



中国四大佛山

觉忍 冯文芳◎主编

养生斋菜

普度众生、佛光宝塔

齋菜

六道轮回、莲花宝鼎、佛法无边、

晨光佛珠、荷塘月色、椰岛风光、

一指禅笋、佛岛春色、扇有善报、





中国四大佛山

觉忍 冯文芳◎主编

养生斋菜



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国四大佛山养生斋菜/觉忍 冯文芳主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80221-856-7

I. 中… II. 觉… 冯… 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(2009)第030635号

中国四大佛山 养生斋菜

觉
忍
冯
文
芳
主
编

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮 编	100044
电 话	(010)68320825 (发行部) (010)88361317 (邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次印刷
印 张	12
字 数	150千字
印 数	1~5000册
定 价	29.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-856-7

版权所有 侵权必究

编委会

顾 问：潘宗义 刘国云 刘 俊

主 任：易渲承

主 编：觉 忍 冯文芳

编 委：易渲承 觉 忍 冯文芳 郭金伟 陈 彬

陈 刚 胡海生 徐明清 王奕木 陈福鸿

张芷玮 张宗照 夏金钟 王言强 党正涛

吕德世 姜传勇 胡永嘉 秦 峰 孙允孝

钱根金 王 楠 赵 毅 丁 洁 王培河

中国书法家协会会员、青岛书法促进会理事丁洁赠书

般若波羅蜜多心經觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見
五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色色即是空
空即是色受想行識亦復如是舍利子是諸法空相不生不滅
不垢不淨不增不減是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌
身意無色聲香味觸法無眼界乃至無意識界無無明亦無無
明盡乃至無老死亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無
所得故善提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無
有恐怖遠離顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多
故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是大神咒是
大明咒是無上咒是無等等咒能除一切苦真實不虛故說般
若波羅蜜多咒即說咒曰揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩
提薩婆訶 敬獻 中華養生佛齋編委會 丁潔敬書

天下名山僧占
多世日月养生
佛公三书

八十五岁赵毅书



普陀齋菜

南海戒忍書



峨眉山齋菜

峨眉山宏聲



序

《中国四大佛山养生斋菜》是作者立足于佛教基本教理，结合博大精深的中华烹饪技艺、研究素食文化的开域之篇。是特殊领域吃的学问、养生的学问，长寿的学问与佛学智慧共融的精品之作。

为了这项工程，编者不仅树立了胆识，更付出了虔诚，特别是觉忍、文芳居士，基本贡献了自己编纂特色烹饪专著经验的所有。为了对本书赋予坚实内涵和理论体系应有的高度及佛教文化的浩瀚精深，我们上五台山，领略这块26亿年的陆地始祖的时空深邃，追寻最原始的生命符号；访峨眉，尽揽“三峨之秀甲天下，何须渡海寻蓬莱”的神奇；走安徽，体味“九华一千寺，撒在云雾中”的梦幻；东渡普陀，再次以新的美学角度确认，“论山兼海之美圣，当属普陀”的结论。

《中国四大佛山养生斋菜》体现佛教对自然对生命的柔情亲昵和大爱追求，在各方共同努力下终于正式出版面世了。

这是多方通力配合结出的硕果。为了这本书的亲和力和生命力，编者组织了各界斋菜高手，技术教授，专业和非专业相结合认真收集、整理，采风、研究、再创造，终于让这些深藏于寺院和民间素斋的工艺秘笈被赋予现代烹饪先进理念规范后新生再茂。

该书的成功出版，不仅拉近了原有斋菜技艺现状与上述现实需要的差距，创造了中国斋菜及美食文化技艺良好开端，更丰富和推进了养生斋菜品种系列化、丰富化，提升和规范了斋菜及民间素食工艺的流程和标准，亦为佛教食文化和中华饮食文明的一次实质进步，对佛食及宗教食品产业化的形成也必将起到先导和抛砖引玉的作用。

本书可作为宗教界、烹饪界、餐饮界及外事部门作为中华宗教烹饪理论及技艺成果对外交流，亦可作为烹饪旅游院校的教学必修课或辅材与参考，对专业斋菜工作者，广大在



业、在家居士和信众更是一部实用专业的正思、正见、正解之烹技好教材。对广大普通烹调师更是一本难得和不可缺少的养生、健身的教科书。

本书在编写过程中得到中国烹饪协会相关领导、中国佛教网、中国四大佛山及各地政协、佛协、慈善等机构的大力支持；佛学工作者、各名山大寺专业和非专业的斋菜研究工作者以及烹饪专家，还有北京大学营养学专才等众多有识之士鼎力合作与相助，在此一并表示由衷感谢。

戒杀一切生灵；身心双修和尊重他人与尊者而将葱类、蒜类、韭菜类等“五辛”视为“五荤”予绝禁是佛斋的基本准则。品千家养生学说，观诸门饮食戒条，唯佛教食文化当数科学、健康的食律之最。

虽然有碍编委们才疏尚浅致本书遗漏缺憾众多不足，如斋菜味型标准分类、斋菜烹饪技法标准分类、斋菜调味品分类、斋菜原材料分类等均来不及定稿。但因它持众佛缘法力之助，仍使其在中华饮食文明暨斋菜文化史上显位独固。倘若能将之当功德献佛，实为编委会梦圆初衷。南无阿弥陀佛！

易渲承

二零零九年三月写于中国宝鸡法门寺

（注：易渲承：中式烹调国家高级技师、国家级评委、扬州大学兼职教授，荣获商务部“中国烹饪大师精英赛”金奖、国际烹饪大赛特别金奖、“中华金厨奖”，担任《中国烹饪信息》编委、《吃出健康的智慧》编委会主任，陕西省烹协副秘书长、宝鸡市政协委员、慈善总会理事。发表过一系列烹饪技艺和饮食文化重要论著。）



目录

contents

五台山养生斋菜

五台印象.....2



(1) 冷菜类

碧绿台豆.....7
温拌芹菜叶.....7
松子海菜.....8
绿豆萝卜干.....8
麻汁油麦菜.....9
冰凉南瓜方.....9
清凉豌豆糕.....10
五台素火腿.....10
五台素鸡.....11
罗汉小豆腐.....11
甘蓝奇味.....12
雪菜罗汉笋.....12
蜜汁小枣.....13
野生苦菜.....13
永结同心.....14
锦上添花.....14



蜜汁山药托.....15
菩提叶清清凉爽.....15
芝麻香桃仁.....16
水果沙拉.....16



(2) 热菜类

一指禅笋.....17
九品莲苔.....17
吉祥如意.....18
罗喉花开献佛.....18
金刚杵叉.....19
台栗风雨吉祥.....19
五台渡慈航.....20
五台佛光照.....20
智者清净我心.....21
佛跳墙来品素盅.....21
春笋小鲫鱼.....22
香芋南瓜.....22
两抱玉帛.....23
五台三绝.....23



CONTENTS

清炒黄花·····	24
素回锅肉·····	24
素腊味家乡豆·····	25
四喜至五台·····	25
功德圆满·····	26
三鲜烤麸·····	26
干煸茶树菇·····	27
麻辣土豆粉条拌·····	27
美极尖椒·····	28
枯木逢春·····	28
八珍豆腐煲·····	29
咖喱什锦全素煲·····	29
百果南瓜煲带饼·····	30
全家素烩·····	30
板栗素鸡煲·····	31
五台真清凉·····	31
碧绿财富路·····	32
梅干豆腐·····	32
五台酱排·····	33
自在菩萨·····	33
展翅飞翔·····	34
五台第一鲜汤·····	34

(3) 面点类

百果共融·····	35
莜面烤姥姥·····	35
罗汉素面·····	36
北台野菜饼·····	36
烧卖·····	37
台怀荞面饼·····	37
萝卜丝酥·····	38
咖喱素米饭·····	38

普陀山养生斋菜

普陀山印象·····	40
------------	----

(1) 冷菜类

紫光碧海·····	43
家乡烤菜·····	43
水晶三仙·····	44
佛岛春色·····	44
甜园云润·····	45
六味和春·····	45
珠圆玉润·····	46



二兄相聚·····	46
菌菇献瑞·····	47
万年常青·····	47
荷塘夜色·····	48
莲中圣果·····	48
清雅白果·····	49
金匙银珠·····	49
六味和合·····	50
糯荷争春·····	50
果实满园·····	51
满园锦绣·····	51
冰镇芥兰·····	52
美味萝卜·····	52
双娇弄玉·····	53
翡翠银芽·····	53
素三明治·····	54
叠翠莲云·····	54



(2) 热菜类

碧绿玉米萝卜·····	55
百合素裹·····	55
菜胆石耳·····	56
菜松扣奉芋·····	56

晨光佛珠·····	57
沸腾豆腐·····	57
脆炸白灵菇·····	58
法雨丝丝·····	58
粉蒸荷香四季豆·····	59
双色佛珠·····	59
荷塘月色·····	60
金丝芋球·····	60
吉利三丝卷·····	61
椒香平菇·····	61
金汤白玉·····	62
金箱豆腐·····	62
满园春色·····	63
梅菜汤圆·····	63
美味杏鲍菇·····	64
米汤豆腐球·····	64
美味冬瓜脯·····	65
美极白灵菇·····	65
其乐融融·····	66
芥菜玉珠·····	66
雀巢小炒·····	67
群菇荟萃·····	67
色拉黄豆烙·····	68
色拉锅巴卷·····	68

CONTENTS

石磨布袋豆腐·····	69
手撕茶树菇·····	69
爽口粉丝·····	70
五福临门·····	70
水果玉米烙·····	71
四喜魔芋·····	71
烫钵白玉·····	72
天涯硕果·····	72
土豆烧扁豆·····	73
铁板奉芋·····	73
现磨豆腐·····	74
香酥芹菜圆·····	74
香烙藕夹·····	75
香酥瓜排·····	75
香煨豆波·····	76
杏仁菠萝卷·····	76
雪菜炖蚕豆·····	77
油焖冬瓜·····	77
椰岛风光·····	78
油淋双脆·····	78
五谷丰登·····	79
卤水花菇·····	79
翡翠石耳盅·····	80
蔬苑藏珍·····	80

菌菇煲·····	81
木瓜雪莲·····	81
葵花朝阳·····	82
如意天目笋·····	82
绿叶水晶·····	83
南瓜绿枝·····	83
雪菜花竹影·····	84
迷你小炒·····	84
丰收百合果·····	85
竹节留香·····	85
玉洁福圆·····	86
酥化香蕉卷·····	86



(3) 面点类

窝窝头·····	87
玉米馒头·····	87
椰茸糯米糍·····	88
奶油南瓜仔·····	88
油炸一口包·····	89
芋香瓜子球·····	89
元宝饺·····	90
金沙汤圆·····	90
三色花卷·····	91



菌菇面片·····	91
糯米煎饼·····	92
情思故乡·····	92

峨眉山养生斋菜

峨眉山印象·····	94
------------	----



(1) 寺中斋

六道轮回·····	97
法轮常转·····	97
莲花宝鼎·····	98
佛法无边·····	98
佛丝带·····	99
红霞满天·····	99
吉祥香包·····	100
随喜功德·····	100
香中香·····	101
一清二白·····	101
普度众生·····	102
六根清静·····	102
一指禅·····	103
四川泡菜·····	103
菠菜蒸藕夹·····	104

海带拌豆干·····	104
清佛米汤圆·····	105
万年酥香饼·····	105
蘑菇巧炖三圆·····	106
川贝山药大枣汤·····	106
如来白菜卷·····	107
香芋柏松·····	107
养生素菜沙拉·····	108
峨眉罗汉面·····	108



(2) 功德斋

德善有缘·····	109
吉祥开泰·····	109
佛法圆满·····	110
佛光宝塔·····	110
皈依佛·····	111
酷似甜烧白·····	111
孔雀灵芝·····	112
千丝万缕·····	112
一心一意·····	113
养颜粥·····	113
雪花玉米羹·····	114
灵芝天麻饮·····	114

CONTENTS

酒酿圆子羹	115
南瓜水果羹	115
罗汉菜汤	116
禅院竹韵	116
黄花蒸素鸡	117
板栗蒸白菜	117
豆豉蒸鹅脯	118
千层素鹅蒸	118
峨眉大抄手	119
普贤千层饼	119
普贤烧卖	120
上汤白菜	120
雪魔芋冻豆腐	121
百合嫩笋	121
银杏芹香	122
三耳素油丁	122
糖醋素鱼	123
五彩虾仁	123
素东坡肉	124
青椒炒牛肝菌	124



(3) 节日斋

一心向佛	125
财源滚滚	125
全家福	126
绿色家园	126
随写功德	127
苦海航舟	127
南瓜水果盅	128
日月同辉	128
三藐三菩提	129
鲜花献佛	129
色即是空	130
扇有善报	130
一柱香	131
山间苦竹	131
双椒田螺	132
素鸡香菇	132
富贵素鲍脯	133
平安冬笋菇	133
拌紫甘蓝	134
川贝樱桃梨子汤	134



九华山养生斋菜

九华山印象.....136



(1) 千僧斋

开胃萝卜.....	139
盐渍花生.....	139
红油腐竹.....	140
和玉豆腐.....	140
香辣黄金丝.....	141
姜香空心菜.....	141
五谷养生粮.....	142
地藏芝香饼.....	142



(2) 上堂斋

香菜花生.....	143
五彩素鸡丁.....	143
柠檬藕片.....	144
水果葛粉羹.....	144
锡纸孜香芋.....	145
南瓜粳香盅.....	145
素扣瓜脯肉.....	146

地藏大素包.....146



(3) 吉祥斋

刨苦瓜片.....	147
溜九华鱼.....	147
香菇米烧素海参.....	148
佛国炒二冬.....	148
酸菜笋丁.....	149
莲花素菜羹.....	149
罗汉大包.....	150
枸杞粟米羹.....	150



(4) 如意斋

腐皮三丝卷.....	151
素鸡拌黄花菜.....	151
卤香菇豆腐.....	152
名吃素燕窝.....	152
兰花鲍脯扒海参.....	153
酥椒石耳黄精片.....	153
九华双鱼会.....	154
菇丁蒸小白菜.....	154

CONTENTS

水煮素鳊鱼·····	155
素八宝酿青椒·····	155
九华百岁饼·····	156
九华地藏饺·····	156



(5) 十全十美赞斋

感悟灵九华·····	157
地藏菩萨展佛法·····	157
百岁宫前悟禅道·····	158
神灵在九华·····	158
慈悲善香来·····	159
菩提方圆·····	159
菩萨神力大·····	160
春笋献菩萨·····	160
砂钵煲鞭笋·····	161
赛螃蟹·····	161
韩式锅素肠·····	162
富贵总有鱼·····	162
祥天下乐·····	163
桶藕荷香·····	163
佛国一缸香·····	164
山蕨小清烹·····	164
清笋心颂佛·····	165

八宝茄子·····	165
金藏食和合·····	166
地藏红豆派·····	166
养生斋菜调料制作·····	167
后记·····	176