

【自己就是一本活食譜】作者自序

張翡珊

我生長在雨都基隆，從小就不愛讀書，好不容易完成高職學業後，在因緣際會下意外地學了一技之長：中餐烹調。初次踏入餐飲界，從外場打雜開始，一路學習內場採買、烹飪，甚至到最後的成本分析，轉眼間竟然就過了十六年。在學習廚藝的期間，有幸遇到許多貴人願意傾囊相授，讓我得以學到紮實的基本功。基於「沒有學歷，也要有實力」的信念，我咬緊牙根花了六年時間，在不斷努力與磨鍊下，終於取得中餐乙級葷食與中餐乙級素食兩張證照。這幾年，又繼續努力考中式麵食發麵類丙級證照。

由於宗教的因素，我開始接觸到素食的領域。每次參與大型的齋僧大會及法會，由於我的烹調專長，常被分配到香積組負責處理活動期間的伙食問題。我在幫忙時，常百思不解地問廚房的資深老義工：「為什麼素食這麼油？為什麼加工品那麼多？為什麼常常油炸？」

老義工的回答是：「小孩子，煮就對了，不要問那麼多！」

由於我一直都在餐飲界服務，從葷食、素食到生機飲食，從廚師工作到講師教學，從餐廳實務到餐飲理論，都相當熟悉。但是在素食這一領域，我仍然在持續學習與思索，從宗教素、健康素到最近新話題的環保素，一直在苦思如何以最簡單的方式，藉由素食把各種健康食材的美味呈現出來。

這幾年來，我在有機店與其他團體講課，主要面對的是癌症病患、家庭主婦、職業婦女或單身族的共同問題：如何烹調，才能保有美味且營養不流失？如何調配菜色，改變家人的不良飲食習慣？

雖然我設計的菜單，帮助大家先從葷食改為素食，改變吃肉的習慣，但是傳統素食的菜色往往太油膩、加工品太多，雖然改變了飲食內容，但並沒改掉烹調方式與重口味習慣。此外，由於生機飲食的菜色通常都過於生冷，因此一般人也不容易接受。

蔬食料理是介於素食與生機飲食中間的料理方式，不只適用於宗教團體的一般素食料理，更是值得普遍推廣於社會大眾的新飲食方式。簡單烹調飲食是保持健康的不二法門，可讓營養均衡完整，避免飲食過量與調味過度。粗食、全食、清淡、天然、自然、不過度烹調、不用過量調味料、不讓身體有負擔的飲食，保住原有菜根香、菜根甜。

我的烹飪教學理念，強調低鹽、低糖、低油、高纖維的新健康飲食觀念。透過食材、刀工、烹調方法的示範與實際練習，引導學生學習如何呈現食物的天然原味，將蔬食調理的概念落實於每個家庭。因此，我常告訴學生們說：「不要背食譜。」煮飯做菜不難，料理的難度到底難在哪裡？了解食材的特性與適當的烹調方式，這

兩者才是學習關鍵與認知重點所在。了解之後，其實就不需要食譜，可以隨心所欲發揮，反而能有更多變化。

我和學生們在課程中，共同學習以隨手可得的天然食材，包括蔬菜類、水果類、根莖類、堅果類、五穀雜糧類、調味料類……，由淺入深，從實務操作中，用簡單料理法、極少調味料，保留食材原味，用刀工來呈現料理美感。做菜可以用很自在的心境自由發揮，而不是一成不變地學習。

「法提」是承天禪寺的道求師父給予我的法名，烹飪也是一種「法」，「提」則是指真誠與用手提起責任便是之意。意思就是，要用法布施做對的事情。我因此創辦了「法提健康蔬食坊」，希望善法、善緣、善行、善相續，共同集合眾人的力量，為健康蔬食而努力。既然選擇了將法提起，就從此再也不會放下了，這已成為我的料理原動力。

很多學生來向我學料理的原因，說是不會做菜。其實，每個人都是一本活食譜，不同的人生有各自酸甜苦辣的體會與應變方式，只要有心做菜，一定能找到自己的料理之道。寫作這本餃子食譜，並非希望這些常見卻少做的料理內容，成為傳世作品，而是期盼大家能發現到日常食材的原味之美與變化方法，如此，您也會創作出屬於您的創意餃子！