外鍋放1碗水，如同煮飯，煮好一定要爛約20分鐘，取出趁熱拌上紅糖及桂圓肉、黑麻油，再入電鍋再蒸約10分鐘即成。

### 註：

- 1.古早老人家、產婦均以此飯補血，補充營養，補充體力。



## 素食與一念蓮華

一般大眾素食，多半是為了健康，而佛教徒素食，則是長養慈悲心。因為在無盡的生死輪迴中，幾乎一切衆生都曾經互為父母子女，雖然身形已改變，不能相認，但又怎麼忍心殺害過去世的父母子女，吃他們的肉。此外，學佛者素食，也是避免殺業的因果循環，造成臨命終時惡業相纏，障礙自己往生淨土善道。

### 釋迦牟尼佛告訴我們：

「在無窮無盡的宇宙中，在我們這個世界的西方，有一個世界，叫極樂世界，那裏有一尊佛，叫阿彌陀佛，在救度十方無量世界的衆生。凡是有衆生聽到他的名號，真心相信他，至誠發願要生到極樂世界，一心持念他的名號，並作種種善行，不造惡業，則在臨終捨報時，阿彌陀佛一定前來接引他的神識(靈魂)，往生到極樂淨土。往生到淨土裏，沒有煩惱，沒有痛苦，沒有老死，沒有貧病，只有純淨永恆不變的快樂。」

可知臨終這一念，可以決定下一世，可以往生；或再受輪迴，報生人天；或墮入下三道。所以若是臨終這最後一念，能注想於佛，則能與佛相感應，捨報之後，必能往生佛刹。這一生的最後一念方才結束，下一世超脫生死輪迴的生命，已在極樂淨土的蓮花中出現，這就是「一念蓮華」的意義。

因此任何人臨終至捨報後8小時期間，親友應為他唸誦「阿彌陀佛」聖號，勸他放下對這個世間的種種執著，一心願求往生極樂，只要能幫助他此生最後一念眼見彌陀聖像，耳聞彌陀聖號，心中憶念阿彌陀佛，願求往生極樂，能與阿彌陀佛大悲願力相應，則極易往生極樂。

但是《地藏菩薩本願經》第七品〈利益存亡品〉中說：「．．．我今對佛世尊及天龍八部人非人等，勸於閻浮提衆生，臨終之日，慎勿殺害，及造惡緣，拜祭鬼神，求諸網罟，何以故，爾所殺害，乃至拜祭，無纖毫之力，利益亡人，但結罪緣，轉增深重，假使來世或現在生，得獲聖分，生人天中，緣是臨終被諸眷屬造是惡因，亦令是命

終人殃累對辯，晚生善處．．．」可知若用葷食祭拜過世親友，非但對他無任何好處，反而會增加他的罪業，使他無法生到善處。

又在《地藏經》第八品〈閻羅王衆讚嘆品〉中說：「．．．是閻浮提行善之人，臨命終時，亦有百千惡道鬼神，或變作父母，乃至諸眷屬，引接亡人，令落惡道，何況本造惡者。世尊，如是閻浮提男子女人臨命終時，神識惛昧，不辨善惡，乃至眼耳更無見聞．．．」經文記載，地藏菩薩在因地修行時，有一世為光目女，其母墮惡趣，受極大苦，究其原因，即為生時好食噉魚鱉之屬，且多食魚子鱉卵。由此可知，若平日嗜食衆生肉，無論是否自行殺害烹煮，或由他殺，總是惡業。臨命終時，所食衆生之業報現前，則神識惛昧，不辨善惡，易墮惡道酬業，極難保持臨終最後一念憶佛念佛。反之，若平日吃素，則神識較易清明，障礙亦輕。同時，素食對助念者、家屬保持良好狀況亦有幫助，更易幫助臨終者往生。

素食可免上述諸種惡報，使善緣增加，故臨命終時，易於得助而安詳捨報、正念往生善道或極樂世界乃至證得聖果。善終是人人希望擁有的福份，如果能把握臨終一念，往生極樂世界，或順利證入臨終光明，將是人生美麗的句點。而想要達到這個目標，養成素食習慣會是重要的助緣。

《地藏經》又說：「．．．若有男子女人，在生不修善因，多造重罪，命終之後，眷屬小大，為造福利，一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利．．．」由此可見，臨終及中陰期間素食，存亡兩利。而幫助亡者的諸聖事中，營齋供養佛僧也為其一，也說明素食對臨終及中陰亡人，能否往生善道有重要的影響。

臨終和中陰期間家屬素食，固然利益甚多，但平時養成素食習慣，更可為人帶來健康，平日愉悅，臨終時神識清明，易於把握臨終一念，花開見佛。反之，若平時飲酒肉食過度，使得臨終時疾病纏身，自然比較難以正念往生，甚或速墮惡道。

## 素食真能帶來健康長壽嗎？

我們先看一些例子：據專家調查，日本幾個長壽村的老人，他們幾乎都未罹患癌症，而他們所吃的脂肪全是仰賴芝麻、花生、菜子等自然食物所製的油。一代高僧虛雲老和尚活到一百二十歲，不食人間煙火；人稱「水果和尚」的廣欽法師，活到九十五歲，而多年保持素食的李炳南老居士，於九十五歲之高齡，尚且耳聰目明，這些都是素食可獲健康長壽的現世證明。

素食非但帶來健康長壽，復可提高智慧。日本國立公衆衛生院平山雄博士，以研究學術的眼光發現，素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲濃；素食者神志清，肉食者神志濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍。這些發現與我國古人素食多智之說，不謀而合。

在西方，著名的瑞士營養學家班納醫生（Bircher-Brnner）積四十年治病經驗，發覺肉食對小孩發育有害，小孩在成長期間，如能給予適當的水果、瓜果、核桃、種子，則他們不但發育好，而且抵抗力強，不容易生病。羅馬世運游泳冠軍選手梅露波列和馬蕾娜斯，都認為食用蔬菜好，因為食用蔬菜可以使血液常呈弱鹼性，而保持頭腦清醒。

## 素食是如何帶來健康長壽的呢？

以現代人的健康殺手——癌症——為例。營養學家認為，癌症是血液呈酸性反應時才開始發作，換言之，人體血液保持弱鹼性反應，則不易生癌，所以癌症患者如能將體內的酸性血液性質改變，在飲食上多攝取蔬菜、水果等鹼性食物，使血液變為鹼性，則癌細胞在營養失調下，即可抑制其繁殖。

美國神學博士安娜·維格毛亞女士，曾用麥苗做成青草汁，令嚴重的癌症患者每天飲用四杯，後來竟出現奇蹟，病況自行痊癒了；之所以如此，並非麥苗中含有什麼治癌劑，而是因為將肉食停止了，轉而給予患者這種偏鹼性並富含維他命的草汁，結果使血液由酸性變成鹼性，如此阻止癌細胞的繁殖。

美國愛荷華州立大學曾做一項實驗，顯示大多數人類身上的DDT都是來自肉類。此外，為了加速食用動物的成長、肥胖，改進肉の色

澤，以求取最高的利潤，動物們被強迫餵食、注射賀爾蒙、抗生素以刺激成長，加上生活在小小的籠子裡，既乏運動，又難得呼吸到新鮮空氣，有些禽鳥甚至被殘忍的閹割生殖器、或者鵝掌被釘在地板上，使鵝不得活動而加肥等等，如此牲畜自然容易感染疾病，最後再慘遭殺害，在怨恨、暴怒、驚怖的情緒中死亡，釋放出大量有毒的賀爾蒙和化學物，如此人類食用後，自然容易生病。

有人擔心素食營養不足，易生疾病，其實許多植物不但可以解飢，還具有醫療效果，如蓮藕可止吐血、補虛勞；栗子補腎；甘蔗消痰下氣；菱角可治癌症；海帶治甲狀腺腫大等等。所以只要適當攝取多種植物營養素，飲食均衡，即不須擔心營養不足的問題。

自佛教的觀點，素食可遠離殺業，而得長壽健康報。《分別善惡業報經》中，長者問佛：「世尊，有情短命，何業所獲？」佛告長者言：「殺生所獲。」不論自手殺、勸他殺、慶快殺、役他殺等等，均獲短命報。而自壞有情、勸他令壞、讚嘆壞等等則獲報多病。素食既可遠離殺生、壞有情等業，自然感得長壽健康報。

《業報經》又說：「復次十惡，獲果有十。何等為十？殺生十者：一、冤家轉多。二、見者不喜。三、有情驚怖。四、恆受苦惱。五、常思殺業。六、夢見憂苦。七、臨終悔恨。八、壽命短促。九、心識愚昧。十、死墮地獄。」這種種惡果，足以障礙人在臨終時保持正念，往生極樂。

《法句譬喻經》上記載：從前佛陀在祇園精舍講經說法時，有一位很有錢的長者，他只有一位寶貝兒子。這個兒子長大後，二十歲時就結了婚，結婚不到七天，因為夫妻恩愛，就一同到後花園遊玩。後花園有一棵柰樹長得很高大，樹上開了很美的花朵。新婚的妻子想要這種花，剛好四周又沒僕人在場可以代勞，他的丈夫就親自爬到樹上，不料所攀踩的樹枝因為太細而折斷了，人就從高空摔下來，一命嗚呼哀哉。哀痛的長者問佛何以兒子夭折，佛陀告訴他，他兒子過去生中因拿弓箭射殺樹上的一隻小鳥，而遭夭折之報，而當時有一人在旁隨喜小孩射鳥，此世即是這位遭喪子之痛的長者。這個例子，充分說明殺生肉食者臨終多障礙，而素食則易健康長壽，平靜往生。

## 化病苦為永恆快樂——如何幫助病危或臨終病患

- 一、臨終最後一念最極重要，若最後一念仍留戀這個世間，將繼續在六道（天、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄）中受苦輪迴無法出離，反之若念念「憶念」阿彌陀佛，則易往生極樂世界獲得永恆的快樂。
- 二、請準備阿彌陀佛佛像一張，置於病患眼前，不斷提醒病患眼觀（或觀想）佛像、心憶彌陀、口唸彌陀聖號（或持咒）、耳聞佛音；請親友輪流於其身旁，出聲念佛助念，使病患耳聞佛號配合念佛，則易消其病苦（乃至最後一念安詳往生）。

若大部分器官已經壞死且經醫生診斷為無法治癒，則應以安詳念佛往生為重，勿再急救。因急救可能造成肋骨碎裂、牙齒斷落、皮膚焦黑、吐血等極大痛苦，亦僅是延長其痛苦而無尊嚴之短暫生命。「安寧緩和醫療條例」已允許病患本人或其至親事前簽署意願書放棄急救，令其安詳、莊嚴、自然往生。細節請洽醫護人員。

臨終及死亡八至十二小時應注意事項：臨終最後一念最重要，請親友務必出聲帶領臨終人念佛。因命終八至十二小時內，靈魂正在脫離肉身，輕輕碰觸將如刀割，請勿急著換衣、擦身、或送入冰庫，並請保持現場之安詳肅靜，切勿吵鬧、哭泣，以助其往生。如在醫院往生，可先與醫院商量，於病房內助念滿八小時；或於臨終前，先移至可移動之床上，以便捨報後，直接推往助念室繼續助念。若能洽助念團為其助念滿八小時（自命終起算）更佳。

金剛乘弟子及十方大德功德金共計三六、〇三六元整

共助印《素食之美》二、〇〇〇冊

結緣普贈，普願圓覺宗弟子皆大成就，出世入世，皆大圓滿

以此功德 上供下施 川流不息 行無緣慈

遍滿虛空 普周法界 四聖六凡 圓融無礙