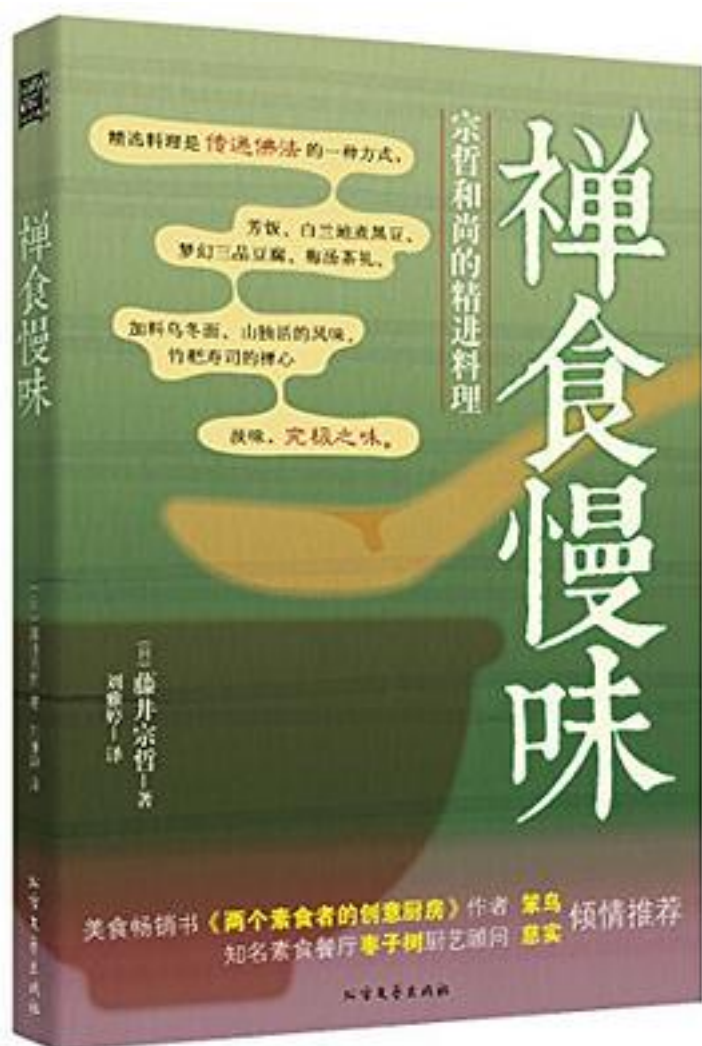


禅食慢味



[禅食慢味_下载链接1](#)

著者:藤井宗哲

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787531731931

宗哲和尚以自身的禅僧日常生活，以及曾为云水僧的饮食生活经验为基础，以说故事般亲切的语调，抒情的文字，在本书中娓娓诉说一道道他认为是天地恩赐的精进料理。不但呈现对于精进料理的切身经验与深刻体悟，也在充满禅味的饮食料理中，展现敬天惜物的精神，更充分展现了慢食的新时代生活味与风格。书中特别推荐了加料乌冬面、香菇排餐、白兰地煮黑豆、纳豆咸稀饭、核桃豆腐、宗哲流的一口鸡排等17道精进料理，食材易得、做法简单，让人享受到食材本身最自然、最丰富的绝妙好滋味。

作者介绍:

藤井宗哲

1941年出生于大阪。京都佛教大学退休后，曾在埼玉县临济宗平林寺、和歌山县兴国寺、鎌仓建长寺等道场修行，担任典座（大厨职）十余年，也曾担任《古典落语》《三游亭圆朝全集》编辑。现为鎌仓“不识庵”住持。他认为，饮食也是传递佛法的一种方式，因而开设“禅味会”精进料理烹饪教室。著有《花柳风俗语辞典》《食即心》《精进料理辞典》《宗哲和尚的精进料理》等书。

目录: 目录

推荐序 I 谢忠道

真味只是淡 —— 5

推荐序 II 叶怡兰

淡味，方是真滋味 —— 8

作者序 —— 11

第一章 滴水也是佛的生命

花祭与散寿司 —— 2

滴水也是佛的生命 —— 7

将佛法活用在料理上 —— 11

旧瓶装新酒 —— 15

用尽竹笋的每一部分 —— 18

竹枳寿司中的禅心 —— 22

当季尝鲜 —— 27

洗涤心灵的料理 —— 32

一菜多样化的功夫 —— 36

第二章 素食非粗食

梅汤茶礼 —— 42

豆腐曾经是奢侈品 —— 48

乌冬面和禅僧 —— 55

感谢偶尔的荤食牙祭 —— 60

羊羹的起源与演变 —— 63

活在茶怀石料理的禅心 —— 69

香菇与道元禅师 —— 75

体贴食材的烹调法 —— 81

满盛天地恩赐的山珍海味 —— 87

报恩讲的本御膳 —— 90

梦幻三品豆腐 —— 93

行脚僧与快餐泡面 —— 96

禅堂的年节料理 —— 103

定心房和行者锅 —— 109

第三章 食中有中道

纳豆拯救了贫寒的双亲 —— 114

粥的十种功德 —— 119

味噌汤美味秘诀 —— 125

浓腻甘甜的流行味 —— 133

吾家的生日茶礼 —— 139
一碗蘸酱面 —— 144
“派手”精进料理 —— 149
淡味才是真味 —— 154
防癌、长寿与精进料理 —— 160
第四章 品尝天地的恩赐
山独活的风味 —— 174
来自海上的礼物 —— 178
蒟蒻的人生况味 —— 181
品尝山野的恩赐 —— 185
大啖新出的蚕豆 —— 188
品尝新嫩叶饭 —— 191
忘不了的牛蒡滋味 —— 197
马铃薯的七种变化 —— 200
疗效食品四大天王 —— 205
秋收与冬藏的滋味 —— 209
圆熟妙味的万年渍 —— 212
小正月的豆粥 —— 216
冬菜的王者白萝卜 —— 219
宗哲和尚的料理
豆腐皮的茶巾寿司 5
芳饭 39
素文蛤料理 53
加料乌冬面 59
香菇排餐 79
加役饭 101
白兰地煮黑豆 107
纳豆咸稀饭 117
萝卜粥 123
西式味噌汤 131
核桃豆腐 143
素菜面 147
宗哲流的一口鸡排 153
蒟蒻的酱油渍 183
山椒叶寿司醋饭 195
薄片白萝卜的当座渍 215
芝麻凉拌白萝卜 223
· · · · · (收起)

[禅食慢味_下载链接1](#)

标签

素食

禅

日本

美食

饮食

生活趣味

生活

林栩栩

评论

在纳米垂涎此书已久，读了果然好。禅修的工夫都在吃有菜饭里了，日本食鱼者多，素食者少。舌头因朴素三餐而敏锐警觉，常见菜品按照四时秩序烧出真味，真是太美好了。

即将明显改变生活的书

有志修佛持斋者眼中应该是本相当不错的书。哪怕是对于我这种不吃肉最多撑三天的人，很多素食方子仍能让我食指大动——当然其它很多内容就略显啰嗦和过于自我了。

食谱部分用淡淡的红线在文字底下划出来了，好贴心：)

读完脚着当个行脚僧也挺好的……

作者带有一种日式的骄傲，所谓精进料理，大体是以淡味和素食为核心理念的一种烹饪

方式，这种饮食方法固然不能全然接受，但是在饮食过于油腻，味道一味追求浓烈的中国，倡导这种理念自然算是一种矫正。

因为读了这本书，每次和你去西园寺，我都不敢剩饭了。

本来想跟哲宗老和尚学习做几道清淡的素菜，结果发现他们吃的好油腻啊，动不动就炸天妇罗。不过有两个观点还是很触动我的：1.素食非粗食
2.禅的精神，就在于当下如何让每件事物尽其所能、活生生地展现出来。应用在料理上，就是充分活用食材，随时足以应付临时的来客。

以前听说曹洞本山永平寺的早餐已经一千多年没变花样了，还不太相信。一直以为丰富的日式料理，到了寺院变成精进料理，变得枯淡，但作者作为寺院典座，却深得精进料理之三昧。调味料总那么几样：酱油、甜料酒、味增，还有麦饭、腌萝卜、粥、豆腐、香菇这几样较多，相比中国寺院里的各种素牛肉、素鸡，日本寺院里简直太朴素了。不过，禅堂里的料理，都做得用心，所谓料理与心相应，做到“物尽其用”。还有，相当有难度的“当作”料理的无心之味，需要相当的修行和料理功夫吧，但既然是无心之味，“当意即妙”，可能吃的人也不会那么挑剔吧。怀石料理原本是为了应付一时饥饿的轻简料理，如今好奢侈哦。

8月14日晚读完。

這本「禪食慢味」寫於1989年，讀來卻不覺與現世有太多脫節。儘管藤井宗哲是禪師，他介紹的食物也主要是素食，但他卻並沒有要求人們完全去做一個veggie或是一個vegetarian，他沒有把素食上升為某一主義，而只是用一種輕鬆、不刻意的態度追尋「真味只是淡」，也就是食物的自然本味，並以此滋養身心、讓味覺變得純粹，让人变得爽朗朗。這種對待素食的態度是我喜歡的。

现在越来越喜欢吃蔬菜了，读这本书可以学几招，把素食做得更美味。

看现代人吃东西，经常有身在恶鬼道、畜生道的感觉。近些年我才开始好好吃饭，因为意识到：饮食中有中道。浓、肥、辛、甘都非真味，真味只是淡，人生未尝不是。

"即使是一滴水，也像是佛陀的生命般珍贵。如何珍视它，使用它，化腐朽为神奇，这就是禅。" "舌头如果能纯粹的话，味觉也能有'青天白日'朗朗爽爽的感受"
"茶叶渍的味道更具有细腻而洗练的大人味"……

书中部分食谱很实用。跟我对素食的理解一致。不用过多的食材堆砌，即使是单一食材也是至味。

看到它我就好开心，觉得是一种曾经的困惑和有同感的共鸣

[禅食慢味_下载链接1](#)

书评

前几天朋友说以前的时候吃货好像是一个贬义词感觉和饭桶是差不多的，但是现在吃货有点褒义词的味道了。我在朋友眼中应该算是一枚吃货吧，但是不管是自己做饭或者外出吃饭经常会被人说我吃的太油腻了或者太素了。每个人的口味真的太难以琢磨了，我一直以为吃饭不只是吃饱就可以...

[禅食慢味_下载链接1](#)