

儘管其內含營養價值之豐富，但人的嘴裡所能感得到的，却只是滋味，而人之所以為人，又偏是一種絕對現實的動物，因此，在本能上就偏好於「美」味，所以我們提倡蔬食，單是宣揚其中的抽象價值，實嫌不夠，我們尚應研討如何使蔬菜的口味儘量佳美適口，而為人所歡迎。上面已經說過，人類是絕對現實的，打破這種現實觀念，既不是件簡單的事，無已，我們亦只好遷就一些；換言之，如果我們能把蔬菜烹調得美味可口，一樣的可以满足人類的口腹之慾。或許這樣較宜揚蔬食的抽象價值，所能引起人們的蔬食興趣，收效更為直接迅速，至少亦能輔助後者，而減低其推進的阻力。這一點，我自己確曾親身體味到過。前些日子，我因胃病承南亭老法師慈悲，允許我在他那裡靜養幾天，因此乃有緣嘗到了佳美純粹的素菜，又因趕上了春節，所以不僅味之美，花樣也特別多，好菜的色、香、味三大要素，無不具備。乍嘗之下，禁不住內心的驚訝，初不料素菜亦有如是味美可口者，且種類繁多，琳琅滿目，其調配手法之妙，亦迥非始料所及。我會以好奇心，仔細檢視其中究為何物，反覆審視結果，要亦不過青菜豆腐之類而已，然而到了良庖者的手裏，情形就完全不同了。因此我得到了一個結論：食物滋味之美與否，菜材本身尚居其次，主要的仍為烹調技術問題。像這樣的素菜，用來待最上等的佳賓，亦絕無遜色。如果另外再擺上一桌葷腥佳肴讓我選擇，則我將寧可捨棄彼佳肴，而取此素菜。我這樣的說法，決沒有存心誇大的意識。以前我對於肉食，也與一般人同樣的偏好，對於白菜豆腐雖無十分惡感，但亦不十分受歡迎。然而現在，雖同樣的仍是白菜豆腐，其所給我的印象，就完全改觀了。因此我以為欲推廣蔬食，首先應改良蔬食的烹調技術，普通蔬菜的治做方法。目前的一般人，都只注意肉食做法之研究，而很少在蔬菜上下功夫的。比如在臺灣，到任何一個飯館去，要想點幾樣合口的蔬菜吃，就相當困難，當然，他們沒準備蔬食材料，也是原因之一，但即或有了足夠的材料，在技術上也仍成問題，尤以調配工作為然。假如你到飯館去要吃蔬菜，則除了紅燒豆腐、醋溜白菜、或涼拌王瓜之外，就拿不出其他的花樣來。一般的家庭主婦，亦復如是。如果家裡來了客人，便是大魚大肉，似乎非葷腥不足以表示其豐盛，不足以悅來客。其實，如果她們能做出幾樣出色的素菜來，以饗佳賓，不僅顯得別緻，而且滋味亦不減葷腥，相信亦必大為客人所欣賞，如果你有足够的理想的話，說不定客人吃了，還會拍案叫絕呢！如果是够自己的朋友，以後他們還會找上門來向你索菜吃的。但如你的技術欠佳，那便又是一回事了。所以我曾建議南亭老那裡主持烹調的一位東先生，希望他能就他的經驗，寫些關於蔬食治法的文字，或陸續刊登於報章雜誌上面，或出單行本，均無不可，要以目的在使社會人士皆能做出很好的蔬菜來。藉資引發其蔬食的興趣。此外，我們尚須有普遍於各地的常設組織，除了宣揚蔬食外，並作蔬食問題顧問，指導蔬食作法，服務蔬食同好，並協助其解決蔬食的種種不便，以達其蔬食的志願。這種普遍於

各地的常設機構，不妨暫名之為「蔬食實驗指導中心」或「蔬食實驗顧問中心」，或由各地佛教徒集資專辦，或即附設於各地之寺廟或連社之內，或竟委由擅長蔬食烹調且熱心於蔬食推廣的居士，即就其家中設之，亦無不可。總之，我們要讓凡有蔬食興趣的人，都嘗試欣賞蔬食的機會；凡有意學習蔬食烹調術的人，都能得到學習的方便，及優良的指導。除分設於各地的常設組織之外，並須有一個全省性的通訊聯絡及技術研究中心，以總其成。

近聞臺中已有蔬食會的組織，這都是推廣蔬食的必須機構。臺中的弘法工作，進展頗有成績，不僅對內組織嚴密完善，且有擁有廣大讀者而與社會群眾接觸面最廣的「菩提樹」月刊，以為傳化溝通的工具，將來的前途之遠大，不難想見。所以我想，上述的蔬食推廣工作，如能由臺中的佛教界負起發起的重任，是最理想的了。

記得一兩年前，黨國元老李石曾先生回國時，曾積極倡導蔬食，鼓吹不遺餘力，報章雜誌，一時亦頗多起而響應者，看來頗有聲色。然會幾何時，即已煙消霧散，了無所遺，此我之所以再三強調常設機構之重要也。最後，我想也許有懷疑到佛教徒關於宣揚蔬食的責任問題，或甚至以為這是自找麻煩。不錯，佛徒的使命在於宣揚佛法，但也別忘了，佛教我們以慈悲救世為本，人世間的一切苦難，靈魂的或是色身的，都應在隨緣教化之列，蔬食本為我佛門所獨有的寶貴戒訓，我們宣揚蔬食，一方面可以使世人減少殺生業報，多結善緣；另一方面，可以促進國民健康，造福社會人群，教外之人尚且大聲疾呼，提倡蔬食，何況我佛門子弟乎。

編者因公出國，延誤本刊出版，五六兩月合刊於六月底趕出，七月號於今始與讀者見面，計慢了十天；八月號將準時於八月十日前發行，以後每月八日當可恢復正常，諸希讀者見諒！編者回國後三個月，將接連編印一期合刊兩期月刊，中間沒有休息，這期剛出，接着就要付印下一期了，匆忙中難免校對疏忽，尚望讀者指正！

編者做事，重責任感，即使萬不得已，合刊一期，必設法使其內容特別豐富，以使讀者減少吃虧，所以

編後小語

編者

這期要趕着出刊，以期以減輕編者精神上的負擔，但是這種情形，使讀者空勞盼望，紛紛函詢，深感抱歉！以唱獨角戲迄今，分身之術，實不得已耳。此次出國，雖則因公，却完全自費，單往返旅費，已近壹萬；攝影四百餘幅，化數千元，回國後本擬選其佳者放大，至各地展覽，但需費頗鉅，亦非二千元莫辦，因此作罷。

本期因受篇幅限制，佛教的步驟、佛陀的十大弟子小傳、蕪心軒隨筆、佛教童話等，暫停一期；長篇小說「渡舟」亦將自下期起繼續連載下去，其餘尚有方倫居士之「淨海三巨流」等數篇遲到，留在下期發表。尚希作者讀者原諒！