

百變素料理王 邱寶鈞老師專訪



◎ 張馨方、淨慈 採訪

如果您看過邱寶鈞老師的食譜，一定會驚呼：「哇！原來，素食可以這麼漂亮又好吃啊！」在地球環保意識抬頭的二十一世紀今日，素食的價值越見提升！

邱老師推廣素食的動機是十幾年前罹患淋巴腺瘤，於是決定改變飲食習慣，繼而推廣素食。學習素食烹飪的過程中，歷經五十幾位老師教導，在空中大學學習食品營養學，參加講習，且不斷進修，透過報章雜誌、美食節目學習，掌握食物的原理和特性，買專業的書研究，具備專業知識。邱老師認為會走入這一行，應該是上天的旨意（要她推廣素食慈悲心、戒殺生的觀念給群眾），到現在共出了十一本書（素食食譜及素食理念），包括：麵疙瘩、創意米食料理、百變健康素豆腐、創意素食月子餐、一鍋搞定、醬，讓料理更好吃（東方、西方料理）、乙級、丙級考照及家常養生料理等。

教育理念自幼受到父親深刻的影響。在道場曾就讀忠恕學院竹南分部（天仁堂），現在高級部三年級行政學系進修，也在地方班積極學習。在烹飪界，人稱邱老師的寶鈞學長積極推動「國民健康」是幹勁的實學派、拼命三娘，讓人五體佩服。希望您看了素食達人邱老師的專訪，能夠提升對素食的認識和喜好，成為邱老師的知音！

本專訪承蒙雅書堂詹慶和學長推薦、王攝影師協助，並授與食譜資料版權供敝刊轉載，僅此表達萬分感謝之意。



素食之路契機

邱老師自述：後學是八十四年（1995）五月改變飲食，九月進入道場（引保師是舍姊：邱寶瓊），因為發現整個淋巴腺長瘤，生病了！立刻下定決心開始改變飲食。後學早期在空中大學進修有關食品營養學、烹飪系、心理學及中醫方面的知識。當自己生病了，知道只有改變飲食才是根本之道，之後總共有五十幾位老師來教我素食兩個月，透過我哥哥介紹，每個星期大概有七到八位道親輪流來家裡教我。大概五、六年前，我開始出第一本書，本來從事珠寶行業（玉、石），先生是磨手鐲專業，有很多師兄弟同行，那時流行「現在做珠寶正是時機，趕快去賣！」後學就在菜市場賣玉石，現在市面上用中國結編織的玉石項鍊，都是後學早期最先開發出來的（天生巧手，引領潮流）。

在實務教學方面，邱老師每星期四固定在竹南市公所教烹飪、受邀國內外演講，甚至在台中縣府舉辦的大型活動，領銜作烹飪演講及示範，成為主辦單位的活招牌。覺得很特別的一次經驗，是在對原住民素食教學方面，「我們在原委會提了方案，要過去教原住民如何做出好吃的素菜，

當場要隨機應變，我說：『把你們生產的東西拿出來（看看），例如他們說昭和菜不好吃，如何將它煮成好吃的菜，並傳授給他們，這就是我的使命。』」邱老師解釋：昭和菜是在第二次世界大戰時，本地因時常遭受空襲，民不聊生，日本昭和皇帝就命令軍隊從日本帶了昭和菜的種子到台灣，並從空中灑下來，該植物種很容易生長，一般是分布在山區，平地是看不到的，屬於原住民常吃的蔬菜。該次的原住民素食烹飪教學反應非常熱烈，最多的紀錄是台下有一百三十幾位學生同時操作學習，場面壯觀！

「雖然各家的菜有它精神的表現，就素食來說，如果只會單一的菜餚是無法生存的，尤其是素食，因為材料受限，飲食習慣又不斷改變，得要融會貫通全世界的料理。」邱老師秉持遠見，在素食界成為「百變素料理王」，從食譜內容、版面設計、與專業拍攝食譜的攝影師合作，所呈現的「鮮活與唯美」作品（書），樣貌不同於傳統常見的料理食譜。其中非常受歡迎的是2007年出版的「百變素豆腐」，看似平凡無奇卻營養豐富的豆腐，在邱老師的巧思設計下，60道好吃易做的素食豆腐料理繽紛登場，



不禁讚嘆：邱老師的頭腦創意源源不絕，堪稱「創意王」，將一般人認為「素食」清淡無味、沒有營養、不好吃、缺乏變化的侷限想法完全打破，並且不斷研發創新，新書一本比一本更吸引人，讓素食變得非常受歡迎，更兼具營養學和健康飲食原則，這需要極大的智慧和吸收經驗、融會貫通，確實不簡單！邱老師笑稱：「如果說我是一匹千里馬，詹老闆就是我的伯樂。」

教育家承齊家樂

以一位在素食烹飪界相當有天份及才華的人來說，最大的成就卻是回歸人本——身為母親者對小孩的教育成功。邱老師本身是在重男輕女的家庭中長大，但心理一直存在反抗的聲音。「上天賜給我三個女兒，我用自己的方式，對小孩的教育學程，有自己規劃的藍圖，並且照著做，孩子也都成長得很好。」這是邱媽媽為所當為的驕傲。

邱老師教育小孩的方式：第一要會做人，第二要會做事，第三要會讀書，第四要會玩；「不要捨不得小孩子工作，我的小孩會種田、會煮菜、也會讀書，如果小孩做錯事，我會叫

他做家事，第一要先洗廁所。我很少罵小孩，小孩是用來疼的，三個女兒如果彼此吵架，我就會罰她們跪，還要背經典：如三字經，後學也跟著背，也教小孩下五子棋，靈活頭腦。

結婚後，全心照顧家庭十年，才出來做珠寶，改行做素食後，小孩有時也會幫忙做家事，很孝順。」這位另類媽媽回顧童年，覺得今日的教育理念是父親給的，父親以前是農會的指導員，比如說在家打破碗，媽媽會罵，爸爸就說不用怕，趕快拿掃把掃起來（收拾乾淨），注意不要割到手。「我們家的人不管環境多惡劣，個性都很開朗，爸爸說：憂愁沒辦法解決問題，只有面對，伸頭也一刀，縮頭也一刀，沒有去碰，永遠不知道自己會不會，沒有解決，問題還是存在，你要去做，不管你做得好不好，縱然你做得不好，下次再遇到（同樣情況）你就會了，如果你做得好，再下次你會更好。父親過世二十年了，我依然很懷念感謝他，他告訴我們不要怨天尤人，那對你沒有幫助。爸爸雖然沒有求道，但過世的時候身體是軟的，點傳師曾說：除非這個人功德很大！父親很受人敬重，我們全村的人都叫他國儒伯。」



▲ 美味的素食料理著作。

大女兒目前就讀清大研究所台灣文學，現在在教韓國人講中文。二女兒嫁到台東，在成功地政所上班，女婿很孝順，常常打電話回來，親家母也很好，他們在做國際牌的經銷商，老三是長庚醫藥學研究所，今年六月份畢業，以後要當藥劑師。邱老師本身也是道中的壇主，而先生是接續先前的玉石攤子，且每天在市場賣素食配菜。

慈心栽幼苗-五福多元讀經班

邱老師開設「五福多元讀經班」，正式成立三年，前後約五、六年，以一貫道理路做為教學準繩，「我把班開設在住家（竹南）附近一般廟宇裡，不用刻板方式教讀經，一直在開發潛能，並引導良知良能，注重小朋友的禮儀，不乖就是要罰跪，還要背經典，我派一位愛心老師在旁監聽。本班共有七位愛心老師，一開始是我跟我小孩，後來妹妹加入，該廟宇在興建中，我也應做些回饋，另一方面讓人家知道廟宇在做公益善事，

但我暗中在傳承一貫道。後學的先先生負責提供學童中餐（他也是烹飪大師，很有愛心）。讀經班最主要教做人的道理，現代社會風氣低落、道德文化素養缺乏，很多家庭模式都改變了（隔代教養、單親、失親、雙親疏於管教），感受小孩如果沒有好好被關心和教育很可惜，希望這些未來主人翁在幼年時期栽培好，長大後不會成為社會的負擔，並能成為中堅人才。」前不久邱老師才租遊覽車，帶家長和孩子參訪忠恕道院，因緣成熟者求得一貫大道。

有志者的生涯規劃

邱老師從三十幾歲就開始作生涯規劃，並回空中大學進修，四十來歲開始素食。改行做「素食料理」後，預算十年內要出書，結果進度超前了兩年。48歲開始寫書，今年已經55歲。「後學認為只有一直做菜、教學是無法長久的，如果開一家素食餐廳，也只能在區域性作服務，唯有寫成書、出版，才能擴張（勸人素食百世以書），讓更多人有機會接受素食的觀念。我覺得生命需要深度和寬度，只有深度很侷限，只有寬度卻膚淺，我在烹飪技術上下功夫，在專業知識也下很多功夫，雙管齊下，



到現在都一直在研習中。」光從她的臉上，就能看到「青春」兩字，用心修辦道與推廣正確的素食理念，確實像「回春水」一樣，讓邱老師活力充沛、事情忙不完，忘記有生病這回事，也早就不藥而癒，新預約的schedule（行程）都排到明年以後了！

開設家庭法壇的因緣非常直心，「1999年時，我有一個學生很善良，而且很孝順，因婆婆得了老人痴呆症，她說跟著我們去台北拜拜，婆婆沒人照顧怎麼辦！我先生（慈悲且智慧）說：我們來開設一間家庭法壇給她拜拜吧！就這樣成立了法壇。我也常跟小孩說：我們上輩子沒有修，歹命子！所以你們什麼都要做。後學也常懷著感恩心，盡量廣結善緣。」現在孩子都長大了，邱老師打算背著三把刀：剪刀、菜刀、刨刀，到世界各國去傳播素食的理念，打算九月份跟道場同修到澳大利亞去參訪交流。

擠身作家心懷感恩

邱老師誠懇的說：這幾年來最有成就感的是出書，詹老闆（詹慶和學長）是我的精神支柱和後盾，一本書出來（順利出版）須要一大票人的努力，後學最感謝的是詹老闆和鍾雲

鶯（外甥女），透過她的介紹，才認識詹老闆。後學的哥哥住三重，雲鶯的媽媽是我姐姐（引師），我是在她們家求道。我哥哥是做葷的，而我想做素的，就跟哥哥溝通，最主要是仙佛慈悲，我長了很多淋巴腺腫瘤，有一個聲音告訴我：我要負起推廣素食的使命，我說：不可能！那時對素食也不懂，那麼多老師熱心的教導，邊學邊開始開班授課，逼著自己一定要會，老師星期二教了我，我星期三就要教別人，最多的時期，在竹南同時開了八個烹飪班。也曾經受邀到日本某大道院教學，他們也推廣素食，後學還要感謝洪澤清學長，當初他聽到後學在做素食，因我從玉石攤子改變為素食攤子是一天之內的事，又隔行如隔山，擔心我能不能應付得來，就請一些人來教我素食烹調，開拓我的素食之路。

著作從早期的〈e世代中餐素食乙級專業書〉、〈e世代中餐素食乙級、丙級輔導考照〉、到自身特色的家傳〈自己動手醃蘿蔔〉、〈家常養生健康素〉、〈來呷飯〉等，一本本實踐創意與理想。

邱老師的修道心路歷程：求道最大的好處是，當你遇到挫折時，並



▲ 和藹可親的邱老師。

不是他人可以了解的，就可以跪著跟佛祖講。我如果沒有走入一貫道，也許不是發瘋就是自殺，現在很感謝這些挫折，不然怎能在這條路上走得那麼堅定，毅力不搖！後學如果對道沒有堅定信心，接觸的人群太多，人家給我的機會和舞台非常大，我早就跟人家走了。我告訴各界（各宗教）朋友：一貫道給我安心，覺得人生就是如此，平安的過就好了，很感謝天恩師德，賜予我這口飯吃。

談到對社會的貢獻：「最大貢獻在於幫助很多人，現在一般人飲食習慣都已經不正確，我在這一塊推動『國民的健康』，現在很多速食品都是酸性食物，不然就油炸，或碳水化合物。再來最大的成就是後學主導

的五福多元讀經班，覺得很安慰，本來不乖的小孩，現在都有進步了。」邱老師的心量寬廣，「著作其中有幾本是合著的，有一些朋友需要協助，我帶領他們一起合著。」一直保持學習、感恩和回饋的心，是成功者的不二法門，素食達人絕非輕得虛名，相信有為者亦若是！

作者小檔案：



邱寶鈞，基礎忠恕道場瑞周全真天健單位（周文陣點傳師所屬）壇主，學歷：國立空中大學社會科學系畢業、暨生活科學系畢業。

經歷：行政院勞委會中餐烹飪乙級、丙級考核及格，當選優秀大專青年楷模（2004年4月）。苗栗縣文化觀光休閒產業經營發展協會理事。中華素食技能發展協會秘書長。台北教育廣播電台美食教學現場call in節目。國際有機、美食展現場素食美食展覽（2006、2007年7月台中世貿；台北世貿2006年11月二館）。第三屆素食國際研討會論文發表「素食烹調面面觀」（2007年11月）。竹南鎮老人日間照顧服務系列活動老師（2008、2009年）。