

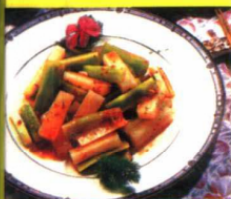
美味素菜经典丛书

道传素菜

Taism Vegetable Dish



李宗衡 主编



72. 123

24

江西科学技术出版社

美味素菜经典丛书

道传素菜

DAOCHUAN SUCAI

策划 大萝卜工作室

主编 李宗蘅

编著 杨其仪 谷东胜

李 雯 胡传和

刘国平 戴万春

林冬清 张振林

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

道传素菜/李宗衡主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2001. 9
(美味素菜经典丛书)

ISBN 7-5390-1986-7

I. 道… II. 李… III. 道教-素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 064096 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

道传素菜

李宗衡主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	255 千字
印张	9.5 彩图 16 页
印数	4000 册
版次	2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1986-7/TS·85
定价	18.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

素菜通常指用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。素菜是中国菜的一个重要组成部分,其显著特点是以时鲜为主,清幽素净,选料考究,制作精湛,品种繁多,风味别致。

素菜源远流长,远在佛教传入中国之前和中国道教确立以前,就已经有了“素食”之说。但素菜作为一个菜系,是在汉代以后、道教和佛教盛行时逐渐形成的。经过多年的发展,现在的品种已蔚为大观。据佛学经典记载,佛教鼻祖释迦牟尼及其弟子们每天早晨都要沿门托钵,接受信徒的供养,他们遇荤吃荤、遇素吃素。汉代,佛教传入中国。汉人出家后,一是随师乞食,二是仰赖俗家供给。到西晋时,僧侣渐多,且寺院多建在名山胜境,乞食之制难行,于是寺院内便有自己的餐厅,称为“香积厨”。最初,我国寺院的伙食烹调简单,品种不繁,且有就地取材、自耕自食的特点。赵朴初居士曾说过:“比丘戒律中并没有不许吃肉的规定。我国大乘经典中有反对食肉的条文,我国汉族僧人是信奉大乘佛教的,他们除受比丘戒外,并且受菩萨戒。所以汉族僧人乃至很多居士都不吃肉。从历史来看,汉族佛教徒吃素的风习,是由梁武帝的提倡而普遍起来的。”其结果,创制了一批有悠久历史的寺院素菜。南朝的梁武帝崇尚佛学,终身吃素,并倡导素食,这大大推动了中

国素菜文化的发展。据《东京梦华录》和《梦粱录》记载,北宋汴京和南宋临安的市肆上曾有专营素菜的素食店。在《山家清供》中还首次记载了当时有“假煎鱼”,“胜肉夹”和“素蒸鸡”等“素菜荤作”的手法。元明清三代,素菜的发展愈加繁荣,名品迭出,美不胜收。

我国的素菜主要有宫廷素菜、寺院道观素菜和民间素菜三大流派。宫廷素菜是由御厨制作、供帝王斋戒时享用的菜肴,其来源于民间、发展于宫廷,最后又流传于民间。据史料记载,清宫御膳房曾下设荤局、素局、饭局和点心局。其中,素局专门负责烹调素菜。宫廷素菜的特点是制作极为精细,配菜规格繁杂。寺院道观素菜是指佛家、道家弟子烹饪的以素食为主的菜肴。汉晋后,道佛宫观寺院遍布,其间多有斋厨及瓜果蔬茹。宋元至明清,有“全素席”和以素托荤的素鸡、素鸭等菜肴。佛寺菜与道家菜之不同点在于:佛家菜重在“八戒”,消极防禁较多;道家菜重在“长生”,积极养生多;相同点在于二者都以素食为主。民间素菜是在继承传统素菜品种的基础上吸收了宫廷素菜和寺院素菜的精华而在民间素菜馆和百姓人家中烹制成的菜肴,亦有自己的流派,如淮扬素菜等。清朝光绪初年,北京前门大街曾有“素真馆”,之后,西四又有“香积园”,西单有“道德林”,及“功德林”、“菜根香”、“全素斋”等。

由于吃素的对象不同,素菜所包含的内容也就有所不同。有一些僧道寺观的素菜,除了不吃动物性食物外,还有佛家所称的“五辛”(大蒜、小蒜、阿魏、慈葱和圆葱),以及道家所称的“五荤”(韭、薤、蒜、芸苔、香菜)。又如,道家的先天道派,把鸡蛋列入荤菜,可有些佛教徒却认为鸡蛋、牛奶等都是素菜

原料,可以放心食用。由此可见,素菜的含义因对象不同而有所差异。

一般说来,素菜的原料包括五谷杂粮、豆类、蔬菜、菌类、藻类、水果、干果、坚果等。经过初加工的常用素菜原料有:经黄豆加工成的豆腐及豆制品,经面粉加工成的面筋和烤麸等,以及粉皮、粉丝等。素菜的烹饪方法与荤菜基本相仿,但在具体操作过程中,又有其独到之处。常用的素菜烹饪方法主要有:拌、卤、炆、酥、熏、腌、卷、炒、炸、熘、烧、烩、熬、焖、扒、爆、炖、蒸、蜜汁、挂浆、挂霜等。此外素菜也有其造型、组合及装饰技艺,其中“仿荤”是素菜制作的一大特色。但素菜的烹饪技艺主要在于色、香、味,而不在于形。因为最好的素菜在于素菜本身的特色,失去了固有的特色,也就不能成为佳肴了。

如今,人们对自身健康有着越来越高的期望,素食也已成为饮食时尚。随着“穿要布,吃要素”的潮流主张,现在的素食原料更加丰富,烹饪方式日趋多样化,使得现代人从内心里真正地喜爱素食。有调查表明,在吃素菜的人群中,女性占了相当大的比例,这大概与吃素不必担心身体发胖有关。此外,中老年人也是素菜的推崇者。在现代生活方式下,肥胖症、高脂血症和脂肪肝等病症患者日见增多,人们对大鱼大肉引起的许多现代文明病开始有了警惕,“食不厌精,米不厌白”的传统饮食习惯正在悄悄发生变化,素菜越来越多地出现在宴席餐桌上。马兰头、荠菜、南瓜叶等许多野菜,现在堂而皇之地成为“特色”素菜而隆重推出。吃惯了鱼肉佳肴的人宠爱起野菜来,无疑说明了人们已开始改变高脂肪、高热量、高营养的不合理膳食结构,体现了讲营养卫生、重自我保健的饮食时尚。

为了时尚与健康,我们组织了有关营养学家、中医食疗专家、特级厨师,共同编撰了这套《美味素菜经典丛书》,以满足民众通过食用素菜来实现养生保健的愿望。每一素菜谱均详细介绍了主、辅用料和方便可操作的家庭烹饪方法,并对菜肴特点、保健作用作了扼要说明。希望我们的努力能给千家万户送去一缕缕清爽的“素”风,并希望本丛书能成为家庭主妇的好帮手。

让我们在素食主义的大旗下,为了健康而科学配餐,平衡膳食,合理营养,多吃素菜,少长脂肪,身体健康。

大萝卜工作室
2001年8月

拌芹菜

BAN QINCAI

(彩图 1; 见内文第 4 页)



泡大白菜

PAO DABAICAI

(彩图 2; 见内文第 7 页)

凉拌萝卜丝

LIANGBAN LUOBOSI

(彩图 4: 见内文第 15 页)



豆腐干拌芹菜

DOUFUGAN BANQINCAI

(彩图 3: 见内文第 8 页)



凉拌黄瓜

LIANGBAN HUANGGUA

(彩图 5: 见内文第 15 页)

卤豆干

LU DOUGAN

(彩图 6; 见内文第 18 页)



麻酱凉粉

MAJIANG LIANGFEN

(彩图 7; 见内文第 21 页)



玛瑙拌豆腐

MANAO BAN DOUFU

(彩图 8; 见内文第 22 页)



酸甜蚕豆

SUANTIAN CANDOU

(彩图 10; 见内文第 34 页)



炖黄豆芽

DUN HUANGDOUYA

(彩图 9; 见内文第 25 页)





醋溜莲花白

CULIU LIANHUA BAI

(彩图 12; 见内文第 66 页)

干煎豆腐

GANJIAN DOUFU

(彩图 14; 见内文第 78 页)



蓑衣黄瓜

SUOYI HUANGGUA

(彩图 11; 见内文第 35 页)

醋溜藕片

CULIU OUPIAN

(彩图 13; 见内文第 66 页)



枸杞黄瓜

GOUQI HUANGGUA

(彩图 15; 见内文第 90 页)



红烧寒菌

HONGSHAO HANJUN

(彩图 16; 见内文第 92 页)





花生面筋

HUASHENG MIANJIN

(彩图 17; 见内文第 99 页)

茭白炒蛋

JIAOBAL CHAUDAN

(彩图 18; 见内文第 110 页)





南瓜盅

NANGUA ZHONG

(彩图 20; 见内文第 122 页)



刘海钱饼

LIUHAI QIANBING

(彩图 19; 见内文第 116 页)



酿什锦西瓜

NIANG SHIJIN XIGUA

(彩图 21; 见内文第 122 页)

糯米藕

NUOMI OU

(彩图 22; 见内文第 123 页)



软炸豆腐

RUANZHA DOUFU

(彩图 23; 见内文第 139 页)





三仙百叶

SANXIAN BAIYE

(彩图 24; 见内文第 144 页)

珊瑚白菜

SHANHU BAICAI

(彩图 25; 见内文第 149 页)



生煸豆苗

SHENGBIAN DOUMIAO

(彩图 26; 见内文第 158 页)

