

# 和星云大师 一起吃饭

佛光山寺典座的60道料理



从一碟小菜，到普门大开，  
跟着星云大师一起，  
吃下菜根香，流出大悲心。

觉具法师 著

生活·讀書·新知三聯書店

和星云大师  
一起吃饭

佛光山寺典座的60道料理

觉具法师◎著

生活·讀書·新知三聯書店

Copyright © 2014 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可,不得翻印。

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版。

### 图书在版编目(CIP)数据

和星云大师一起吃饭:佛光山寺典座的60道料理/觉具法师著.—北京:生活·读书·新知三联书店,2014.4

ISBN 978-7-108-04943-8

I. ①和… II. ①觉… III. ①佛教—素菜—菜谱—中国②小品文—作品集—中国—当代 IV. ①TS972.168.2 ②I267.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第052800号

责任编辑 麻俊生

封面设计 储平

责任印制 黄雪明

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

版 次 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

开 本 720毫米×965毫米 1/16 印张 13.5

字 数 50千字

印 数 00,001—10,000

定 价 39.80元

## 炖煮烂透里的柔软

本书的作者是我的开山寮当家觉具法师。她还没有出家前，曾经在素食餐馆的厨房掌厨，后来到佛光山就读丛林学院，因为表现优异，接着进入南华大学宗教研究所硕士班。在大学里一起读书、服务的师兄弟们，也都靠她一面读书一面供应三餐，后来大家就推选她担任南华学舍的当家。毕业后回到佛光山，大家建议她可以到开山寮来服务，她一做就是十年，十年如一日。

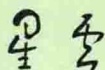
觉具是苗栗客家人，从小就养成勤劳的习惯，起早待晚，有着耐烦服务的性格，不论什么人来，要吃什么，她都乐意张罗，从不嫌来得太迟或太早。特别是她总是见人好，没有嫉妒心。许多人说，在厨房里工作，火里来水里去，难免脾气大，但这么多年来，我从来没见过觉具发过脾气，或对哪个人不好，也不曾听她说过谁给她不方便，总是不愠不火，这也可以看出她的修养了。

像在我的法堂里，经常一来就是十几个人讲话，到了吃饭的时间，也不用我交代，她瞧了瞧，很快地就准备好饭菜给大家食用。在她兼任云居楼主任时，每天上千人来吃饭，她也都可以策划得有条有理。觉具的身材瘦长，看似弱不禁风，可一旦站到厨房里，就像阵前大将，指挥若定，她的调配、典座能力，真是有她的特长。

我一直主张，僧众至少要具备三种执照来增加自己弘法利生的能量，因此，我也经常鼓励弟子学习各种专长。2012年，佛光山传灯会为本山长于书画的徒众举办联合展览，同时让大众票选

喜爱的画作。当时，在十几种创作类别、七百多件选出的作品中，觉具以她的沙弥画作得到专业老师的肯定以及全山大众的青睞，获得第二名。平常，我也没见到觉具什么时候在画画，因为她总是忙进忙出，还要去丛林佛学院教授素食烹饪，竟不几多时，就听闻她结合插画作品的素菜料理书完成了。

经典有云：“三千诸佛出在厨中”。我想，诸佛菩萨是不是都出在厨中倒不要紧，如果我们每个人都能像在厨房的典座者<sup>①</sup>，也像创作的艺术家一样，能够以美味、美作、美心来供养大家，那就是最美的一颗佛心了。觉具法师除了以典座见长，还能用绘画作品带给大家欢喜，我不禁欣然，故乐而为之作序。



于佛光山开山寮

<sup>①</sup> 亦作“典坐”，僧寺职事名，掌管大众斋粥之事。

## 丛林菜根香

小时候母亲为了训练我们五个子女煮菜，在小学的时候便开始要求大姐进厨房帮忙掌厨，等到大姐升上初中，为了专注课业，煮菜的棒子便交到了二姐的手上，二姐升上初中之后交给了三姐，三姐升上初中之后便交给了我，而我是煮菜最久的一个。因为我的后面是弟弟，弟弟自认为是男生可以不用学煮菜，所以我从小学六年级一直煮菜到长大。

还记得高中时，为了煮素菜给吃素的大姐，我开始到一贯道师姐开办的烹饪班去学素食，因此学会许多料理的基础，这可说是我的素食启蒙。

小时候家境不好，加上高中时开始吃素，所以没机会品尝许多荤食的料理，倒是做了素菜后，有时听到有人惊呼：“味道好像！”我总是接着问：“像什么？”

我到二专时才开始接触佛教，在成为三宝弟子前，就已经茹素多年，素食对我而言，并不是因为信仰，而是因为它就是美食。

二专毕业后，我在一家多元式的素食餐馆服务三年，这期间的训练是我对素食料理的多元化学习；直到我离开素食餐馆，进入佛光山丛林学院就读，才真正了解什么是地道的“丛林菜”。

丛林菜有别于素食餐馆的花哨，而更讲究保留每道食材朴实的菜根香。我在佛学院当了两年的库头，烧柴煮菜是当时典座的

必修功课之一，每天下午的出坡还要劈柴、捡树枝，过着非常丛林的生活，幸亏从小在乡下长大，烧柴点火还难不倒我。

过去食材并未像现在这样普及方便，全寺大众要喝的豆浆、米浆，要起早摸黑，两点多起床准备，而许多地道的手工作也都是寺院道场里学会的，像是一指禅、熏素鸭、熏素鹅、洗面筋、做烤麸等，每逢法会时，都是一群香积菩萨来到寺院里帮忙制作，现在想起来，真怀念那段时光，这些都是弥足珍贵的学习过程。

对于这本《和星云大师一起吃饭》食谱书的问世，最要感谢的当然是家师星云大师，如果不是他给了我十多年来在各种跑道上的学习因缘，我也不可能有这么宽广的舞台可以磨炼厨艺。

从法堂担任大师的侍者开始，到云居楼管理主任、滴水坊总部主任，再到樟树林滴水坊主任，每一站的兼职，都给了我养深积厚的因缘。一路走来，感谢这些职务给了我诸多的历练。在云居楼我要学习掌控几千人用餐的场地，每逢戒会、供僧法会、水陆法会、功德主会、佛光会世界会员大会、亲属会、春节等活动，都是云居楼最忙碌的时候。既要提供数千人的住宿，又要供应四五千人的过堂，或是包上五千人以上的贵宾便当，有时则同时要提供特别贵宾的宴会等。这些事务的磨炼，对于日后要掌管大寮大小活动运筹帷幄的我，有着很大的帮助。

在滴水坊总部的任职，则让我学习将每道料理做成标准作业流程（SOP），

让每个初入门的新手都有可操作的标准，甚至为了整合全球一百多间的滴水坊，进行整体形象的设计与整合(CIS)，进而学习并获得许多经营管理的经验。

在樟树林滴水坊这一站，则是把大师对滴水坊的理念付诸实践，我以“樟树林滴水坊”为旗舰店，来规划管理这家滴水坊，从滴水坊一日一面一饭的菜单设计，到滴水坊的随喜功德不定价，乃至于滴水坊落实大师的“四给”精神——“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”等种种理念，我在诸多客人的肯定与赞美，与众多食客口耳相传的口碑中，获得了极大的信心与鼓励，因为这就是大师心中所期待的滴水坊。

再者，还要感谢这么多年来所有长老、师兄，以及宾客们给我的鼓励，让我有了成长的机会；谢谢父母亲从小便给了我参与的因缘，当然非常感谢出版这本书的工作团队给我的种种协助，以及妙蕴法师和许多师兄为我促成此书的助缘，同时也非常感谢庄明颖小姐细心地为我拍摄每一道菜肴。

觉具法师  
于佛光山开山寮



## 面食类



豆浆面 / 004

番茄面 / 006

泰式酸辣面 / 009

红烧面 / 012

养生红曲冷面 / 017

## 饭食类

平安粥 / 024

翡翠炒饭 / 028

如意 / 红曲炒饭 / 030

叉烧饭 / 034

素臊饭 / 038



## 便当菜类

- 半碗咸菜 / 046  
凉拌川耳 / 048  
酱烧豆干 / 051  
油蜜杏鲍菇 / 054  
干煸四季豆 / 057  
豆包破布子 / 059  
青辣椒炒豆饼 / 062  
雪里红炒毛豆泥 / 064  
笋片卤烤麸 / 067  
卤卢几 / 071  
桂竹笋炒素羊肉 / 074  
酸菜炒笋片 / 077  
如意手扒 / 080  
三杯面肠 / 083  
芥末过猫 / 086  
榨菜香菇丝 / 088  
芹菜炒百叶豆腐条 / 092  
铁板杏鲍菇 / 095





## 家常菜类

- 白玉香菇烧 / 102  
腐乳淮山烧 / 105  
茭丝豆皮卷 / 107  
黄金豆腐烧 / 110  
焗烤豆腐 / 114  
金色沙拉 / 116  
凉拌干丝 / 119  
凉拌银芽鱼翅 / 122  
日式芝麻豆腐 / 124  
花生豆腐 / 128  
紫米糕 / 131  
凉拌青木瓜 / 134  
凉拌黄瓜 / 137  
凉拌黄瓜杏鲍菇 / 139  
苦瓜炒豆腐 / 142  
蜜汁牛蒡 / 145  
松子秋葵沙拉 / 148

## 手工菜·点心类

养生鸽松卷 / 154

素鳗 / 157

莲花肝 / 160

善缘火腿 / 163

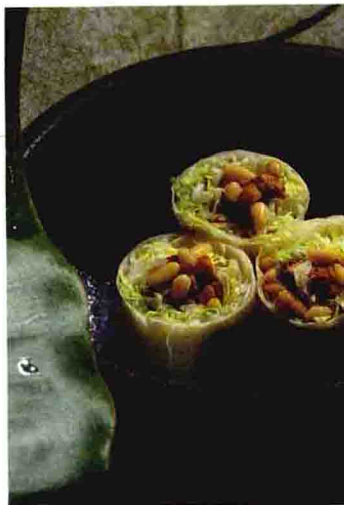
法式锅饼 / 167

法式拿破仑 / 169

咖喱酥 / 172

萝卜酥 / 176

北京烤鸭卷 / 181



## 汤品类

黄金芙蓉汤 / 188

天山雪莲汤 / 191

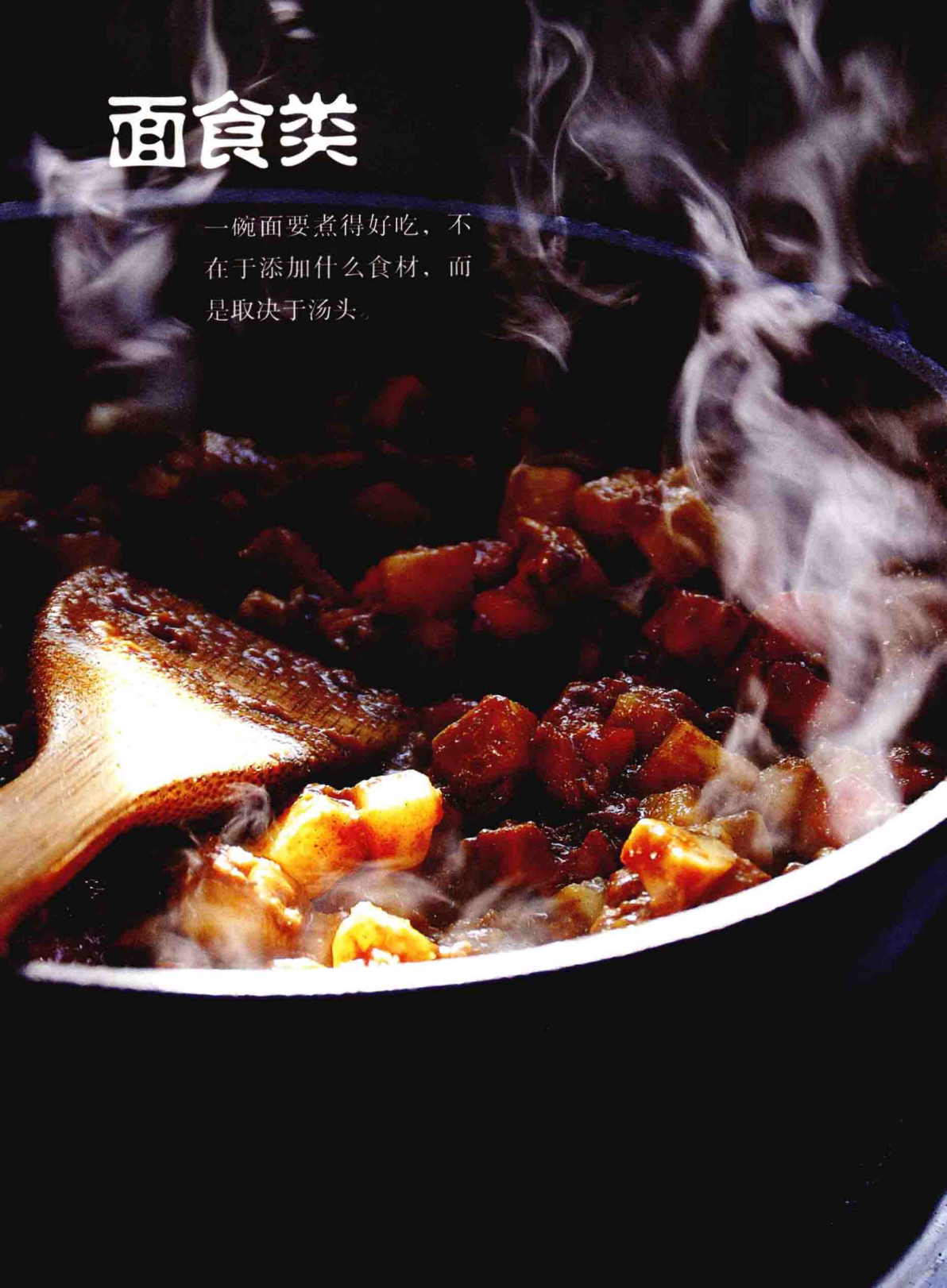
菇菇汤 / 193

馄饨汤 / 197

韩式泡菜锅 / 200

# 面食类

一碗面要煮得好吃，不在于添加什么食材，而是取决于汤头。





## 一碗面的哲学

《维摩经》云：“先以欲钩牵，后令人佛智。”在佛门中备办一桌好吃的素菜，是一种度众的法门，若能于厨中安住身心，淬炼自己的心性，更是修道者磨炼自己、修身养性的最佳选择。星云大师说：“煮东西，不是把食物煮熟了请人吃；而是把‘心’煮给人吃。”从烹煮到品尝的过程中，其所隐藏的含义，从修身到做人，从交友到外交，可以说是无一不涵括的。因此“饮食”可以说是最快速、最方便、最能让人领会心意的供养了。

跟随星云大师出家多年，一直没有机会亲近大师，在南华大学就读宗教学研究所时，才有因缘与大师接心。记得有次大师莅临南华学舍，正逢用餐时间，大家推举比较擅长料理的我，为大师煮一碗面。当我高兴地端出自己满意的一碗面出来，大师看了那碗面，连吃都没吃就说：“这一定是不会煮东西的人煮出来的面。”大家讶异地说：“师父，她是我们之中最会煮东西的一位呢！”只听大师说：“一个会煮面的人，是不会用这么多的材料来掩饰自己的不足的。”我听完大师的话，犹如当头棒喝般，点醒了我对料理的迷失。

大师对于煮面一向有他独到的见解，认为一碗面要煮得好吃，不在于添加什么食材，而是取决于汤头。只要汤头调配好，自然就好吃，素食汤头只要用心，就可以使一碗简单的面，变得美味可口。大师一生提倡“一碗面的哲学”，认为“面”具有方便、健身、增强体力、营养、简单、好吃、快速等好处，他说：“一碗面非常方便，不会浪费很多时间在用餐；一碗面非常简单，不会过分地麻烦别人；一碗面非常经济，一顿饭就解决了。”对凡事讲求效率的现代人来说，非常的方便，只要短短五分钟就可以煮出一碗面；一碗面请客更可以照顾到宾客们的各自需求，一般宴会时间通常较久，上菜的速度也会较慢，客人的肚子正饿，这时候来一小碗面，先垫个饥，接下来的菜肴便可慢慢品尝，或是当大家用餐到最后，究竟客人吃得饱不饱也不得而知，这时候再上一碗面，让没吃饱的人可以再填饱肚子……从一碗面的哲学可以看出大师一生不麻烦他人的慈悲心，也可以看出大师一生与人为善的性格，“一碗面”对于我们而言，不只是一道料理，而是一门修行、一个做人处世的基本。



## 豆浆面

### 滴水之恩涌泉以报

豆浆面是佛光山滴水坊的招牌面，又称“佛光面”，它是星云大师亲自传授、指导的创意料理，运用简简单单的食材，虽然没有添加复杂的酱料，却有着无比香浓的好滋味，吃了它，你一定会说：“原来豆浆拿来煮面，它的汤头是这么的赞！”

佛光山的第一间滴水坊位于台北松山火车站旁的佛光山台北道场十楼，成立于1994年，附设于佛光缘美术馆内。之所以取名为“滴水坊”，是希望借由“滴水之恩，涌泉以报”的精神，带动社会知恩、感恩、报恩的风气。滴水的典故，来自日本的滴水和尚，他有次端水给他的师父洗脚，没有珍惜水资源，将多余的水随地倒掉，遂遭师父的训斥：“一滴水可以解渴，一滴水可以给植物带来生机，一滴水能滋润大地……”为了警惕自己的浪费行为，故自取名为“滴水和尚”。

滴水坊的精神，正是要推动这种惜福的报恩思想，希望借由滴水坊抛砖引玉，带动社会良善的风气。



**食材** 豆浆 300 克、面条 1 把、小白菜 50 克、炸豆包 50 克、生香菇 50 克。

**调味** 油 1 大匙、酱油膏<sup>①</sup> 1 大匙、盐 1/2 大匙、香菇精 1/2 大匙。

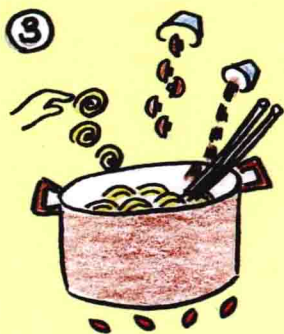


### 做法

1. 先将豆浆与水以 1:1 的比例混合放入锅中熬煮。



2. 另起一锅放油加酱油膏爆香后，倒入熬好的豆浆汤中。



3. 将切好的香菇片与炸豆包丝放入锅中，加入盐、香菇精调味，即可将面条放入豆浆汤中大火快煮，起锅前加入小白菜丝配色。

① 是闽台地区普遍使用的一种调味料，是将酱油和糖调合勾芡后的稠状调味料。

