

简单。天然。纯素。

A TASTE OF CHAN: RECIPES FOR ALL SEASONS

四季 禅食

林孝云
著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季禅食 / 林孝云著. —北京: 中国妇女出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5127-0403-9

I. ①四… II. ①林… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第036592号

北京市版权局著作权登记号: 图字: 01-2012-1550号



四季禅食

作者: [中国台湾] 林孝云 著

责任编辑: 贾秀娟 沈 铨

装帧设计: 周家瑶 邓 茜

责任印制: 王卫东

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 8

字数: 35千字

版次: 2012年5月第1版

印次: 2012年5月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-0403-9

定价: 46.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

四季 禅食

简单 · 天然 · 纯素

林孝云 著



〔自序〕 吃出禅悦自在

在欧美、地中海区域及太平洋一带国家，人们茹素的本意以健康、环保及护生为主，不会盲目追求口欲和寻找荤食代替品。世界上第一个非营利国际素食团体在1908年于德国成立，名为国际素食联盟（www.ivu.org），会员来自世界各国，每两三年办一次国际素食聚会，直到去年为止，一共举办了三十八届，今年10月会在印度尼西亚的雅加达举办例会。国际素食联盟的宗旨为推广区域性环保护生、健康饮食的合作和研究。根据国际素食联盟的定义，素食分类为二，即蛋奶素和纯素。蛋奶素的素食者不食用一切肉类，但食用蛋类、奶类、奶酪类制品。纯素的素食者则不用蛋类、奶类、奶酪类及一切含动物成分的食物。

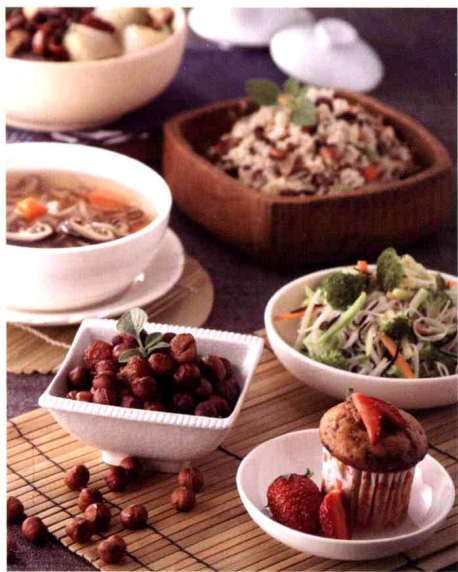
在亚洲及东南亚一带，除日本、韩国和印度之外，一般传统素食菜肴都会模仿荤食味道，采用荤食名称，应用面筋、素肉等一类食材仿做荤食，例如用香菇蒂仿鸡肉、蒟蒻仿海鲜、大豆蛋白仿牛肉、豆包卷仿鱼肉等，不注重蔬菜，只用来做菜色配搭。主食食用精制白饭、白面，烹调手法以油炸居多，并以味精调味，如果不加化学添加物的话，食物可能会完全没有味道。像这样的烹调手法极其油腻，不但盐分过高，糖分也过量，忽略了营养调配，也忽视了素食的本质。如果有人想改变荤食的饮食习惯，而以此种素食法为依据的话，恐怕吃没几餐，就会打退堂鼓了。

由于我曾深受其害，所以决定领导潮流，改革素食文化，还原素食清新面貌，让素食成为一种时尚健康、环保护生的饮食文化。经过了17年的努力，我在马来西亚已经开拓出一片片清凉无污染的纯素土地。有鉴于素食厨师的专业训练普遍缺乏，我于2000年创立了东南亚正食纯素料理专门研究院，训练环保绿色厨师，以环保护生为依据，推广纯净饮食，借此净化人心，进而促进世界和平。

我习禅多年，大约在10多年前，就发愿要写一本适合禅者的食谱，可惜一直没

有机会完成。我虽然来自热带国家马来西亚，但是每年都会在年终时，定期到中国台湾、美国、日本或韩国参禅，也因为如此，让我发现到很多关于禅修饮食调配不当的问题。第一是营养调配不当，第二是加工食品、素料的过度使用（尤其是中国台湾），第三是当令食物使用不当。

所谓：“食轮不转，法轮不动。”饮食如果调配得好，可以帮助禅者修行得力；反之，则可能会让禅者身心不安，难以专注在禅法上。一般禅食最常见的问题，就是忽略了当令食材和营养调配。如果在冬季食用夏季食物，不只身体会倍感寒凉，还会让人即使连吃了几碗，还是没有饱足的感觉。例如快炒叶菜便是夏季食物，不足以御寒；水果配豆浆难消化，肠胃会不舒服；白饭缺乏纤维质，吃太多容易便秘。因此，在禅修期间如何调整饮食、吃对食物，可说是当务之急，这也是引发我大力推广禅食的原因。



禅食是无蛋、奶的纯素饮食，从禅修的角度来看，推广无蛋、奶的纯素饮食，可以辅助修行。鸡蛋和奶类、奶酪类食品都是高脂肪及高度酸性食物，会导致禅修时疲劳和昏沉，也会使肝脏紧绷，晚间难以入眠，早上难以起床，让修行难以得力。因此，我希望能以禅食帮助大家禅修上更加身心自在。

这本禅食食谱是结合我多年的研究和经验所写成，强调清爽不油腻，不用素料、化学添加物或色素配料，全部都是取自大地的天然食

材，调配均衡，适合学佛禅修精进者作为提升精神层次的调身方法之一，也适合一般未学佛者作为身体保健和环保护生的依据和应用，并培养慈悲心。以禅心调制料理，食用者会感受到欢喜心和平安心。希望能借此食谱抛砖引玉，与有志研究禅食者共勉。

我期望禅食能够发扬光大，成为中华饮食文化大主流，愿大家都能够以禅食吃出身心健康，吃出禅悦自在。

林若雲

谨具2011初秋

为让大家吃得健康营养，因此本书建议尽量选用优良天然食材，无人工添加物与化学成分，如果有些食材在传统市场买不到，可以到超级市场与有机商店购买。

本书使用计量单位

- 1大匙（汤匙）=15毫升=15克 ● 1小匙（茶匙）=5毫升=5克
- 1公斤=1000克 ● 1杯=240毫升

禅食，当下最美好

〔禅食介绍〕



禅食食谱的设计和食物调配方式，是根据我们所居住的地理环境、气候、季节、年龄、性别、工作、个人健康状况及活动量而定。食材要选择当季材料为宜，烹饪方法要轻快简便，例如蒸煮、快炒、汆烫、生食等，并做适量的调味即可。

烹调方法和食材选择必须根据季节而改变，才能和大自然环境协调，建议掌握以下原则：气温低时，烹煮时间长一些、调味重一些；气温高时，烹煮时间短一些、调味淡一些。空气干燥时，水分量多一些；湿气重时，水分量少一些。

顺应大自然规律

烹饪是一种生活艺术。我们的思想、言语和动作，反映了我们的生理、心理和精神上的健康状态。生理、心理和精神上的健康是烹饪与饮食的基础。如果从选择食材到调配、烹饪和饮食，都能够顺应大自然规律，那就是掌握了生活烹饪艺术。料理如果能够让心与身体、大自然环境协调的话，那就有了禅的身心不二精神，身在哪里，心就在哪里，身心合一。

身土不二

人的身体是离不开所生长的环境的，食用家乡当地、当季盛产的食物，可以说是最环保养生的饮食生活。身土不二的观念，就在提醒人要多食用本地的食物。

饭碗里的食物，一粥一饭皆得来不易，量彼来处，从一粒米、一叶菜到一滴水，都需要聚合整个大宇宙的能量，才能得以入口。大宇宙的能量包括太阳、月亮、星星、微波、氧气、二氧化碳、水源、种子、农夫、工具、心思、时间、松土、播种、灌溉、栽培、收割、整理、调配、烹饪以及上菜，这些无不包含了宇宙



的整体生命。如果大自然宇宙的生命能量被污染了，使得农作物受到污染，我们食用污染的食物，身体就会不健康。由此可见，身体和大自然环境的互动关系，是极其密切的。

因为时代的变迁，我们的社会也火速迈入快餐时代，让食物愈来愈精细，却也添加了许多有害人体的化学物质，再加上现代家庭往往外食居多，难得全家同桌团圆。长期摄取含化学物质的食品加上偏差的饮食生活方式，使得人们的健康堪虞，没有健康的身体，修行难以安心专注。保护大自然环境，也等于是保护我们自己的身体，有清净健康的大自然环境，才有清净健康的身体可以安心修行。

医食同源

干净无污染的食物具有疗效作用。为了环保护生，建议尽量选择有机栽培的食物。护生即保护生命，其中也包括了我们的生命。纯素即不食用含有动物、酒、奶、蛋以及五辛刺激的食物。五辛食物包括葱、蒜、韭、芥、洋葱等，它们的刺激性强，会影响禅者神经系统的稳定性。为了健康，最好也避免食用精制的白糖、盐与化学加工食品，这样除了可以达到养生的效果，还能够帮助人安心禅修。

除了保护生命，也要保护土地。化学农药会污染土地，破坏水源和生态平衡。只有纯净无染的土地才能确保农耕无毒害和生命永续。希望能够让生命回归自然，以简单的群体生活和规律的作息，让生活禅自然落实在日常饮食里，食物与身心皆不受污染。

我这20年来，不断提供养生禅食咨询，帮助许多人在心理及生理上的康复及提升他们的生活品质。以下是其中一些实例，让大家参考：

1. 陈小姐，中年，职业：记者

因为工作压力及缺乏运动，常常感觉疲累不堪，后来发现乳房有肿瘤，决定改变饮食。除了调整饮食，我也大力推荐她学佛和习禅，减少压力和工作上的烦恼，配合勤练太极气功，几个月后，肿瘤消失了，人也变得乐观起来。

2. 安妮，老年，职业：澳洲家庭主妇

长年受高血压的影响，每日饱受病痛煎熬，机缘巧合，一次来马来西亚探亲，向我咨询后，改变饮食，静心念佛，约六七个月后，高血压不药而愈。

3. 温先生，老年，职业：退休建筑师

因为好甜食和高脂肪肉食，经年被皮肤病困扰，医生诊断后说他的病只能靠吃药控制但不能根治，在报章上读到关于我从事正食的新闻，和太太来咨询，决定改变饮食，约三四个月后，皮肤病渐渐好转，目前不需要再吃药。

4. 廖先生，中年，职业：会计师

肥胖，高胆固醇，高血压。改变饮食后的一个月，胆固醇已康复。他觉得纯素更美味可口。

5. 黄小姐，中年，职业：女企业家

虔诚佛教徒，罹患红斑狼疮，肾脏病，血小板常常不足，当医院是家。因为吃药过量，伤了肾脏，想把药停了，但又担心病情恶化，和妹妹来向我咨询，改变饮食约一年后，病情渐渐稳定。

一物全体

本书所设计的食谱，独特之处就在于保存食物的完整能量。例如吃白萝卜时，不必削皮，连同叶子也一起吃，这样就能完整吃到食物的能量；又如白米饭的能量欠缺，糙米饭才具有完整能量，所以尽量多吃糙米饭，少吃白米饭。

营养调配均衡

纯素者的食物要多元化，才能达到营养调配均衡，提升生命力。建议调配的方式如下：50%~60%为五谷类、20%~30%为蔬果类、5%~10%为豆类与海菜类、5%~10%为坚果和种子类，并且食用健康甜点与无咖啡因饮料。

五谷类包括薏米、玉米、小米、糙米、红豆、小麦或荞麦；蔬果类包括叶菜类、瓜果类和根茎类；豆类包括新鲜豆类和干豆类；海菜类包括昆布、海带芽、长海带芽、荒布、红海藻、海苔、寒天等；坚果类包括榛果、杏仁、腰果、夏威夷果、核桃等；种子类包括芝麻、松子、葵花子、南瓜子、亚麻子等。

在菜肴搭配方面，建议最好是一碗糙米饭、一碗汤、一碟蔬菜、一盘泡菜、一道豆类或海菜、一些种子或坚果。海菜与泡菜可以补给矿物质和维生素，不妨每餐多补充一些海菜。

生活方式

想要在人间净土体会无烦恼的禅悦人生，除了食用令身心健康的禅食，还需要一个有规律的禅式生活。建议如下：

- 1.早上固定清晨时间起床，晚上10点前就寝。
- 2.每日定时用餐，晚餐从简。
- 3.吃饭时细细咀嚼，不但对肠胃好，而且有定心作用。
- 4.把生活脚步放缓，尽量安排时间禅修，学习与自己和平相处，以禅的智慧解除生活的压力和烦恼。
- 5.提升活动量，参加户外活动，与大自然相处，回归自然。
- 6.绿化家居环境，推广城市农耕，尽量自给自足，减少仰赖能源。
- 7.落实环保回收，资源再运用。需要的才买，不需要的不买。
- 8.把生活简单化，减少烦恼。
- 9.关心别人，以热诚待人。
- 10.保持一颗赤子之心。
- 11.每日自省。
- 12.时时心怀感恩。

祝福你的每一天，不论是在为大家料理禅食，或是享用禅食，
都能在禅食中体会到最美好的“禅食当下”。



〔自序〕吃出禅悦自在002

〔禅食介绍〕禅食，当下最美好005

春季禅食

春季禅食精进餐015

开胃菜：七彩海菜沙拉016

主食：春菊薏米粥019

主菜：艾草嫩豆腐021

配菜：酵素紫卷心菜泡菜022

配菜：青红椒炒茴香头025

配菜：芝麻油拌山药大头菜026

饮料：大麦茶027

春季禅食活力餐029

开胃菜：苹果紫苏纤蔬沙拉031

汤品：卷心菜豆浆汤033

主食：绿豆薏仁糙米饭034

主菜：芝麻豆腐037

配菜：橄榄酱炒青江菜038

甜点：木瓜寒天布丁041

夏季禅食

夏季禅食消暑餐045

开胃菜：五色海苔生菜卷046

汤品：番茄地瓜汤049

主食：萝卜煎饼051

主菜：照烧白芦笋052

配菜：梅醋红苋菜053

甜点：香蕉核桃糙米糕054

夏季禅食清心餐057

开胃菜：味噌豆腐蔬菜沙拉059

汤品：白花椰菜浓汤061

主食：七彩小米饭062

主菜：油豆腐芥蓝菜花064

配菜：茄酱鹰嘴豆065

饮料：叶绿素甘蓝苹果汁066



秋季禅食

秋季禅食健身餐071

开胃菜：菊花茴香泡菜072

汤品：莲藕白眉豆汤075

主食：小米饭077

主菜：海苔马铃薯排078

配菜：甜菜寒天拌地瓜叶080

甜点：毛豆糕082

秋季禅食自在餐085

开胃菜：纳豆拌秋葵087

汤品：香菇浓汤088

主食：紫米小米饭团090

主菜：清炖花椒白萝卜092

配菜：辣椒炒大白菜094

饮料：梨子乌梅汤096

甜点：开心果栗子饼098



冬季禅食

冬季禅食温暖餐103

开胃菜：萝卜叶松子104

主食：荞麦面豆渣锅107

主菜：魔芋焖大头菜108

配菜：南瓜煎110

饮料：黑豆荞麦茶112

甜点：黑芝麻脆饼113

冬季禅食滋补餐115

开胃菜：桂圆榛果117

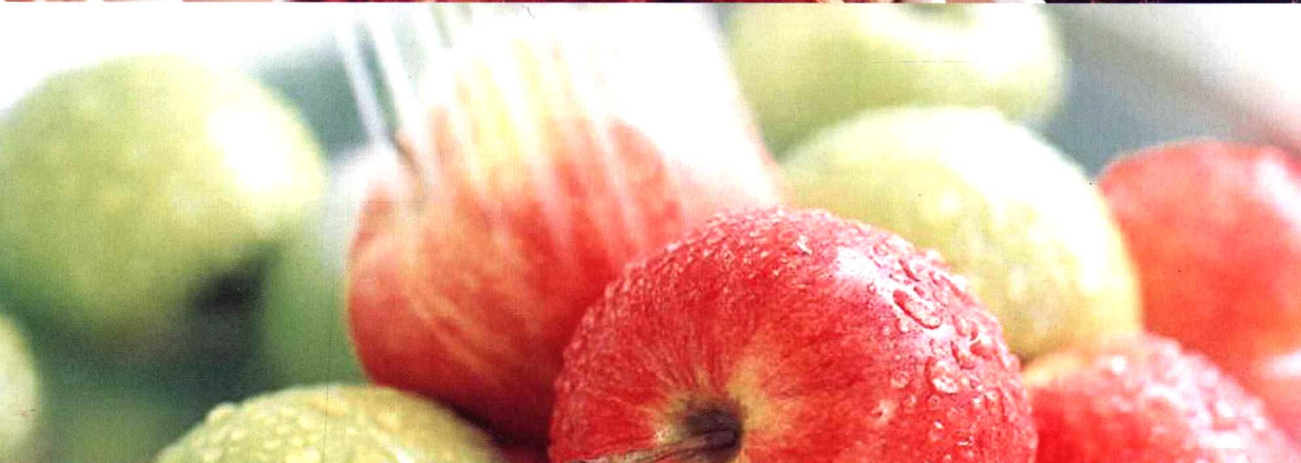
汤品：干萝卜香菇胡椒汤119

主食：芥菜泡菜五味饭121

主菜：红豆红枣焖冬瓜122

配菜：绿花椰菜煮海带芽125

甜点：小巧草莓杯子糕126



春季禅食
春 Spring





春季禅食精进餐

当春天来临时，春菜的新芽绿意，象征大地的苏醒，充满着清新的活力。因此，我们要开始准备比较清爽的食物，早餐要注意暖胃，午餐可调配一些生食，搭配稍微煮熟的食物，以及泡菜、海产植物（海菜）、豆类、种子或坚果一类适合春季食用的食物。米饭可以选择薏米、春麦或糙米烹调，调味方面要清淡一些，才能与春季的身心状态相应。

春季禅食套餐的设计，也格外重视食物能否与人类消化系统的构造、功能相应。春季禅食套餐所提供的菜肴，都是非常容易消化吸收，可以轻松转化为身体能量。沙拉、泡菜可以开胃，春菊薏米粥、艾草嫩豆腐清新健康，再搭配几道爽口小菜与麦茶，就是美好的一餐。

对于禅食，不只是烹调习惯可能需要调整，饮食分量也要开始减少，饮食只吃七分饱，才能够体会到禅食里的禅心，少量知足心安定。饮食变得简单了，心就能感受到人生的丰富自在。

菜单

开胃菜

七彩海菜沙拉

主食

春菊薏米粥

主菜

艾草嫩豆腐

配菜

酵素紫卷心菜泡菜

配菜

青红椒炒茴香头

配菜

芝麻油拌山药大头菜

饮料

大麦茶