為照顧戶示範素烹調 再送食材促分享

顏玉珠／羅秀蓮

選文觀點

疫情當前，馬六甲志工邀約鄰近三、五照顧戶，當場示範素食料理，再結緣食材帶回試煮；還鼓勵分享成果於資訊平臺。原本的單向宣導，變成彼此交流的熱絡響應。

TZU CHI FOUNDATION

2021年起，馬六甲慈濟志工檢視過往向照顧戶的「宣導素食」，很難實質上起到改變作用，新的一年改採用小型居家愛灑方式，召集數家住在鄰近的照顧戶或到環保站，示範烹飪來讓照顧戶明確了解：「素食簡單煮，食材唾手得，可多做變化。」

◎美味素食 現場示範

疫情當前，保持健康很重要，素食不殺生，減少「病從口入」；心念轉，去葷茹素，從嘴巴開始杜絕惡業，就是行善。

志工邀請慈濟照顧戶嘉辛達（Jacinta A/P Thomas）擔任主廚，向同住晉巷社區的印裔照顧戶分享印裔最喜愛的「雜菜咖哩」。擅

長烹調的嘉辛達說：「我知道許多同胞還不會煮素食，也可能烹飪不得法，流失了食材的營養。」她講述烹調蔬菜咖哩的技巧及注意事項，印裔鄰居慢慢走上前，用淡米爾語相互交流了起來。

行管令期間陷入生活困境的嘉辛達說：「志工常常送來蔬菜，讓我們一家得到溫飽，所以我靈機一動，嘗試用蔬菜取代雞肉，感覺味道還不錯，身體不會有負荷。」

「大象和螞蟻，哪一隻比較重？」印裔照顧戶面對志工的提問，遲疑了一會兒，都一面倒地選擇大象。謎底揭曉，是「生命無價」，不計大小，每隻動物同等重要。現場示範烹調也試吃之餘，志工同時宣導尊重生命的平等觀，鼓勵照顧戶素食護生。

同一時間、另一場地，志工張秀莉以金瓜做料理。只見她將麥片和咖哩葉入鍋，以小火引出香氣，再將蒸熟後油炸的金瓜放入鍋中拌炒，一道酥脆麥片搭配軟嫩金瓜，輔以咖哩清香的美味佳餚就此現前，讓照顧戶驚喜連連：「我們只會燜煮金瓜，原來可以這樣變化，真好吃！」

「您知道嗎？每一秒鐘有兩千四百四十三隻動物被吞食，每天有兩億一千多萬隻動物被宰殺……」除了介紹素食資訊，志工也透過大數據殷殷分享，眾生皆有生命，茹素營養美味，減少動物哀嚎，將愛擴大到所有生命，才是最完整的愛。

◎蔬食過年 五福臨門

「敬天愛地護地球 素食環保我都行」，2021年1月10日晉巷環保站邀請六戶、十七位華裔照顧戶前來參觀環保站、品嚐美食。

志工李秋憶、紀麗芳大展身手、發揮精湛廚藝，現場示範三道簡單易做的素食佳餚「泰式豆腐」、「滷杏鮑菇」和「炸雲吞」。年節來臨，這三道都適合當年菜，再加兩道就是五福臨門。兩位主廚講解蔬食料理，信手拈來都是生活智慧。

每次活動結束前，志工會結緣一份相同的食材，讓照顧戶帶回去試煮給家人品嚐。大快朵頤前可將成果放上資訊平臺，讓人人相互砥礪。照顧戶莎娜（化名）和瓦蒂（化名）就不約而同傳來她們的成果，透露自己從未煮過蔬菜咖哩，沒想到嘉辛達示範的雜菜咖哩出乎意料的好吃。

上班族符春霞感覺平常掌廚的母親年紀大了，也動念想要分擔，看到志工示範後，她欣喜地說：「就連不會煮菜的我都會煮了！」第二天，志工就接到她的炸雲吞及滷杏鮑菇加豆腐的成品展示，青出於藍，還自行作出了變化。

有心就不難，志工用心良苦，鼓勵照顧戶料理蔬食，只願人人身心都健康。