

## 饅頭早餐

撰文・王鳳娥（花蓮慈濟志工） 攝影・蕭耀華

# 簡單吃 把時間用來聞法



每

天早上六點，花蓮靜思精舍齋堂的餐桌上，一定擺上一盤盤溫熱又好吃的饅頭。這幸福的滋味，來自饅頭團隊愛的付出。

「嘩！嘩！嘩！」精舍大寮的二樓，蒸箱計時器發出聲響，志工李勇德、陳秋元分工合作，一鼓作氣打開蒸箱門，「碰！」如爆破聲的瞬間，一大團白色熱氣從蒸箱竄出，饅頭出爐，麵香撲鼻。

「在蒸箱一百度高溫氣壓下，蒸好了饅頭，若沒有一氣呵成打開蒸箱門，一爐三百顆饅頭，瞬間就會萎縮變形了。」陳秋元解說。

精舍沒有控制溫度的發酵箱，冬天時，就在蒸箱後面放一臺電風扇，讓熱空氣吹向一盤盤發酵中的饅頭，加速饅頭「醒過來」。

以最簡便省時的饅頭當早餐，有其原因。「上人希望常住眾和志工們把握因緣、珍惜時間來薰法香！」幫忙將出爐後降溫的饅頭打包、冰存的德禪師父笑著說。



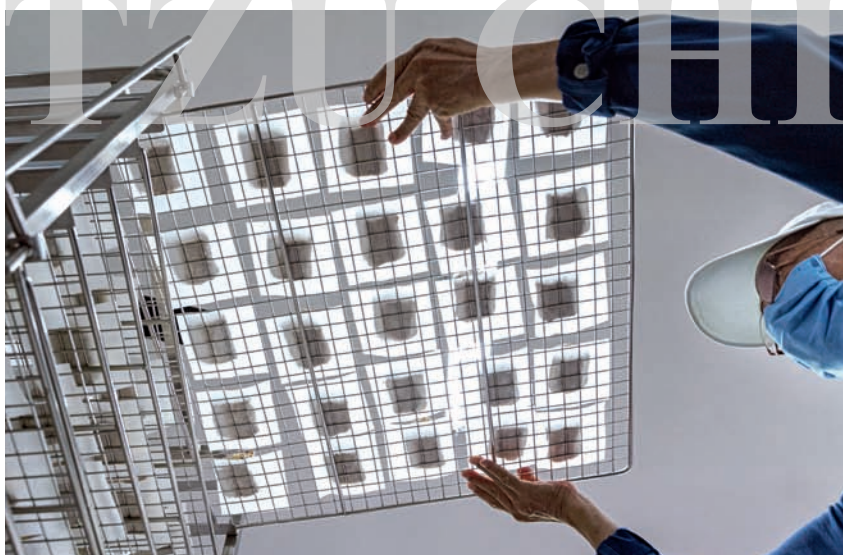
## 純手工生產線

每月到了約定的日子，做饅頭囉！

三天前，德宛師父先發老麵；前一天，德椒師父發中種麵，當天清晨備料；早齋後二、三十位志工抵達，第幾團麵要放什麼材料，都排好順序。



攪拌好的麵團，用壓麵機重複壓十幾次，讓麵皮細緻Q彈（右上）；隨著季節，加進牛蒡、芹菜、芋頭、堅果、龍眼乾、咖哩等食材（右下），再將麵皮內捲，揉成長條、切分（左上），一顆顆待發酵、待蒸的生饅頭就做好了（左下）。



## 從生手到專業

原本精舍早餐是稀飯與數道配菜，十多年前，上人希望早餐簡化，減少備餐的人手、時間，讓大家能在早課、晨語開示時都來「薰法香」。

「以前早餐只有三十桌，現在是五、六十桌起跳。」德椒師父（下圖）說：「若每天早上煮四樣菜和煮粥，每天就有數百個盤子、鍋子和公筷、湯匙等，要花很多水來洗菜、洗餐具。」

早期輪執大寮的常住眾，早上三點起床，「那時是用大灶起火燒木柴，需花很多人力和時間來準備；雖然後來改用蒸氣鍋煮菜，但隨著桌數增加，也是非常的『幸福』。」

當上人提出早餐簡單化的想法後，德曉師父和幾位師父開始研究如何做饅頭。最初是當天發酵麵團當天做，用機器切割麵團，但做出來的饅頭不好看、口感也不佳；某天，志工林順發與德宛師父在打麵團時，很有經驗的林順發建議：「可用中種麵來試試。」果然饅頭變好吃了。

之後，經營麵包店的高雄志工李少邁，也向德宛師父分享用老麵做饅頭的方法。經過精舍師父們研究試做，發現以中種麵和老麵做，成果出乎意料，除了提高香味，也讓饅頭更綿密、好吃又養生。隨著團隊研發成熟，有了專業蒸箱讓饅頭出爐的品質穩定、產量也足夠上桌了，才漸漸將早餐改成以饅頭為主。





命！

總

這揉入精舍師父心意和志工情的饅頭，它養生，也滋養眾人的慧

頭端到上人座位，溫溫熱熱的。

便可端上桌，等待早課結束的常住與志工們入內用餐；師父恭敬將饅

的份量冰存起來；每天清晨，輪值大寮的師父從冷凍庫取出、蒸熱，

緊湊的工序、一爐接一爐，連續兩天，饅頭團隊做好大約一個月

大家都很珍惜這「做饅頭供養大眾」的好因緣。

饅頭團隊，除了劉鐙徽帶領的十餘位宜蘭志工，以及彰化的黃志

清、葉東壬，還有臺北、臺中、臺南、高雄、臺東、花蓮等地志工；

舍做饅頭，好像在度假和充電。每次回去，就開始期待下個月了。」

「早期，在地下室做饅頭只有十一、二人，現在人增多了。雖然

多位都六、七十歲以上，也有八十幾歲的，但能夠來做事很法喜。」

宜蘭志工陳春桂說。同是宜蘭志工的蔡素琴也開心道：「我們回來精

歡喜供養眾生

