

蔬食救地球

從七分之一到七分之二十一

文／黃秋惠

十月二日下午三點二十分，學員陸續就座國際會議廳，講師早已坐在講臺上，後方大螢幕上也連線到同心圓餐廳的廚房區（大寮），原來是在測試兩邊的畫面切換和音訊，要確保等一下課堂直播的品質。

三點三十分，「素食面面觀」課程開始，林俊龍執行長、資深志工陳金發師兄、及大林慈院林名男副院長走上講臺就座。首先由林副院長先向學員說明這堂課有兩個主場，會議廳這邊是「文

場」，負責學術、知識面的說明，同心圓大寮是「武場」，畫面中一群人正在準備料理，接著便由在武場的大愛電視〈阿明@Live〉主持人黃添明師兄接棒。

院長們化身大廚，變出健康料理

「我是大愛臺阿明，為了主持這場直播，特地把十多年前主持〈現代新素派〉的戲服拿出來穿。」那是一套非常適合現場氛圍的白色廚師服。「今天阿明來到了同心圓，因為中秋月圓人團圓，不僅要讓大家享受團圓過節的氣氛，更要透過大醫王們的妙手，了解素食的美味與幸福的滋味。」

阿明帶著鏡頭從在地的花蓮慈院，走到臺北慈院、臺中慈院、大林慈院的下廚團隊，各院院長領軍喊了蔬食口號，各自兩道菜色料理，也表演一點下廚功力。

在地的花蓮慈院林欣榮院長領軍的下廚團隊，阿明考驗林院長在十秒之內排一盤冬瓜盅，因為他們正在做「富貴吉祥冬瓜盅」；考考臺北趙有誠院長切蘆筍，趙院長說沒問題，不會「一刀兩段（斷）」，完成了「四刀五段」，而



花蓮慈院林欣榮院長領軍的料理團隊。攝影／徐金生



且是寸菜寸心，體貼食用者；阿明問臺中簡守信院長平時做什麼運動？簡院長答：「炒菜。」接著表演了一手甩鍋顛鍋的技巧，搏得在會議廳學員的一片「哇」聲，當然菜色也是美味又健康；接著來到剛滿二十歲的大林慈院站，由賴寧生院長教大家怎麼切酪梨，還透露等一下會教大家怎麼讓酪梨切塊可以保鮮不變黑……四院團隊專心做菜，畫面切回文場。

低鹽低糖低油高纖，蔬食最健康

林名男副院長擔任主持人，先請問國際賑災經驗數十年的陳金發師兄，加入慈濟前，可說是無肉不歡，朝九晚「酒」，對身體有什麼影響？陳師兄說他以前做生意時喝酒應酬，「常常這邊痛、那邊痛，不知道那就是痛風，太太就用絲瓜燉水，喝了好像較不痛，過一陣子又痛。酒不喝，就好了。」

「老祖宗說『病從口入』，要健康，一是要避開菸酒毒等毒素，二是要吃乾淨的食物，也就是低鹽、低糖、低油、高纖，所以素食飲食是健康的飲食方式。」林俊龍執行長回應陳師兄吃素以前的生活形態，給出提醒。

解開素食迷思： 豆類是優質蛋白質、 吃素擁有好體力

接著分享他帶領慈濟醫療志業多年來以慈濟素食營養世代研究資料庫發表論文的實證成果，比較葷、素食者，素食者罹患痛風的比例比葷食者低百分之四十到七十，發炎指數也較低，所以罹患癌症的比例也降低。

而對於痛風不能吃黃豆（豆類）的傳言，林名男副院長補充：「我覺得我們醫師醫學教育中的營養學知識不夠，現在才知道黃豆可以盡量吃，不是造成



臺北慈院趙有誠院長（左一）小秀刀工，寸菜寸心。攝影／徐金生



大林慈院由賴寧生院長領軍的料理團隊，右為劉鎮榮主祕。攝影／徐金生

痛風的原因，而且黃豆算是優質蛋白質。」接著他請問陳金發師兄，至今素食已三十年，每次去賑災會不會覺得營養不夠、體力不足？

「我常常是去勘災的先遣小組，如果夏天的水患，更是要頂著大太陽，上山下海，最常還有連續二十三天賑災的紀錄，我不知道是因為帶著悲心還是素食的關係，從來沒有感覺肚子餓或體力不夠。」陳師兄回答。

關於吃素會不夠營養的迷思，由林執行長為大家解惑。「營養有六大營養素：水、醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素；各種豆類都可提供蛋白質，而黃豆一兩等同二兩瘦肉的的蛋白質，且動物性的飽和性脂肪對身體不好，例如室溫下會變固體的豬油、牛油，這些是攝取黃豆時不會有的……」

話題談到優質蛋白質，畫面再帶到另一現場，阿明請問一邊在炒豆腐、正在做「金黃豆腐包」的趙院長，豆腐種類那麼多，該挑軟的或硬的？「想吃軟的就買軟的，想吃硬的就買硬的。」趙院長的巧妙回答讓會議廳的學員又是一陣笑聲。

林執行長提醒，「青菜也富含鈣質，且好吸收。」陳金發師兄也說，從事人道救援行動每每都是到最貧瘠的地方，能吃到的就是青菜和最自然的食物，但從來沒有營養不夠的問題；他還曾到北朝鮮賑災，每次去一個多星期，三餐都是三種豆：豆芽、花生、豆腐，也沒有營養不足的問題。林名男副院長問：「會不會覺得不好吃？素食的美味也很



臺中慈院料理團隊，簡守信院長展現翻鍋功夫。
攝影／徐金生

重要。」陳金發師兄回：「不會。從來沒有覺得不好吃。」林副院長馬上接話：「那你味覺有問題！」全場又爆出一陣笑。

大林慈隊團隊正在做一道「活力十足紅彩豆」，營養科黃金環主任說：「這道料理含毛豆、黑豆、鷹嘴豆，還有酪梨。」這是一道營養的高鈣料理。賴院長這時也分享了酪梨切丁不變黑的祕訣，「酪梨切開了容易氧化，滴一點檸檬汁，就可以抗氧化，讓果肉不變黑。」

課程就在林副院長及阿明的串場主持，順利在「文場」講堂與「武場」廚房之間切換，時而專業，時而歡樂輕鬆。而林副院長也不時預告，院長們的料理，都可以在晚餐時吃到，請大家到時好好享用。

科學研究證實 素食有助降低罹病率

林俊龍執行長與陳金發師兄兩人都已是素食三十年的力行者，陳師兄在生活中實踐素食的益處，林執行長也將所有研究成果都分享給學員們，包括對於



臺灣癌症第一名的大腸直腸癌、糖尿病、痛風、膽結石、泌尿道感染、中風，素食飲食都能有效降低罹患率。

學員也能從兩人的對談中破除一些對素食的迷思與疑問，包括菠菜與豆腐一起吃會結石、素食難吃等等。

從每週一天素，到一人影響三人

課程中有趣的插曲是，四院料理團隊的速度超快，四點半時就全部煮好了！課程到五點半才結束，原本還要兩地進行訪問的，阿明說：「請學員等我們一下，馬上過去！」不一會兒，各院兩道菜就端到了國際會議廳，總共是十道菜，因為主辦單位臺中慈院多加了兩道誠意菜！

林執行長還仔細的說明素食與氣候變遷的關聯，以及對心靈的影響。執行長提及近日剛看完聖嚴法師的紀錄影

片，片中他的師父對法師說的話是「放下放下再放下」，執行長用以提醒大家「財色名食睡」是地獄五條根，要用「戒定慧」對治「貪瞋痴」，不殺生不造業是我們身為地球公民的責任。

兩小時的課程內容，是非常扎實的全方位的素食飲食知識。還有簡院長分享自己料理很療癒的心得帶給學員停不下來的笑容。課程最後，林名男副院長分享大林慈院曾推行響應「111 全球素食日」，從每週一天素開始，等於七分之一；也得到上人認可，若全球所有人一週有一天素食，就有十億人一天素食；林副院長說：「希望從七分之一開始，到七分之七，然後七分之十四，也就是一個人勸另一個人素食，然後七分之二十一，一個人影響三個人素食，三的二十一次方就有一百億，那時全世界所有人都素食了！」

「素食面面觀」課程最後也開放學員問答，左起：簡守信院長、陳金發師兄、林俊龍執行長、大林慈院林名男副院長、花蓮慈院營養科劉詩玉主任。攝影／陳基雄

