



香草料理

蕃茄義大利麵

文·攝影/Nancy



記得剛搬來中部時，當我在後院照顧植物時，無論是隔壁鄰居的阿嬤或是小孩們都對我家那些植物感興趣，常問東問西的。後來我介紹她們認識植物、教她們撫摸植物、聞香及食用植物。沒多久，只見阿嬤會站在我家後院研究，小孩們騎著單車經過時，也會敲我的窗戶說：「阿姨，我可以摘甜菊吃嗎？我可以摘薄荷吃嗎？」我每天吃過晚飯，也都到後院中庭散步，聞著花香、草香，心情好的不得了，那真是一段短暫而美好的時光！

有一天，我觀察到每家院子的植物上都有些毛毛蟲時，非常的驚喜。我想像著過不了多久，我居住的水泥叢林裏就會有數百隻美麗的蝴蝶在飛舞著，這將是多難得的動人景象！可是時間過去了，我畢竟沒有看到，因為有住戶反

映，毛毛蟲太多，請社區噴藥。

後來，小孩們被我禁止摘植物吃，阿嬤也收不到我家最新鮮的檸檬香茅煮湯或是泡茶，我也改掉到後院中庭散步的習慣，因為那股可怕的農藥味。結果，才三個月不到，住戶又再反映，毛毛蟲太多，請社區再多噴藥！

面對那些不同的見解與想法，我祈求我能有足夠的智慧及機會讓鄰居們了解：當我們傷害那些生命時，其實最後傷害的反而是自己。也希望自己有一天真的能看到成群美麗的蝴蝶，在我家的社區飛舞著。



一人份食材：

(一) 醬料

牛蕃茄2-3粒、荷蘭芹1把、黑橄欖
7顆、酸豆適量、橄欖油2大匙

(二) 麵

義大利麵100g、海鹽1大匙

必要用具：

(一) 平底鍋或炒鍋、鍋鏟
(二) 大鍋子、麵杓或筷子

事前準備：

- 一、將蕃茄洗淨、切丁。
- 二、將橄欖切成片備用。
- 三、將荷蘭芹洗淨、切碎備用。

烹飪時間：

15分鐘 (煮醬料和煮麵同時進行)



(一) 醬料做法：

- 一、將橄欖油放入鍋中小火預熱。
- 二、將蕃茄丁放入鍋中拌炒一下，小火煮約6分鐘。
- 三、放入橄欖片、酸豆拌炒一下，小火煮約3分鐘。
- 四、起鍋前加入荷蘭芹拌炒一下即可。

(二) 煮義大利麵

- 一、將海鹽放入水中煮沸，讓其溶化。
- 二、放入義大利麵，大火煮約7~10分鐘。
- 三、煮熟後將麵放入盤內，並澆上醬料即可食用。

賞味期：即時享用

多做時可裝罐：冷藏保存三天，冷凍保存二週。

(荷蘭芹可以等到食用加熱時再加入，口感及顏色較佳)

營養成分：

荷蘭芹又被稱為歐芹、洋香菜或是巴西利，有捲葉形與闊葉形兩種品種，在義大利美食中常被當成菜餚，或是作為盤飾。

荷蘭芹除了特殊宜人的香氣外，還具有抗氧化、抗風濕痛、通經、健胃等療效，也能改善泌尿疾病及口臭。外用則可消退瘀血、促進血液循環。

但是由於食用荷蘭芹會引起子宮收縮，所以懷孕及經期婦女皆不宜食用。

經驗分享：

· 煮麵的水一定要多，鹽也一定要放，這都是麵好不好吃的關鍵。

· 煮麵的水千萬不要倒掉，可以用它來煮湯麵或是蔬菜湯都很不錯喔！

· 要知道麵是否熟了，可以試吃，除



非有特別喜好，建議麵不要煮到爛，熟且有點硬，吃起來口感比較好！

· 蕃茄挑越紅越好，好吃的蕃茄也是此道麵的重要關鍵。

· 我非常喜歡種植香草類植物，因為它們不但氣味佳、顏色美，且都可以食用。通常我會在農曆年前後買幼苗回來，一~二週後等幼苗適應環境就幫它換盆。至於施肥、日照、水分等問題可以在購買時問店家。但是除非種植數量多，否則平時我都用洗米水、茶葉渣、咖啡渣或是利用殘留在果汁機裏我平時在喝的精力湯、豆漿、糙米漿等等去增加植物所需養分。

何處購買食材及配料

荷蘭芹：

自己種、大型超市、美系或日系超市、百貨公司附設的超市。

黑橄欖&酸豆：

大型超市、美系或日系超市食品進口櫃、百貨公司附設的超市。



浴佛護生淨灘行

憨山大師云：「放生免三災，刀兵災、疾疫災、饑饉災。」

《華嚴經普賢行願品》云：

「眾生至愛者生命，諸佛至愛者眾生，

能救眾生生命，則能成就諸佛心願。」

【活動地點】龍洞南口海洋公園（世紀灣）

新北市貢寮區和美街48號

【活動日期】101年5月6日（農曆4月16日）（星期日）

【時間】遊覽車於集合時間後5分鐘即發車
逾時恕不等候

07:30 樹林大安路基金會會址出發

08:00 板橋新埔捷運站（2號出口）出發

09:30 抵龍洞南口海洋公園（世紀灣）

※自行前往者，請準時抵達

（請來電報名，並索取入園通行證）

過龍洞隧道，約濱海公路88公里處左轉

進入園區，即抵達龍洞南口海洋公園。

【活動說明】

- 搭遊覽車前往：每一座位繳費350元整
（含車資、保險、餐費）
- 自行開車前往：每人繳費100元整
（含保險、餐費）
- 出家僧眾參加費用由僧醫會全程供養
- 放生海水水族眾生費用，隨喜功德

參加者請自備環保餐具、飲水、遮陽帽及雨衣

【報名】

即日起至額滿為止

【洽詢方式】

TEL：(02)2682-9188 FAX：(02)2682-9181

新北市樹林區大安路534號6樓

【劃撥轉帳】

1. 郵局劃撥帳號：19265780（請註明用途）

2. 合庫銀行 樹林分行：代號006

帳號：3133-871-0000-19

戶名：財團法人佛教僧伽醫護基金會

匯款後，請務必傳真至本會告知匯款人資料，

搭乘遊覽車者請註明上車地點

誠摯邀約諸位大德共同參與盛會，功德無量！

