

本书罗列佛光山闻名全球的素菜飧宴

* 最好的饮食，其实就是佛门讲究的菜根香，即简单而不失食物原来风味的餐食。

* 萧师姑竟能以独特智慧，将平凡的食材做出让人难忘的独特美味，吃得出佛门的禅悦法喜。

— 星云大师



素食达人

佛光山第一厨

萧碧霞 著



中国出版集团
现代出版社



素食达人

Vegetarian
expert

图字：01-2011-6533

图书在版编目(CIP)数据

素食达人 / 萧碧霞著. — 北京 : 现代出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5143-0264-6

I. ①素 II. ①萧 III. ①素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 199323 号

素食达人

作 者 萧碧霞

责任编辑 张 晶

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址 www.xiandaibook.com

电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京新华印刷有限公司

开 本 24K

印 张 4 印张

版 次 2012 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-0264-6

定 价 28.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

Part

1

健康炒饭
FRIED RICES

炒饭类 Fried rices

01 菠菜炒饭 Spinach fried rice	14
02 茼蒿炒饭 Lettuce fried rice	16
03 菜踏饭 Chop-suey fried rice	18
04 蕃茄炒饭 Tomato fried rice	19
05 生姜炒饭 Shredded ginger fried rice	20
06 松子炒饭 Pine seeds fried rice	21
07 香椿炒饭 Green-spices fried rice	22
08 泡菜炒饭 Fried rice with pickled vegetables	23

面试类 Noodles

01 蕃茄面 Tomato noodle	26
02 豆浆面 Soy bean noodle	28
03 胡椒面 Pepper noodle	30
04 皇帝豆面 Noodle with Emperor's bean	31
05 茨菇面 Submushroom noodle	32
06 阳春面 Plain noodle	33
07 麻酱面 Sesame sauce noodle	34
08 丝瓜面 Vegetable noodle	36
09 蘑菇面 Mushroom noodle	38

Part

2

美味面食
NOODLES

便当菜类 Dishes for lunchbox

01 梅干炒魔芋	Dried plums fried with chuch-roy	42
02 榨菜炒香菇	Salted vegetables fried with mushrooms	44
03 雪里红炒蚕豆	Snowy-red veggie fried with broad beans	46
04 桂竹笋炒素羊肉	Vegetarian mutton fried with fresh bamboo shoots	48
05 椒盐豆皮	Salty pepper bean curds	50
06 芹菜炒豆干	Dry bean curd fried with celery	52
07 花生卤油面筋	Peanuts stewed with greasy bean curds	54
08 四季豆炒豆皮	Green beans fried with soybean skins	56
09 茭白笋炒百页	White bamboo shoots fried with soft soy beans	58
10 木耳卤烤麸	Wooden ears stewed with roasted bean curds	60

Part

3

元气便当菜
DISHES FOR
LUNCHBOX

Part

4

传统点心
SNACKS

杂食类 Miscellaneous snacks

01 味噌汤	Mi-sou soup	64
02 腊八粥	Lunar-eighth porridge	66
03 甜稀饭	Sweet congee	68
04 米粉羹	Rice noodle soup	70
05 面线糊	Sticky long thin noodle	72
06 面疙瘩	Noodle balls	74
07 扬州粽子	Yangchou style Tzung-tze	76
08 萝卜菜包	Turnip vegetarian buns	78
09 汤圆	Sticky rice balls	80
10 饺子	Dumplings	82
11 煎摊饼	Fried flattened veggie cakes	84
12 烧饼汤 (煮烧饼)	Boiled green veggie cakes	86



素食达人

Vegetarian
expert

《素食达人》，收录炒饭类、面食类、便当菜类、点心类等四大类，共计三十多道家常美味素食，由萧碧霞师姑以多年的烹饪经验与技巧，亲自示范三十多道美味素食佳肴，让每位家庭主妇可以轻松上手，不必再为菜色变化而烦恼。

「素」－身心健康的乐活时代，一起减碳环保爱地球

「食」－运用自然的蔬食食材，引领绿色饮食新潮流

「达」－分享料理达人新观念，乐观豁达的生活美学

「人」－培养仁慈护生的美德，长养柔和坚毅的性格

The book of “Vegetarian Expert” includes four major categories of veggie cooking which are fried rices, noodles, lunchbox dishes and snacks. In total, there are over thirty some home-made vegetarian delicacies demonstrated by Ms. Hsiao Pi-hsia, who with her year-long experience showing in person over 30 vegetarian dishes, so that every housewife can model after these veggie delicacies in the easiest and trouble-free way!

Vegetables	In an era of LOHAS, let's embrace our Earth by reducing carbon emissions.
Eating	Taking advantage of natural, organic foods, leading people to green-eating dietary trends.
Expertise	Sharing the new concepts of cooking experts.
Humanity	Cultivating the virtues of mercy and benevolence, holding on to the characters of tenacity and tenderness.

面、饭、菜、点心，是东方人的饮食主轴，但不管是单身或有了家庭的你，是否经常为了口味一成不变而头痛？告诉你一个好消息，不用花大钱学料理、不用每天吃油油腻腻食材来源不安心的外食店，依照本食谱，让你每天都能做出方便好吃的家常素食，口味多变，营养好吃，是你家庭必备的厨房工具书！

本书特别邀请佛光山名主厨萧碧霞师姑示范料理，萧师姑四十年来为佛光山法师与全山信众准备餐点，将慈悲智慧融入菜色中，让大家吃出健康、吃出精进力！这次萧师姑以其多年掌厨经验，倾囊相授色香味兼具的素食家常料理，做法简单方便，在家就能轻松上手，希望全家吃得健康：孩子吃了成长更好，爸妈吃了开心欢喜。你千万不能错过本书！

本书内含四大主题：健康炒饭、美味面食、元气便当菜、传统点心。食材简单不复杂，料理程序简单易上手，让您轻松成为素食达人！



Noodles, rices, vegetables and snacks are the main dietary ingredients for us the oriental people. Whether you are still single or a family person, are you constantly troubled with the same, unvaried flavors of your food? Let's tip you with a very helpful info-without costing a fortune learning cooking, without worrying about eating too much greasy and oily take-out stuffs-just stick to the cooking recipes of this Cook Book, you can be rest assured that your kitchen is going to turn a new leaf to deliver various delicious home-made vegetarian foods on a daily basis! Get a grip on this Book that is a must in your kitchen gears!

We are honored to invite the master chef of Fo Guang Shan, Ms. Hsiao Pi-hsia, to demonstrate in person. Over her forty years experience of vegetarian cooking, she has been capable of incorporating wisdom and compassion into different types of dishes so that everyone coming up to Fo Guang Shan will savor not only healthy but also vigorous diets.

This time Ms. Hsiao is putting out all her efforts to make an entire array of vegetarian dishes with colors, smells and tastes all in the plates. It's so simple and handy that everyone can do it in his or her own kitchen for the whole family to enjoy the wholesome, veggie meals! Don't ever miss out this Cook Book!

Inside the book are four major themes of delicacies: Healthy fried rices, delectable noodles, energetic dishes for lunchboxes and traditional snacks. Simple in ingredients. Convenient in cooking processes. Easy to get hands on. All these will make you an instant Vegetarian Expert quicker than you think!

序

星云大师



吃萧师姑的菜，就能体会到佛光菜根香

在我弘法的历程中，宜兰是一个很重要的据点，当时以组织念佛会、歌咏队为方便，在极其艰苦的条件下弘扬佛法。萧师姑当时还是一个女孩子，在当地的电话局有一份很好的工作，那时就跟着其他弟子，开始参与弘法活动。后来佛光山在高雄创建，她干脆辞去了报酬优厚的工作，全力追随。不仅如此，还将自己的资产全数捐给佛光山，她也住在山上，真正地将这里作为自己的家了。

萧师姑跟出家人一样受佛门教育，不同的是她是带发修行，在徒弟当中，她是另一种身份代表。除了为僧众准备餐食，她同时也是佛光山重要护法身份，在山上对外联络，或者是对来山者的照护，都扮演重要角色。在她担任佛光山朝山会馆馆长的时候，每次有大德访客来，她以最好饮食来宴客，而最好的饮食，其实也就是佛门讲究的菜根香，即简单而不失食物原来风味的餐食。

萧师姑长年在佛光山上烹调素食，很能掌握让人在佛光山吃出菜根香的原则精神，从早期到现在，她的料理也有很多人要跟她学习。而在大陆只要是需要宴客的场合，萧师姑都乐于来掌厨。来山参访的贵宾，例如中华宗教交流协会会长叶小文、香港凤凰卫视总裁刘长乐，都很赞叹师姑的面。一些经常来山的功德主，也常常指名要吃她做的菜。

这次萧师姑也在我所录的佛门影像百科“僧事百讲”节目中，示范丛林中的饮食料理，共有炒饭、面食、便当菜、传统点心等四种，有一些是我从前将就简单的饮食内容所讲出来，多数人觉得可能食之无味，但萧师姑听了后，总能以独特智慧，将平凡的食材做出让人难忘独特美味，吃得出佛门的禅悦法喜。人间卫视也特地再汇整为食谱，希望这一份食谱，大家都能人手一本，做中学，学中做，体会佛门菜根香。





以美味的素食广度众生

作者简介

萧碧霞 师姑

简介

星云大师弟子

美国西来大学素食烹饪班老师

佛光山烹饪料理资历超过四十年

曾任

佛光山总司库

佛光山朝山会馆馆长

佛光山宗务委员



当年师父领导宜兰念佛会，虽然大师没有大我们几岁，但是他经常带领青年人踩着脚踏车到各乡镇弘法，举办各种接引青年人的活动，师父高雅的谈吐、睿智的思想、广博的学识，给人无限的震撼，无比的感受。

还记得，五十年前大师到我服务的电信局打电话（那时很少有自动电话），包括领班在内的二十几个接线生跑出来看，一时间电话完全无人转接，宜兰内外通讯就突然被“宕”掉了。后来宜兰电信局自局长以下，八成员工均是皈依弟子。

一转眼，数十年头过去了，除了担任大师的书墨侍者，在跟随师父的这段期间，感谢师父给我因缘，能为佛光山全山千余大众烹调料理，而在佛光山上做菜，有时候会觉得师父在给我“出难题”，例如胡椒面，是大师以前法务繁忙，没有时间，就自己将就煮来吃，但是很多人听说大师吃过这道面，就问我，来佛光山能不能吃得到。

当时我心想，只有胡椒和面，如何才能让人吃得法喜禅悦？但是“有佛法就有办法”，后来果然只用面和胡椒做出了让人回味无穷的胡椒面，看到来山信众们吃得欢喜，我也感到很欣慰，更相信愈简单的料理，愈美味，愈教人难忘。

素食可以长养智慧、耐力、健康，每一道料理，我都希望能让大家吃到食物的营养又觉得好吃，这次大师录“僧事百讲”节目，由我来示范素食料理，人间卫视整理成书，希望通过这本书，让大家吃出慈悲心，吃得更健康！

蕭石叔

Part

1

健康炒饭
FRIED RICES

炒饭类 Fried rices

01 菠菜炒饭 Spinach fried rice	14
02 茼蒿炒饭 Lettuce fried rice	16
03 菜踏饭 Chop-suey fried rice	18
04 蕃茄炒饭 Tomato fried rice	19
05 生姜炒饭 Shredded ginger fried rice	20
06 松子炒饭 Pine seeds fried rice	21
07 香椿炒饭 Green-spices fried rice	22
08 泡菜炒饭 Fried rice with pickled vegetables	23

面试类 Noodles

01 蕃茄面 Tomato noodle	26
02 豆浆面 Soy bean noodle	28
03 胡椒面 Pepper noodle	30
04 皇帝豆面 Noodle with Emperor's bean	31
05 茨菇面 Submushroom noodle	32
06 阳春面 Plain noodle	33
07 麻酱面 Sesame sauce noodle	34
08 丝瓜面 Vegetable noodle	36
09 蘑菇面 Mushroom noodle	38

Part

2

美味面食
NOODLES

便当菜类 Dishes for lunchbox

01 梅干炒魔芋	Dried plums fried with chuch-roy	42
02 榨菜炒香菇	Salted vegetables fried with mushrooms	44
03 雪里红炒蚕豆	Snowy-red veggie fried with broad beans	46
04 桂竹笋炒素羊肉	Vegetarian mutton fried with fresh bamboo shoots	48
05 椒盐豆皮	Salty pepper bean curds	50
06 芹菜炒豆干	Dry bean curd fried with celery	52
07 花生卤油面筋	Peanuts stewed with greasy bean curds	54
08 四季豆炒豆皮	Green beans fried with soybean skins	56
09 茭白笋炒百页	White bamboo shoots fried with soft soy beans	58
10 木耳卤烤麸	Wooden ears stewed with roasted bean curds	60

Part

3

元气便当菜
DISHES FOR
LUNCHBOX

Part

4

传统点心
SNACKS

杂食类 Miscellaneous snacks

01 味噌汤	Mi-sou soup	64
02 腊八粥	Lunar-eighth porridge	66
03 甜稀饭	Sweet congee	68
04 米粉羹	Rice noodle soup	70
05 面线糊	Sticky long thin noodle	72
06 面疙瘩	Noodle balls	74
07 扬州粽子	Yangchou style Tzung-tze	76
08 萝卜菜包	Turnip vegetarian buns	78
09 汤圆	Sticky rice balls	80
10 饺子	Dumplings	82
11 煎摊饼	Fried flattened veggie cakes	84
12 烧饼汤 (煮烧饼)	Boiled green veggie cakes	86

健康是最大的财富，快乐的泉源 ——

Health is both the greatest wealth and the source for happiness.