

中华佛斋



公甫 主编

挖掘五台山、普陀山、峨眉山、
九华山、少林寺、灵隐寺千年佛斋精华

传承文化，修身养性，用虔诚的
修行关照自我，彰显人生的价值



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



佛斋养生，因缘和合

- 16 养生佛斋谈
- 26 养生斋菜烹饪小常识
- 28 佛斋种类与食用宜忌
- 34 禅茶一味
- 36 斋菜调料和味碟
- 50 佛斋部分原料简介与预处理

五台山斋菜

- 62 五台在心中的烙印

冷菜

- 66 甘蓝奇味心中生
- 67 碧绿台豆味更香
- 68 九品莲苔长福长
- 68 芝麻香桃仁
- 69 五台素鸡
- 70 罗汉小豆腐
- 71 雪菜罗汉笋

热菜

- 72 蜜汁小枣台怀制
- 73 荷合吉祥豆腐
- 73 五香烤麸在台中
- 74 豆豉吉祥如意
- 75 罗喉花开献佛
- 76 金刚杵叉保佛法
- 77 德福资粮靠文殊
- 77 台栗风雨吉祥
- 78 铁板山珍烩
- 79 番茄豆腐加菇丁
- 79 锅仔香芋满台香
- 80 佛光普照素鱼翅
- 80 鲍汁扣极品台蘑
- 81 佛海蒲团
- 81 梅干豆腐方知福
- 82 两抱玉帛
- 83 五台三绝
- 83 清炒黄花
- 84 功德圆满拜文殊
- 84 三鲜烤麸犹冬炉
- 85 咖喱什锦全素煲
- 86 白果南瓜煲带饼
- 87 五台真清凉
- 87 八珍豆腐煲
- 88 酿香菇炒金粒
- 89 碧绿财富路
- 89 巧炒豆香酿西红
- 90 酱排来自五台中
- 90 和味豆酥
- 91 自在菩萨乐上听
- 92 五台佛光照
- 92 展翅飞翔在智者
- 93 佛跳墙来品素盅

- 94 五台渡慈航
- 94 智者清净我心
- 95 五台第一鲜汤
- 96 锅仔全家福
- 97 青教蔬菜羹
- 98 大彻大司自悟佛

面点

- 99 清清凉燕麦粥
- 99 白果香溢面
- 100 清汤显通罗汉素面
- 100 怀台荞面饼
- 101 北台野菜饼
- 101 烧卖
- 102 芳香饼中融觉悟
- 102 五台骄子是文殊
- 103 玉米发糕
- 104 文殊大饼
- 104 香煎玉米饼
- 105 脆皮炸鲜奶
- 106 福如东海饭
- 107 白果共融和谐饭
- 108 南瓜炒饭
- 108 五台斋莜面



110 普陀山印象

冷菜

- 112 水晶三仙
- 113 六味和春
- 114 莲中圣果
- 115 清雅白果
- 116 金匙银珠
- 117 糯荷争春
- 118 桃源洞府
- 119 翠玉金丝
- 120 叠翠莲云

热菜

- 121 珠圆玉润
- 122 菌菇献瑞
- 123 榨菜豆腐
- 124 双菇和合
- 125 禅味献宝
- 126 双娇弄玉
- 127 八宝斋饭
- 128 百合素裹
- 129 菜松扣奉芋
- 130 晨光佛珠
- 131 粉蒸荷香四季豆
- 131 双色佛珠
- 132 荷塘月色
- 133 吉利三丝卷
- 133 椒香平菇
- 134 金丝芋球
- 135 金汤白玉
- 136 金箱豆腐
- 137 菊花豆腐
- 138 梅菜汤圆

- 139 美味冬瓜脯
- 140 米汤豆腐球
- 141 其乐融融
- 142 荠菜玉珠
- 142 情思故乡
- 143 雀巢小炒
- 144 群菇荟萃
- 145 色拉黄豆烙
- 146 石磨布袋豆腐
- 147 水果玉米烙
- 148 四喜魔芋
- 149 五福临门
- 150 香酥瓜排
- 151 杏仁菠萝卷
- 152 雪菜炖蚕豆
- 153 油淋双脆
- 154 银丝白玉羹
- 154 油焖冬瓜
- 155 掌上明珠
- 155 木瓜雪莲
- 156 菌菇煲
- 157 葵花朝阳
- 158 蔬苑藏珍
- 159 绿叶水晶
- 160 丰收百合果
- 161 竹节留香
- 162 轮回因果

【面点】

- 162 糯米煎饼
- 163 椰蓉糯米糍
- 163 油炸一口包
- 164 芋香瓜子球
- 164 香煎菜汁包
- 165 三色花卷
- 166 菌菇面片
- 166 奶油南瓜仔

峨眉山斋菜

168 峨眉山印象

【寺中的斋菜】

- 170 四川泡菜
- 171 普贤转法轮
- 172 佛光高照
- 173 普度众生
- 174 随喜功德
- 175 峨眉山峦美
- 176 一指禅
- 177 干烧素鱼
- 177 普贤万福饼
- 178 青山白水豆腐
- 179 彩虹雪魔芋
- 179 普贤面
- 180 普贤豆花
- 181 三丝白菜卷

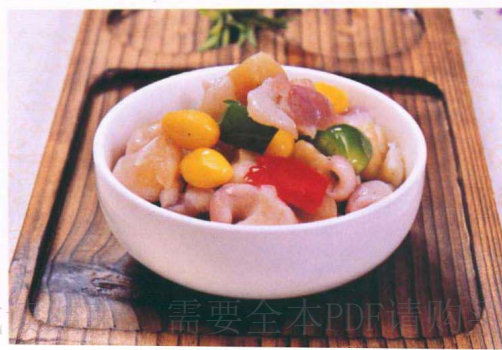
【功德斋】

- 182 辣烧蕨根皮
- 183 辣腌空心菜
- 184 普贤花生粥
- 184 瓜香竹荪羹
- 185 佛法圆满
- 186 白水宝塔豆腐
- 187 峨眉云海藏珍
- 188 皈依佛
- 189 千丝万缕
- 190 僧人鲍鱼
- 191 普贤烧三圆
- 191 芦荟靛汤
- 192 辣烧雪魔芋
- 193 素甜烧白

- 194 灵芝天麻饮
- 195 碧绿牛肝菌
- 196 炒素虾仁
- 197 碧绿板栗蒸白菜
- 198 豆豉苦瓜
- 199 贝母蒸梨
- 200 普贤烧卖
- 201 白云菊花羊肚菌
- 202 普贤芳香粽
- 203 普贤大抄手
- 204 普贤千层饼
- 205 至尊海参
- 206 炒双笋
- 207 糖醋里脊
- 208 双椒牛肝菌
- 209 川味东坡肉
- 210 一心向佛
- 210 财源滚滚
- 211 普贤全家福
- 212 随写功德

节日斋菜

- 213 日月同辉
- 214 五彩蒸羊肚菌
- 214 善有善报
- 215 色即是空
- 216 普贤颂生
- 216 杞香山药粥
- 217 一炷香
- 218 红油苦笋
- 218 白菜卷扒板栗



九华山斋菜

220 九华山印象

千僧斋

- 222 素烧鹅
- 223 烤手剥笋
- 223 九华黄瓜
- 224 剁椒蒸素肉
- 224 雪菜香肠煲

上堂斋

- 225 水果葛粉羹
- 226 西蓝花鲍品
- 227 雀巢素虾仁
- 228 五彩素鸡丁
- 229 锡纸孜香芋
- 230 素扣瓜脯肉
- 231 北瓜粬香盅

吉祥斋

- 232 九华圣果
- 232 竹金百岁片
- 233 熘九华鱼
- 234 香菇米烧素海参
- 234 石笋脆鳝
- 235 佛国二冬
- 236 蕨菜魔芋丝
- 237 酸菜笋片
- 238 莲花豆腐羹

如意斋

- 239 菩提方圆
- 240 双椒黄精
- 241 百岁宫前悟道场
- 242 蓝花鲍脯扒海参

- 243 九华双鱼会
- 244 青椒石耳黄精
- 245 水煮素鳊鱼
- 246 禅竹红焖
- 247 菇丁蒸小白菜
- 248 酿双椒
- 249 地藏饺

| 十全十美赞斋菜

- 250 感悟灵九华
- 251 地藏菩萨展佛法
- 252 神灵在九华
- 253 慈悲善香来
- 254 菩萨神力大
- 254 春笋献菩萨
- 255 赛螃蟹
- 255 佛国一缸香
- 256 山蕨小清烹
- 257 素肉焖茄子
- 258 地藏红豆卷
- 258 粽香鸡
- 259 九华佛光
- 260 橙汁菊花茄子
- 261 地藏卤干豆
- 262 香辣九华豆干
- 262 地藏烤板栗

少林与斋菜

- 264 少林心中的烙印

| 养生药膳

- 266 脆皮姜香豆腐
- 267 养生茄肠
- 268 杜仲素腰汤

- 269 冬瓜藏珍
- 270 香芋素排骨煲
- 271 富贵圆满
- 272 苦尽甘来
- 273 铁板烧豆腐
- 274 砂锅牛蒡卷
- 275 红烧素牛肉
- 276 粉蒸素肉片
- 277 紫菜烩素丸
- 278 少林十三棍
- 279 红油双鱿
- 280 素烧鹅
- 280 少林滋补素羊肉
- 281 桃园三结义
- 282 猴头菇烧山药
- 283 青椒塔
- 284 嵩山素鸡
- 285 菠菜素肉末
- 286 枸杞丝瓜
- 287 武僧山药素汤
- 288 易筋卷书
- 289 素四大金刚
- 290 金刚壮骨
- 291 紫菜豆腐
- 292 栗子烧面筋
- 293 壮骨白菜卷
- 294 香菇烩芥菜
- 295 僧家茄子
- 296 碧波竹荪
- 297 菜心梅花
- 298 芹香素肚
- 299 武僧长生汤

| 家常素菜

- 299 少林百才
- 300 合蒸豆腐

- 301 竹荪素鱼翅
- 302 烧素鲍鱼
- 302 煎豆腐
- 303 咕咾素肉
- 304 少林鱼排
- 305 南洋烤麸
- 306 干烧春笋
- 307 番茄炖豆腐

丨 少林面食

- 308 芋头饼
- 309 少林寺素饼
- 310 烩面
- 311 大刀面
- 312 灌汤包

灵隐与斋菜

314 灵隐寺印象

丨 冷菜

- 316 腐皮三丝卷
- 317 素火腿
- 318 桂花白玉
- 319 黑椒素牛排

丨 热菜

- 320 年年素有鱼
- 321 炸双菇小卷
- 322 双色葡萄球
- 323 白菜三丝卷
- 324 佛跳墙
- 325 灵隐肉松
- 326 八宝金箱
- 327 财源滚滚
- 328 彩色黄螺

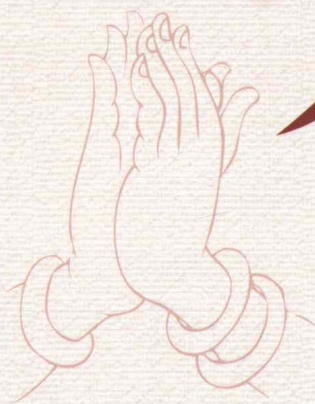
- 329 鱼翅盅
- 331 断桥残雪
- 332 佛珠草菇
- 333 佛珠海参
- 334 东坡肉
- 335 果老金钱
- 336 燕窝腰片
- 337 荷花响铃
- 338 红烧金钱鸡
- 339 杭州卷鸡
- 340 煎牛排
- 341 糖醋素排骨
- 342 玛瑙薯枣
- 343 酿苦瓜
- 344 酿青椒
- 345 茄汁咕咾肉
- 346 菊花鲈鱼
- 347 雀巢菩提素肉丁
- 348 雀儿归巢
- 349 松子大黄鱼
- 350 素扣肉
- 351 灵隐手剥笋
- 352 五丁蛋饺
- 353 虾仁锅巴
- 354 燕窝腰花
- 355 一桶江水
- 356 砂钵煲鞭笋
- 357 油焖小鲫鱼
- 358 紫气东来
- 359 击罄鱼

丨 面点

- 360 罗汉大包
- 361 灵隐饼
- 361 罗汉脆
- 363 灵隐佛手酥

中华 佛 文 斋

张云甫〇主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中华佛斋 / 张云甫主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0068-0

I. ①中… II. ①张… III. ①佛教 - 素菜 - 菜谱 - 中国 IV. ①TS972.168.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008926号



书 名 中华佛斋

主 编 张云甫

编委成员 张云甫 张宗照 高炳义 王树温 周 雄 易渲承
王培河 王继显 王奕木 王文学 王金良 王小波
陈福鸿 刘 杰 寇凯俊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林 宋来鹏

装帧设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 23

书 号 ISBN 978-7-5552-0068-0

定 价 68.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629

本书建议陈列类别:养生类 美食类 佛教类

《中华佛斋》编委会



主 编

张云甫

副主编

张宗照

顾 问

高炳义 王树温 周 雄 易渲承

编 委

王培河 王继显 王奕木 王文学 王金良

王小波 陈福鸿 刘 杰 寇凯俊

主编简介

张云甫（龙书、觉忍），中国佛斋研究师、中国烹饪文化名师、营养师、培训师。曾任中国烹饪协会培训基地培训师，宁夏西北北京外事服务学院分院烹饪部主任，东方美食学院客座讲师，温州金鼎美食学院讲师。从事酒店行业40多年，游历大江南北，走过佛山名寺，在四大佛山、十大古刹探索了中国佛斋文化，发表了很多关于佛教饮食文化的文章。现任云甫素斋营养研究工作室主任。

已出版《中外调味大全》《最新中外调味汁指南》《中国名厨技巧博览》《吃出健康的智慧》等十几本书。

QQ: 1030713314

电话: 13216817555 13589207558

中華佛齋

甲午秋月



九十叟趙毅書



般若波羅蜜多心經觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見
五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色色即是空
空即是色受想行識亦復如是舍利子是諸法空相不生不滅
不垢不淨不增不減是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌
身意無色聲香味觸法無眼界乃至無意識界無無明亦無無
明盡乃至無老死亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無
所得故善提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無
有恐怖遠離顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多
故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是大神咒是
大明咒是無上咒是無等等咒能除一切苦真實不虛故說般
若波羅蜜多咒即說咒曰揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩
提薩婆訶 敬獻 中華養生佛齋編委會 丁潔敬書



前言

佛教，是一个古老的教派，也是目前世界三大教派之一，拥有众多信徒。其教义令人向往着迷，更因为佛教本意中的放下、看破、苦集灭道、正等、正觉、正知等教义，令我等平凡众生在人生的道路上多了一份感悟，多了一份智慧，多了一份慈悲心肠，而《中华佛斋》则是一本用心诠释佛之智慧的书。

《中华佛斋》对斋菜的起源、寓意、典故、传说、演义等有相关介绍。书中精选的佛斋有些取材于佛经典故，有些取材于民间故事。《中华佛斋》对斋菜的原材料选择、烹制和调味的过程、饮食的营养搭配以及季节养生的方法有详细的图文介绍。

《中华佛斋》中的斋菜集各家之长，力求不重复，对于已经广为流传的同名菜，凡同原料、同制法、同风味的，则尊重发源地，由发源地进行编写。

《中华佛斋》可作为有营养专业的大专院校和全国各类烹饪院校进行素菜培训的辅助性教材，可作为同各国进行斋菜交流的工具书，更可作为国内外的同行、美食家、食素者、烹饪爱好者、佛教信仰者的良师益友。

《中华佛斋》的编辑和出版，对挖掘、整理、发展中华斋菜艺术，培养新一代有文化、有技术的素斋菜高中级厨师、营养师，对我国与世界各国素菜的烹饪技术交流，都将起到积极的作用。《中华佛斋》对于佛教文化以及社会正能量的传播也具有无量的贡献。

在此，对所有为编写、出版这本书作过贡献（功德），特别是辛勤制作菜肴的僧人和厨师、拍照单位，以及为这本书题写书名、题词、提供篆刻印章的专家一并表示衷心的感谢。将《中华佛斋》做精、做细是我们坚定不移的原则。

南无阿弥陀佛！

刘国云



佛斋养生，因缘和合

- 16 养生佛斋谈
- 26 养生斋菜烹饪小常识
- 28 佛斋种类与食用宜忌
- 34 禅茶一味
- 36 斋菜调料和味碟
- 50 佛斋部分原料简介与预处理

五台山斋菜

- 62 五台在心中的烙印

冷菜

- 66 甘蓝奇味心中生
- 67 碧绿台豆味更香
- 68 九品莲苔长福长
- 68 芝麻香桃仁
- 69 五台素鸡
- 70 罗汉小豆腐
- 71 雪菜罗汉笋

热菜

- 72 蜜汁小枣台怀制
- 73 荷合吉祥豆腐
- 73 五香烤麸在台中
- 74 豆豉吉祥如意
- 75 罗喉花开献佛
- 76 金刚杵叉保佛法
- 77 德福资粮靠文殊
- 77 台栗风雨吉祥
- 78 铁板山珍烩
- 79 番茄豆腐加菇丁
- 79 锅仔香芋满台香
- 80 佛光普照素鱼翅
- 80 鲍汁扣极品台蘑
- 81 佛海蒲团
- 81 梅干豆腐方知福
- 82 两抱玉帛
- 83 五台三绝
- 83 清炒黄花
- 84 功德圆满拜文殊
- 84 三鲜烤麸犹冬炉
- 85 咖喱什锦全素煲
- 86 白果南瓜煲带饼
- 87 五台真清凉
- 87 八珍豆腐煲
- 88 酿香菇炒金粒
- 89 碧绿财富路
- 89 巧炒豆香酿西红
- 90 酱排来自五台中
- 90 和味豆酥
- 91 自在菩萨乐上听
- 92 五台佛光照
- 92 展翅飞翔在智者
- 93 佛跳墙来品素盅

- 94 五台渡慈航
- 94 智者清净我心
- 95 五台第一鲜汤
- 96 锅仔全家福
- 97 青教蔬菜羹
- 98 大彻大司自悟佛

| 面点

- 99 清清凉燕麦粥
- 99 白果香溢面
- 100 清汤显通罗汉素面
- 100 怀台荞面饼
- 101 北台野菜饼
- 101 烧卖
- 102 芳香饼中融觉悟
- 102 五台骄子是文殊
- 103 玉米发糕
- 104 文殊大饼
- 104 香煎玉米饼
- 105 脆皮炸鲜奶
- 106 福如东海饭
- 107 白果共融和谐饭
- 108 南瓜炒饭
- 108 五台斋莜面



110 普陀山印象

| 冷菜

- 112 水晶三仙
- 113 六味和春
- 114 莲中圣果
- 115 清雅白果
- 116 金匙银珠
- 117 糯荷争春
- 118 桃源洞府
- 119 翠玉金丝
- 120 叠翠连云

| 热菜

- 121 珠圆玉润
- 122 菌菇献瑞
- 123 榨菜豆腐
- 124 双菇和合
- 125 禅味献宝
- 126 双娇弄玉
- 127 八宝斋饭
- 128 百合素裹
- 129 菜松扣奉芋
- 130 晨光佛珠
- 131 粉蒸荷香四季豆
- 131 双色佛珠
- 132 荷塘月色
- 133 吉利三丝卷
- 133 椒香平菇
- 134 金丝芋球
- 135 金汤白玉
- 136 金箱豆腐
- 137 菊花豆腐
- 138 梅菜汤圆