

<<中国四大佛山养生斋菜>>

图书基本信息

书名：<<中国四大佛山养生斋菜>>

13位ISBN编号：9787802218567

10位ISBN编号：780221856X

出版时间：1970-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：觉忍，冯文芳 著

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 前言

《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。

为了这本书的亲合力和生命力，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。

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 内容概要

《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。

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《中国四大佛山养生斋菜》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》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。

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 作者简介

觉忍（居士），自二十年前，就专门研究斋菜和佛家养生，孜孜不倦地读中外有关佛家饮食文化，走天涯海角，访名山大寺，探索着佛家养生的深奥。

冯文芳，营养师，康馨甫营养工作室副上任，营养研究、发展和普及是她一生的追求。

## &lt;&lt;中国四大佛山养生斋菜&gt;&gt;

## 书籍目录

五台山养生斋菜五台印象(1)冷菜类碧绿台豆温拌芹菜叶松子海菜绿豆萝卜干麻汁油麦菜冰凉南瓜方清凉豌豆糕五台素火腿五台素鸡罗汉小豆腐甘蓝奇味雪菜罗汉笋蜜汁小枣野生苦菜永结同心锦上添花蜜汁山药托菩提叶清清凉爽芝麻香桃仁水果沙拉(2)热菜类一指禅笋九品莲苔吉祥如意罗喉花开献佛金刚杵叉台栗风雨吉祥五台渡慈航五台佛光照智者清净我心佛跳墙来品素盅春笋小鲫鱼香芋南瓜两抱玉帛五台三绝清炒黄花素回锅肉素腊味家乡豆四喜至五台功德圆满三鲜烤麸干煸茶树菇麻辣土豆粉条拌美极尖椒枯木逢春八珍豆腐煲咖喱什锦全素煲百果南瓜煲带饼全家素烩板栗素鸡煲五台真清凉碧绿财富路梅干豆腐五台酱排自在菩萨展翅飞翔五台第一鲜汤(3)面点类百果共融苻面烤姥姥罗汉素面北台野菜饼烧卖台怀荞面饼萝卜丝酥咖喱素米饭普陀山养生斋菜普陀山印象(1)冷菜类紫光碧海家乡烤菜水晶三仙佛岛春色甜园云润六味和春珠圆玉润二兄相聚菌菇献瑞万年常青荷塘夜色莲中圣果清雅白果金匙银珠六味和合糯荷争春果实满园满园锦绣冰镇芥兰美味萝卜双娇弄玉翡翠银芽素三明治叠翠莲云(2)热菜类碧绿玉米萝卜百合素裹菜胆石耳菜松扣奉芋晨光佛珠沸腾豆腐脆炸白灵菇法雨丝丝粉蒸荷香四季豆双色佛珠荷塘月色金丝芋球吉利三丝卷椒香平菇金汤白玉金箱豆腐满园春色梅菜汤圆美味杏鲍菇米汤豆腐球美味冬瓜脯美极白灵菇其乐融融芥菜玉珠雀巢小炒群菇荟革色拉黄豆烙色拉锅巴卷石磨布袋豆腐手撕茶树菇爽口粉丝五福临门水果玉米烙四喜魔芋烫钵白玉天涯硕果土豆烧扁豆铁板奉芋现磨豆腐香酥芹菜圆香烙藕夹香酥瓜排香煨豆波杏仁菠萝卷雪菜炖蚕豆油焖冬瓜椰岛风光油淋双脆五谷丰登卤水花菇翡翠石耳盅蔬苑藏珍菌菇煲木瓜雪莲葵花朝阳如意天目笋绿叶水晶南瓜绿枝雪菜花竹影迷你小炒丰收百合果竹节留香玉洁福圆酥化香蕉卷(3)“面点”类窝窝头玉米馒头椰茸糯米糍奶油南瓜仔油炸一口包芋香瓜子球元宝饺金沙汤圆三色花卷……普陀山养生斋菜峨眉山养生斋菜九华山养生斋菜养生斋菜调料制作后记

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 章节摘录

插图：原料：羊肚菌100克、西兰花75克、素鹌鹑蛋10个、小西红柿10个。

调料：素高汤75克、精盐3克、味精2克、胡椒粉1克、素油25克、水淀粉25克。

制作：水发羊肚菌加工成一样大的形状（羊肚菌汤另用），勺中加素汤、羊肚菌汤，放入素鹌鹑蛋、羊肚菌煨透摆入盘中，西兰花焯炒放旁边，小西红柿切片盘装饰，原汤调味勾芡浇在菜上即成。

养生：羊肚菌为马鞍菌科羊肚菌属珍稀的食药两用真菌。

西兰花的花球中含蛋白质。

此外，西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面，钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富。

原料：大白菜梗250克、大枣100克、熟糯米500克。

调料：精盐4克、芝麻5克、水淀粉25克。

制作：用大白菜梗烫软包大枣、糯米成卷，装入碗中入笼蒸30分钟即成。

养生：白菜有“百菜之王”的美称，它营养丰富，含有大量的脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁。

还含有丰富的维生素A、维生素B1、B2和维生素C等。

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族及淀粉等。

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 后记

当您翻到这一页的时候，心情非常愉快是我们的期盼。

我们走过了千山万水来寻找佛祖留下的养生足迹，这时我们更清楚认识到佛祖及佛家的弟子们是生活在精神极乐的世界里，对饮食的追求已经当做维持生命，更确切地说把食物当成“药”来治这个“饿”的病。

自东汉末年佛教进入我国，很少有记载饮食营养的文字，不崇尚吃的学问，而崇尚不吃什么的学问，自古那些弘法诵经的佛家弟子们，就是在为人类的精神世界做贡献。

他们在饮食的世界里非常艰朴，艰朴到了维持生命的饮食极限，有人问那你们还写什么佛斋？

规范佛斋又有什么意义？

其实你感觉到没有，佛斋规范的本来意义就是规定信徒该吃什么和禁吃什么？

而所有入编斋菜80%是佛家本有的饮食礼仪，对香客的敬重和对弟子们的节日关爱以及现代高级佛事活动与佛斋社会经营的现实需要。

我小的时候是一个不够尊重佛的时代，1982年我去灵隐寺，才对佛产生了敬仰，这20多年过去了，我感觉到佛的伟大和无量，就是把毕生奉献给人类的一种“博爱”，让人类在精神的世界中享受到人应该享乐的“慈悲”“普贤”“智慧”“耀宗”的普度众生。

从研究佛斋到推广佛斋，其最终的目的是让我们对饮食的适度，对养生的感悟，健康的心态，健康的饮食，健康的认识世界。

现代的科学已经证明了佛斋对我们的养生有着重要的启发和借鉴意义。

天底下没有比出于自己的坚韧意识，来控制自己生命的长度和宽度的饮食态度对待世间美食和美味的诱惑，只有佛家弟子们做到了。

美食是您怎么去认识而已，美味是站什么角度去品尝而已，这个世界很奇怪的是“鱼和熊掌”不可兼得，人们是在用自己的双手垒积和用牙齿咀嚼出早来的坟墓。

死于无节制口腹之欲的是占60%的所谓富贵病，远多于死于自然灾害和其他因素的人们。

愿每个人都有新的启示，本书的核心是“养生”的佛斋，佛给予我们的是智慧、力量、坚强的毅力和为人们过上理想的健康生活，落实在自己身上就是——健康长寿。

阿弥陀佛！

## <<中国四大佛山养生斋菜>>

### 编辑推荐

《中国四大佛山养生斋菜》由中国时代经济出版社出版。  
一指禅笋、佛岛春色、扇有善报、晨光佛珠、荷塘月色、椰岛风光、六道轮回、莲花宝鼎、佛法无边、普度众生、佛光宝塔。



<<中国四大佛山养生斋菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>