

(京) 新登字130号

内 容 简 介

本书是峨眉山佛教僧人的一套独特的素膳食谱。集中了中国古代保健经验长寿之精华，对人体有调节、改善、强力、健身和治疗作用。有延缓衰老、增长寿命之神功。食谱以植物性原料为主体，烹饪方法有煎、煮、烹炸、烤、蒸、渍、腌、拌等，经精工细作，人体所需的蛋白质、脂肪，大量的微量元素保存完好。独特之处是，植物性原料亦能作出鸡、鸭、鱼、肉所具有的色、香、味、型，不但可让一人饱口福，而且几乎以假乱真。书中对菜肴的主要原料的营养成分进行了介绍。

峨眉山佛教长寿养生膳食

石加凤 汤一凡 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

重庆电力印刷厂印刷

新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

*

787×960毫米 32开本 7 印张 105 千字

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数：1—7,000册

科技新书目：281—106

ISBN 7-5023-1813-5/R·317

定价：4.20元

前 言

峨眉山是我国佛教四大名山之一，雄秀天下、闻名四方。而峨眉山佛家僧人的健康长寿更是一绝。纵观历史自不待言，仅近年来逝世的峨眉山僧人，寿命都在80岁以上。圣湘大师享年86岁，传华大师享年89岁，圣钦大师享年107岁。寂一大师至今健在已92岁。本书顾问遍能法师已年高87，仍担负着中国佛教协会常务理事、四川省佛教协会副会长、峨眉山佛学院院长职务的繁重工作，并兼任成都宝光和乐山乌尤两寺的住持。本书主审圣炯大师现年93岁，仍精神矍铄、耳聪目明、齿牙完坚。这种系列性的长寿，固与峨眉山环境幽雅、空气清新有关，然重要原因还在于他们具有一套独特的膳食结构。如今，在对峨眉山佛教膳食造诣精深的圣炯大师的主持下，我们编写出此书，将峨眉山佛教长寿保健之饮食奥秘奉献与世界众生，以期丰富当今蓬勃兴起的“健康-健美-长寿”运动的内容，为人们“健康充电”提供一份鲜为人知的长寿秘方。

最近在日本，一本题为《四十一岁——生命的终点》的著作几致洛阳纸贵。该书作者断言，西式快餐严重影响了日本人的新陈代谢。随着现代生活水平的不断提高，在世界范围内，因膳食不当所致的“文明病”给人们健康、长寿带来威胁与灾难的同时，许多专家、学者对中国的膳食与烹饪工艺这门学问产生了极大兴趣。近年来，这门学问在台湾、日本、美国更是倍受青睐。“素食”这个名词在日文中为“僧人料理”，在英文中为“Vegetarian Diet”。它不仅具有味的享受之特点，而且更有预防保健和治疗的作用。美国加利福尼亚州防病药品研究所的专家受中国素食的启示，进行了一项题为“生活方式对心脏的影响”的实验，让患者按低脂肪的素食食谱进食。一年后发现，22人当中有18人的冠状动脉阻塞症状完全消失。

要想青春常在，多食水果蔬菜。早在二千多年前我国的医学经典《黄帝内经》中就记载着“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，植物性原料占其四分之三。“畜”即荤食的作用仅在于“益”。峨眉山佛教膳食，集中了中国古代长寿保健经验之精华，它对人体有调节、改善、强精、健体和治疗作用，有延缓衰老、增长寿命之神奇功效，是佛教千百年长寿保健经验的结晶。

它以植物性原料为主体，其烹饪方法为煎、煮、烹、炸、烤、蒸、渍、淹、拌等。经精工细作，人体所需的蛋白质、脂肪、大量的微量元素和无机盐保存完好。最为奇妙独特之处是，植物性原料亦能做出鸡、鸭、鱼、肉所具有的色、香、味、型，不仅可让人一饱口福，而且几乎以假乱真。书中对烹饪技术讲述清楚、详尽，做法简单易行，并对菜肴主要原料的营养成份进行了介绍。热爱生活、希望健康长寿的人们，不妨一试。

本书承中国红十字总会名誉会长、中华人民共和国卫生部原部长崔月犁题词；峨眉山佛学院院长遍能法师和峨眉山佛教协会会长宽明法师及乐山乌尤寺主持释镇元法师担任顾问；圣炯大师担任主审。谨此一并致谢！

编著者 1993年2月

目 录

第一章 素膳“肉”食类.....	(1)
回锅肉.....	(1)
红烧丸子.....	(2)
炒肉片.....	(4)
青笋肉丁.....	(5)
甜烧白.....	(6)
鱼香肉丝.....	(8)
酱肉丝.....	(9)
韭黄肉丝.....	(10)
榨菜肉丝.....	(12)
清汤丸子.....	(13)
黄瓜肉片.....	(14)
板栗烧肉.....	(16)
青椒肉丝.....	(17)
咸烧白.....	(19)
甜椒肉丝.....	(20)
粉蒸肉.....	(21)
火腿.....	(22)

豌豆苗尖肉片汤.....	(24)
普贤菜丸子.....	(25)
厥萁苔肉丝.....	(26)
荷叶粉蒸肉.....	(28)
酥肉.....	(29)
香肠.....	(30)
卤猪肝.....	(31)
红烧排骨.....	(33)
鱼香排骨.....	(34)
粉蒸排骨.....	(36)
五香牛肉丝.....	(37)
炒猪肝.....	(38)
火爆腰花.....	(39)
龙眼肉.....	(41)
红烧什锦.....	(43)
水煮烧白.....	(44)
炒木须肉丝.....	(46)
龙眼肉 (咸)	(48)
红烧狮子头.....	(49)
酥排骨.....	(51)
糖醋排骨.....	(53)
夹沙肉.....	(54)
红烧蹄花.....	(56)
姜汁扎蹄花.....	(58)

炖酥肉·····	(59)
----------	--------

第二章 “水产”、“禽”蛋类····· (61)

脆皮鱼·····	(61)
----------	--------

香油鸡块·····	(63)
-----------	--------

豆腐鱼·····	(64)
----------	--------

红烧海参·····	(66)
-----------	--------

清汤海参·····	(68)
-----------	--------

炒虾仁·····	(69)
----------	--------

豆瓣鱼·····	(71)
----------	--------

干烧鲫鱼·····	(72)
-----------	--------

姜汁鸡腿·····	(74)
-----------	--------

白砍鸡·····	(76)
----------	--------

香酥鸭·····	(77)
----------	--------

葱酥鱼·····	(79)
----------	--------

烧鳊鱼·····	(81)
----------	--------

栗子鸡块·····	(82)
-----------	--------

棒棒鸡丝·····	(83)
-----------	--------

干煸鳊鱼丝·····	(85)
------------	--------

咸蛋肉饼·····	(86)
-----------	--------

鸡淖·····	(88)
---------	--------

清蒸鱼香蛋·····	(89)
------------	--------

甜黄菜·····	(90)
----------	--------

鱼香炒蛋·····	(91)
-----------	--------

猪苓菌清汤鸡.....	(92)
芙蓉蛋.....	(94)
金针鸡丝.....	(95)
绍子蒸蛋.....	(96)
怪味鸡丝.....	(98)
旱蒸鸡.....	(99)
烤鸭.....	(100)
荸荠鸭.....	(101)
鲜蛋汤.....	(103)
野椿芽蛋.....	(104)
柿子椒松花蛋.....	(105)
宫保鸡丁.....	(107)
红烧瓦块鱼.....	(108)
三鲜松花蛋汤.....	(110)

第三章 蔬菜类..... (112)

拔丝南瓜.....	(112)
蚕豆酸汤.....	(113)
南瓜丝.....	(115)
炒萝卜丝.....	(116)
凉拌蕨萁苔.....	(117)
泡鲜莴笋.....	(118)
本味芹菜.....	(119)
拔丝藕片.....	(120)

豆芽苦笋汤·····	(121)
生煸小白菜·····	(122)
炒地瓜·····	(123)
绿豆汤·····	(124)
拔丝鸭梨·····	(125)
煨炒魔芋丝·····	(127)
木耳扒冬瓜·····	(128)
凉拌芹菜·····	(129)
拔丝马铃薯·····	(130)
炒佛手瓜·····	(131)
炒洋葱·····	(132)
炒四季豆丝·····	(133)
拔丝香蕉·····	(134)
炒大巢菜·····	(136)
土三七豆腐汤·····	(137)
罗汉斋·····	(138)
拔丝苹果·····	(139)
清明粿·····	(141)
山韭豆干·····	(142)
醋熘卷心菜·····	(143)
琉璃山药·····	(144)
糖醋藕片·····	(146)
油炸红薯片·····	(147)
炒嫩玉米·····	(148)

五香黄豆·····	(149)
清炖青杠菌·····	(151)
蘑菇豆腐汤·····	(152)
爆炒油菜苔·····	(153)
红烧魔芋·····	(154)
凉拌黄瓜·····	(155)
炒马铃薯丝·····	(156)
鱼香牛皮菜·····	(157)
焖烘四季豆·····	(158)
马铃薯泥·····	(159)
焖烧芋头·····	(161)
烩豌豆·····	(162)
凉拌萝卜丝·····	(163)
凉拌三丝·····	(164)
鱼香茄子·····	(166)
芙蓉花菜·····	(167)
百合大脚菇汤·····	(168)
炝炒胡萝卜缨·····	(170)
烧粉条·····	(171)
凉拌大头菜·····	(172)
炝炒绿豆芽·····	(173)
二龙戏珠·····	(174)
清水茄子·····	(176)
凉拌侧耳根·····	(177)

煸炒苦瓜·····	(178)
烘丝瓜·····	(179)
凉拌藤藤菜·····	(180)
炒苋菜·····	(182)
冬寒菜豆腐汤·····	(183)
万年青·····	(184)
泡豇豆炒藤藤菜·····	(185)
大葱豆干·····	(187)
凉拌马齿苋·····	(188)
炆炒枸杞芽·····	(189)
凉拌淡竹叶·····	(190)
春饼·····	(191)
香菇雪山豆·····	(193)
酱烧刀豆·····	(195)
烧笋瓜·····	(196)
鱼香油菜苔·····	(197)
炒南瓜花·····	(198)
炒红薯藤尖·····	(199)
拌苕蓝丝·····	(200)
软浆豆腐汤·····	(201)
炒南瓜藤尖·····	(203)

附：书中介绍的营养成分在人体内的 功用·····	(204)
-----------------------------	-------

第一章 素膳『肉』食类

回锅肉

一、原 料

白萝卜500克 面粉100克

素油500克(耗100克)

味精8克 豆豉100克

酱油10克 精盐3克

二、制作工艺

1. 白萝卜去皮洗净，切成长约8厘米、宽约4厘米、厚0.5厘米的片，将它们放入沸水中煮约半分钟，立即捞起，滴干水分。

2. 用碗盛面粉，撒入精盐，用清水调成糊状。

3. 炒锅置于旺火上，倒入素油，待油烧至五成熟，用筷子逐个夹煮过的萝卜入面粉糊中裹匀，然后入油锅炸，至黄色捞起，滴干水分。

4. 锅中留少量素油，待烧至六成熟，放入

豆豉翻炒，至香味出，下入炸好的萝卜片炒匀，再倒入酱油，撒入味精炒匀，即可起锅。

三、特 点

此菜“肉”鲜味香、形美。

四、主要原料功效及营养成分

白萝卜有化痰热，消积滞，下气，宽中，解毒之功效。每100克白萝卜中含水分94克，蛋白质0.6克，碳水化合物3.9克，热量18千卡，粗纤维1克，灰分0.5克，不含脂肪，含钙25毫克，磷20毫克，铁0.8毫克，硫胺素0.01毫克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.7毫克，抗坏血酸24毫克。

红 烧 丸 子

一、原 料

马铃薯750克	面粉100克	豆腐100克
凤尾菇50克	木耳50克	精盐4克
酱油15克	味精5克	豆粉5克
素油300克(耗100克)		

二、制作工艺

1. 将马铃薯洗净，入沸水中煮熟捞起，凉冷；木耳用热水泡胀，去蒂；凤尾菇洗净，撕成块状备用。

2. 将煮熟的马铃薯去皮，压成泥状，并使之从漏勺孔中挤出，将豆腐、面粉放入马铃薯泥中搅拌，再放入精盐、酱油和味精，一同拌匀。

3. 炒锅置于旺火上，倒入素油，待油烧至八成熟，将马铃薯泥用调羹舀成大小均匀的丸子，入油锅炸，炸至金黄色时，端起锅，舀去大部分油。

4. 再将锅放回中火上，丸子中放入木耳、凤尾菇和味精，掺入少量汤与丸子一起在文火上焖烧约半小时。待丸子烧透心后，勾豆粉水将汤汁收浓，即可起锅食之。

三、特点

此菜丸子细嫩，汤味鲜美。

四、主要原料功效及营养成分

马铃薯具有和胃调中、健脾益气之功效。每100克马铃薯中含水分81.6克，蛋白质1.9克，碳水化合物14.6克，热量66千卡，粗纤维0.7克，灰分1.2克，含钙13毫克，磷63毫克，铁0.6毫克，

硫胺素0.17毫克，核黄素0.05毫克，抗坏血酸14毫克。

凤尾菇有降压减脂，降低胆固醇和抗癌之功效。

炒 肉 片

一、原 料

面筋250克	青笋150克	木耳25克
酱油20克	白糖5克	味精3克
素油100克	纯碱1克	

二、制作工艺

1. 面筋切成约6厘米长、3.5厘米宽的片；青笋去皮洗净，切成薄片；木耳用热水发胀，去蒂。

2. 炒锅置于火上，掺入少量沸水，放入纯碱，将面筋入沸水中煮1分钟，捞起滴干，再置于碗中，与一半酱油和白糖混匀。

3. 炒锅置于旺火上，倒入素油，烧至八成熟时，将面筋片入锅中翻炒，炒至片散、发白后，倒入青笋片、木耳一同炒至熟，烹入酱油，勾匀余汁入锅，撒入味精，炒匀起锅即得。

三、特 点

肉片白嫩，青笋翠绿。

四、主要原料功效及营养成分

面筋为小麦面粉洗去淀粉制成。它有解热和中，除烦止渴之功效。每100克面筋含水分74.8克，蛋白质22.4克，脂肪0.2克，碳水化合物1.3克，热量97千卡，粗纤维0.6克，灰分0.7克；含钙78毫克，磷200毫克，铁6.2毫克。

青 笋 肉 丁

一、原 料

青笋200克	豆筋200克	味精2克
白糖4克	精盐3克	素油50克
纯碱0.5克		

二、制作工艺

1. 青笋去皮洗净，切成约1厘米见方的块状，备用。

2. 豆筋也切成约1厘米见方的块状。在沸水锅中撒下纯碱，将豆筋块入水中煮约1分钟立即捞起，滴干水分。

3. 将精盐和味精溶于少量水中备用。

4. 炒锅置于旺火上，倒入素油，待烧至七成热时，将豆筋入锅翻炒，至豆筋分块后，随即下入青笋丁混炒，快熟时烹入味精盐水，再撒下白糖炒匀，起锅即可。

三、特 点

肉丁软和，清鲜味爽。

四、主要原料功效及营养成分

青笋也叫莴笋，有治小便不利、尿血、乳汁不通之功效。每100克青笋中含水分96克，蛋白质0.6克，脂肪0.1克，碳水化合物2.2克，热量12千卡，粗纤维0.5克，灰分0.6克，含钙20毫克，磷31毫克，铁1.7毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.02毫克，尼克酸1毫克，抗坏血酸6毫克。

甜 烧 白

一、原 料

糯米150克 白萝卜500克 芝麻糕20块

白糖40克 香油30克