



中国佛教素菜谱

赵樛初题



素菜

凌海成 主编

北京广济寺传谱

浙江科学技术出版社



TS972.123

華

北京广济寺传谱

凌海成

主编

浙江科学技术出版社

中国佛教素菜谱

赵樛初题



PDG

图书在版编目(CIP)数据

中国佛教素菜谱 / 凌海成主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001.5

ISBN 7-5341-1548-5

I.中… II.凌… III.佛教-素菜-菜谱-中国
IV.TS972.168.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第13144号

顾问: 演觉

主编: 凌海成

策点制作及文字提供: 戴德海、雷明、李秀清、汪永杰

摄影: 凌海成

摄影助理: 雅南

审稿: 雷明、凌海成、卢红华

现场调度: 道藏

中国佛教素菜谱

责任编辑 莫沈茗

装帧设计 金晖

出版 浙江科学技术出版社

印刷 浙江印刷集团公司

发行 浙江省新华书店

开本 787 × 1092 1/16

印张 6.75

出版日期 2001年5月第1版

2001年5月第1次印刷

书号 ISBN 7-5341-1548-5/TS·258

定价 48.00元



Z
H
O
N
G
J
I
A
O
S
U
C
A
I
P
U



推廣素食文化
發揚慈悲精神

傳印謹題





巳卯春月

妙色天香嘗自清涼
百味食海素淡壽長

沙門演覺書



前 言

QIANYAN

吃素本是最平常不过的事了，旧时百姓素食终年，古人便以荤素分贫富。称统治者“肉食者”，大概即缘于此。时代发展到今天，素食与贫困已关系不大，甚而还可以归为雅事或善事。雅事者，谓之有益健康，为高雅时尚；善事者，谓之护生戒杀，乃慈悲善举。但无论雅事善事，素食已渐从营养学角度升华到文化层面，成为素食文化。特别是在“素”字后冠以“斋”字，和佛教搭了界，就更非同一般。近年来，随着古刹名寺香火日盛，香积厨、素斋厅也如雨后春笋，相继开张。但食客们常生疑惑：佛门素斋何以要用鸡鸭鱼肉的名目来标榜？说起这其中的缘故，便是本书编写的缘起。

素斋门派甚多，主要可分为两种，一为“宫素”，一为“佛素”。“宫素”即“宫廷素斋”，源自宫廷，常以仿荤素菜取胜，特点是“一素三荤”——素材料、荤名称、荤形状、荤味道。“佛素”乃“佛门素斋”，源自佛教寺院，以本色、清淡闻名，特点是“四素”——素材料、素名称、素形状、素味道。“宫素”是我国传统饮食文化中的奇葩，应当继承发扬。但就佛教素斋角度而言，却不相宜。因为其荤名、荤形、荤味难免令人起心动念，引发想像。这既有悖于佛教慈悲精神，也不利佛教菜系的继承与发展。从目前佛教寺院对外开放的素斋厅看，仿荤素菜所占比例颇大。究其原因，主要是“宫”、“佛”不分所致。为了正本清源，使“宫素”、“佛素”泾渭分明，各行其道，使素食文化的流派风格更具特色，北京广济寺在演觉法师主持下由佛教界烹饪高手制作出一套佛教素斋，其中少数菜肴虽曾与“宫素”有些关连，但因不违“四素”原则，所以仍予保留。另外，为避免歧义，部分原料的称呼仍延习旧称，如素肉、素火腿等。

此外，佛教素斋因地域不同而有南北之分，北京广济寺所传之谱未必都是佳肴。我们的目的无非是以此抛砖引玉，希望有更多人关心佛教素斋，这不仅于佛教有利，于传统饮食文化的继承和发展也有利。

愿佛门“四素”源远流长。

凌海成





目 录

M U L U

热 菜

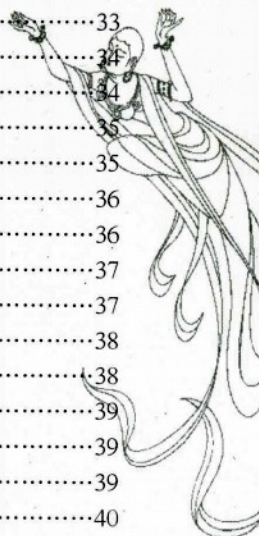
Z
H
O
N
G
G
U
O
F
U
J
I
A
O
S
U
O
A
I
P
U

芝麻萝卜条	2
蕨菜玉米笋	2
双色菜花	3
四色素烩	3
白扒银耳	4
芝麻焦条	4
白扒猴头菇	5
糖醋藕条	5
炸金条	6
昌旺猴菇	6
金针丝瓜	7
滑炒竹笋	7
酿竹荪	8
炒二冬	8
栗子烧白菜	8
清炒山药	9
家乡豆腐	9
炸枣仟	10
香辣豆腐	10
素烧双冬	10
双冬面筋	11
八仙过海	11
八宝金箱	12
砂锅猴菇	12
玉珠罗汉	13
草菇玉笋煲	13
银丝玲珑串	14
双泥冬笋卷	14
双珠烩	15
菠萝法印	15
兰花雪贝	15
芝麻素菜卷	16

双味太极图	16
瓜蓉白菜	16
糖醋香芋	17
芝麻脆糊	17
铁板豆腐	18
东坡绣球	18
糖醋福星豆	19
茄汁豆腐丸	19
佛陀悟禅	19
芋泥锅巴	20
万法圆通	20
宝鼎闻香	20
脆炒乌丝	21
翠盅金茸	21
官爆三丁	22
南海瓜筒	22
芝麻椒片	23
香卤豆腐片	23
墨玉香菇	23
子母豆腐丸	24
豆苗香茄	24
多味西洋菜	24
湘烤素方	25
银芽煎卷	25
发菜豆腐	26
京酱素圆	26
铁板竹笋	26
软溜茄丝	27
山药瓜排	27
麻香尖椒	27
焦溜豆皮卷	28
五彩面筋丝	28
京酱茄块	29
草菇兰花	29
香菇扒菜心	29
炸彩菱	30
罗汉斋	30
香菇面筋	31
炒三泥	31
善缘糊	31



双珠猴头菇	32
白雪蜜枣	32
玉珠菜胆	32
金钵献珠	33
白什雪耳	33
黄金白玉	33
葵花映日	34
素烧三仙	34
川味豆腐	35
家常豆腐	35
什锦素扇	36
烹双菜	36
鼎湖上素	37
蜜汁荸荠	37
脆炒冬菇	38
酱汁素排	38
炒香丝	39
雪菜烧冬笋	39
干烧草菇鲜蘑	39
烧八素	40
三鲜锅巴	40
吐司豆腐	41
凤眼香干	41
八宝烩冬茸	42
素炸丸子	42
干烧冬笋	43
香菇烧扁豆	43
豆苗炒豆芽	44
鲜桃山药	44
法喜三味	44
海棠冬菇	45
草菩提	45
什锦素菜包	46
清炒芥兰	46
尖椒粉皮	46
麻辣豆腐	47
腰果五丁	47
芝麻芋球	48
莲藕因缘	48
苦口婆心	48



酥炸山药片	49
青椒镶圆	49
归心似箭	49
双味果炸	50
栗子山芋	50
锅巴三样	51
香辣茄子煲	51
香菇玉米笋	52
五彩山药片	52
凤梨菠萝三丁	53
豆酥豆腐	53
茭白沙拉	55
龙井什锦拼	55
炆玉米笋	56
金卷苦瓜	56
红油干丝	56
千岛瓜果	57
沙拉猕猴桃	57
拉皮三色卷	58
西洋菜卷	58
腰果苹果盅	58
莲香雪梨	59
芝麻菠菜	59
满载归航	60
千岛黄瓜	60
绿竹鲜露	61
硕果累累	61
红油豆腐	62
赛香瓜	62
蓑衣黄瓜	63
麻仁甜核桃	63
五香清供	64
辣油雪菜黄豆	64
白玉雪菜	64
速成泡菜	65
盐水金针菇	65
三丝菜卷	65

盐水猴头菇	66
炆凉瓜	66
素拌什锦丝	66
香辣金丝	67
圆融片	67
如意香菇	68
麻仁香芹	68
净心片	69
银耳凉瓜	69
香辣什锦丝	69
酸辣黄瓜条	70
花生米炆芹菜	70
木耳拌腐竹	71
油焖香菇	71
蜜汁红枣	71
素拌海带丝	72
善缘萝卜卷	72
八宝菠菜	73
酸辣瓜条	73
五彩银针	74
姜汁菠菜	74
豆豉熏干	74
香菇西芹	75
芫荽竹丝	75
糖醋桂花辣白菜	75
迎宾花篮	76
果汁莲藕	76
果茶山药	76
酿黄瓜	77
糖醋萝卜卷	77
麻仁香枣	78
糖醋鲜藕	78
姜汁扁豆	78
菊花黄瓜	79
枸杞香藕	79
荷花飘香	79
紫甘蓝泡菜	80
果红瓜绿	80
五柳豆腐丝	80
辣油海带	81
什锦佛塔	81

双味金梳	81
五彩香皮	82
鲜蘑花菜	82
竹丝西芹	83
蚕豆沙拉	83

汤菜

冰糖银耳羹	85
什锦果羹	85
香菇莲子汤	86
南瓜银耳汤	86
清汤燕菜	87
八珍汤	87
金丝冬菇汤	88
粉丝豆腐煲	88
西湖什锦豆腐羹	89
生菜豆腐汤	89
西湖莼菜汤	90
苏州豆腐汤	90
玉润清江	91
冰糖湘白莲	91

点心

花篮	93
烧麦	93
蜜汁仙桃	94
梅花酥	94
鸭梨面点	95
事事如意	95
红枣窝头	96
香米窝头	96
八宝饭	96
寿桃	97
八宝莲子粥	97
桃仁香米粥	97
面点全席	98
素水饺	99
如意卷(驴打滚)	99
蜜麻花	99
红糖火烧	99



热菜





芝麻萝卜条

主、配料：胡萝卜400克，芝麻50克，生菜50克。
调料：精盐5克，素油50克，白糖20克，醋15克，酱油20克。
制作方法：

1. 挑选大小匀称的新鲜的胡萝卜，切成4厘米的长条，在7成热的油中炸透备用。
 2. 炒锅上火，倒入素油、白糖熬化，再放入精盐、醋、酱油熬成糖醋汁，然后放入炸好的萝卜条，翻炒几下撒上芝麻出锅，盛放于盘中，周围用生菜点缀即可。
- 效用：**此菜具有明目、健脾、化滞的作用，用于消化不良、久痢、咳嗽和夜盲症。



蕨菜玉米笋

主、配料：蕨菜200克，玉米笋200克。
调料：精盐7克，味精5克，胡椒粉10克，芝麻油15克，姜末5克，素油适量。
制作方法：

1. 将蕨菜切2厘米长条，玉米笋从中间一切两半。
2. 锅上火倒入水烧开，放入蕨菜和玉米笋，在开水中焯透后过凉备用。
3. 炒锅上火倒入少量素油，放入姜末爆香，再放入蕨菜、玉米笋及所有调料，翻炒数下，淋上少许芝麻油，出锅装盘即可。

双色菜花

主、配料: 西兰花 250 克, 花菜 250 克。

调料: 精盐 5 克, 味精 5 克, 白糖 10 克, 白醋 5 克, 番茄酱 10 克, 姜末 5 克, 淀粉 20 克, 素油适量。

制作方法:

1. 分别把西兰花、花菜洗净, 用开水焯透后过凉, 分别放容器内沥去水分待用。
2. 把花菜放长盘中央, 西兰花放两头。
3. 炒锅上火倒入少量素油, 爆香姜末, 放入番茄酱、水、白糖、白醋, 开锅后用湿淀粉勾芡, 滴入芝麻油, 浇淋在花菜上即可。



主、配料: 胡萝卜、黄瓜、白萝卜、五香豆腐干各 100 克。

调料: 素油 50 克, 精盐 5 克, 白糖 5 克, 淀粉 20 克, 味精 5 克, 芝麻油 15 克, 姜末适量。

制作方法:

1. 将胡萝卜、黄瓜、白萝卜、五香豆腐干切成成长条状。胡萝卜、白萝卜分别用开水焯熟, 冲凉备用。把上述所有原料排成九宫状。
2. 炒锅上火倒入素油, 爆香姜末, 加入水、精盐、白糖、味精, 用湿淀粉勾芡, 滴上芝麻油, 起锅淋在菜肴上即可。

四色素烩



白扒银耳

主、配料：水发银耳、冬笋各50克，油菜心250克。
调料：素油50克，芝麻油15克，味精5克，精盐5克，白糖20克，湿淀粉20克，姜末少许，清汤适量。

制作方法：

1.把银耳去根洗净，冬笋切成片备用。油菜心用开水焯一下，整齐码放在盘里。

2.炒锅上火倒入少许素油，放入姜末炒出香味，倒入清汤，把冬笋、银耳放入，加入精盐、味精、白糖，调好味煮沸后烧1分钟，淋入湿淀粉勾芡，滴上芝麻油出锅，均匀地浇淋在油菜心上即成。

特点：色泽银白、翠绿，口味滑润。



芝麻焦条

主、配料：豆腐皮3张，芝麻、冬笋、水发香菇、胡萝卜、藕、香菜各50克。
调料：素油50克，芝麻油15克，味精5克，白糖20克，精盐5克，酱油20克，清汤适量，姜末5克，淀粉100克，精白面粉50克。

制作方法：

- 冬笋切成片，香菇切成小片，胡萝卜洗净去皮切成片。藕去皮去根，用开水煮熟，切成薄片。香菜去根去黄烂叶洗净切成末。
- 炒锅上火倒入素油，先放入姜末炒出香味，放入冬笋片、香菇片、胡萝卜片翻炒一下，再放味精、白糖、酱油、精盐，加清汤，淋入湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出锅倒入容器里，即为菜馅。
- 用一容器放入淀粉、精白面粉，加清水调成糊。铺上豆腐皮，豆腐皮四周抹上糊，再放入菜馅叠成长条，即为焦条。
- 炒锅上火倒入素油，当油温至5成热时把焦条挂上糊，再沾上芝麻放入油里炸，炸至金黄色时捞出，切成3厘米的条装盘即成。

特点：外焦里嫩，色泽金黄，是素席中一道传统名菜。

白扒猴头菇

主、配料：猴头菇 200 克，冬笋 100 克，菜心 50 克。

调料：素油 50 克，芝麻油 15 克，味精 5 克，白糖 20 克，精盐 5 克，清汤适量，湿淀粉 20 克，姜末 5 克。

制作方法：

1. 猴头菇切成片，冬笋切成片，菜心用开水烫一下，放在盘的四周。
2. 炒锅上火倒入素油，烧至 5 成热时，放入猴头菇、冬笋片过透出锅。
3. 炒锅倒入少许素油，放入姜末炒出香味，加清汤，放入猴头菇、冬笋略炒，加入精盐、味精、白糖，淋入湿淀粉勾芡，再淋上芝麻油，出锅装盘即可。

特点：色泽白润，口味清淡。



糖醋藕条

主、配料：山药 200 克，鲜藕 250 克。

调料：素油 50 克，芝麻油 15 克，白糖 20 克，醋 15 克，番茄酱 15 克，酱油 20 克，精盐 5 克，淀粉 20 克，清汤适量。

制作方法：

1. 把山药去皮，用刀抹成泥，加入干淀粉拌匀。把藕去皮、去根、煮熟，用刀切成 6 厘米的长条，把拌好的山药取少量放在藕条上捏合在一起，撒上干淀粉。
2. 在小碗内放入番茄酱、白糖、醋、酱油，调好糖醋汁。炒锅上火，放入素油烧至 6 成热，投入做好的藕条，炸至金黄色倒出。锅里放入少许油，放入姜末炒出香味，烹入调好的糖醋汁，再倒入炸好的藕条，拌匀淋上芝麻油，出锅即可。

特点：色泽金黄鲜艳，糖醋味浓厚。

炸金条

主、配料: 豆腐皮3张, 水发香菇、胡萝卜、冬笋、香菜、藕各50克。

调料: 白糖20克, 味精5克, 酱油20克, 精盐5克, 淀粉70克, 精白面粉50克, 姜丝5克, 素油50克。

制作方法:

1. 冬笋切成片, 水发香菇洗净切成小片, 藕去皮煮熟切成小片, 胡萝卜去皮切成小片, 香菜洗净切成3厘米的段。

2. 炒锅上火放入素油, 放入姜丝炒出香味, 再放入香菇、冬笋、藕片、胡萝卜片进行翻炒, 加入味精、精盐、白糖、酱油, 淋上芝麻油出锅, 再放上香菜备用; 另取小碗1只, 加入精白面粉、淀粉, 再加水搅拌成糊状。

3. 铺好豆腐皮, 放上炒馅, 四周抹上糊, 包成长条。炒锅上火放入素油, 烧至5成熟时, 把包好馅的豆腐皮挂上糊, 放入油内炸至金黄色捞出, 切成3厘米长条, 装盘即可食用。

特点: 色泽金黄, 鲜香、酥脆, 是素席中的一道素炸菜。



主、配料: 猴头菇罐头1听, 油菜心10棵。

调料: 精盐5克, 味精5克, 胡椒粉10克, 白糖5克, 姜末5克, 淀粉50克, 素汤、芝麻油、素油各适量。

制作方法:

1. 猴头菇切片, 用精盐、味精、胡椒粉调好, 拍上淀粉炸熟。

2. 油菜心用开水焯熟围放在盘边, 猴头菇放上面。

3. 炒锅上火倒入素油, 爆香姜末, 放入素汤、味精、胡椒粉、白糖, 用湿淀粉勾芡, 滴入芝麻油, 起锅淋在猴头菇上即可。

效用: 猴头菇含16种氨基酸, 性平味甘, 具有助消化、利五脏、滋补营养的功效, 还有抗癌作用。

昌旺猴菇



金针丝瓜

主、配料: 丝瓜250克, 金针菇100克。

调料: 素油50克, 素沙茶酱10克, 精盐5克, 白糖10克, 胡椒粉10克, 淀粉20克, 味精5克, 姜末5克。

制作方法:

1. 丝瓜去皮切成0.5厘米厚圆片, 金针菇、丝瓜分别在开水中焯透后过凉, 用精盐、味精入味, 将丝瓜片围放在盘子边上。

2. 炒锅上火倒入少量素油, 把姜末爆香, 加入金针菇, 放入白糖、胡椒粉、素沙茶酱, 开锅后用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即可。

效用: 此菜有清热化痰、凉血解毒功效。



滑炒竹笋

主、配料: 竹笋200克, 胡萝卜、芹菜、熏干各50克。

调料: 精盐5克, 味精5克, 胡椒粉10克, 芝麻油15克, 姜末5克, 素油50克, 湿淀粉适量。

制作方法:

1. 将竹笋、胡萝卜、芹菜、熏干均切条, 并在开水中焯透, 过凉备用。

2. 炒锅上火倒入少许素油, 爆香姜末, 然后放入焯过的原料, 翻炒几下, 放精盐、味精、胡椒粉, 开锅后用湿淀粉勾芡, 淋上芝麻油出锅装盘即可。

效用: 竹笋为“山珍之王”, 是滋补强壮、益气补脑、宁神健体之品, 内含较高的蛋白质、微量元素、多种氨基酸, 对高血压、高血脂、高胆固醇患者有一定的疗效。

主、配料：竹荪200克，冬笋、水发香菇、豆苗各50克。

调料：素油50克，芝麻油15克，精盐5克，味精5克，白糖20克，清汤适量，淀粉20克，酱油20克。

制作方法：

- 1.用凉水把竹荪发好，用刀批好竹荪，冬笋、香菇切成丝上火炒成馅，用竹荪包馅卷成筒形，上屉蒸10分钟，取出整齐码放盘中。
- 2.锅内放入清汤，加入精盐、味精、白糖，淋入湿淀粉，滴上芝麻油调成味汁，浇到竹荪上再配以豆苗即可。

特点：色泽白亮，清淡润口，是素席中的一道高级菜品。



酿竹荪



主、配料：水发冬菇200克，冬笋200克。

调料：素油50克，芝麻油15克，白糖20克，味精5克，酱油15克，精盐15克，姜丝5克，清汤适量。

制作方法：

- 1.挑选大小均匀的涨发好洗净的冬菇备用，把冬笋去掉老根、老皮，切成薄片，用开水焯一下备用。
- 2.炒锅上火倒入素油烧至5成热时，放入冬菇、冬笋片过透倒出。炒锅内倒入少许素油，将姜丝炒出香味，放入冬菇、冬笋，加入白糖、味精、酱油、精盐、清汤，烧1分钟，然后淋入湿淀粉勾芡，淋上芝麻油出锅即可食用。

特点：色泽金红，口味浓厚。

炒二冬

栗子烧白菜

主、配料：去皮栗子200克，白菜200克，牛奶半袋。

调料：淀粉20克，白糖20克，精盐5克，味精5克，清汤适量，姜丝5克，素油50克，芝麻油15克。

制作方法：

1.白菜去叶，切成6厘米长的丝。炒锅上火放入素油，油温升至4成热时放入白菜，过油后倒入漏勺中。

2.炒锅内倒入少许素油，放入姜丝炒出香味，倒入清汤、牛奶，放入白菜、栗子，加精盐、味精、白糖烧1分钟后，淋入湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出锅即成。

特点：色泽乳白，口味清淡软嫩。

