



释明生◎主编

# 菩提甘露坊

千年秘制 百味归鲜

普众时尚 天然香缘

美食与禅意的经典交汇

健康与慧心的和谐渡航

素食：为生命服务

斋菜





释明生◎主编

# 菩提甘露坊

斋菜



## 图书在版编目(CIP)数据

菩提甘露坊斋菜 / 释明生主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-80651-987-5

I. ①菩… II. ①释… III. ①素菜—菜谱  
IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262715号

## 菩提甘露坊斋菜

---

封面题字 释明生

菜品制作 王惠群

食疗分析 文红梅

项目统筹 谭红霞

摄影 朱复融 梁志芬

策划编辑 朱复融

责任编辑 高玲 王思宇

责任技编 张广生

装帧设计 友间文化

责任校对 胡艺超

出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

网址: [www.ycwb-press.com](http://www.ycwb-press.com)

发行部电话: (020) 87133824

出版人 吴江

经销 广东新华发行集团股份有限公司

印刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司(南海区狮山科技工业园A区 邮编: 528225)

规格 787毫米×1092毫米 1/16 印张11.25 字数180千

版次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80651-987-5/TS·65

定价 45.00元



净一  
席美味素食

净一  
颗浮躁凡心

◎ 释明生



明生与星云大师赠佛礼

三斋多慧净，佛天有香缘。

广州民谚云：“未有羊城，先有光孝”。坐落在广州的光孝寺是羊城年代最古、规模最大的佛教名刹，也是十方信众礼拜的圣地。寺内东北角开设一处浓缩了佛教禅宗文化和素食文化精华的素菜馆——菩提甘露坊。它是以食美、器美、环境美展现素食文化，以信众就餐布施的全部收入用于发展慈善事业的新平台。

素食能平衡身体，宁静心态，保持生态平衡。两千五百年前释迦牟尼根据慈悲和平的教义，由戒杀生、提倡放生到主张吃素。后世，佛教弟子践履着佛教众生平等、共生共荣、自他不二的生态伦理思想，在日常生活与修行实践中身体力行，精心维护着自然界的生态平衡，营

造人与自然的和谐。佛教禅宗更是主张“明心见性，顿悟成佛”，修行要落实到人的行住坐卧、身口意业等方面，其中调理人的饮食也是行验的一个方面，所以祖师提倡喝茶食素，清凉身心，通过对身心的调理达到禅定的境界，从而能明心见性。

当今社会，生态环境受到极大破坏，现代人为了贪口福，过度地杀虐动物，致使生态失去平衡，环境受到破坏，自然界也给我们人类严厉地惩罚，“非典”、“禽流感”与莫名的疾病肆虐人民的生命。在这样的环境下，我们佛教人士有责任将素食文化普及到社会中去，使大家能认识到素食可以却病延年，善生保健，低碳减压，消除邪念，断绝杀机，消弭战祸，挽救世道人心；更可以服务国家生态文明建设与和谐社会建设，乃至维护世界和平。为此，无论从佛教的修行，还是从社会的普世价值等方面，提倡与落实素食文化都是功在当代，利及千秋。

羊城晚报出版社出版《菩提甘露坊斋菜》一书，是素食文化的一种传承，也是弘扬佛教多元文化的善举。本书所介绍的光孝禅寺菩提甘露坊的一些经典斋菜，形名雅合，寓有所据。祝愿各位读者慧心有会，有所受益，有所怡乐。

佛历2556年（西历2012年）中秋节于广州光孝寺  
（主编现为中国佛教协会副会长，广东佛教协会会长）



南方的天气总是闷热的，加之工作与生活中的烦累，时时让人心生苦受。苦由心生，连食欲也受到了影响。怀佛得禅意，天下食为先。远离喧嚣，静品素斋，使人不仅得到一些心身的康宁，而且有一种快怡的体悟。

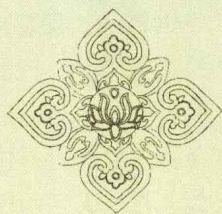
名刹有清食，慈心普渡航。

千年上斋秘，几觉味鲜长。

禅意妙烹式，素珍怡众方。

菩提甘露处，寻得一坊香。

这是我几年前来到被誉为“岭南丛林之冠”的光孝禅寺礼佛，在融佛家精化和中华传统文化为一体，处处展现着唯美人文的禅宗特色，以食美、器美、境美展现素食文化的寺内素食餐厅——菩提甘露坊吃素斋后即兴写的一首诗。在诗中，我对菩提甘露坊的素斋给予了赞美，如颂一朵自在灵慧的青莲，它让我从最初清心净口的一餐，到后来选择一种清新素净的生活方式。尤其是身处千年古刹之中，愈显幽静、祥和。除了味蕾的享受之外，更是一种心灵的洗涤。



一品菩提

百味归鲜

朱复融

世俗中，餐餐大鱼大肉已被今人视为不科学的餐饮习惯，由于肉类摄入过多而产生诸如肥胖、三脂高等“富贵病”，已经引起整个社会的关注。记得在20世纪80年代后期，流行着一本叫做《新美国饮食》的书，这本书曾掀起了一个时代的素食革命。当时美国有100多个民间素食团体相继成立，有超过1000万的美国人选择终身素食。在今天的中国和其他国家，素食主义者也越来越多，人类的饮食行为正发生巨大的变化，这不仅仅源于宗教情怀，更源于人类对人体自身、现实环境与生存的集体反思。而今，寺观、民间以及商业的素菜馆遍布世界各地，尤其在中国及海外华人社区更如雨后春笋般。所以，有人说，21世纪就是“新素食主义”世纪，素食正成为一种时尚而健康的美食。

俗语云：咬得菜根香，方知道中味。菩提甘露坊素斋，既保留传统素食的精华，又追求现代的风格；既体现色香味美，又讲究清洁卫生、健康营养。一道道斋菜排开，皆是由当下时蔬及豆制品慧制而成，手工精致，味道鲜美。既有用地瓜、萝卜等雕刻而成的喜物形象，又有用面食加工制作而成的人物山水花鸟，造型逼真，巧夺天工。这些材料和美味浑然天成，凸显对大自然的敬意与灵感。佛光普照、五彩莲台、佛法蒲团、绿竹映翠、百年荟合、聚贤八宝汤、布袋禅机等，顿时让人食斋悟道，自结佛缘，心境平和，胃口大开。无论是菜点内涵还是充满禅意的菜肴名称，实物、形式与内容都达到了和谐一致，散发出浓郁的佛教文化气质。让老饕们确实领悟到“行善人生、淡泊自定，明心见性、幸福安详”的灵妙之意。在这些质朴的菜蔬食物中，感受一番陶冶性情、升华灵魂的境界，自有一种独特的雅趣。现在人们选择素斋，不再仅仅是一种饮食方式，更是一种新人生观和生活方式的提升。

静聆佛音，清享素斋，感受禅意，善哉，善哉！真可谓：

菩提每悟静如琴，甘露常滋芸众心。

清品素斋当饌玉，高山流水待知音。

2012年中秋于广州墨龟斋

（作者为中华饮食文化研究者，诗人，书评人，著有《中华养生茶典》、《中华养生食典》、《亚健康自然疗法》及诗文集《给天堂一个高度》、《别跟快乐过不去》等作品多部）

随着素食在全球的流行和推广，越来越多的人开始喜欢素食。这不仅是出于宗教情怀，而且是人类回归自然、回归健康、低碳生活、保护生态环境的必然趋势。

经过上千年的发展，我国的寺庙素斋加上民间的创新素斋，品种已达8000多种。广州光孝寺既是岭南禅宗文化的发源地，又是佛教经典素斋养生文化的弘扬道场。菩提甘露坊素斋既表现佛法对芸芸众生内心的发受与津润，又展示了佛教素食珍馐厚味中的天然鲜纯。品趣合一，营养美味，非常切合当下人们“绿色低碳，返璞归真，自然康美，尊重生命”的心愿。

有感于广州光孝寺在佛教领域的地位和菩提甘露坊素斋在食客中的口碑，我们与广州光孝寺菩提甘露坊合作出版了《菩提甘露坊斋菜》这本书，由中国佛教协会副会长、广东省佛教协会会长明生大师担纲主编。本书立足于佛教基本教理，是研究素食文化的开域之篇，是饮食养生与佛学智慧共融的精选佳品之作。本书分四季养生之春养肝、夏养心脾、秋养肺、冬养肾四部分，荟萃了150多道经典斋菜素点（包括素净斋菜和象形斋菜两部分。素净斋菜以清淡与营养为基准，象形斋菜为仿制菜式）。每道素斋分缘材料、开法点示、食疗分析三个部分，加之配置精美的实图，力求给读者一本佛教文化、素斋文化与养生文化相结合的美食营养指导书。

本书是崇尚素菜饮食，期待自然、健康生活方式的人士及广大在业、在家居士和信众的最佳读物；也是宗教界、餐饮业、烹饪与旅游院校、专业素斋工作者的一部实用、专业的烹技最佳教材。



# 光孝寺菩提甘露坊取名缘起

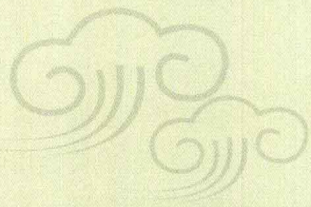
光孝洒甘露，慈善满人间。

《大智度论》云：“大慈，与一切众生乐；大悲，拔一切众生苦。”

为发扬佛教“慈悲济世”的优良传统，积极参与社会公益慈善事业，利益人群，由广东省民族宗教事务委员会倡导，广东省佛教协会与光孝寺联合发起筹办慈善中医诊所。在社会各界的鼎力支持下，光孝寺拨出500万元资金支持诊所的基础建设。经多方努力，一所面向下岗职工、五保户及残疾人等社会特困人群提供全免费医疗服务的“广东省佛教慈善中医诊所”终于在2004年12月28日隆重开业。为了使慈善中医诊所能够长期正常运行、广利众生，光孝寺方丈明生大和尚建议在光孝寺内开设菩提甘露坊素食馆，让广大信众在就餐吃素中体验健康理念，增长慈悲心，同时取素食馆十方信众就餐布施的收入用于慈善中医诊所的长期运作。

菩提甘露坊的取名源自纪念一千五百多年前，印度王子智药三藏从释迦佛成道处移植一树苗于光孝寺中，成为中国境内的第一棵菩提树，也是禅宗六祖慧能祖师在此落发受戒的圣树，菩提是梵语，译为觉悟与智慧之意；甘露象征观世音菩萨大慈大悲向人间挥洒法雨甘露，清净众生身、口、意三业，度化一切。可见菩提甘露坊就是践行佛教的智慧与慈悲之清净地，意义深远。

自2006年开业以来，甘露坊按照佛教的传统规制，采用纯天然植物原材料，巧花心思，精工细作，使材料和美味浑然天成，突显对大自然的敬意，深受社会大众和广大佛教徒的欢迎和赞誉。“就餐就是布施，吃饭即是行善”。菩提甘露坊的运作可谓一举多善，用餐信众既能成就自己的功德、广行布施，同时又能与社会困难的众生广结善缘，为这些需要帮助的人士伸出援助之手，奉献爱心，利益人群。如此善举，在现在矛盾突出的社会，有如甘露洒向纷繁喧闹的世间，慈悲济世、利乐有情。





## 四季养生总论

## 四季养生 · 春养肝

鲜牛蒡老火汤 / 4

五行蔬菜汤 / 5

聚贤八宝汤 / 6

芦笋汤 / 7

大智若愚 / 8

霞光万丈 / 9

四季平安 / 10

蜜汁猴头菇 / 11

雀巢锦绣丁 / 12

自然真趣 / 13

开卷有益 / 14

火树银花 / 15

清蒸三素 / 16

万千银丝 / 17

荷香高山菜 / 18

一帆风顺 / 19

金瓜蒲团 / 20

青霞滋味 / 21

欧式素扣 / 22

双喜临门 / 23

铁板上素 / 24

咖喱支竹 / 25

瑞雪丰年 / 26

咖喱什蔬 / 27

五彩莲台 / 28

金玉满堂 / 29

仁者心动 / 30

酥皮金瓜 / 31

芦笋素卷 / 32

钵里琼浆 / 33

三宝归圆 / 34

艺林荟萃 / 35

芙蓉木瓜 / 36

甘露香酥 / 37

金菇云耳饺 / 38

蜂巢糕 / 39



# 目录



## 四季养生 · 夏养心脾

- |            |            |
|------------|------------|
| 养颜芦荟羹 / 42 | 哈密瓜盅 / 62  |
| 野生杂菌汤 / 43 | 入圣超凡 / 63  |
| 玉米腰果汤 / 44 | 碧玉山珍 / 64  |
| 碧瓜绿带汤 / 45 | 甜甜蜜蜜 / 65  |
| 青瓜烙 / 46   | 万年常青 / 66  |
| 大圆镜智 / 47  | 富贵黄金卷 / 67 |
| 万事如意 / 48  | 法喜甘露 / 68  |
| 鲜汁扣淮山 / 49 | 华星凝辉 / 69  |
| 碧芥豆卜 / 50  | 玉台冬雪 / 70  |
| 菩提粟米烙 / 51 | 冰壶秋月 / 71  |
| 秘制豆腐 / 52  | 团结一致 / 72  |
| 石锅豆腐 / 53  | 片片菩提 / 73  |
| 雪菜毛豆 / 54  | 橙香茄合 / 74  |
| 甲第星罗 / 55  | 香粒簇翠 / 75  |
| 云绕袈裟 / 56  | 法轮常转 / 76  |
| 知足常乐 / 57  | 大地回春 / 77  |
| 金玉双珍 / 58  | 荷叶坚果 / 78  |
| 梅菜素扣 / 59  | 火龙果盅 / 79  |
| 东坡坐禅 / 60  | 西瓜盅 / 80   |
| 自然造化 / 61  | 红豆饼 / 81   |
|            | 脆皮凉瓜丸 / 82 |
|            | 脆皮椰汁奶 / 83 |



## 四季养生 · 秋养肺

金耳炖汤 / 86

清肺美颜汤 / 87

春绿依然 / 88

麒麟鲜淮山 / 89

摘青猴头菇 / 90

八仙过海 / 91

木瓜荟芥蓝 / 92

安之若素 / 93

竹笙罗汉斋 / 94

凤凰涅槃 / 95

明月纱窗 / 96

烩炖上素 / 97

佛光普照 / 98

丝竹和鸣 / 99

福合三鲜 / 100

心心相参 / 101

百年荟合 / 102

福果橙盅 / 103

花好月圆 / 104

瓜蓉芦笋 / 105

纒朱怀金 / 106

万紫千红 / 107

茄酥松子 / 108

香糯寿卷 / 109

竹君平安 / 110

蜜汁莲藕 / 111

佛法船 / 112

菠萝蜜薯仔 / 113

绿竹映翠 / 114

鲜百合蒸金瓜 / 115

桂花杞子糕 / 116

芋丝糕 / 117

酱炒白玉糕 / 118

沙律素卷 / 119



## 目录



## 四季养生 · 冬养肾

淮山金瓜羹 / 122

羊肚菌炖汤 / 123

拉肠素菇 / 124

香芋茨实 / 125

独坐金莲 / 126

酿三宝 / 127

琵琶淮山 / 128

铁板杂菌 / 129

气若幽兰 / 130

杂菌焗玉子 / 131

玉笋呈祥 / 132

鼎素上珍 / 133

红临黄翠 / 134

黑糯米盅 / 135

佛法蒲团 / 136

鸳鸯双丸 / 137

兰阶添喜 / 138

富士金栗 / 139

出类拔萃 / 140

神菇开屏 / 141

菇里藏花 / 142

咖喱香芋卷 / 143

金带雅意 / 144

众善奉行 / 145

清笋豆干 / 146

无上菩提 / 147

钵仔焗年糕 / 148

西山积卷 / 149

布袋禅机 / 150

土豆咖喱 / 151

紫气兆祥 / 152

五福临门 / 153

鲜汁扣金瓜 / 154

翡翠白玉 / 155

皇庭咸薄撑 / 156

飘香榴莲酥 / 157

雷沙软果 / 158

## 附录

常用食物基本成分表 / 160

蔬菜的四性五味 / 163

蔬菜的归经 / 164

中医认定的各证与补养蔬菜 / 165

日常宜多吃的蔬菜 / 167



# 四季养生总论



《素问·四气调神大论》中记载：夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。『四时阴阳者，万物之根本也。』体现了天人相应的整体观，为四时养生理论的基础。春夏养阳，秋冬养阴是在春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气的基础上提出来的。因生长属阳，收藏属阴，故称。春夏养阳，即养生、养长；秋冬养阴，即养收、养藏。逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。

中医藏象学认为，人体的五脏与五行及四时季节相对应，五脏肝、心、脾、肺、肾，分别对应五行木、火、土、金、水，对应的季节是春、夏、长夏、秋、冬。由此可见，不同的季节所需重点保养的脏腑也不同。春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬季应当以保养肾脏为主。





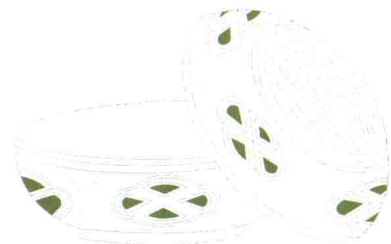
## 四季养生·春养肝

春季阳气初生，气候仍然寒冷，在饮食方面宜多食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。故春季要选择一些柔肝保肝、疏肝解郁理气的中草药如枸杞、郁金、丹参、元胡、大枣等。食品选择辛温发散的豆豉、红枣、香菜、芥菜等辛辣之菜及生发的花生、豆芽、香椿、芹菜、胡萝卜、菠菜、金针菇等。

春天多食辛甘养阳食品，温补人体阳气，增强人体抵抗力及免疫力，只有这样才能抗御以春季风邪为主的邪气对人体的侵袭。

适当食用凉性食品，清除壅滞于脏腑的积热，如粉葛、知母、马蹄、麦冬、石斛、玉竹、鲜芦根、鲜藕等。

多食蔬菜如菠菜、荠菜、莴笋、芹菜、油菜、香椿芽、黑木耳、大白菜、柿子椒、胡萝卜、竹笋等。搭配补充津液的食物，春季人会有咽干、舌燥、皮肤粗糙、干咳等症，配食梨、甘蔗、蜂蜜、山楂等。







## 鲜牛蒡老火汤

### 【食疗分析】

牛蒡有疏风散热、宣肺透疹、解毒利咽等功效。加花旗参、胡萝卜、马蹄可增强其清热解燥利咽之功效。可用于风热感冒、咳嗽痰多、咽喉肿痛等症。牛蒡还可促进排便，减少毒素废物在体内积存，可预防中风和防治胃癌、子宫癌，降低胆固醇等。配少许桂圆肉、莲子等补益扶正之品，可使邪去而正不伤。最宜春季饮用。

### 【缘材料料】

鲜牛蒡400克，腰果50克，桂圆肉20克，花旗参20克，胡萝卜100克，莲子50克，蜜枣30克，马蹄50克，杞子20克，党参30克，精盐适量。

### 【开法点示】

- ①鲜牛蒡、胡萝卜、马蹄去皮洗净切成块状备用。
- ②将剩余食材洗净备用。
- ③将所有材料放入瓦煲煲3小时后调味即成。