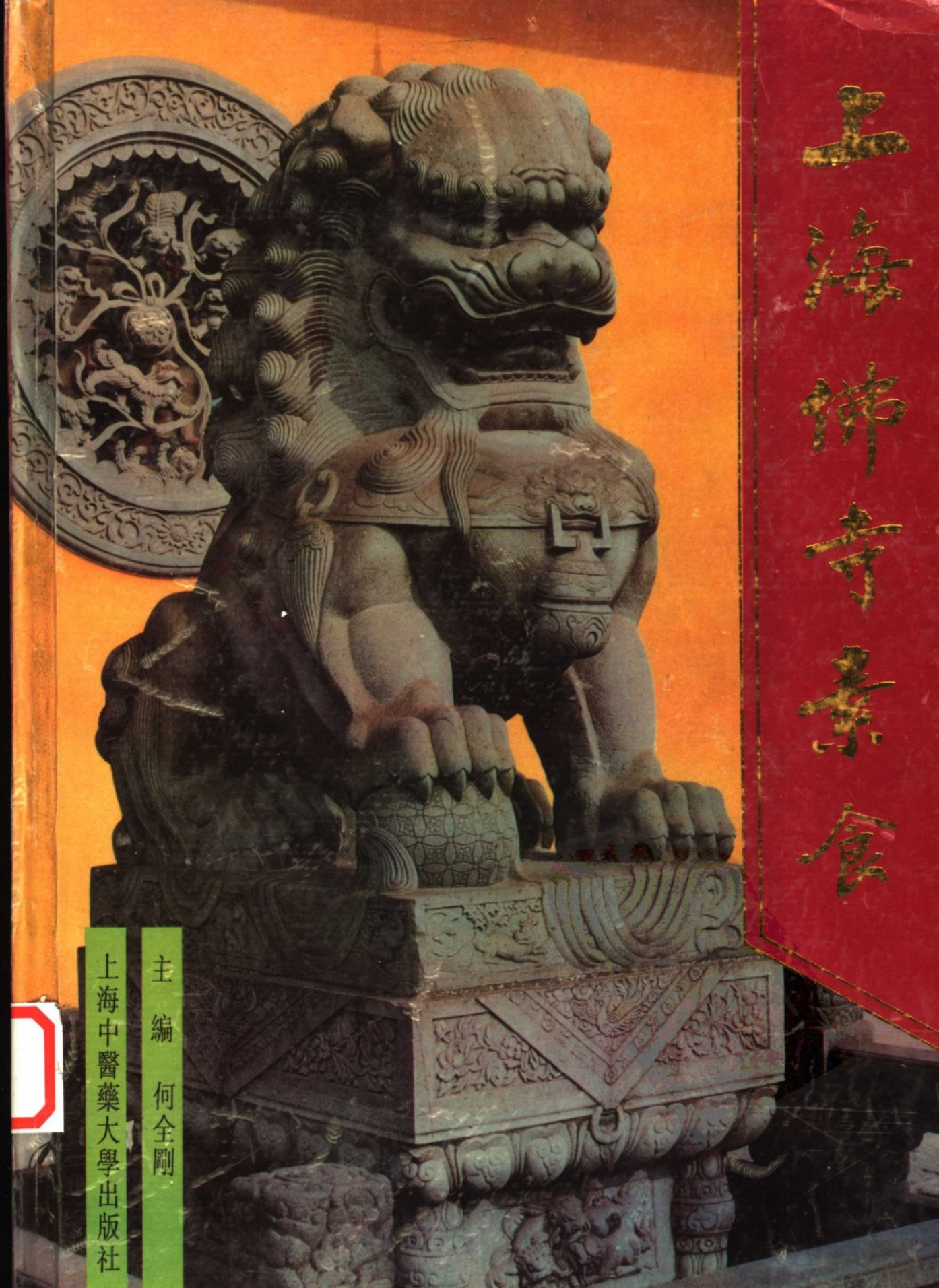


# 上海佛寺素食

主編 何全剛

上海中醫藥大學出版社



# 上海佛寺素食

趙樣初題



主編 何全剛  
副主編 吳孟慶 朱偉常

上海中醫藥大學出版社

上海中醫藥大學出版社

(滬)新登字 206 號

上海佛寺素食 何全剛 主編

---

出版者 上海中醫藥大學出版社  
(上海零陵路 530 號 郵政編碼 200032)  
發行者 新華書店上海發行所經銷  
印刷者 上海市印刷十一廠

---

開本 787×1092 1/16 印張 8 圖文 128 面  
1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷  
印數:1—6,000

---

ISBN 7-81010-258-3/R·249 定價

---

顧 問 趙樸初 明 暘 真 禪 蘇淵雷  
洪嘉禾 裘沛然 錢伯文

主 編 何全剛

副主編 吳孟慶 朱偉常

編 委 潘明權 郭 忻 朱良鍬 王新華  
王 亮 邵 鐘 賈勁松 觀 性  
王永平 尹 波

責任編輯 王玲琍

美術編輯 薛 珠

技術編輯 劉堅剛

秦 順

妙味去盡

龍華明



菜根手

真  
禪



伊蒲美饌

天廚妙佐

利乐有情

淨化生活

蘇國富題  
 时集

飯蔬  
飲水  
樂在  
其中

袁沛然



# 序 一

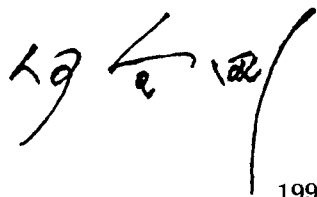
寺院素食，是中華民族飲食文化的一個組成部分，上海的佛寺素食，則以其選料上乘、精工細作、款式多樣、滋味鮮美而一枝獨秀，馳名中外。

東漢時佛教傳入中國，逐步形成三大系統：漢傳佛教、藏傳佛教（喇嘛教）和南傳佛教。漢傳佛教因僧人持戒和修定的需要，必須素食。且寺廟多建于山林偏僻之處，受經濟和自然條件所限，也祇能以果蔬、山菜為主要副食。南北朝後期，篤信佛教的梁武帝蕭衍大力推崇食素，對佛教素食的普及與發展起了很大推動作用。隋唐以來，佛教素食隨着佛教文化與中國文化相融合而形成“寺院菜”特色流派。明清時期，是中國素菜的鼎盛時期，上自帝王，下至一般佛教信徒對素食的嗜好，促進了佛教素食文化的研究和提高。雖然寺院素菜、宮廷素菜和民間素菜風格迥異，各有千秋，但也彼此滲透，相輔相成，共同發展。

佛寺素食之所以不同於一般賓館素食或家常素食，乃因其帶有佛教文化的氣息。玉佛寺的“白龍馱經”，寓有高僧取經的故事，令人遐思無窮；靜安古寺香積廚據該寺八大古蹟製成套菜，裝點筵宴，均將佛教文化融於美饌佳肴之中，使人在享受素齋的同時，還能怡情養性，接受佛教文化的薰陶。

上海佛寺素食，不僅做工講究，且具有時代特色。近年來，上海各大寺院的素齋部將傳統的佛教素食與現代賓館烹飪藝術相結合，創製出各種素菜佳肴，比如引進串炸、鐵板燒烤等現代烹調工藝，使菜肴顯得富貴豪華，不同凡響。以素菜仿葷，使形、色、香、味達到維妙維肖、足以亂真的境地，這也是素齋適應社會、服務社會的需要而形成的另一特色。上海佛寺素食，采取全國各地的山林珍品、當令菜蔬及四時鮮果，不僅種類繁多，而且口味各異，營養豐富。醫家稱“藥食同源”，利用飲食促進健康，減少疾病，是千百年來人們總結出來的長壽經驗。清純甘美的佛寺素食既是營養豐富的上等菜肴，又是却病延年的食療佳品。正如中國佛教協會會長趙樸初先生所云：“素食養生，延年益壽。”

品嘗素食是一種享受，欣賞素食是一種文化情趣。本書出於這樣的目的，擷取上海玉佛寺、龍華寺、靜安寺、圓明講堂、沉香閣之素食精華，集欣賞、養生為一體，將寺院素食這一中華民族的飲食奇葩奉獻給海內外廣大信眾、讀者，為增進人類健康服務。



1993.11

## 序 二

佛家重視淨心，也崇尚素食，這與醫家的茹淡養生之旨是不謀而合的。

佛門的素食雖以慈悲護生為前提，却尋闢出了一條獨特的飲食養生的蹊徑。

東漢時佛教東傳，其所提倡的素食，深得中土人民之青睞，《後漢書》將這些精美的寺院素齋稱作“桑門（沙門）之盛饌”。迨南北朝，佛學鼎盛，梁武帝等尤崇素食，每將乳糜香飯、素粽糗漿、五杏七桃、靈瓜仙棗等所謂“千品甘露之食，百花珍藥之果”賜予僧眾。

佛學典籍中曾記載一則著名的素食故事。唐文宗太和年間，宣城廉使陸亘大夫曾向高僧普願禪師詢問肉食與素食之題，陸亘問：“弟子食肉是？不食是？”禪師回答：“食肉是大夫祿，不食是大夫福。”在此，普願禪師勸戒大夫多食“蔬藻瓜果，平常菜肴”，以享素食之“福”，這對於大眾而言，實有普遍意義。

隨着歷史的演進，佛門茹素的宗旨也滲透進醫學，醫家提出了“茹淡”的主張。孫思邈勸人“每學淡食”，通過調整飲食以預防疾病，強身延年。元代醫學家朱丹溪又著《茹淡論》，強調“穀菽菜果自然沖和之味”有補陰益體之功，而久飫酒肉甘肥，則難免有“致疾伐命之毒”，對健康十分有害。同時他在《飲食箴》中還擷取了佛門茹素的精義，希望人們“悔悟一萌，塵開鏡淨”。佛家的素食與醫家的茹淡，二者妙諦，殊途同歸，而遂為後世醫界食療養生的一個重要流派。

宋僧慈受曾有《警世》詩云：“人生一飯間，貪嗔痴悉具，智者善思惟，莫為舖啜誤！”現代醫學已證明高血壓、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、膽石症等疾病的發生，與飲食不節、過嗜肥甘有密切關係，而改變飲食習慣和膳食結構，對這些疾病的防治具有良好的作用。因此，重視佛門茹素與醫家茹淡，正好把握了時代的脈搏，具有現實的食療養生意義。

人們無不希望親臨其境，在鐘聲梵唄、塔影烟香之中品味佛門素饌，更願意在居家休憩之時親自掌勺，烹製出幾碟精美的素淨佳肴，供家人和親友們一飽口福。

這本畫冊是佛門素食與醫學食療有機結合的一種嘗試，介紹了上海玉佛寺、龍華寺等素齋部的佳肴名菜和中醫食療養生的許多內容，旨在造福人類，裨益眾生。有願於此，故樂為之序。

洪壽

1993.12

# 目 錄

## 佛寺巡禮 . . . . . (1)

玉佛禪寺

龍華古寺

靜安古寺

圓明講堂

沉香閣

上海主要佛教寺廟方位圖

佛寺剪影

## 佳肴薈萃 . . . . . (21)

### (一) 立雕·彩拼 . . . . . (22)

孔雀獨立 玲瓏寶塔 龜鶴延齡 “東東”迎賓

彩鳳展翅 鯉躍龍門 壽星獻桃 牡丹鳳凰

錦鱗戲水 蓮藕花香 豐碩金秋 菩提道果

### (二) 冷盆涼菜 . . . . . (28)

丹頂仙鶴 八仙聚會 白糖紅柿 椰蓉桃仁

茄汁尖筍 水果色拉 涼菜四珍 針菇嫩芹

松鶴遐齡 碧綠蘆筍 西椰花菜

### (三) 傳統菜 . . . . . (34)

黑白雙脆 扇形石筍 碧玉象牙 什錦鍋巴

欖仁嫩筍 葵花筋菇 清白可風 塔墩豆腐

金枝綠葉 栗子燜菜 翠蘆嫩菇 錦綉三絲

芙蓉銀杏 白雪蒼翠

(四) 特色創新菜 ····· (42)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 雪中送炭 | 雀巢雙味 | 三星聚會 | 白灼荸薺 |
| 和合壽盒 | 椒排香菠 | 八珍寶柿 | 滿腹經綸 |
| 蓮荷扇面 | 白龍馱經 | 赤烏遺蹟 | 靈芝益壽 |
| 佛門四寶 | 扇面白玉 | 青山藏寶 | 龍舟競渡 |
| 金橙白玉 |      |      |      |

(五) 仿形仿味菜 ····· (52)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 雀巢銀鈎 | 母子相會 | 香酥烤鴨 | 響炸脆鱗 |
| 鐵板鷄冠 | 錦綉玉粒 | 烏龍戲珠 | 鴛鴦海參 |
| 鳳腿香菠 | 排翅冬筍 | 猴菇綴珠 | 金玉滿堂 |
| 清蒸鱈魚 | 鳳穿牡丹 | 香滷明蝦 | 香酥全鴨 |
| 紙包蝦仁 | 乾貝菱肉 | 松鼠黃魚 |      |

(六) 點心 ····· (66)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 月宮玉兔 | 八仙壽桃 | 綠茵雛鷄 | 椰絲雪梨 |
| 紅花綠葉 | 淨素月餅 | 金光煥彩 | 拔絲香蕉 |
| 紅棗蜂糕 | 迎賓花點 | 竹葉青青 | 棗泥核桃 |
| 金菊酥包 | 綉邊奶角 | 對蝦酥餅 | 豆沙佛手 |
| 小籠蒸餃 | 伊府壽麵 | 棗泥小包 | 翡翠燒賣 |
| 響鈴元寶 | 桂花糖藕 | 百果獻瑞 |      |

(七) 湯羹 ····· (78)

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 蕪菜三絲 | 杏仁豆腐 | 清燉鳳尾 | 蓮蓬豆腐 |
| 一品魚圓 | 大煏白菜 | 一團和氣 | 臘八粥  |
| 西米奶露 | 鴛鴦戲水 | 鵲梅冬盅 | 翡翠白玉 |

附：素齋名菜烹製 ····· (85)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 春江先知  | 2. 翡翠白玉  | 3. 金玉滿堂  |
| 4. 銀針香菇  | 5. 排翅冬筍  | 6. 螞蟻上樹  |
| 7. 三色銀鈎  | 8. 山珍獻壽  | 9. 青椒鳳尾  |
| 10. 紅柿草菇 | 11. 炒爆三圓 | 12. 延年益壽 |

饗餘漫筆 . . . . . (89)

|      |                |       |
|------|----------------|-------|
| 江南早笋 | 美甲諸蔬 . . . . . | (91)  |
| 櫻桃玉潤 | 葡萄珠圓 . . . . . | (92)  |
| 萱草忘憂 | 玉蘭香溢 . . . . . | (93)  |
| 春苗秋實 | 杞菊延齡 . . . . . | (94)  |
| 千金之菜 | 異方清品 . . . . . | (95)  |
| 壠上紫茄 | 籬邊錦荔 . . . . . | (96)  |
| 瓜結絲羅 | 藕同玉樹 . . . . . | (97)  |
| 乳糜氣馥 | 醍醐香融 . . . . . | (98)  |
| 青青園葵 | 纍纍豆莢 . . . . . | (99)  |
| 蕪羹滑美 | 蘆笋清新 . . . . . | (100) |
| 嶺南丹荔 | 牟尼之光 . . . . . | (101) |
| 農田瓜架 | 碩果可珍 . . . . . | (102) |
| 植物肉料 | 最益養生 . . . . . | (103) |
| 生梨甜脆 | 熟栗甘香 . . . . . | (104) |
| 山藥延年 | 八珍莫及 . . . . . | (105) |
| 蘑菇鮮美 | 猴頭最珍 . . . . . | (106) |
| 菰菜葦薺 | 可留上客 . . . . . | (107) |
| 山野之珍 | 華南名果 . . . . . | (108) |
| 素中之葷 | 菌中明珠 . . . . . | (109) |
| 朱柰相思 | 黃蕉智慧 . . . . . | (110) |
| 天然珍味 | 山菜之王 . . . . . | (111) |
| 蕈味芳香 | 竹蓀清雅 . . . . . | (112) |
| 撥雪挑菰 | 味如蜜藕 . . . . . | (113) |
| 菠薐丹碧 | 苜蓿風光 . . . . . | (114) |
| 土銼煨芋 | 紅爐燒笋 . . . . . | (115) |

# 佛寺巡禮

## 玉佛禪寺

玉佛禪寺爲上海著名佛教寺廟，也是全國聞名的寺院之一。清光緒八年(1882)，普陀山僧人慧根赴印度禮佛，經緬甸迎回大小玉佛五尊。歸國後途經上海，留下坐、卧佛各一，并在江灣建寺，名玉佛寺。宣統三年(1911)寺毀，玉佛仍存。至1918年臨濟宗僧人可成始在今址建新寺，1928年竣工，改稱玉佛禪寺。現任方丈爲中國佛教協會副會長、上海佛教協會會長真禪法師。

玉佛寺建築仿宋代風格，結構崇宏，殿宇輝煌。在玉佛樓內供奉鎮寺之寶——釋迦牟尼成道像，像用整塊上等翡翠玉雕成，綴以無數晶瑩珠寶，開相完美，面如滿月，下視衆生，微帶笑意，爲罕見的佛教藝術珍品。另一尊采用羊脂白玉雕就的釋迦牟尼卧像，光潔圓潤，安詳平和，入寂涅槃。該寺還珍藏北魏青銅佛像、北朝石雕藥師佛像、敦煌石室唐人寫經、吳越王錢俶造雷峰塔藏經、明萬曆年間金粉寫經及宋元名人書畫等稀世文物。

玉佛寺作爲上海主要的佛教叢林、旅游景點，歷來是中外來賓、佛教信衆必到的參觀瞻仰之地，曾接待過幾十位國家元首、重要國賓。六十年代雖經浩劫，但由於當地政府、群眾和寺內法師的共同巧妙保護，使之成爲上海地區唯一保存完整的宗教活動場所。近年來，香火日盛，每月朔望，都有數萬人進香。每年有四五十萬海外朋友來此參觀游覽。

玉佛寺素齋有百餘年歷史，以其精工細作的江南寺院菜風味而名聞中外。素菜選料嚴格，色香誘人，而且在傳統菜肴的基礎上又有創新，尤以能製作近200種特色素點而獨步上海。

## 龍華古寺

龍華古寺是江南著名古剎，以彌勒佛龍華三會而得名。相傳始建於三國吳赤烏五年(242)。寺前有龍華塔，相傳亦爲三國時創建。龍華寺曾歷經興廢，屢次修建。1979年全面整修，古剎重光，而今海內外朝拜觀光者甚衆。現任方丈爲中國佛教協會副會長、上海佛教協會名譽會長明暘法師。

龍華寺廟宇宏偉，建築依宋代伽藍七堂的完整格局，殿堂依次爲彌勒殿、天王殿、鐘樓、鼓樓、大雄寶殿、三聖寶殿、方丈廳、藏經樓。寺內佛教雕塑均由專家設計、名手塑造，尤以近年新塑成的香樟木雕四面千手千眼觀音立像爲代表作，實爲現代佛教雕塑文化之精品，海內外信徒游客無不贊嘆。

寺中法寶甚多，明萬曆年間皇太后賜明版《大藏經》、範金毗盧遮那佛像和明神宗欽賜金印爲鎮寺三寶，另有唐人寫經本和宋代銅鐘等稀世文物。

“龍華晚鐘”是自古相傳的申城八景之一，古人曾有詩曰：“輕舟夜發月明中，半喜潮來半喜風。到得龍華剛半夜，隔林鐘響始落篷。”近年來，龍華寺恢復了明、清以來傳統的“迎新年、撞晚鐘”活動，每年歲末，數千中外來賓虔誠來到龍華古寺，撞響古鐘，除舊迎新。與古寺交相輝映的是高達七層的宋代古塔“龍華寶塔”，當半夜新年鐘聲響起時，古塔通體大放光明，玲瓏剔透，秀麗挺拔，正在守歲的中外賓客們一片歡騰，蔚爲上海一大景觀。

龍華寺素齋名聞遐邇。在百年牡丹園旁，染香樓的精美素齋被柬埔寨國家元首西哈努克譽爲“世界第一流”。泰國前總理阿南曾於此用餐。中國佛教協會會長趙樸初也在此品嚐過“全豆腐宴”。素齋部并承辦過日本佛教天台宗領袖山田惠諦長老百歲大壽的壽宴。龍華寺近年籌建了三星級“龍華迎賓館”，內設妙香苑、六和軒餐廳，廚師融中西烹調技術爲一體，推陳出新，使素菜的品味、造型更臻完美。

## 靜安古寺

靜安古寺是國內外聞名的佛教千年古剎，位於上海最繁華的南京路上，相傳始建於三國吳赤烏十年（247），現任方丈爲真禪法師。

寺內珍藏文物甚多，著名的“雲漢昭回之閣”碑爲宋光宗趙惇儲位東宮時親筆所書。明代洪武二年所鑄3噸大銅鐘爲極珍貴之文物。此外有宋蘇軾《心經》書卷，大量明、清與近代佛教畫軸，以及南北朝以來的石刻、嵌銀銅佛像等。還有明朝文徵明之畫、祝枝山之行書，清乾隆帝書法、“揚州八怪”之一黃慎之畫軸、吳昌碩花卉軸等等。

前任上海市佛教協會會長持松法師，得東密真言宗五十一世阿闍黎位，在寺中設莊嚴“密壇”，爲漢族地區唯一的東密壇場。日本佛教真言宗人士來滬，無不前往頂禮。

靜安寺近年來大興土木，逐步修復，使這座地處鬧市的千年古剎重放異彩。重建的大雄寶殿內安置一尊全國最大的漢白玉雕釋迦牟尼說法像（重12噸、高3.96米），精美莊嚴。

靜安寺素齋部又名“香積廚”，歷經數百年，素以選料精細、製作講究聞名，尤以菜肴的古色古香、仿形仿味著稱。廚師采用純素原料烹調出種種仿葷菜，不僅維妙維肖，而且口味神似。近年創出“靜安八景”套菜，將元代靜安寺早有的赤烏碑、陳朝檜、蝦子潭、講經臺、滬瀆壘、湧泉、蘆子渡、綠雲洞等八處古蹟象形爲菜，令人拍案叫絕。

## 圓明講堂

圓明講堂始建於1933年，是近代愛國高僧、中國佛教協會第一任會長圓瑛法師在上海的弘法淨土道場。現任住持為圓瑛法師的嫡傳高徒、中國佛教協會副會長明暘法師。1983年圓明講堂被列為全國重點佛教寺廟。

講堂的殿堂設置因地制宜，精巧細緻，有南洋廟宇風格。底樓從庭院起前後三進，有韋馱像、千手觀音殿、玉佛殿及新落成開光的“五百羅漢山”。二樓主廳設有一代高僧圓瑛法師紀念堂，堂內有圓瑛塑像，並珍藏法師遺物、遺作甚多，其珍貴墨迹保留完好；二樓後廳由五彩的三尊大型瓷雕像群組成“極樂世界”，通過現代光源及鏡面折射手法，現出重重復重重以至無窮的“西方極樂世界”奇景。三樓為藏經樓。

圓明講堂位處鬧市，但不失為一片佛教淨土。每逢佛誕、朔望香期，信徒甚眾。圓明講堂素齋部以閩幫及家常菜肴為主，擅長以時鮮蔬果入菜，清淡合時，深得海外僑胞喜愛，使其在品嘗素肴之餘可一解眷戀家鄉之情結。

## 沉香閣

沉香閣，又名慈雲禪院，為上海最大的比丘尼道場。現任住持為上海佛教協會副會長觀性法師。

沉香閣位於上海市繁華的豫園地區，與“城隍廟”緊鄰，始建於明代萬曆二十八年（1600），創建者為上海著名的明代園林——豫園的主人潘允端。傳說潘曾督運漕糧於淮上，有“沉香觀音像”浮至淮口，因奉歸上海，建“沉香大士閣”。清代康熙、嘉慶、道光、同治年間屢有增建，設前殿、大殿、禪堂等，頗具叢林規模。當代高僧、曾任中國佛教協會副會長和上海佛教協會名譽會長的應慈法師晚年駐錫沉香閣。

沉香閣以供奉沉香觀音而聞名。觀音由整塊沉香木雕就，精工細作，綫條流暢，造型別致。觀音像呈坐勢，屈右足，右手垂於膝上，左手支撐，頭微側，作凝思之狀，姿態優美，故又名“如意觀音”，其文物、藝術價值極高。觀音像供奉於閣上，閣為明代所建，建築形式獨特，被列為全國重點寺廟之一，又是市級文物保護單位。

1985年起對沉香閣進行了大規模修復工作，短短三年，用海外信徒捐贈的珍貴沉香木按原樣複製了“沉香觀音像”，修復了觀音閣、大雄寶殿、留雲堂等原建築，重現了明、清原貌。現布局為牌樓、天王殿、大雄寶殿、“飛渡南海沉香觀音大士寶閣”、祖堂、念佛堂、功德堂、素齋廳、尼寮和女客房，還專設應慈法師紀念堂。

寺中設素齋部，素齋清淡細巧，且以粵菜風味見長，在上海各大寺廟的素菜中別具一格。