



青山無爭 福田勤耕

種子老師／林端如
攝影／楊哲源

〈材料〉

土司、青椒、西芹菜、馬鈴薯、素鱈魚、熟雞蛋

〈調味料〉

鹽、粗黑胡椒(量多)、香菇精、美乃滋、義大利綜合香料

〈做法〉

1 吃把青椒、西芹菜分別切粒切碎，灑些鹽拌一拌，擠掉水分備用。

2 把馬鈴薯和熟雞蛋切成塊狀，把素鱈魚切成細粒，與青椒、西芹菜倒入沙拉大碗中，陸續加入調味料，輕輕攪拌到有一點黏性即可。

3 土司三片一組，去皮，把攪拌好的食材填進土司裡，四周塗抹美乃滋。用手輕拍整型，沿雙對角線切開成四個小三明治，完成。

● 青椒、西芹菜含有豐富的維生素和高纖維，清脆爽口，可預防高血壓、糖尿病及心臟、腦血管疾病，是優良的綠色蔬菜。切菜也是一種修行，用心平穩地切，不要用力剝；可以長養慈悲心、歡喜心和愛心。

● 素食小語：人生相處之道——感恩、知足、善解、包容
(慈濟總會教育志業發展組提供)

