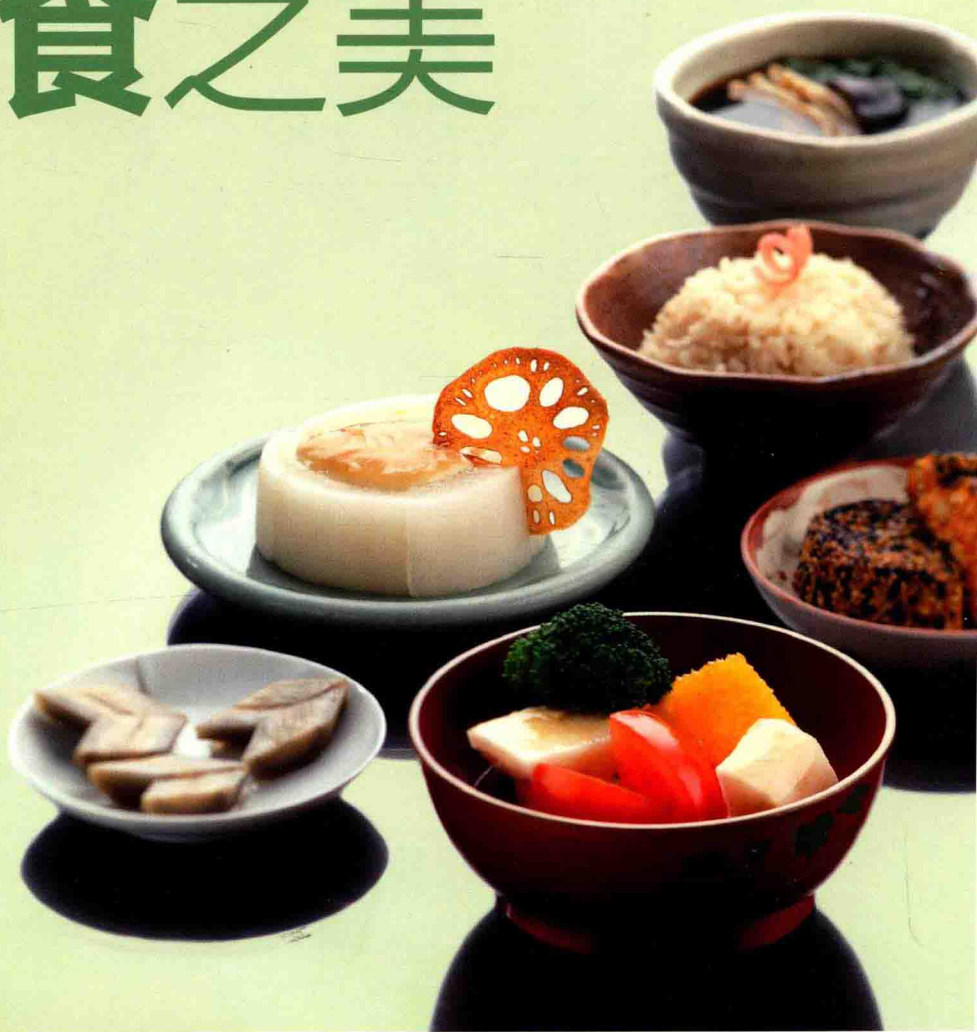


[新加坡] 丹尼·朱 著
陈芳芳 李庆保 译

素食之美



妙用四季鲜蔬，各种美味信手拈来

源于日本禅寺，**健康、营养、美味**的日本素食烹饪艺术

新加坡第一位精进料理主厨丹尼·朱
带你领略素食的万千魅力

素食之美

〔新加坡〕丹尼·朱 著

陈芳芳 李庆保 译



Copyright © 2014. Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

Simplified Chinese translation Copyright © 2017 by Chongqing Publishing House

版贸核渝字 (2016) 第128号

图书在版编目 (CIP) 数据

素食之美 / (新加坡) 丹尼·朱著 ; 陈芳芳, 李庆保译.
— 重庆 : 重庆出版社, 2017.2
ISBN 978-7-229-11876-1

I . ①素… II . ①丹… ②陈… ③李… III . ①素菜—菜谱
IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 322076 号

素食之美

SUSHI ZHI MEI

[新加坡] 丹尼·朱 著 陈芳芳 李庆保 译

责任编辑: 李 雯
责任校对: 李小君



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 710 mm×1000 mm 1/16 印张: 10 字数: 200 千

2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-11876-1

定价: 42.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究





写给我的母亲，
儿时她就给了我充分的自由，
让我决定什么对我有益。





作者简介

丹尼·朱曾是一名外汇交易员，后离开了企业领域，跟随内心的热情前往日本深入了解精进料理——日本禅食的艺术。靠着勤奋和坚定的决心，丹尼掌握了传统的禅食烹饪技术，并成为首位新加坡精进料理大厨。

丹尼经营“禅圆厨房”（Enso Kitchen）已有数载，其创新性菜品受到了素食者和非素食者的热烈追捧，包括《美酒配佳肴》（*Wine and Dine*）、《旅行和休闲》（*Travel+Leisure*）、《BBC 美食》（*BBC Good Food*）、《胃口》（*Appetite*）、《顶峰》（*The Peak*）以及《商业时报》（*The Business Times*）、亚洲新闻频道（Channel News Asia）在内的各大杂志、报纸及媒体也给予了极高评价。

现在丹尼每个季度回新加坡一次，组织精进料理午餐和晚餐的预订，预订活动总是受到热切期待，预订刚开始就会被抢购一空。



序

“精进”的意思是“活力”或“精力”，“料理”即“烹饪”。放在一起，“精进料理”则指起源于日本6世纪佛教的烹饪方法；13世纪，随着禅宗佛教的引入，精进料理也越来越受到人们的青睐。

准备精进料理是禅修的一个方面，它展示的是烹饪者的全面人格，是一种精神修炼，而非仅仅烹饪技术。精进料理的烹饪是一种艺术，烹饪者要精心准备食材，要留心整个过程，乃至菜品的呈现方式。

精进料理是全素食料理，因为佛教有一条基本的训诫——不杀生。准备精进料理的时候，一个关键就是将食材的浪费降至最低，同时充分展现食材的天然味道。

按照传统，禅僧在进食之前会诵唱并完成五条禅思冥想：

- **准备眼前餐食所付出的努力**

对准备餐食整个过程所付出努力心怀理解和感恩，从谷物收割，到食材准备，再到餐具制作的付出。没有他人的善意，也就没有眼前的餐食。

- **用餐时自己的不完美**

认识到众生皆不完美，因此，个体要保持谦逊，怀有一颗包容之心，对生命中的善意心怀感恩。

- **摆脱不完美的正念**

通过正确的言行及思考，让自身摆脱不完美。一个人只有充分认识到自己的缺点，才会寻求向好的改变。

- **通过餐食维护健康状况**

餐前冥想的精髓就是认识到食物对健康有所影响。

- **尽责**

生命的真谛就是实现一个个的目标。心有此念，才能振奋精神，将目标实现。

目 录

序 /1

简单·美味·健康 /1

精进料理季节菜单 /2

基本材料的准备 /4

日式米饭（4人份） /6

海带汤（1.25升，即5杯） /6

蘑菇汤（1.25升，即5杯） /7

烤芝麻碎 /7

煮竹笋 /7

开 篇 /8

芝麻豆腐（4人份） /8

春 /11

紫苏饭（4人份） /14

蔬菜清汤（4人份） /14

萝卜卷（4人份） /16

轻煮茼蒿蘸鲚鱼酱油（4人份） /18

味噌竹笋（4人份） /20

炸春饼（4人份） /22

煮牛蒡胡萝卜（4人份） /24

白菜卷（4人份） /28

核桃味噌芦笋（4人份） /30

芝麻竹笋（4人份） /32

炸豆腐饼（4人份） /34

醋胡萝卜（4人份） /36

夏 /39

蔬菜寿司饭（4人份） /42

绢豆腐味噌汤（4人份） /43

马蹄南瓜泥（4人份） /44

芝麻拌茄子（4人份） /46

番茄西蓝花（4人份） /48

辣炒黄瓜（4人份） /50

毛豆番茄豆浆冻（4人份） /52

炖南瓜（4人份） /56

黄瓜泥番薯（4人份） /58

煮秋葵（4人份） /60

炸萝卜饼（4人份） /62

西葫芦卷（4人份） /64

秋 /67

芝麻乌冬面（4人份） /70

滑子菇味噌汤（4人份） /71

山药海苔块（4人份） /72

山药蘑菇饼（4人份） /74

照烧羊栖菜（4人份） /76

百合柑橘球（4人份） /78

菠菜蘑菇（4人份） /80

什锦蔬菜天妇罗（4人份） /84

山药茶碗蒸（4人份） /86

豆渣蔬菜什锦（4人份） /88

山药紫菜卷（4人份） /90

核桃味噌豇豆（4人份） /92

冬 /95

姜味饭（4人份） /98

蘑菇蔬菜汤（4人份） /99

莲藕团子（4人份） /100

马蹄紫菜角（4人份） /102

什锦蔬菜关东煮（4人份） /104

小米茶碗蒸（4人份） /106

冬季沙拉（4人份） /108

味噌萝卜（4人份） /112

煮牛蒡（4人份） /114

豆腐排（4人份） /116

山药橙子沙拉（4人份） /118

红豆莲藕（4人份） /120

甜点 /123

麻薯球（4人份）【春】 /124

西瓜冻（4人份）【夏】 /126

番薯果子（4人份）【秋】 /128

红酒煮梨（4人份）【冬】 /130

附录：词汇表 /132

译者简介 /147

简单 · 美味 · 健康

精进料理使用季节性食材，最大限度地利用农产品滋养身体。食材均为纯粹的蔬菜，直接取自植物，不使用人工色素和增味剂，不含蛋类和奶制品，因此也适合素食者。

我曾经有幸参观了一个日本的农场，我发现，那位农民对自己的工作感到非常自豪。为了向我介绍农产品，她直接从地里拔了一根萝卜，洗干净，一切为二，让我品尝。虽然没有削皮，可萝卜依然清脆甘甜。看到我因萝卜的美味而产生的惊讶，她评论道，多数蔬菜本身的味道就很好。后又开玩笑说，因为厨师也需要工作，所以他们就开始把事情复杂化，创造了各种各样的菜肴。

简单的邂逅让我意识到使用季节性食材，趁着蔬菜新鲜味美时直接享用是多么有益。也正因为有了这层理解，我才创造了很多不同的季节性精进料理菜品。从事这项工作已经有十年之久，但对于用最简单食材就可以制作出美味又健康的丰富菜肴，我依然心存敬畏。

精进料理的菜品种类繁多，均用托盘装点呈现。呈现方式非常用心，旨在从色泽到味道均满足五官的感受。

本书菜单所使用的季节性食材在日本之外的国家和地区也可以轻松获取，此外，我也列出了一些食材的替代性选择，因此，读者朋友不必因食材而受到限制。

书中菜品可以做1人份，因此，如果不想做，就不必准备一整套料理。重要的是体验那份轻松和安宁。好好享用吧！

精进料理季节菜单

尽管精进料理最初起源于禅寺，是佛教僧徒的烹饪方式，也是其精神修炼的组成部分，精进料理的精髓就是专注和享受。食谱相对简单，易于操作，所有人都可享用。

精进料理菜品的提供和食用均没有特定的规则和程序，重点在于平衡和谐。同样，在精进料理中，不同的烹饪方法、配料和味道可以相互融合，共同激活感官。

在下面的章节，我把不同菜单混在了一起，按照春、夏、秋、冬四季进行呈现。每个季节共有两组，每组五种菜品，同时搭配米饭、面条或汤品。虽然精进料理通常以整套提供才算完成一餐，但只烹饪其中的某一菜品也非常不错。



基本材料的准备

这一部分包括几项基本材料的准备，比如米、高汤、配菜等，这些都是日式烹饪中必备的。你会发现，烹饪其他日式菜品时，这些准备材料也很有用。

精进料理的美在于不需要任何特殊的厨具。在食谱中我之所以强调几种日本烹饪工具的使用，是因为有了这些工具，烹饪会更加简单，省时省力。不过，烹饪工具并非必需品，没有也是可以的。

