



廈門市南普陀寺實業社

素菜瑰寶

廈門南普陀素菜文化



华夏文艺出版社

素菜瑰寶

廈門南普陀素菜文化



素菜瑰寶

作 者：廈門南普陀寺實業社
出版者：華夏文藝出版社
地 址：北京市西城區地安門外大街100號一26號
網 址：<http://www.hxwycbs.com>
電 話：010-56276780 56276781
郵政編碼：100009
開 本：787×1092毫米 1/16
印 張：印張16
字 數：120千字
版 次：2013年12月第1版
印 數：1-6000冊
印 次：2013年12月第1次印刷
書 號：ISBN 978-7-988-44879-6
定 價：98.00元

版權所有 翻版必究

素菜瑰寶

則悟



厦门南普陀寺 释则悟方丈 题



《素菜瑰宝》编委会

顾 问：曾文瑛 彭一万 蔡永华 黄镇辉 沈仲勇

主 任：曾全民

副主任：陈振发 王碧云

成 员：张妙芬 廖家琳 詹佩华 方国进 俞 斌 曾素玲

吴桂芬 陈 怡 郑莉莉 谢育红 庄凌雅 陈静鹏

张艺生 庄鸿春 张 弋

执 笔：吴木坤



目录

度的建立强调	曲现代企业制	社的发展三步	与普陀寺实业	出发扼要阐述	放的时代特征	本书从改革开放	跃的读物	白理性认识乘	结合感性认识
--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------	--------	--------

序.....彭一万 2

引言..... 4

第一章 素苑奇葩南普陀

一、中华素食史略..... 8

二、千年古刹·百年素馐.....12

三、茹素茹素.....22

第二章 勿道山家禅味淡

一、三大素食流派之融合.....26

二、名厨之艺：传承与创新.....29

三、回归素食之“素”.....35

四、素菜素名传奇.....37

五、五老峰下普照楼.....39

六、素菜十字诀.....52

七、南普陀素饼的“厦门味道”.....57

第三章 巧将斋菜变珍馐

一、冷盘.....63

二、热菜.....72



《未菜瑰宝》	一、全面总结	了厦门南普陀	与实业社30	多年来的业绩	突出了素食文	化的历史脉络	内涵蕴藉和艺	术层次将企业	文化品牌经营	进行概括提炼	和升华成为一	本实践与理论
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

三、汤类.....	99
四、点心.....	102
五、主食.....	108

第四章 天厨飘香海内外

一、迎八方嘉宾.....	112
二、厦门名片素名远扬.....	163
三、载誉归来.....	172
四、来自媒体的评价.....	178
五、品牌的力量.....	187

第五章 团结诚信谱和谐

一、发展三步曲.....	194
二、现代企业制度的建立.....	198
三、于学习中成长提升.....	202
四、持续20多年的人文活动.....	208
五、责任与使命：两个服务.....	229
六、实业社的荣誉.....	244

后记	曾全民 249
----------	---------



《未菜瑰宝》	一、全面总结	了厦门南普陀	与实业社30	多年来的业绩	突出了素食文	化的历史脉络	内涵蕴藉和艺	术层次将企业	文化品牌经营	进行概括提炼	和升华成为一	本实践与理论
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

三、汤类.....	99
四、点心.....	102
五、主食.....	108

第四章 天厨飘香海内外

一、迎八方嘉宾.....	112
二、厦门名片素名远扬.....	163
三、载誉归来.....	172
四、来自媒体的评价.....	178
五、品牌的力量.....	187

第五章 团结诚信谱和谐

一、发展三步曲.....	194
二、现代企业制度的建立.....	198
三、于学习中成长提升.....	202
四、持续20多年的人文活动.....	208
五、责任与使命：两个服务.....	229
六、实业社的荣誉.....	244

后记	曾全民 249
----------	---------



序

《素菜瑰宝》一书，全面总结了厦门南普陀寺实业社30多年来的业绩，突出了素食文化的历史脉络、蕴藉内涵和审美品位，将企业文化、品牌经营进行概括、提炼和升华，成为一本实践与理论相结合的读物。

本书从改革开放的时代特征出发，扼要阐述南普陀寺实业社的发展三步曲和现代企业制度的建立，强调企业服务社会、服务寺庙所担当的责任，展现企业的管理体制、管理流程、管理风格，为提高企业的核心竞争力，倡导员工终身学习，构建学习型企业做出努力。实业社的员工与企业有着共同的目标和愿景，树立了工作责任心和团队协作精神，构建了廉洁自律、廉洁从业、廉洁高效的生产工作机制，体现了企业文化的优秀内涵。

在品牌经营方面，南普陀寺实业社下大力气，不断培育品牌，实现良性的放大效应、综合效应。“南普陀素食”在厦门获得了知名度、美誉度之后，进一步聚集人气，累积食客的忠诚度，引爆闽西南地区，形成对海内外持续不断的吸引力，成为“五品企业”——品位高、品格雅、品相美、品质优、品牌响。这显示，南普陀素食的品牌效应已经突现，现代商业运作的步伐加快，为其成就百年品牌奠定了基石。

30多年来，南普陀寺实业社实现了价值提升、利润增大、财富积累的经营目标。这再次证明，企业文化、品牌经营与全体员工密切相关。企业文化是企业的软实力，有助于企业的竞争力，而员工则是企业文化的承载者、体现者、传播者。

系统阐述，图文并茂，是本书的一大特色。本书的切入点虽是南普陀素菜，但作者不局限于此，从中华素食、千年古刹、百年素饌谈起，进而叙述南普陀素菜的特色，以及菜谱、品牌，最后以企业的成长过

彭
一
万

程、人文活动和所获荣誉作结。全书摆事实、讲道理，配以精美书画、照片，入眼、入脑，令人口服、心服。这对进一步推动企业良性发展，宣传素食，鼓舞员工，大有帮助；也给其他企业，产生良好影响。

当今世界，素食文化已经广泛传播，食素已非佛教徒的专利，而有广大的受众，知识阶层尤甚。低碳生活、绿色环境、保护生态已成为人们的共识，成为日常理念与共同追求的目标。我们不要求百分百的人食素，也不要求人们百分百食素，而是荤素结合，或以素为主，或以荤为主，任人选择。但优质的素食特别有利于营养和健康。南普陀素菜、素饼正是精心加工制作的优秀素食，其最大优势在于：质料鲜美，即作即吃，原汁原味，本形本色，天然自然，野趣情趣。

南普陀素菜、素饼制作的成功，它所获得的荣誉，让厦门人民感到骄傲。然而，百尺竿头，更进一步，必须永远奋进。我借此期望：南普陀素菜、素饼要借助厦门经济特区的政策优势、区位优势，对台、对侨优势，力求产生更广泛的影响力。其次，要丰富食客的情境体验，充分利用南普陀寺、普照楼、五老峰、周边环境的优势，让素食与历史文脉、建筑景观、寺院环境、诗画对联等更紧密地结合。要培训全体工作人员，善于用讲故事的方法，烘托氛围，介绍菜肴，让食客获得深度的文化体验，领略闽台、侨乡、佛教的风情意韵。还可以根据食客意见，采取更换菜单、变换餐具、重新布置桌台、调整出菜顺序等办法，让他们吃得饱，吃得好，吃得巧，吃得妙，吃出健康，吃出文化，吃出科学，吃出艺术，吃出意外惊喜，吃出高附加值，以增强美食文化的体验。这项工作的核心和基础是创意理念、创新激情、创业技能，时时处处求新、求变、求完美。其实，创意就是“点子+故事”，人人可学、能学、会学，只要肯用心。所以，建成“学习型企业”确实十分实际，十分重要。

最后，建议南普陀素菜馆研究、制作专供儿童、少年爱吃的素菜，让孩子们也踏上素食的舌尖之旅。家长和老师们，有必要研究食物与性格的关系，教育孩子们不要偏食，适当吃一些素食，从饮食上给予适度改变和控制，以便培养出聪明、智慧、灵巧的儿女和学生，让他们步步走向平安吉祥之道。

2012年7月7日于鹭江天风阁



引言

厦门南普陀素菜文化

那烂陀欽南普陀，法门龙象昔年多；
待开草莱观来复，五老峰头发浩歌。

1981年阳春2月，著名书法家、诗人、中国佛教协会会长赵朴初先生在厦门考察时，有感厦门南普陀寺的千丰兴衰与辉煌，写了这首《游南普陀》诗。他把南普陀与古代世界上最大的佛教学府——印度那烂陀寺相提并论，可见这座千丰古刹在佛教中的地位。

南普陀初名泗州寺，始建于晚唐，明初易名普照寺，之后几经兴废，到清康熙年间由靖海侯施琅重建，并扩大规模，因在浙江普陀山之南，故称南普陀。

在台湾海峡两岸，在21世纪的全球视野中，“海上花园”厦门的大美已为世人所共知，而代言厦门的南普陀也因其禅韵与素菜闻名遐迩！

1981年2月15日，赵朴初从五老峰下来，在南普陀寺用餐，宴会上，一道名为“二冬白雪”的素菜让赵朴老赞叹不已。冬粉、冬笋、白菜、香菇，色泽黑白相间，形状如雨似云。赵朴老当即将“二冬白雪”易名为“丝雨菰云”。

在2003年第四届中国美食节上，正是这道“丝雨菰云”，和另外两道南普陀素菜——“南海金莲”、“鹭岛明珠”一起，获得“中国名菜”称号。南普陀餐饮文化的另一支柱产品——南普陀素饼，也荣获“中国名点”称号，南普陀素菜整体获得“中国名宴”称号，并获中华美食最高奖“金鼎奖”。

这是我国首次评选出的素菜名宴，南普陀素菜从此被誉为“天下第一素宴”……

中国素食的历史源远流长，先秦《诗经·采菽》已有“言采其芹”之句，屈原《离骚》亦有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的吟咏。到汉朝淮南王刘安发明豆腐，将素食推上一个新阶段。魏晋南北朝佛教

在中国广泛传播，素食之风大盛。历经唐宋的发展，到元明清，素食逐渐形成寺院素食、宫廷素食和民间素食三大流派。

闽南地区也有悠久的素食历史文化，南宋时期泉州人林洪的《山家清供》一书，就记载了近百种素食菜谱。而早在百丰前，南普陀寺内原有的“五观堂”，亦称“无我堂”，正是为僧众或香客提供素食的斋堂。1926丰鲁迅先生在厦门大学任教，曾多次到南普陀吃素菜，可见这时的南普陀寺已有素食餐馆接待外来宾客。

之后的几十年，世事艰难，南普陀素菜以其纯正的十几道招牌菜式勉强维持。改革开放翻新了时代，南普陀素菜也在这时有了新的历史起点。扩大厨师队伍，注重技艺培训与传承，进行品种改造与创新，短短几年间拓展出上百道新菜式。

就是从这些丰开始，南普陀素菜被赋予不同寻常的使命，1983丰接待国家主席李先念和柬埔寨西哈努克亲王，1984丰接待中央军委主席邓小平，1987丰接待全国人大常委会委员长彭真，1995丰接待原中共中央主席、国家主席华国锋，2004丰接待中央军委主席江泽民，2005丰接待台湾亲民党主席宋楚瑜……30多年来，已经有130多位中外国家领导人和各界名流莅临体验了南普陀的素食文化。

今天南普陀素菜的菜式品种已经发展到两百多种，拥有“福建省著名商标”、“中华老字号”、“国际餐饮名店”等荣誉称号。2009丰，南普陀素菜作为传统手工技艺列入厦门市非物质文化遗产保护名录。作为经济特区厦门的烫盆名片，南普陀素菜多次应中央电视台的邀请进行表演或接受采访，并前往泰国、马来西亚及港澳台等国家和地区交流访问。香港媒体的报道以“巧将斋菜变珍馐”为题，日本媒体则作出更高的评价：“南普陀，深奥的素菜世界。”以“天下第一素宴”的名义和实力，南普陀素菜已经成为中国素菜瑰宝！

源于深邃的历史积淀，南普陀素菜融合了寺院素菜的纯正，宫廷素菜的精细和民间素菜的天然，逐渐形成自己的三大特点，即严格选料、精细制作和一素到底。坚持素菜素料、素菜素作、素菜素名的全素原则，是南普陀素菜最重要、最不可替代的核心特点，这使它与各种素食派系相区分，从多元的中国素食格局中凸显出来。



多年来，无数名人雅士、文人墨客品尝了南普陀素菜后，流连忘返，或以诗抒情，或作画相赠，或题字留念，诗情画意，自在其中，极大丰富了南普陀素菜的文化底蕴。五老峰云雾弥漫、临海听涛；南普陀梵音缭绕、清致祥和，景意、禅味自能体会。由此，诗情、景意、禅味成为南普陀素菜文化的三大元素。

在21世纪的今天，素食已经成为一种时尚，一种养生时尚，一种环保时尚。南普陀素菜继承传统技法，吸纳现代元素，由以往的宗教规范延伸为健康取向，倡导绿色饮食、科学饮食，既符合佛教素食观，又符合科学养生观。在这个垃圾食品、问题食品泛滥的时代，在这个充满喧嚣与激变的时代，南普陀素菜所承载的健康养生、绿色环保理念，被提升到了时尚文化和精神境界的高度。

游离纷繁尘世，走进精雅小楼，沐浴梵音佛香，品味素菜素点，清新芳馥，神爽心怡。南普陀“天下第一素宴”追求的，正是这样一种中国传统文化、佛教文化、闽南文化和素食文化的结合，一种身心交融的境界，并生发出无限的文化情趣得到深层次的精神陶冶。

2006年时任全国人大副委员长的许嘉璐品尝了南普陀素菜后，题词写出食客们共同的心声：

素菜应亦有禅机，莫以咸淡品鹭之！

第一章 素苑奇葩南普陀

余自出山以來

陀天香陀王公林

好漢漢名

五言陶弘景

多入能富

弘道大造王老吉

7

一、
二、
三、

仙長生成
也。求
以君子遠庖
不忍食其肉是
見其死聞其聲
也見其生不忍
食之於禽獸
《孟子》曰
《食》
儒家人者素
本即不殺牲食
載「大表，則不
《禮記》載
逢子卯，稷
素羹」《周禮》
戒時素食，
居，祭祀齋
肉，的階
便可吃



第一章 素苑奇葩南普陀

中华素食史略

《说文解字》曰：“素，白致缁也”，即白色细密而有光泽的丝织品，后引申为无酒肉之食——素食。

希伯来《圣经》记载，人类自古并不食肉，自上帝耶和华为惩罚人类罪孽怒放大洪水后才开始的。虽是神话，也可见素食契合人的本性。在西方文化场域中，第一位卓越的素食主义者，是公元前六世纪末期的古希腊哲学家毕达哥拉斯，他曾这样批判肉食者们：

只要人们持续无情地摧毁低等动物的生命，他就永远不能体会健康或和平的真谛。因为人们不能停止屠杀动物，那么他们就会互相残杀。的确，播下谋杀及痛苦的种子的人是不可能收成快乐及爱心的果实的。

因此，他主张杜绝肉食，代之以豆类及其他素食。至十九世纪，素食者仍被称为“毕达哥拉斯的信徒”。数千年来，或相信灵魂之轮回，或因为宗教之信仰，或区分人阶之尊卑，或追求灵性



毕达哥拉斯是古希腊数学家、哲学家、音乐理论家

之聪慧，及至今日的健康饮食与环保，素食风潮在西方国家从未消减。

在中国，不知者误以为素食源于佛教，其实不然。佛教汉朝始传入中国，而早在先秦时期，中国已有素食之风。在周代，食素食肉与身份等级相关，《礼记·王制》中说，诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍。庶民百姓大多素食，孟子说，五十者才可以衣帛，七十者才可以食肉。

即使可吃肉的阶层，祭祀斋戒时亦素食，《礼记》载“逢子卯，稷食菜羹”；《周礼》载“大丧，则不举”，即不杀牲食肉。儒家仁者素食，《孟子》曰：“君子之於禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也”。求长生

成仙者素食，《吕氏春秋》曰“味众珍则胃充，胃充则中大鞅，中大鞅而气不达，以此长生可得乎？”由此，早在春秋战国年代，素食观念已渐萌生。

从1992年起，每年9月15日，安徽淮南都会举办“国际豆腐文化节”，因为这天是豆腐鼻祖刘安的生日，而淮南是豆腐的发源地。刘安乃西汉思想家、文学家，汉高祖刘邦之孙，汉武帝刘彻之叔，袭父封淮南王。李时珍《本草纲目》记载“豆腐之法，始于汉淮南王刘安”；郦道元《水经注》更详载了刘安为炼丹求仙偶然发明豆腐的过程：

西汉淮南王养方士之徒数十人，多神仙秘法鸿宝之道，烧药炼丹，偶以石膏点豆汁得成豆腐。



孟子，名轲，字子舆，中国古代著名思想家、教育家、儒家代表人物



豆腐制作

“此长生可得乎？”由此可见，至汉代，素食观念已渐入人心。

南宋朱熹则作《咏豆腐》诗赞之曰：

种豆豆苗稀，力竭心已腐。

早知淮南术，安坐获泉布。

淮南王的偶然之得，却成了素食历史的一个里程碑，豆腐将素菜的发展推向一个新阶段。唐朝鉴真和尚东渡把豆腐传到日本，宋代传入朝鲜，十九世纪传入欧洲、非洲和北美，偶以石膏点豆汁得成的豆腐，竟成世界性素食。《光明日报》曾发表论文提出，应把豆腐与中国古代“四大发明”并重，成“五大发明”，因为这是一次真正意义上为全人类造福的食品绿色革命。

两汉时期，佛教开始在中国大地上传播；伊始多为小乘经典，戒律并无明文规定不许僧人食肉。昔释迦牟尼与弟子每天沿门托钵，接受信徒供奉，寺内并不开伙，施主给荤吃荤，遇素吃素。西晋之后，佛教日盛，寺院多建于名山大川之中，远离人烟，才自耕自食，称“斋厨、香积厨”。后来以菩萨慈悲为本的大乘佛教经典传入，如《涅槃经》、《梵网经》、《央掘魔罗经》等，这些经典都明文指出不得食一切众生肉，食肉得无量罪。

魏晋南北朝佛教大行，素食之风也随之大盛。南朝梁武帝萧衍晚年笃信佛教，曾三次放弃皇位舍身于建康同泰寺，被朝廷重金赎回。感于佛教不杀生的慈悲思想，梁武帝极力倡导素食，并颁布《断酒肉文》：

若出家人犹嗜饮酒，嗽食鱼肉……此事违于师教，一不及外道，又外道虽复邪僻。

武帝萧衍最终以皇权强制寺院禁断酒肉，令天下僧尼不得食肉。由此，素菜的烹饪与品种开始丰富、发展。梁武帝时，南京建业寺有一僧厨，烹调技艺精湛，“一瓜可做数十肴，一菜可变数十味”。在中国，素食非源于佛教，而佛教在推广素食传播、创造素食菜肴上的功德，却无可置疑。从此，持斋吃素，素食成为中国僧人的美德与传统，传承不息。

抖擞辞贫里，归依宿化城。

绕篱生野蕨，空馆发山樱。



朱熹，南宋著名理学家、教育家、闽学派代表人物，世称朱子



南朝梁武帝 萧衍（公元464~549）