

寺院素斋

SIYUANSUZHAI

总纂 王新民

主编 鲁永超 潘东潮

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

齋素院寺

昌明



原中国佛教协会咨议委员会副主席
湖北省佛教协会会长,归元禅寺方丈

昌明 大和尚 书

序

武汉佛教界、餐饮界、教育界多方联手，组织有关斋厨、技师、教授等共同搜集、整理编撰的《寺院素斋》一书出版面世了。这不仅系统研究和提升斋食文化的良好开端，也是对斋食技艺的一次深入发掘。该书的出版，使深藏于寺院的素食制作工艺传诸于世，有利于丰富佛教斋食文化，规范寺院斋食生产流程，扩大花色品种，改进产品质量。它对普及素食知识，满足僧俗大众对素菜素点的需求，提高人民生活质量及促进和谐社会的建设等具有积极意义。在对祖国非物质文化遗产，特别是传统佛教饮食文化的发掘和保护方面，更是迈出了可喜的一步，真是“斋卷一册，功德无量。”

《寺院素斋》全书计列素菜90例、素点9例，共99个品种，每例均附有原料配方和制作方法，以及风味特色等文字说明和实物彩图，书中还收录了部分名贵斋馐的生动典故和传说。全书内容丰富、详实，图文并茂，既具有阅读和收藏价值，又方便读者操作，动手即可成斋。实践性强是全书最大的亮点，可以说，该书是斋厨人员的必备工具，也是广大素食爱好者的良师益友。

寺院斋食有着丰厚的科学性、技艺性和文化性，待开发的领域很多，《寺院素斋》的编纂者在斋食的制作方面进行了有益的探索，对推行标准化作业，提高斋食品质方面作出了积极贡献。在此，希望社会各界再接再厉，加大研究力度，在斋食的营养卫生、生产现代化、原料开拓、产品创新、科技含量提高、文化底蕴增强等方面，不断有新的建树。也期盼未来，不断有新的素斋专著面世，使斋食文化能更好地得到普及，以此促进斋食的振兴与发展，使之更多地造福于民。

愿芸芸众生皆大欢喜，食斋益寿，延年悟道。

隆醒
癸卯年腊月初九日

《寺院素斋》编纂委员会

名誉主任 昌明大和尚

名誉副主任 张贤峰 朱耀华 吕盛东 麻杰 李汉卿

技术总监 汪建国

顾问 向家方 李曙辉 涂水前

主任 张志勇

副主任 鲁永超 张裕平 陈家良 龚新华 陈泽银 王新民

秘书长 王新民

副秘书长 潘东潮 冉尊碧

副主编 刘念清 杨业汛

编委
(按姓氏笔画排名)

丁辉 万玉梅 万杰民 方元法 王长城

王益民 王辉亚 帅业义 刘念清 刘虢

孙为棋 朱汉林 汪全 汪传乐 李茂顺

张晖 严涛 杨业汛 胡必荣 赵国勤

徐子鸿 高道勤 夏忠想 黄伟 黄剑

鲁永超 董小兰 詹必海 詹必喜 靳喜清

潘东潮 戴涛



目录

MULU



凉菜类

- 2 | 紫菜素鸡卷
- 3 | 五香牛肉
- 4 | 四鲜烤麸
- 5 | 香酥雀头
- 6 | 三丝黄瓜卷
- 7 | 香油素鸡
- 8 | 香油素鸭
- 9 | 西域牛肉
- 10 | 功德火腿
- 11 | 酱香萝卜
- 12 | 赛核桃
- 13 | 话梅萝卜
- 14 | 五香烤麸



热菜类

- 16 | 宝扇开屏
- 17 | 罗汉上素
- 18 | 海参扒猴头
- 19 | 腊肠荷兰豆
- 20 | 草莓豆腐
- 21 | 净素肥肠
- 22 | 蒲棒鸡腿
- 23 | 广种福田
- 24 | 粉蒸牛肉
- 25 | 蘑菇熘鱼条
- 26 | 西芹炒黄螺
- 27 | 焦溜脆鳝
- 28 | 荷包素球
- 29 | 蜜汁叉烧肉
- 30 | 香酥牛排
- 31 | 酱烧菩提包
- 32 | 野山笋炒脆螺
- 33 | 五香夹干肉
- 34 | 翡翠银片
- 35 | 板栗烧鸡
- 36 | 佛手猴头
- 37 | 金钵献珠
- 38 | 东坡肉
- 39 | 素溜青鱼块
- 40 | 荷包豆腐
- 41 | 红霞云片
- 42 | 杏仁豆腐梨
- 43 | 黄焖豆腐圆子
- 44 | 露笋扒海参
- 45 | 香菇面筋
- 46 | 归元传灯
- 47 | 功德圆满
- 48 | 金瓜东坡肉
- 49 | 脆皮大肠
- 50 | 银杏炒虾仁
- 51 | 冬菇焖牛肉
- 52 | 糖醋排骨
- 53 | 禅门素茄鱼
- 54 | 佛珠映猴头
- 55 | 脆皮素全鱼
- 56 | 红皮烤鸭
- 57 | 五彩马蹄片
- 58 | 糖灸骨
- 59 | 鸡汁口蘑
- 60 | 紫菜芋泥卷

- 61 | 彩椒三寿
- 62 | 糟熘素斋
- 63 | 蚝油鸡豆卷
- 64 | 枇杷鲍鱼菇
- 65 | 素肉松
- 66 | 鲍汁双菇
- 67 | 甜豆腰方
- 68 | 酥炸鳊片
- 69 | 酥炸三丝卷
- 70 | 烧汁素牛肉
- 71 | 佛珠排翅
- 72 | 香酥南瓜饼
- 73 | 连珠佛手口蘑
- 74 | 净素鸡片
- 75 | 吉庆有鱼
- 76 | 蚝油素鲍鱼
- 77 | 佛扇金针菇
- 78 | 翡翠豆腐
- 79 | 菊花南瓜
- 80 | 荷塘三宝
- 81 | 酥香冬瓜排
- 82 | 蜜汁莲藕
- 83 | 乾隆金丝卷
- 84 | 三味茄排



汤羹类

- 87 | 金汤焗豆腐
- 88 | 佛门狮子头
- 89 | 白玉莲子羹
- 90 | 玉米炖雪蛤
- 91 | 长寿羹
- 92 | 木瓜炖官燕
- 93 | 宝通一罐香
- 94 | 橘瓣莲子银耳羹



斋点类

- 97 | 东坡饼
- 98 | 豆沙凉糕
- 99 | 翡翠素烧梅
- 100 | 冬瓜饼
- 101 | 芝麻酥饼
- 102 | 笑口酥
- 103 | 豆茸钳花包
- 104 | 鸳鸯汤圆
- 105 | 香菇素包
- 106 | 后记



凉菜类

SIYUAN SUZHAI
LIANGCAI LEI





紫菜素鸡卷

原材料 豆油皮 6 张、紫菜 1 张。

调 料 盐、五香料、姜、素鸡粉、糖、生抽等适量。

- 制 作**
1. 将调料化成味水。
 2. 将豆油皮用味水腌渍入味。
 3. 再将豆油皮、紫菜卷成卷。
 4. 用纱布缠紧，入白卤水中加热成熟（或上笼蒸熟）。
 5. 冷后切片成型即可。

咸鲜干香，质地柔韧，口味醇厚，造型美观。



五香牛肉

原材料 豆油皮 350 克、冬菇 150 克、黄豆芽 500 克。

调料 素鲍汁、盐、味精、白糖、南乳酱、八角、桂皮、丁香、麻油等适量。

- 制作**
1. 将冬菇、黄豆芽、香料加入盐、味精、白糖、姜片、素鲍汁、南乳酱熬制成红汤。
 2. 豆油皮放入红汤浸泡入味，再将豆油皮卷成卷，用纱布缠紧，用绳子捆牢，成圆柱形，上笼蒸熟后冷却即成素牛肉。
 3. 将素牛肉切片，摆成整齐刀面，淋上麻油即可。

色泽褐红，咸鲜回甜，刀工精细，质地干香。





四鲜烤麸

原材料 面筋 300 克、银杏果 6 个、香菇 50 克、冬笋 50 克。

调 料 盐、八角、桂皮、姜、素鸡粉、糖、生抽、老抽等适量。

- 制 作**
1. 将面筋切成 2.5 厘米的方丁，入油锅炸定型。
 2. 将香料入油锅煸香，下入面筋、香菇、冬笋片，加素汤，下入调味料，先大火烧沸再转为小火，烧至面筋入味。
 3. 将放置冷后的面筋装盘，点缀银杏果即可。

色泽明快，味道咸鲜，唇齿留香，装盘雅致。





香酥雀头

原材料 豆油皮 150 克、桃酥 100 克、芝麻 50 克。

调 料 花生油适量。

- 制 作**
1. 将桃酥制成粉，和芝麻仁一起制馅，豆油皮改刀成菱形片。
 2. 将豆油皮把芝麻桃酥馅包在一起打成疙瘩，形似麻雀头。
 3. 锅中烧油至 3~4 成油温，将雀头坯放入油中炸制成熟即成。

色泽金黄，质地酥香，口味香甜，是寺院传统素肴。



三丝黄瓜卷

原材料 黄瓜 5 根、冬笋 50 克、水发香菇 50 克、青椒 50 克。

调料 精盐、味精、香醋、花椒油、生抽、辣椒油、芝麻油等适量。

- 制作**
1. 将黄瓜洗净，切成约 8 厘米长的段，用盐稍腌后用旋刀法将黄瓜皮片下。
 2. 将冬笋、水发香菇、青椒切成丝，用沸水焯过，用盐、味精、芝麻油拌匀入味。
 3. 将黄瓜皮铺开，放上拌好的三丝，卷成拇指粗细的卷形，整齐地摆在盘中。
 4. 取一小碗，放入生抽、香醋、花椒油、辣椒油、芝麻油调成味汁，上桌时浇在黄瓜卷上即成。

色泽漂亮，咸辣酸香，质地脆爽，形态美观。



香油素鸡

原材料 豆油皮 8 张。

调料 盐、五香料、姜、素鸡粉、糖、生抽、老抽、香油等适量。

- 制作**
1. 将调料化成味水。
 2. 将豆油皮用味水腌渍入味，再将豆油皮卷成方卷，用纱布缠紧，入白卤水中加热成熟（或上笼蒸熟）。
 3. 冷后切片成型即可。

味咸干香，五香味浓，质地柔韧，装盘齐整。



香油素鸭

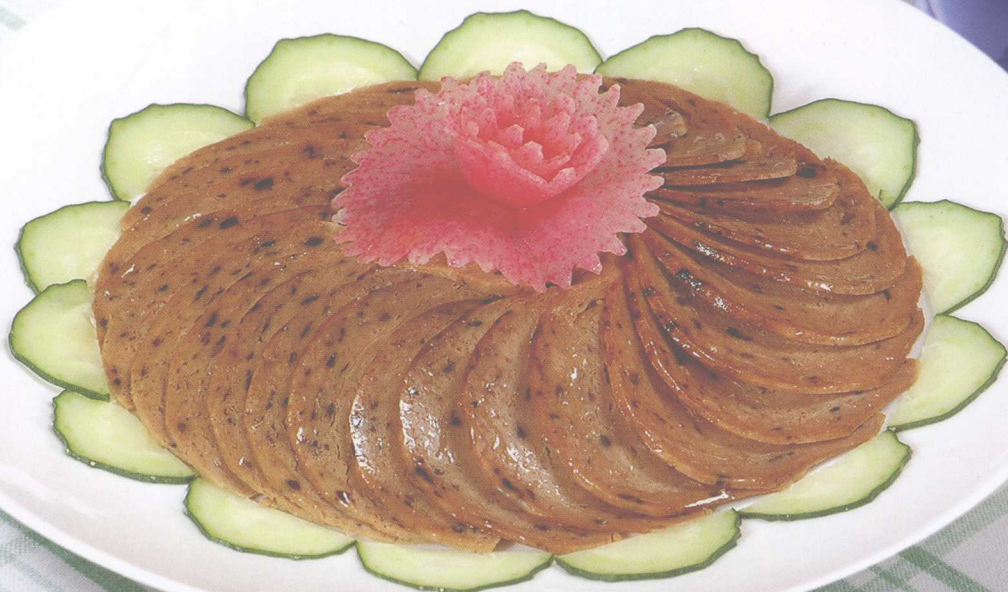
原材料 豆油皮 400 克、香菇 50 克、黄豆芽 300 克。

调 料 八角、桂皮、大米、茶叶、糖、油、姜等适量。

- 制 作**
1. 将冬菇、黄豆芽、姜片、味精、八角、桂皮加水一起入锅中煮 2~3 个小时，待凉。
 2. 豆油皮浸泡入味，一张一张地叠起来呈圆柱形，再用重物压紧。
 3. 锅置火上，放入糖、大米、茶叶，上面盖上熏筛，将豆油皮放入熏筛上，盖上熏罩，沿锅边放入食油 50 克，再用中火熏制 2 分钟左右，离火，揭盖，冷却后，切成厚片，整齐的放入盘中，刷上香油即成。

色泽粉红，口味咸鲜，香味浓郁，质地柔韧。





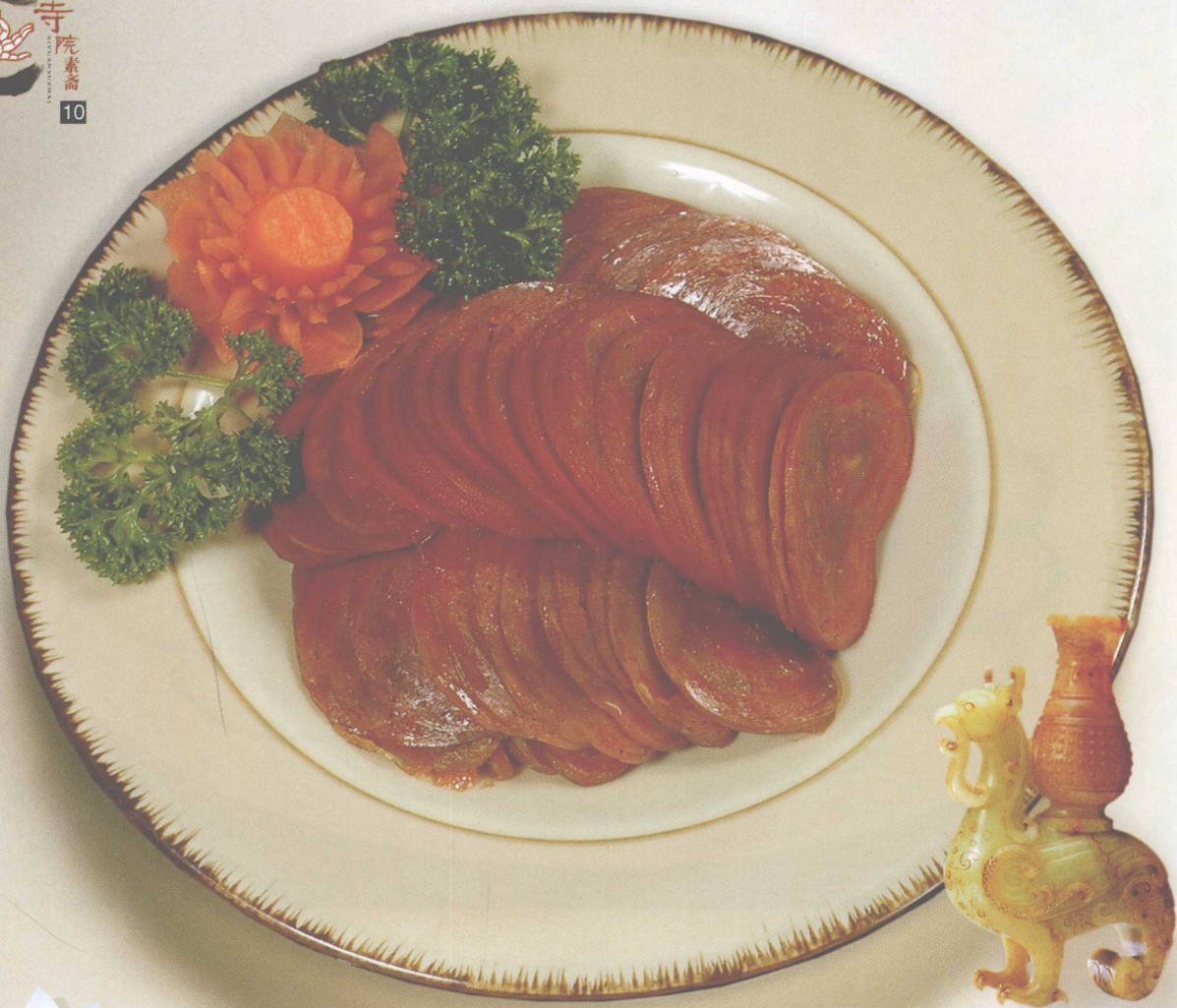
西域牛肉

原材料 豆油皮 6 张、千张 5 张。

调 料 盐、五香料、姜、素鸡粉、糖、生抽、老抽等适量。

- 制 作**
1. 将调料化成味水。
 2. 将豆油皮用味水腌渍入味。
 3. 将千张切成细丝腌渍入味。
 4. 用豆油皮将千张丝包卷成卷状，再用纱布缠紧，放入红卤水中加热成熟（或上笼蒸熟），冷后切片成型即可。

咸鲜干香，质地柔韧，刀工细腻，造型美观。



功德火腿

原材料 豆油皮 250 克。

调料 南乳酱、盐、鸡粉、糖、味精、色拉油等适量。

- 制作**
1. 把豆油皮切碎浸入味水中。
 2. 将豆油皮包成卷，用纱布裹好，放入蒸锅内蒸熟切片即成。

色泽红亮，咸鲜回甜，口味干香，质地柔韧。



酱香萝卜

原材料 白萝卜 500 克。

调料 海鲜酱、甜面酱、白糖、鸡精粉、素蚝油、盐等适量。

- 制作**
1. 将白萝卜切成连刀片，加入白糖，盐腌渍 2 小时后，挤干水分备用。
 2. 用上述调料加入 500 克凉开水调成酱汁，放入备用的萝卜浸泡 12 小时即可。

色泽黄亮，质地脆爽，酱香微甜。



赛核桃

原材料 面筋泡 100 克、芝麻 15 克。

调 料 盐、糖、花生油、淀粉、面粉等适量。

- 制 作**
1. 面筋泡水发后，挤干水分，撕开呈小块，加少许盐，然后用淀粉、盐、面粉和糊，将面筋泡套糊，撒上芝麻仁。
 2. 将油烧至 6~7 成油温，将面筋泡炸酥，重油炸后沥油。
 3. 锅中洗净，放入清水、白糖，熬成糖浆，再倒入面筋，炒匀起糖霜即成。

口感酥脆，口味香甜，烹调方法“挂霜”。

