

默庵居士編

壽康食譜
初集

佛學書局印行



壽康素食譜序

天地之大德曰生。人類之大惡曰殺。佛氏之大功曰止殺。持齋素食者。止殺唯一之法門也。自邃古以來。人類習於茹毛飲血之風。視肉食爲當然之事。是故宗廟祭祀必以之。歲時候節必以之。賓朋宴會必以之。婚葬壽慶必以之。乃至殷實之家。非此而不歡。饕餮之子。無餐而不具。國危家亡。則曰祖宗不血食。良時吉日。則謀烹調以相娛。於是以弋以獵。以網以釣。水陸窮於搜羅。櫛之割之。烹之熬之。口腹竭於甘旨。至於庖廚之中。刀俎之上。視宛轉而號楚者。曾若無覩也。嗟乎。世間之至不仁者。非人類歟。夫人與物同生於天地之間。同具好生惡死之性。今乃獨戕其命以饜一己之口腹。反囂囂然自以爲至得。豈知上千天和。下積怨毒。冤抑之氣。鬱結而莫伸。報復之事。乘時而爆發。少則數十年。多則數百年。流而爲天災。激而爲人禍。演而爲浩劫。世界騷然。萬民塗炭。向之宰割烹熬。以啖以娛者。結果無不一一而自食其報。吾人鑒於亙古以來。水旱兵

戈世世不絕之慘禍。其爲事豈不然哉。於是大覺慈尊。憫物類之慘死於刀俎。庖廚也。與人類之苦厄於水旱兵戈也。乃大聲疾呼。以素食戒殺相號召。冀以全物命而消劫運。其憫世之深。與用心之苦。實未有逾於此者。吾嘗謂自素食之說倡。眞萬古最大功德事也。然世之君子。雖覺其說甚善。然終不免狃於積習。貪戀肥甘。致使素食之說。未能盡量推行於世。我佛慈心。末由完全實現。於是又有科學大家吳蘊初居士。本我佛之慈懷。具戒殺之婆心。製造味精醬油。精等取材麵麩。其質素其味芳。使人於烹飪之時。但和入少許。美味勝於肥甘。並設廠製造。推銷世界。其聲譽久已卓著。於是吾人乃歡然而鼓舞曰。將來使素食之風。完全而普及於世者。其以此乎。其以此乎。是又可謂世界最大功德事也。佛慈一大功臣也。然又恐世人昧於素食之利益。或未諳烹調之方法。致爲提倡素食之阻也。復挽編者編輯壽康素食譜一書。分贈各界。以爲素食者烹飪之嚮導。其委曲周詳。樂善不倦之深心。實吾人所無限欽佩者也。書成。謹命筆而爲之序。

民國二十一年九月默雷居士序於上海佛學書局

壽康食譜目錄

甲編 點心類

第一 炒麵

第二 燒賣

第三 豆腐漿

第四 豆腐花

第五 八寶飯

乙編 冷盆類

第一 醃豆腐

第二 拌黃瓜

第三 拌茄子

第四 拌絲瓜

第五 豆腐鬆

第六 蘿蔔鬆

第七 醃蠶豆

第八 醃片菜

第九 醃粉皮

第十 醃油菜梗

第十一 醃乳腐

第十二 醃白菜

丙編 熱炒類

第一 炒片菜

第二 炒茄子

第三 炒菠菜

第四 炒苋菜

第五 炒素三鮮

第六 炒白菜

第七 炒絲瓜

第八 炒冬瓜

第九 炒芋艿

第十 炒素肉絲

第十一 炒素肉

第十二 炒素鷄

第十三 炒素鴨

第十四 炒素包圓

丁編 小湯類

第一 菠菜豆腐湯

第二 菠菜湯

第三 冬筍湯

第四 香菌湯

第五 絲瓜湯

第六 毛豆子湯

第七 榨菜湯

第八 菟豆湯

第九 蘿蔔湯

第十 冰豆腐湯

第十一 素湯三鮮

第十二 細粉湯

壽康食譜

初集

甲編 點心類

第一種 炒麵

預備材料：

麵一斤。菜油或豆油三兩。香
菌二兩。白菜數兩。菠菜二三
兩。扁尖數條。笋四兩。絲切
食鹽。醬油。味精。

製法：

把麵放入沸水中煮透。至熟爲

止。不可過爛。撈起用冷水澆之。攤開令其乾爽。然
後將鐵鍋燒熱。把油倒卜。俟油已沸。將麵倒入鍋
中。用鍋鏟亂炒。炒至麵現黃色。便把筍絲、白菜、菠

菜、香菌、扁尖、食鹽、醬油等放下。再炒數遍。并和少
許香菌扁尖水、味精。須臾便熟。

第二種 燒賣

預備材料：

洋麵粉二斤。金針菜。京冬菜。
木耳。香菌。素油。（菜油、豆油
均可）各半兩。豆腐四五塊。
味精少許。

製法：

將金針菜、京冬菜、木耳、香菌、豆

腐等切成細末。置鉢中調和。加以食鹽、菜油、味精
等。再爲拌勻。一面將麵粉以冷水調和。搓成長條。
以刀切成寸長之塊。用手拍扁。中厚外薄。成爲粉
坯。然後將拌勻之菜屑包入。四面斂緊。爲燒賣形。

入甌中蒸之。待熟食之。清香適口。

第三種 豆腐漿

豆腐漿是現在市面上最普通的食物了。他的食法。分甜吃鹹吃二種。甜吃極簡便。祇消每天早晨向豆腐店內買豆漿一碗。加以白糖。味精。便好吃了。這是第一種吃法。

至於鹹吃。可將買來的豆漿。略為燒熱。加些醬油、麻油、味精、及預先燒熟的素油（以下凡豆油、菜油等。總稱素油。）少許。清香可口。

但是我還曉得一種吃法。就是買豆腐漿一碗。加入未攪水的甜酒釀。味亦好吃。如不甜。可再入白糖少許。這種吃法。聽說很補。這是豆腐漿的第三種吃法。

第四種 豆腐花

預備材料：

豆腐花一大碗。素油。麻油。

味精。醬油。各少許。

製法：

先將素油在鍋中燒熱。後將豆腐花倒入鍋中。同時把醬油放入。俟其沸後。將鍋鏟輕輕翻動。再沸一二透後。洒以味精少許。便好盛起。吃飯時以此代湯。味極佳。

第五種 八寶飯

預備材料：

白糯米一升。白糖半斤。蜜棗。

桂圓。蓮子。各二三兩。菜油半

斤。蜜葡萄二十粒。芡實二十

製法：

將糯米淘淨。入甑蒸熟。再傾入瓦鉢中。以白糖菜油熬熟。同糯米飯拌之極勻。再將去核的桂圓、蜜棗、及蓮子（去心）芡實、蜜葡萄等。鋪於碗底。盛糯米飯於其上。上覆洋盆。再蒸一次。取出翻轉。於是桂圓蜜棗都蓋在飯上了。略為拌勻。喜甜食者。以充點心最佳。

乙編 冷盆類

第一種 醃豆腐

預備材料：

豆腐二塊。醬油二兩。芝麻醬
二調羹。麻油。香椿頭。各少
許。

製法：

將豆腐用冷水漂淨。切成小塊。

再將香椿頭切之極細。一起倒入碗內。加入醬油芝麻醬。然後滴麻油。洒味精少許。其味無窮。

第二種 拌黃瓜片

預備材料：

黃瓜一斤。菜油二兩。白糖。
麻油。各少許。

製法：

將黃瓜剖開。挖去其子。切為薄片。置鉢中。以食鹽擦之。然後用水漂清。加以白糖。將菜油燒熟。乘熱倒入鉢內。以筷拌勻。後再調以味精。清脆可口。

第三種 拌茄子

預備材料：

茄子一斤。菜油二兩。（先燒沸）

甜醬二三匙。麻油半匙。醬油

二兩。

製法：

將茄子洗淨。不必除去茄柄。入

鍋中煮熟。將茄子取出。撕成細條。盛於盆碟中。食時蘸以甜醬。或醬麻油和味精。（醬油麻油及燒熟之菜油調和一起）味極鮮美。

第四種 拌絲瓜

預備材料：

絲瓜二斤。菜油二兩。食鹽。

麻油。白糖。陳醋。薑屑。各

少許。

製法：

將絲瓜削皮洗淨。醃以食鹽。於日中攤開晒之。及其乾後。以刀切成小塊。如骰子

形。再和以菜油白糖等入鍋煮之。及熟。盛入盆碟。拌以陳醋麻油薑屑等。即成。

第五種 豆腐鬆

預備材料：

豆腐三四塊。醬瓜、醬薑各二

塊。菜油二兩。麻油、白糖、

各少許。乳腐湯汁二三匙。味

精。

製法：

將豆腐置鍋中。多加清水。煮至

三數小時後。把他取出一塊一塊的用綢搾去其汁。并將所煮之水傾去。然後將油倒鐵鍋中燒沸。放下豆腐炒之。炒至相當時候。再放下醬瓜醬薑等。再炒一會。又將白糖、乳腐汁、味精等加入炒勻。

鐘起盛盆碟中和以麻油。其味和真的肉鬆無二。

第六種 蘿蔔鬆

預備材料：

蘿蔔二斤。菜油三兩。鹽二兩。

白糖各少許。

製法：

將蘿蔔刨成細絲。拌以食鹽。搾去辣水。再將菜油倒入鍋中燒沸。然後把蘿蔔絲倒入鍋中炒之。不一會。撒以食鹽。再炒數過。復以陳精白糖勸入。不久。便炒好了。味甚適口。

第七種 醃蠶豆

預備材料：

新出蠶豆一斤。醬油三四兩。

味精。醬油精。麻油。各少許。

壽康食譜 冷盆類

製法：

將蠶豆剝殼去皮。置飯鍋上煮熟。取出攤冷。再將醬油、麻油、味精、醬油精等拌之即成。

第八種 醃芹菜

預備材料：

水芹兩把。醬油二兩。白糖。

麻油。味精。各少許。

製法：

將水芹去葉洗淨。入鍋煮熟。撈起切斷之。盛入盆碟中。以醬油、麻油、味精、白糖等拌之便可。

第九種 醃粉皮

預備材料：

粉皮一斤。黃瓜一條。食鹽。

醬油。麻油。味精。各少許。

製法：

將粉皮切絲。在熱水內漂過。又將黃瓜挖去其子。切絲。用鹽擦去瓜汁。然後將粉皮絲。黃瓜絲。一起盛於盆碟中。再以味精醬油麻油等拌之。鮮美適口。

第十種 醃油菜梗

預備材料：

油菜梗半斤。食鹽。醬油。麻油。味精。各若干。

製法：

將油菜梗削去皮筋。以食鹽擦之。然後盛以盆碟。用醬油。麻油。味精等拌之。其味頗佳。

預備材料：

嫩豆腐十塊。鹽半斤。香菌湯一碗。陳黃酒。花椒。橘皮等各若干。

製法：

將豆腐切方小塊。置暖處霉透。然後用小簍。將豆腐鋪在內面。每鋪一層。散一把鹽。及其裝好。再倒入香菌湯。陳黃酒。花椒。橘皮等。過二十六天後。便可以取出來吃了。但是這種食品。祇宜在冬日製造。其他各季製出來的都不好吃。這是要注意的。

第十一種 醃白菜（即黃芽菜）

預備材料：

白菜一斤。食鹽。白糖。各一

兩。醋一匙。

製法：

將白菜洗淨切碎。用鹽拌之。約

半小時。再將陳醋白糖加入拌之。酸美可口。別有風味。

丙編 熱炒類

第一種 炒芹菜

預備材料：

水芹兩把。豆腐乾六塊。素油。

二兩。鹽。醬油。白糖。麻油。

味精等。各少許。

製法：

將水芹去葉洗淨。以刀切斷。倒

油入鍋。燒沸後。再將水芹放下。以鏟炒之。及至半熟。加入豆腐乾、食鹽、醬油等。再炒一過。又加些白

糖、味精、麻油等。便可把碗盛起。味甚清香。

第二種 炒茄子

預備材料：

茄子一斤。素油。醬油。各二

兩。食鹽。陳黃酒。白糖。麻

油。甜密醬。味精。各少許。

製法：

將茄子去柄洗淨。切成一二分

厚之塊。入熱油鍋中炒之。至半熟時。下以食鹽、醬油、甜密醬、陳酒等。炒至將熟。略加白糖。起鍋後。再加麻油。味精少許。用加餐飯。其味頗美。

第三種 炒菠菜

預備材料：

菠菜一斤。素油一兩。醬油。

陳黃酒。各數匙。

製法：

將菠菜洗淨。倒入熱油鍋中炒之。至半熟。下以陳黃酒。將熟時。加入味精。醬油。再炒一過。便可起鍋。

第四種 炒莧菜

預備材料：

莧菜一斤。素油。醬油。各一兩。陳黃酒。白糖。味精。各少許。

製法：

將莧菜洗淨。置簍中瀝水稍乾。

然後將油燒沸。把莧菜倒入鍋中炒之。至半熟。下陳黃酒。再炒一會。下以醬油。與味精少許。少時便熟。

第五種 炒素三鮮

預備材料：

油豆腐三兩。素油一兩。醬油二匙。香菌。木耳。筍乾等。各半兩。食鹽。白糖。麻油。味精。各少許。

製法：

將筍乾於一二日前以溫水浸

漲。至用時以刀切成細絲。再將油豆腐每一個切做四塊。香菌。木耳。亦須於臨用前數小時以溫水發漲。然後將油倒入鍋中燒沸。于是將油豆腐。筍乾。香菌。木耳等。倒入鍋中炒之。過片時。加入食鹽。醬油及清水。閉蓋煮之。十餘分鐘後。入糖少許。起鍋後。再加麻油味精少許。即成。味勝葷菜。

第六種 炒白菜

預備材料：

白菜半斤。素油一兩。醬油。

白糖。各少許。

製法：

將白菜切成細條。倒入熱油鍋

中炒之。稍過一會。便加入醬油。并倒些清水。將熟時加糖。再炒一會便好了。

第七種 炒絲瓜

預備材料：

絲瓜一斤半。素油二兩。毛豆

子二匙。食鹽。味精。醬油。

各少許。

製法：

將絲瓜刨去青皮。切爲斜塊。然

後將油燒沸。以絲瓜入鍋炒之。炒數過。放入毛豆子。將熟時。和以食鹽醬油味精等各少許。再煮一二透。即可起鍋了。甘脆有味。

第八種 炒冬瓜

預備材料：

冬瓜一斤。素油一兩。醬油。

食鹽。白糖。麻油。味精。各

少許。木耳。香菌。各幾隻。

製法：

將冬瓜削皮去子。切成長方形

之塊。將油入鍋燒沸。倒冬瓜入鍋煎之。至半熟。將香菌木耳（預先數小時浸漲）放下一同炒之。片時。再下醬油清水。起鍋後。略加幾點麻油。便覺鮮美可口了。

第九種 炒芋芳（即毛芋）

預備材料：

芋芳一斤。(宜擇小者) 素油二兩。
醬油 食鹽 味精 各少許。

製法：

將芋芳削去皮毛。入水洗淨。倒入鍋中。加清水煮之至熟。便撈起。傾去所煮之水。再傾油入鍋燒沸。將已煮熟之芋芳放下。略炒一炒。放下食鹽醬油味精等。炒勻後。再加清水。閉着蓋煮一二過即熟。

第十種 炒素肉絲

預備材料：

麵筋乾六兩。嫩筍四兩。菜油
醬油 各約一兩。金針菜十餘

一〇

根。乾豆腐二塊。麻油 白糖
各少許。

製法：

先將金針菜入溫水浸透。然後將麵筋切為細絲。長可寸許。嫩筍及豆腐乾亦一同切為細絲。於是倒油入鍋。燒沸後。將麵筋乾、筍絲、豆腐乾絲、金針菜等一併入鍋炒之。數分鐘後。加入醬油。閉鍋蓋煮一會。再加白糖。又煮少時。便可起鍋了。

第十一種 炒素肉

預備材料：

麵筋一斤。嫩筍四隻。素油四兩。
醬油半杯。金針一兩。木耳半兩。食鹽 麻油 各少許。

冰糖半兩。

製法：

先將金針、菜木耳以水發漲。再將麵筋切成肉片之狀。嫩筍亦切成薄片。於是將麵筋入油鍋煎透。再加入金針、菜、木耳、筍片及食鹽、醬油等。入鍋中閉蓋煮之。煮數透後。加以冰糖。起鍋再加麻油。味極香美。

第十二種 炒素鷄

預備材料：

百葉十二張。素油 醬油 各
三兩。冬菰 木耳 扁尖 各
半兩。食鹽 白糖 蒸粉 麻
油 味精 各少許。

製法：

將百葉先用熱鹼水漂過。然後

每四張疊好緊扎之。放鍋中燒熟。然後鏟起。以刀斷去其縛。切成鷄片狀。再將鐵鍋燒熱。倒入素油。及油已熟。便將素鷄片倒入鍋中炒之。閉鍋蓋燒之數過。然後開鍋蓋。加入白糖少許。並將蒸粉調成薄醬。倒入鍋內。用鏟徐徐攪之。及粉醬漸漸濃厚。便可起鍋。滴以麻油、味精。其味極甘美。

第十三種 炒素鴨

預備材料：

千層十六張。素油三四兩。醬
油一兩。赤沙糖一兩。麻油半
兩。花椒少許。

製法：

先將千層在熱鹼水內漂過。然後撈起攤乾。再將赤沙糖、醬油、麻油、花椒倒入碗內。用溫水泡之。攪成濃汁。於是把濃汁在千層上

一張一張的塗沫起來。塗一張。疊一張。疊至二寸厚許。摺之成捲。闊一寸。再入油鍋中煎之。煎至通體黃透。卽鏟起切成鴨塊狀。盛入盆碟。加以麻油。便已好了。若欲加以甜醬。或醋並味精等。都可以隨各人的嗜好罷。

第十四種 炒素包圓

預備材料：

豆腐衣三張。素油一兩。醬油一兩。小白菜二三兩。嫩筍一隻。香豆腐乾三塊。白糖少許。

製法：

先將香豆腐乾。小白菜。嫩筍切

成細屑。拌勻浸於醬油中。然後將豆腐衣切成小方塊。將菜屑一個一個的用豆腐衣包好。入油鍋

煎之。將熟時。下以醬油清水。再燒一過。和以白糖少許。便可起鍋了。

丁編 小湯類

第一種 菠菜豆腐湯

預備材料：

菠菜半斤。豆腐二塊。豆豉醬一匙。食鹽。麻油。蒸粉。味精。白糖各少許。筍片五六片。

製法：

將菠菜洗淨。又將豆腐切成薄

塊。然後放入鍋內。以清水煮之。煮透後。洒以食鹽。略爲翻動。閉鍋蓋再煮數過。將起鍋時。加入麻油。豆豉醬。味精。白糖。蒸粉等各少許。味極鮮美。