

<<佛光食谱>>

图书基本信息

书名：<<佛光食谱>>

13位ISBN编号：9787801887337

10位ISBN编号：7801887336

出版时间：2007-6

出版时间：现代出版社

作者：觉朗法师,小李师傅

页数：163

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>

## <<佛光食谱>>

### 内容概要

佛光山的素菜虽都如粗茶淡饭般的简单，但粗中有细，淡中有味，每每令人回味无穷，难以忘怀。除了味美，佛光山素食与市面上素食的最大不同之处在于，负责料理的菩萨们，总是用慈悲心调味，用欢喜心结缘，所以饭菜吃起来总是特别香甜。

本书精心挑选六十八道最具代表性的佛光山料理。并结合富含意大利风味的素食比萨，让素食不再是对号入座的味觉，而是让人眼睛为之一亮，令心灵苏醒的现代禅味。

## <<佛光食谱>>

### 作者简介

觉朗法师，温和亲切的觉朗法师，凭着一股对大众的供养心，不但用心研发菜色，烹调时也不拖延；目前在佛光山台北道场担任烹饪班讲师，教授课程颇受好评。

这一次法师搬出佛光山料理秘笈，让读者不用费心猜疑：“为什么佛光山素食那么好吃？”  
小李师傅，本名李政

<<佛光食谱>>

书籍目录

佛祖的饭，好吃（代序）营养小常识Part 1 开胃小菜——苏醒味蕾吃出好味道 乳酪番茄盘 海带豆干丝 健康水果沙拉 干丝凉拌 芦笋沙拉 酱瓜毛豆 翠玉金丝Part 2 米饭赏味——传承经典的微甘滋味 黄金咖喱饭 黄椒镶番茄饭 元气素排饭 古味鲁饭 五谷杂粮饭 翡翠炒饭Part 3 面面俱到——释放柔韧有劲的质感 番茄面线 皇帝豆面 奶油意大利面 罗勒松子面 茄汁花椰菜面Part 4 时蔬家常煮——在舌尖跳动的蔬菜甜味 茶树菇 笋香烤麸 酸辣鲜笋 简易榨菜 家常百页 笋干秋色 番茄豆腐 面泡花生 药膳酱瓜 吉祥米粉 芥菜炒杏菇 酸菜平菇 一品牛蒡 芹菜神仙炒 滚珠白玉 春卷鸽松 .....Part 5 珍馐赏味——佛光山名菜示范Part 6 风味汤品——温暖你的味与胃Part 7 发现比萨——手工比萨大公平Part 8 禅茶一味——自由出入内心门户怎样吃素吃得健康 高崇钦主厨笔记

<<佛光食谱>>

章节摘录

插图

## &lt;&lt;佛光食谱&gt;&gt;

## 编辑推荐

用慈悲心调味、用欢喜心结缘，素食让你吃出健康、吃出美丽。

在生活水平相对提高的今天，人们对健康的期望值越来越高，于是，越来越多人出于健康窈窕的考虑，自愿选择吃素。

但是有时要自己动手做却不知如何下手，干脆上饭馆，不过饭馆的素菜看似美味，但上头不知用了多少油与味精，如此怎能安心？

除去葱、蒜、洋葱、韭及兴渠（称为五辛）的植物性食物，才是所谓的素食。

《佛光食谱》精选六十八道菜，分为“开胃小菜”、“米饭赏味”、“面面俱到”、“时蔬家常煮”、“珍馐赏味”、“风味汤品”、“发现比萨”、“禅茶一味”八大篇章，包括经典风貌的意大利料理、风味绝佳的精致小菜、清雅美观的宴客主菜、润喉回甘的中国品茶等。

佛光山觉朗法师与喜来登饭店比萨屋名厨李政立先生（小李师傅），分别就食素者较易营养不均与素菜淡无滋味的情形做了一番调整与搭配。

小李师傅巧用香草留注意大利的缤纷，以多样食材丰富素菜的营养；觉朗法师则提供风行佛光山三十几年的珍藏名菜，带给读者不单是技艺的传授，也间接捎来一丝丝禅意。

每道菜皆将做法细细拆解，并加上料理秘诀的提示，即使是鲜少下厨者也能一目了然。

另外，书末作者也传授读者各种蔬菜的选购常识及保存方法，让家里的蔬菜长保鲜绿！

为了让读者了解素菜食材的疗效，邀请行医三十余年且长期担任佛光山云水医院义诊的高崇钦中医师，以其专业知识为读者提供中医与西医分别对素食的营养分析，并且教导如何食素的方法。

“做素食要简单、单纯、保持原味，不要花太多时间。

力功、火功、配料、调味等都不可忽视。

除此之外，一颗供养心，给大家吃得欢喜，才是最重要的。

”星云大师如是说。

虽然素食的吃法与做法至今不下千种，不过可以确认的是，佛光山素食已经有三十多年的历史，究竟佛光山素食的魅力如何？

为何能在少油、少盐情形下吃到食材真正的味道？

为什么会有人说，佛祖的饭特别好吃？

答案就在《佛光食谱》书中！

<<佛光食谱>>

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>