

# 健康素食品嚐會

## ◎ 聞 諦

我來自一個嗜肉食的家庭，從小就胃疾纏身，藥石罔效，直至十九年前變成素食者的第一天起，才正式和胃痛說拜拜。由於在家裡及日常生活中都實踐素食。每當有人問起素食可能造成營養不足時，只要介紹我那十四歲、五呎九吋高的胎裡素兒子，大家都會抱以認同的眼光。這都要感謝「道德文化學會」同仁及創辦人「集德居士」，藉由素食和「易經」、「道德經」的提倡，改變命運與人生。「道德文化學會」積極推廣素食、地球環保及身心靈健康，經由會長和全體會員的努力，十一年來共成就了不下一百五十個素食家庭，以及數以千計的中美人士力行素食，目前會員人數已超過八千人。

當會長提議要辦素食品嚐會與南加社區深入交流時，家住聖蓋博谷和東區之中的寒舍和外子的好廚藝就成了首選，再加上「光明堂」天廚們的義助，日期定在六月二十九日。九點半左右就在活動開始前三小時，總開關突然跳電，波及最重要的廚房電爐和烤箱，當時我們還沒完成第一道菜。在緊急通知Michael和Billy前來支援修復後，也馬上調菜煲湯，請出攜帶型電爐煮主力湯。十一點左右，資深會員們紛紛帶著香氣四溢的佳餚抵達，包括趙媽媽、陳媽媽、孫姐、Winnie和Victoria，她們帶來南洋咖哩牛奶鍋、五色涼拌、家常涼拌、黃瓜涼麵、香椿豆腐、翡翠玉丸，敏富則準備了團隊羹湯，由學會會員們合力煮成，而我則製作簡單又可口的素漢堡和素生魚片，用健康又簡單的配料讓大家自由搭配組合。堪稱書法家的Ray則忙不迭的編寫菜名卡片，令當日的菜式增色不少。

午後電力總算恢復，所有天廚名菜也悉數上場。在這暑風徐徐吹來的週末，感謝南加所有會

員的熱情贊助與支持，及不少當地的大小朋友前來參與，最感動的是從事旅遊業的Sean在百忙中抽空前來，聽說他已閱讀我們的月刊相當長的一段時間，不僅對「道德文化學會」的印象極為深刻，也對我們所推廣健康又美味的素食大表贊同，當日就報名加入會員並訂閱了一年奕光月刊，這對學會的工作人員真是極大的激勵！

為了加強社區民眾對素食的正確觀念，我們用Powerpoint節錄「集德居士」在「素食你我牠」的簡單介紹：「『惟獨肉帶著血，那就是他的生命，你們不可喫。』（only flesh with its soul, its blood, you must not eat.）實際上自從人離開伊甸園後，上帝對人的要求就降低了。這裡的血是指靈魂上帝也是要避免人吃到牠們的靈魂。」「集德居士」明白地指出當我們吃動物時，會把動物身上的意志部份也吃進我們的肚子裡，而影響我們人的思想和生活，這就像我們在駕車時，有旁人在左右我們的方向盤一樣危險。

因為大夥已飢腸轆轆，在引領大家認識每一道精心設計的素食後，就請大家開動享用天然美食。小朋友們一看到漢堡就食指大動，在場的媽媽們看著孩子吃得開心又不必擔心肉類食品中抗生素和賀爾蒙的危害，一再謝謝主辦單位的真知卓見。有人說肉食就像是把人的身體當動物屍體的加工處理場，既不科學也不衛生，唯有本會提倡的“Go Green”身心內外全面綠化，才是天地運行不息的實踐，所以多吃蔬菜、水果，攝取天地正氣凝聚的天然食材，才能長養靈性妙智慧。

本學會是依據健康美味的原則提倡素食，對於性喜肉食又愛健康的朋友們，建議在剛開始素食的前一段時間，儘量使用素料取代魚肉的蛋白質口感，並配合奶蛋的攝取，使營養均衡。在地球暖化與糧食危機愈來愈浮出檯面的今日，只有從自己的飲食綠化開始做起，才能面對並解決地球的危機問題。希望對素食有興趣卻不知從何處著手的朋友加入我們的交流與討論，讓我們都能成為新世紀健康素食的新新人類！