

淨食 禪點

108
道靜心素菜



[illegible]

116 炸珊瑚卷
114 番茄腐皮
112 南煎豆腐
110 松子銀杏
108 密扒蓮子
106 八寶豆腐
104 吉祥豆腐
102 黃燜豆腐
100 宮保豆腐
98 山藥豆腐
96 奶燒竹筍
94 羅漢彩球
92 扒西蘭花
90 炒時三鮮

140 酥炸茄盒
138 菊花茄子
136 松茸菜心
134 炒乾豆角
132 栗子菜心
130 卷包蓮花
128 香梨鮮藕
126 芹菜腐竹
124 山桃冬菇
122 滷滑子菇
120 巧扣雙花
118 乾燒冬筍

162 滑子菇丁
160 水果冬菇
158 酥炸猴頭
156 腐皮松子
154 南瓜三豆
152 巧釀節瓜
150 布袋竹笙
148 夏季小炒
146 炒西葫蘆
144 扒燒蒲瓜
142 香釀苦瓜

184 文思豆腐
182 清湯竹笙
180 天下菌湯
178 玉勺翠羹
湯羹
176 香烤小菇
174 白蘑菜心
172 百合菜心
170 黑豆小蘑
168 炸豆腐丸
166 口袋豆腐
164 功德豆腐

飯麵

186 炒番薯粉
188 燒羅漢麵
190 開花獻佛
192 石鍋燜飯
甜點小食
194 乾烤爽果
196 香芋藏珍
198 銀耳紅棗羹
200 泡胖大海
202 掛霜雙果
204 藍莓山藥
206 瑪瑙紫薯
208 佛家酥餅

236 乾炸果蔬
234 菜瓜杏仁
232 乾炸蟲草
230 酥炸桃仁
228 乾烘秋葵
226 酥炸腰果
224 燈影薯片
222 炸紅蘿蔔鬆
220 炒小饅子
218 釀海苔卷
216 菩薩酥餅
214 柿子點心
212 香烤白饅
210 果仁蘋果



【菜品營養】

羊棲菜含有豐富的多醣、食物纖維素、維他命B
維、褐藻酸和多種微量元素，有促進造血、增強
免疫力的功效。羊棲菜對高血壓、肥胖症等也有
一定療效。

拌羊棲菜

【菜品故事】

羊棲菜是一種海藻，深受日本民眾的青睞，被譽為「長壽菜」。用羊棲菜做的日本料理有很多，其中拌羊棲菜非常有名。根據神話傳說在古代的溫州洞頭有一片森林，那裏的狐狸都喜歡吃羊棲菜。起初，人們不敢吃，看到狐狸吃了沒事，就把羊棲菜與豌豆同拌，味道出乎意料地好。由於羊棲菜易於保存，農民下地時，經常把它當乾糧，無論熱食還是涼拌，味道都很不錯。

成菜爽口油光發亮，有獨特風味。



【主料】 已浸泡羊棲菜500克

【配料】 豌豆50克，藍莓5個

【調料】 鹽5克，米醋15克，醬油15克，花椒油10克，素湯（做法見第35頁）適量，花椒2克

【菜品製作】

- 1 將羊棲菜洗淨焯水（焯水時溫度為80℃，速度要快），晾涼待用。
- 2 將豌豆洗淨，加素湯煮熟，加入少許鹽、花椒調味。
- 3 將晾涼的羊棲菜加鹽、米醋、醬油、花椒油拌勻，倒在盤上面，將煮好的豌豆圍邊，用藍莓裝飾即可。



【菜品營養】

紫椰菜不僅營養豐富，而且結球緊實，色澤艷麗，抗寒，耐熱，產量高，耐貯運，是一種很受歡迎的蔬菜。紫椰菜既可生食，又可炒食，具有特殊的香氣和風味。

快速爆炒五彩球

爆椰菜絲

【菜品故事】

紫椰菜炒熟，待晾涼後再吃別有風味。峨眉山的一些寺院，將紫椰菜切成絲，快炒爆香，味道十分清新，是下飯的好食材。十年前作者去峨眉山寫稿時，峨眉山的萬年寺做了這道菜，品嚐後感覺十分爽口，於是將這道菜記錄下來。



【主料】 紫椰菜250克

【配料】 椰菜200克

【調料】 鹽10克，白糖5克，橄欖油25克

【菜品製作】

- 1 將兩種椰菜洗淨，切細絲。
- 2 高壓鍋加油燒熱，放入雙絲，用鹽和白糖調味，快速翻炒3秒至味道均勻。
- 3 盛器中加冰水，將炒好的椰菜絲放在上面即可。

注意事項： 用高壓鍋炒製雙色椰菜，只用3秒鐘，因鍋體都是熱的，椰菜會熟得很快，為保持椰菜的鮮脆口感，用特殊容器盛放，可使菜餚更脆、更爽。



【菜
品
營
養】

白蘿蔔具有清熱生津、涼血止血、下氣寬中、消食化滯、開胃健脾、順氣化痰的功效。白蘿蔔對急慢性咽炎有一定的治療作用。

白玉蘿蔔似清明

白醃蘿蔔

【菜品故事】

相傳，清乾隆年間，鄭板橋任山東濰縣縣令，他為官清廉，頗受民衆擁戴。有一年，朝廷派了一位婁姓欽差到山東巡查。他令隨從用大紅紙封了一百兩銀子給鄭板橋。依照「送一還十」的習俗，婁欽差以為能淨得銀子九百兩。鄭板橋卻將銀兩充公，還了欽差一顆大蘿蔔，並賦詩一首：「東北人參鳳陽梨，難及濰縣蘿蔔皮。今日厚禮送欽差，能驅魔道兼順氣。」醃蘿蔔這道菜由此流傳下來。

此菜是江南一帶的寺院中必不可少的菜餚，醃製簡單，但要做到好吃卻並不簡單。



【主料】 白蘿蔔200克

【調料】 鹽25克（根據個人口味），白糖10克，芝麻油15克，白醋5克

【菜品製作】

- 1 將白蘿蔔洗淨去皮，切成 6 厘米長的條。
- 2 將蘿蔔條用鹽醃1小時，溫度控制在20℃左右。
- 3 沖洗浸泡（水的溫度控制在15℃左右），瀝乾水分，再加入剩餘鹽、白糖調味，放入雪櫃醃1小時。
- 4 上桌前調入白醋、芝麻油，拌勻即成。



【菜品營養】

紅蘿蔔不但有去痰、消食、除脹和下氣定喘的作用，而且可防止血管硬化、降血壓及降低心臟病發病風險。青瓜味甘，性涼，具有除熱、利水利尿、清熱解毒的功效。

涼拌鮮花牡丹香

生吃雙花

【菜品故事】

傳說，某年冬天，武則天帶隨從到上苑飲酒賞雪。突然，她發現在白皚皚的雪堆裏，出現點點燃燒跳躍的火苗。仔細一看，原來是朵朵盛開的紅梅。武則天高興極了，禁不住吟詩一首。有隨從說：「陛下，梅花再好，畢竟是一花獨放。如果您下道聖旨，讓這滿園百花齊開，豈不更稱心意嗎？」武則天大悅，命御廚做了道名為「牡丹盛開」的菜品以示慶賀。從此這道菜的名聲傳遍大江南北。

成菜爽脆可口。



【主料】紅蘿蔔150克，青瓜150克

【調料】鹽5克，醬油15克，米醋25克，白糖5克，辣根5克，芝麻油5克，冰鎮礦泉水適量

【菜品製作】

- 1 選擇色澤泛紅的紅蘿蔔和嫩綠的青瓜。
- 2 將紅蘿蔔、青瓜洗淨，用特殊刀具刻成花狀。將做好的雙花加冰鎮礦泉水，待水沒過原料，快速放入雪櫃內冰鎮。
- 3 碗中加醬油、米醋、白糖、辣根、鹽調味，再加入芝麻油調成蘸汁，與雙花一起上桌、蘸食即可。



【菜
品
營
養】

白蘿蔔具有下氣、消食、除疾潤肺、
解毒生津、利尿通便的功效。



響花蘿蔔長壽菜

響花蘿蔔

【菜品故事】

中國南北都有醃蘿蔔的風俗習慣。因白蘿蔔一年四季皆有，製作方便。「響花蘿蔔」是採用醬醃的方式製作。宮廷裏常常加蜂蜜來醃製，以達到香脆可口、舒滑的口感。

成菜色澤美觀，口感脆香可口。



【主料】 白蘿蔔350克

【調料】 美極鮮醬油25克，鹽30克，白糖2克，蜂蜜5克，白醋1克

【菜品製作】

- 1 將白蘿蔔洗淨去皮，切成花瓣形狀，加鹽拌勻，醃製15分鐘後撈出沖泡，沖去鹽分，放入雪櫃內待15分鐘。
- 2 將白蘿蔔拿出，瀝乾水15分鐘。
- 3 將美極鮮醬油、白糖、白醋、蜂蜜調好，倒在蘿蔔上拌勻，擺成花瓣狀即成。拌好的蘿蔔最好在15℃左右食用，口感最佳。



【菜品營養】

中醫認為，綠豆芽性涼味甘，不僅能清暑熱、通經脈、解諸毒，還能補腎、利尿、消腫、滋陰壯陽、調五臟、美肌膚、利濕熱。

銀芽冬菇雪中炭

銀芽冬菇

【菜品故事】

孫綽，東晉文士，博學能文，放情山水。後為庾亮、殷浩、王羲之等薦為參軍長史，轉任廷尉卿。孫綽素信佛法，喜與名僧交往，並寫了許多稱讚的詩詞，儘管別人有微詞，他仍我行我素。他喜歡用豆芽與冬菇做菜，寓意「黑白分明」。

成菜白中間黑，清香味美。



【主料】銀芽300克，水發冬菇100克

【調料】鹽15克，白糖10克，醬油15克，黃豆芽鮮湯（做法見第37頁）40克，番茄醬15克，白醋5克，芝麻油15克，橄欖油250克（約耗100克）

【菜品製作】

- 1 將新鮮的綠豆芽洗淨，去兩頭，製成銀芽，浸泡在水中。
- 2 將水發冬菇洗淨，切成細絲。
- 3 鍋內加橄欖油燒熱，加入銀芽，注入鮮湯、鹽、少許白醋調味速炒，將炒製好的銀芽放入盤一邊。
- 4 鍋內加油燒熱將冬菇絲軟炸，然後用白醋、白糖、番茄醬和少許醬油調成糖醋汁，炒拌成菜，加入芝麻油，放入盤的另一邊即成。



【菜品營養】

滑子菇含有粗蛋白、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷、鐵，一般人皆可食用。滑子菇不但味道鮮美，營養豐富，而且對保持人體的精力和智力大有益處。

滑菇鍋巴第一雷

鍋巴滑菇

【菜品故事】

何充，東晉大臣，字次道。據說，何充心性雍和，篤信佛法，製作蘑菇湯泡鍋巴供僧侶食用。後人為了紀念他，把「滑子菇鍋巴」傳了下來。

鍋巴金黃燦爛，與滑子菇滷汁同時入口，脆酥鮮。



【主料】 米飯鍋巴300克

【配料】 滑子菇120克，薑末20克，蘑菇適量

【調料】 鹽10克，醬油10克，生粉水20克，熟橄欖油1000克（約耗50克），素油適量，鮮湯適量

【菜品製作】

- 1 將蘑菇切碎，用素油炒香，放入開水中用小火煮製。蘑菇和水的比例為1:3。待煮好後，取800克湯備用。
- 2 滑子菇去蒂、洗淨，焯水後瀝乾水，晾乾待用。
- 3 將米飯排入鍋底，小火烘乾，翻轉後將另一面小火烘乾，用圓形的模具製作成圓形鍋巴。
- 4 鍋內加熟橄欖油，放入鍋巴炸至酥香，擺入盤中。
- 5 鍋內加熟橄欖油，下薑末爆香，加入滑子菇煸炒，加鮮湯、鹽、醬油調味，用生粉水勾芡，倒入碗中上桌。
- 6 將上桌的鍋巴、滑子菇倒在一起，拌勻即成。



【菜品營養】

五香豆腐乾營養豐富，含有大量蛋白質、脂肪、碳水化合物，還含有鈣、磷、鐵等多種人體所需的礦物質。五香豆腐乾在製作過程中會添加食鹽、茴香、花椒、八角、乾薑等調料，既香又鮮，久吃不厭，有「九州乾糧」的美譽。

九州乾絲僧先即

巧燒乾絲

【菜品故事】

王導，字茂弘，琅琊（今山東臨沂北）人。他不但有才學，而且有很高的治軍才能。他雖身為高官，但信奉佛法，喜與僧侶結交，特別是對西域來的高僧十分敬重。他常常把家廚做的滷豆腐絲贈與僧人，僧人吃了，無不交口稱讚。滷豆腐絲也留傳至今。

成菜濃醇清香，味鮮美，別有風味。



【主料】五香豆腐乾300克

【調料】鹽3克，醬油20克，薑5克，八角1顆，黃豆芽鮮湯（做法見第37頁）300克，芝麻油25克

【菜品製作】

- 1 將五香豆腐乾洗淨，切成粗絲，浸入涼水中，撈出後入沸水中焯一下，待用。
- 2 鍋內加入鮮湯、鹽、醬油、薑，調味調色，加入八角燒至鍋沸，放入五香豆腐乾絲，小火煨製35分鐘。
- 3 在滷好的五香豆腐乾絲上淋上芝麻油，拌勻即成。



【菜品營養】

杏鮑菇營養豐富，富含蛋白質、碳水化合物、維他命及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，可以提高人體免疫力，具有降血脂、潤腸胃及美容等功效。



五香杏菇

【菜品故事】

據說，東晉大將桓沖篤信佛法，除閱讀經藏之外，還拜佛圖澄大弟子道安為師。他愛吃蘑菇，軍政之暇，他就派人到深山採摘。此外，桓沖還在襄陽建造名剎，建成了素食廚房「五觀堂」。「五觀堂」中最有名的一道菜就是五香杏菇。此菜深受僧侶們的喜愛。

成菜呈栗色，入口軟糯，香味濃厚。



【主料】 杏鮑菇500克

【配料】 紅椒50克，青椒50克

【調料】 白糖5克，鹽10克，熟橄欖油25克，生粉水20克

【菜品製作】

- 1 將杏鮑菇、青椒、紅椒分別洗淨，切成大小一致的長方塊。
- 2 鍋內加橄欖油，將杏鮑菇、青紅椒煸炒，加入鹽、糖調味，用生粉水勾芡。
- 3 將炒好的杏鮑菇、青紅椒按不同顏色碼入盤中即成。

108
道
靜
心
素
菜

淨食 禪點

作者
張雲甫

責任編輯
譚麗琴

美術設計
吳廣德

排版
劉葉青

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零二零年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong
Printed in China
ISBN 978-962-14-7199-4

本書香港繁體版經青島出版社有限公司授權出版

