



用米紙包起五彩蔬菜與杏鮑菇、豆皮，素食越南春捲讓人食指大動。

# 新住民為家鄉味添一味

臺灣素食人口比例居世界第二高，友善的素食環境，與飲食口味迥異的新住民碰撞出火花，加入人生滋味的料理，讓家鄉味更美味！

撰文·鄭桂嬋（《慈濟》月刊見習記者） 攝影·蕭耀華

**酸** 辣開胃，甜鹹提味，是東南亞料理的獨特之處；不同於臺灣料理，印尼菜主鹹辣、善用香料，以豆製品提供豐富蛋白質；緬甸盛行沙拉，常用新鮮蔬果製作，較重酸辣；越南頗費功夫，生、鮮、淡、酸為料理特色。

在臺灣，約有五十七萬位新住民，其中超過十五萬外籍配偶來自東南亞各國。餐桌是人與人之間溝通情感的平臺，食物是互動的橋樑，每一口吃進腹中的，不僅是美味菜餚，有時更是鄉愁。

新住民帶著各自的生活習慣，獨自面對文化衝擊；和家

人在餐桌上相互調合，更能增進情感連結。於慈濟板橋園區舉辦的新住民成長班，有來自越南、緬甸、印尼等三十位外籍配偶學員，她們不僅設法讓家人吃得營養，還由葷轉素，幫助全家人更健康。

改變長久以來的飲食習慣，還要讓家人感受到蔬食的好處，並不容易，而部分新住民們就經歷了這個過程。

「我們都說『美食』，但有生命殘害在裏面，怎麼會美呢？」陪伴新住民學員多年的慈濟志工賴秋燕說，板橋新住民成長班在新冠肺炎疫情前，數次在課程中

帶動一家一菜，請姊妹們各自施展手藝，攜帶一道素食料理與大家分享，更教導大家如何帶動家人對素食改觀。

有學員為了每天變化先生便當菜色，廚藝與日俱增，從廚房新手一躍成料理能手；有人藉由茹素，將身體照顧好，以往遊走在危險邊緣的健檢報告從此一路綠燈；有人承擔了大部分家計壓力，每日為工作和家庭而忙碌，把家鄉料理變成美味素食，成了心情抒發的窗口。

一起走進新住民的生活，看她們如何巧手留住家鄉味，改變飲食觀。

# 林育亘

越南華裔新住民  
47歲，素食5年

「上人說，茹素護生愛地球，不要拿別人的生命去養我們的生命。」林育亘透過上課時的導讀，在志工們的幫助下逐漸理解了因緣果報。她說，也許是以前積欠了很多，感恩這一世有機會能夠還。

越南氣候炎熱，菜餚中多新鮮蔬菜、香料搭配肉食，加上魚露等醬料，口味清爽。林育亘原本就習慣多菜少肉，五年前開始不吃葷食，她無半分勉強；然而先生雖尊重她吃素，但要他跟著一起茹素，幾天就難免會厭煩。

這幾年來她的笑容變多了。「認命就是好命。接受了就叫作認命，就可以知道下一步該怎麼跨出去，用感恩的心態繼續走下去。」林育亘說，孤立無援時，在新住民成長班找到家的感覺，有人可以傾聽，心靈受到了撫慰，也在課程中漸漸對生命改觀。

其他新住民姊妹亦有人面臨同樣的問題。大家相互交流，如何妥當溝通家人飲食觀不同調。譬如，將葷食的量遞減，同時保留料理中習慣的口味，彼此尊重，讓改變慢慢地發生。

家人初步接受食材比例改變，林育亘就有了更多料理素食的機會。晚餐主菜選用豆腐、天貝和毛豆，讓家人有足夠的蛋白質；她平時很少外食，傾向購買新鮮蔬菜自行烹煮，尤其今年夏天氣候炎熱，為了打開家人的食欲，她小露一手，料理拿手的開胃菜——越南涼拌米線或湯麵，搭配自製XO醬和青菜等。空閒時，更會熬煮芋頭西米露等甜湯，讓孩子對茹素的接受度和認可度更高了。

孩子還小的時候，她認為要吃肉，才有蛋白質；後來才逐漸了解人體所需的蛋白質可以從豆類中取得，無需宰殺其他生命。放下吃葷的想法後，身心發生了

是後來接觸了新住民成長班，才逐漸放寬心態。「板橋新住民成長班志工賴秋燕，還記得初見林育亘時的印象。

二〇〇二年到臺灣，因先生在工作上遇到障礙，林育亘在語言還不通的情況下，就得攬下家計重擔，做電子繡花的工作。說起那段居無定所的日子、對越南家人的思念，林育亘總會紅了眼眶，一家開銷的壓力，也讓她夜裏輾轉難眠。



## 鑽進廚房想家

想家的時候，她就會鑽進廚房，把家鄉味的食譜翻個透，也因此成功將多道葷食轉變為素食，收服家人的胃，人生滋味也甘甜了。

撰文·鄭桂嬋（《慈濟》月刊見習記者） 攝影·蕭耀華

今年是林育亘在臺灣生活第二十年了。就像許多離鄉背井的打工人，想念老家但沒機會、沒時間回去，她來臺至今只回過越南三次。週一至週六，每天朝九晚五往返電子工廠和住家。陀螺般的日子，僅有星期日是屬於自己的放鬆時間，她選擇趕往板橋新住民成長班，與姊妹們和志工共聚。

「剛開始見到育亘時，她的臉上滿是愁苦，沒有一點生氣，

或多或少的變化，「我現在睡得比較好、身體也輕鬆了！」

雖然生活還是辛苦，但是心態不一樣了，方向也清晰，為了生活而更努力。積極的態度促使林育亘頻繁地下廚，每當憶起家鄉的味道，就會鑽進廚房，把食譜翻個透。憑著屢敗屢戰的精神，成功將多道家鄉葷食轉換成素食，同時保留了從前的味道，像越南春捲，原本包裹豬肉或蝦仁沾魚露吃，她將肉類替換成杏鮑菇和豆包，魚露則換成越南傳統醬油作蘸料，一樣可口。

在廚藝上得心應手的林育亘，其實師從許多人，慈濟香積組、新住民姊妹都是她的「師傅」，拿手的XO醬便是從一位師姊習得，她又再研究、調整配方，合乎臺灣口味。素食義賣時，濃郁的XO素醬讓人驚豔。看大家吃得開心，她的心更開了！



## 異國料理結好緣

她認為最美味的料理，是慈濟園區香積志工準備的便當，每天由不同人手準備，豐富多彩又營養；就像她與新住民姊妹共同製作的拿手菜，每一口美味化為愛心，與人結好緣。

撰文·鄭桂嬋（《慈濟》月刊見習記者） 攝影·蕭耀華

### 每

日早上七點半，黃明虹準時抵達慈濟板橋園區環保站，她跟車到固定環保據點收回收物，又回來站內分類、清洗塑膠袋，曬水果套袋，一邊忙碌，一邊與夥伴們話家常。風雨無阻做環保的志工們，都希望回收資源可以守護大地，保護地球，也知道茹素者碳排放量遠比葷食者低，因此素食是最佳選項。

由葷轉素前，黃明虹偶爾會

前往新北市中和區華新街，也就是俗稱的緬甸街一帶，採購緬甸料理餸饌。家鄉的飲食習慣重酸重辣，例如用綜合豆、炸蒜片、蝦米和蒸煮發酵後的茶葉所做的「拌鹹茶」，是緬甸迎客必備的國菜，口味就混合酸、鹹、苦和辣這四種味道。即使拌鹹茶被統稱為茶葉沙拉，它仍帶有少許的葷食，反映出南傳佛教國度庶民飲食文化。

不過在佛教歷史悠久的緬甸，黃明虹自小就對素食有了基本概念，「從前阿嬤還會在水燈節時持齋九日，迎接神佛返回人間。」雖然當時黃明虹沒有跟著吃素，但她也理解因宗教而齋戒祈福的舉動。

二〇一一年，為參與《法譬如水》經藏演繹而齋戒一百零八天，是讓黃明虹由葷轉素、不受以往飲食觀束縛的契機。「願生生世世持齋戒，不聞哀號宰殺聲」，讓她在聽到時就備受感動，更警醒自己不該為了一時口欲而宰殺生命，毅然改為素食。原本就不挑食的她，並沒有不適應的時期，如今她關心的是如何吃得飽、吃得健康。

孩子已經成家立業，她身為全職環保志工，平日勞動之後最佳美味便是園區香積志工準備的便當，「師兄師姊的便當，每天都由不同人手料理，菜色搭配豐富又好吃，吃得飽又保證身體健

康。」

秉持簡單省時的原則，她在家下廚料理，幾樣青菜佐白飯解決一餐，有時吃膩了，就燙一把麵加素肉燥換口味；每天早上出門前，快速便捷的還有沖泡的五穀粉、豆漿粉加麥片，滿足身體營養所需。被問到是否擔心吃素營養不足，「我不覺得會營養不均啊，因為健檢報告顯示身體的各項健康指標都很正常。」

婆婆雖然失智認不得媳婦了，還是擔心明虹不夠營養，反對她吃素，先生則抱以支持的態度鼓勵明虹。家人意見分歧，黃明虹耐心面對。曾經有一次她跌傷腦震盪，接受手術，住院期間依舊茹素，術後五天順利出院，身體狀況良好，吃素無礙健康不言自明。如今，當她在先生老家陪伴婆婆時，婆婆和外籍看護也會一同茹素。

為了推廣素食，黃明虹每月

抽空與新住民姊妹們參與素食義賣，大家利用以往在成長班舉辦的「一家一菜」經驗，同心協力推出各式料理，陸續為慈濟購捐新冠疫苗、援助烏克蘭難民募心募愛。自去年十月起，至今每月持續推出新品，芋頭酥、鳳梨酥等糕點，還有頗受歡迎的涼拌木瓜、咖哩、椰奶樹薯、炸天貝餅等異國料理。遇到大量訂單，無法和平時一樣抽一天聚在某一人家裏烹煮，就得借用板橋慈濟園區廚房，或借用烘焙房準備。

六月時，大家為援助烏克蘭難民，用心做桃膠銀耳蓮子湯義賣，清甜滋養，引來眾人熱烈捧場。黃明虹感恩地說：「做好的成品都有賣出去，與大家結緣還能捐善款；雖然過程很累，但覺得很歡喜。」

每一口美味化為愛心，還能推廣素食，成長班姊妹們愈做愈起勁，讓更多人歡喜，何樂而不為呢？

## 黃明虹

緬甸華裔新住民  
63歲，素食11年

# 鍾發琴

印尼華裔新住民  
46歲，素食7年

憂，因為鍾發琴幼時是因病被棄的小孩，經過養父母悉心餵養才有幸撿回一命；她比同齡孩子孱弱，即便平安長大至成年，體重也僅有四十公斤左右。

雖然家人質疑，但她沒有氣餒，花心思研究食譜，翻閱書籍查資料，尋找哪些蔬果食材可以替代肉類營養；過程中更進一步了解，原來吃飯不只是填飽肚子，身體更需要均衡的營養，而且每餐要有足夠的蛋白質。

瘦削的鍾發琴，其實「肚量」極大，正餐吃完很快就又餓了，餐與餐之間會持續吃東西。她用心搭配食材，更解鎖廚藝新技能，四、五年後，竟逆轉了體質不良的問題，體重一年一年增加；二〇二〇年時，到達女性捐血的體重下限四十五公斤，可以穩定一年捐兩次血了。透過捐血舉動，家人對吃素的反感逐漸消失，由衷接受茹素對於發琴的健康有益。

不僅飽腹 有意識地吃素

來臺二十多年，鍾發琴也會想念家族口味。「早年媽媽每次滷豬腳，我們就可以吃三天，飯都可以吃好幾桶。一為一解思念，她鑽研食譜，復刻媽媽的味道。

媽媽的滷豬腳香氣關鍵在於八角和桂皮，為此，鍾發琴嘗試無數次研究滷鷹嘴豆。因為鷹嘴豆植物性蛋白質含量高，而且滷煮後能夠鎖住八角和桂皮的味道，發出淡淡香氣，與記憶中媽媽煮的滷豬腳如出一轍。

推動鍾發琴研究食譜的動力，除了「家鄉味」，還有一身體健康，她期望自己是有意識地去吃素，對每一口食物有所了解。週日在家裏與成長班的新住民姊妹相聚，鍾發琴大方分享新開發的蔬食沙拉——以小黃瓜、切細的蘋果和堅果佐醋醬，兼顧油脂和纖維。構思新料理，成了她的興趣；和家人、成長班姊妹們分

鍾發琴（右二）在家中與賴秋燕（左二）、新住民姊妹林育巨（後排中）等人分享吃素經歷，一起動手做素食料理。



## 紙片人變身記

瘦弱的她，怎麼吃都吃不胖，吃素除了要讓「遠在天邊」的家人接受，還得顧慮「近在眼前」先生的感受，她鑽研蔬果營養學，不僅改善體質，還成功解鎖廚藝。

撰文·鄭桂嬋（《慈濟》月刊見習記者） 攝影·蕭耀華

「坦白說，我是不會煮飯的人，以前只要東西煮熟了，不管味道怎樣，可以入口就好了。」鍾發琴笑著說起往日的自己。

自印尼嫁來臺灣，從小慣吃肉食的她，以往唯一接受的蔬菜只有蝦醬炒空心菜。直到七年前的九月，對發琴疼愛有加的婆婆往生了，家人們一致決定吃素，回向功德給婆婆，直到婆婆後事

圓滿。當時鍾發琴成為新住民成長班一員，進一步認識慈濟，開始上志工培訓課，自然而然茹素迄今。

「吃素很簡單，反正只要不吃肉、不吃魚就好了。」於她而言，由葷轉素不難，困難之處在於家人。

印尼家鄉的父母，認為只吃蔬菜根本不足身體需要的營養，極力反對；家人並非無謂地擔

享新菜時帶來的喜悅，更讓她獲得成就感。

印尼家人們眼見鍾發琴對茹素的堅持，免不了也將素食記掛在心上。在印尼，素食選擇少，近年當地的沙嗲(Sate)出現了素食品項，顧名思義就是將烤串上的肉類改成素料，家人在電話中極力推薦。

素沙嗲對於鍾發琴來說，就只是加工品，也不合她的口味；然而印尼家人從反對轉而支持，先生也開始願意陪她吃素，都反映出自己在茹素上的努力，得到家人認可。

七年來，為了向親人推廣茹素，鍾發琴可謂是絞盡腦汁，與他們「鬥智鬥勇」。除了需要讓「遠在天邊」的家人接受自己茹素，她還得顧慮「近在眼前」的先生的感受。兩人相伴十幾寒暑，同桌用餐的次數已數不清，面對妻子的飲食觀轉變，先生原本是無法接受的，一聽見素食就

皺眉不想吃。所幸鍾發琴採用較婉轉的方式，每天為先生準備便當時，從來不說是素食，「跟家人溝通要找一個巧思，不要用硬性規定，接受度才會高。」

除了家人的支持，鍾發琴還有意外收穫。在電子工廠工作的她，不曾料到同事竟會因為自己的轉變，而對素食有認同感，「以往在公司打開自己帶的便當，都不會引起注意；但自從吃素後，研究新菜式，每天打開便

當，滷鷹嘴豆、青菜、彩椒、紅蘿蔔、馬鈴薯天貝，色彩豐富，大家都說看起來好好吃！」鍾發琴笑著說，同事們還主動提供新鮮蔬果，讓她料理後分享；久而久之，她與同事的互動也愈來愈熱絡。

鍾發琴研究素食料理，樂意分享食譜，幫助旁人打造健康又理想的生活狀態，也希望更多人一起有意識地吃素，吃得身心歡喜健康。

## 感恩尊重愛天地萬物， 此即修行之心

就如大地無不是藥，  
隨處可見的草，常被視作無用的雜草，任意將其廢除、丟棄；  
其實，任何植物都有其功效，  
只是沒有人去分析、去發現它的功用。  
本來就有的功效，沒有人發現，於是被輕忽；  
但只要有人發現，它就能發揮大用。

所以才說，天生萬物皆有用，天生我才必有用，  
對於一切的人物、動物與萬物，  
我們都要抱持感恩、尊重、愛的心，  
這也就是修行者應該存有之心。

「德者，得也」，德行是做出來的，  
不斷地去做、不斷地付出，自然能得人心；  
能得人心，這就是德，就是德行的成就。

### 滷鷹嘴豆

#### 【食材】

- A. 鷹嘴豆2斤
- B. 醬油160克、薑20克、冰糖30克、桂皮5克、辣椒2個、八角3克
- C. 油和麻油各兩匙，共10克

#### 【步驟】

1. 將鷹嘴豆浸泡8小時
2. 熱油放入薑片爆香
3. 把鷹嘴豆倒入鍋內翻炒3~5分鐘，滷時易入味
4. 將B調味料倒入滷煮的鍋內，讓鷹嘴豆上色，之後倒入八分滿的水，轉小火滷2小時
5. 起鍋前5分鐘澆上C，讓表面油亮不乾裂

