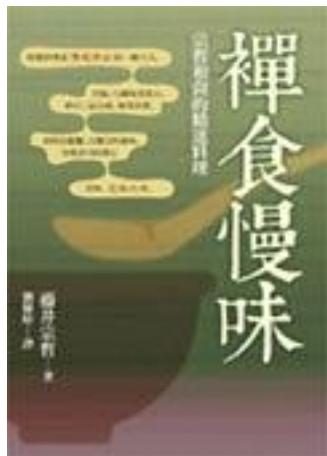


# 禪食慢味



[禪食慢味 下载链接1](#)

著者:藤井宗哲

出版者:橡實文化出版社

出版时间:20070808

装帧:

isbn:9789868329140

精進料理是傳遞佛法的一種方式，芳飯、白蘭地煮黑豆、夢幻三品豆腐、梅湯茶禮、香料烏龍麵、山獨活的風味、竹杷壽司的禪心，淡味，究極之味。

對於曾在多處禪寺道場修行，並且曾經擔任禪寺食堂大廚一職十幾年的宗哲和尚來說，精進料理其實就是一道道滋養身心的家鄉味料理，且因為充分活用當季當地的食材，也沒有太多的作工與佐料，因而自然呈現出食物本身的好味道。

宗哲和尚以自身的禪僧日常生活，以及曾為雲水僧的飲食生活經驗為基礎，不在但在自己的山庵開設精進料理烹飪班「禪味會」，並以說故事般親切的語調，抒情的文字，在本書中娓娓訴說一道道，他認為是天地恩賜的精進料理。

宗哲和尚在《禪味慢食》中，透過「徹底用盡竹筍的每一部分」、「活在懷石料理中的禪心」、「烏龍麵和禪僧」、「拯救貧寒雙親的納豆」、「淡味才是極致之味」、「癌、長壽與精進料理」、「蕗薹的苦味是人生的味道」、「馬鈴薯的七種變化」、「秋收與過冬的滋味」……等45篇文章，不但呈現對於精進料理的切身經驗與深刻體悟，也在充滿禪味的飲食料理中，展現敬天惜物精神，更充分展現了慢食的新時代生活品味與風

格。

書中並附有包括豆包的茶巾型壽司、芳飯、素文蛤料理、香料烏龍麵、椎茸排餐、黑豆的白蘭地熬煮、納豆鹹稀飯、白蘿蔔粥、洋風味噌湯、核桃豆腐、素菜麵、宗哲流的一口雞排、芝麻涼拌白蘿蔔……等17道精進料理作法，食材簡單、作法單純，卻可以讓人享受到食材本身最自然且豐富的絕妙好滋味。

作者介绍:

井宗哲

1941年出生於大阪。京都佛教大學退休後，曾在埼玉縣臨濟宗平林寺、和歌山縣興國寺、鎌倉建長寺等道場修行，擔任典座（大廚職）十餘年，也曾擔任《古典落語》《三遊亭円朝全集》編輯。現為鎌倉「不識庵」住持。他認為，飲食也是傳遞佛法的一種方式，因而開設「禪味會」精進料理烹飪教室。著有《花柳風俗語辭典》、《菜根譚》、《食はこころなり》（食即心）、《精進料理辭典》、《宗哲和尚のファッショナブル精進料理》（宗哲和尚的時興精進料理）等書。

■譯者簡介

劉雅婷

輔大宗教系、日文系雙主修畢，日本筑波大學哲學思想研究碩士、博士課程修習。留日期間，同窗日籍友人多為寺院出身，故得以藉此瞭解日本寺院風情；親身體驗過高野山寺院的新年生活，也參加過宗教之旅日本「修驗道」的行腳迴峰修行，遊歷過京都、鎌倉各大寺院。

目录:

[禪食慢味 下载链接1](#)

标签

美食

饮食

素食

日本

藤井宗哲

飲食文學

生活

饮食文化

评论

:无

很好吃的素菜

真味只是淡。食物，應還原大地最原始的味道。我從精進料理本身受益良多，不知不覺日常的飲食也都愈發清淡，每一粒平實的米飯都品來格外清香。

虽然文字简单，也没有什么特别，但其中的理念还是值得提倡的，清淡才是真味，要珍惜每一餐饭食。下雨的天气，读了此书，心里想起姥姥的油盐卷子，妈妈的发糕，也想自己一试身手了呢。

用胡萝卜，菠菜拌了个凉菜，味道的确不错。

台版书，翻译本。很多食材名词的翻译和大陆不一样。

没想象中好看

看看

一本会自画重点的书……是真的有给你画好重点的那种！食材的使用一点也不肯浪费，每一步都很禅意，跟书名挺搭调的。很多个菜看了做法都想从床上爬去厨房开始动手。做料理人的心很重要。

精进料理翻译的如其名 简单精致讲究 有幸吃过南禅寺的汤豆腐料理

无法再赞同和尚的饮食理念

[禪食慢味 下载链接1](#)

书评

[禪食慢味 下载链接1](#)