

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

图书基本信息

书名：《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

13位ISBN编号：9789868329140

10位ISBN编号：9868329140

出版时间：20070808

出版社：橡實文化出版社

作者：藤井宗哲

译者：劉雅婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

內容概要

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」、「蕎麥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。

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

作者簡介

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ンナブル精進料理》（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。

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

精彩短评

- 1、看看
- 2、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。
- 3、:无
- 4、没想象中好看
- 5、用胡萝卜，菠菜拌了个凉菜，味道的确不错。
- 6、台版书，翻译本。很多食材名词的翻译和大陆不一样。
- 7、很好吃的素菜
- 8、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。

章节试读

1、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第5页

宗教与食物的特殊关系在人类饮食史上是很特别的一章。在欧洲，许多可口的食物和做法是修道院叫号研发或改良出来的，比如奶酪，啤酒，巧克力。在亚洲，由于佛教教义中对轮回因果惜福惜物观念的影响，发展出特有的饮食观，如素食。

尊重季节，尊重天地，尊重最自然的味道等理念，不是日本料理或者佛教素食独有的精神，而是所有顶级料理共有的本质内涵。

作者说：浓，肥，辛，甘非真味，真味只是淡。真味如此，人生未尝不是。

2、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第48页

心灵贫乏的人，才会添加一堆不必要的东西。

3、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第9页

传统中式素食料理，其实烹饪概念与葷食大致一般无二；遂而，并非从蔬材之本味本色去考虑，而是一种类似‘取代’的概念--不能用肉，就该用。。。代替好了；于是素鱼素肉素高汤。。。吃来但觉‘食无肉’，吃不到食材本身之饱满甘美。

虽说是精进料理，。。。其实指的就是，每一道菜都是滋养身心的家乡味。

淡味不是薄味，薄味是指味道不够，淡味，必须让食材本身所拥有的味道展现出生命力。

4、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第116页

贪爱以肉食为唯一体力来源的中产阶级，铁板料理，烤肉这些乍看似乎很丰裕，但果真如此吗？到了四十岁，甚至是三十岁后半，不是被宣告得糖尿病，就是痛风，高血压等，每天感觉疲惫、力不从心。另一方面，心想这样下去不行，赶紧去偷个寿险。

不到十年功夫，这位许久不见的朋友跛着一条腿，已经是半个病人的样子了，他的脸色和以前比起来，显得很没精神。

内心贫乏的日本人，不管做什么事都喜欢一窝蜂。

不要以为自己生了病，给医生看诊后就万事俱足了！自己身体要自己保健，饮食八分饱也是同样道理。这些本是理所当然的事，但常是理所当然的事，就越难以做到。这也正是平常人的毛病，等到遭受疾病缠身时，才察觉而后悔不已。

5、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第28页

还有一句唐朝诗人的诗句：野火烧不尽，春风吹又生。

——竟然不说是中国唐朝诗人，直接说唐朝诗人，真不把自己当外人。不过转念一想，好比我们说文艺复兴时期的达芬奇，谁管他哪国的呢，他是世界的！

6、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第121页

禅僧的早餐是白稀饭，晚餐是咸稀饭

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

——想起茶泡饭之味，又想象深夜食堂那样做饭或者自己带便当了。

——想做家乡的美食了，如姥姥的花卷，或者妈妈的发糕，至于奶奶的，那就是馓子炖白菜了。

食材：葛根粉1杯，核桃1杯，水4杯，果汁机搅拌，然后倒入布袋沥干水分，大火煮开，倒入模具，散热后铺上铝箔，冰箱冷藏。

——想自己做点心，因为有时候嘴馋，但是外面的又不健康。

7、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第13页

不知道从什么时候开始，我们进入了所谓的消费时代，不停地大量消费，实用化随即丢弃，什么都要最好，最高级的享受。这情形宛如恶鬼、畜生一般。

8、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第44页

禅师回答：一日不作，一日不食。

战后，某些左翼分子提出：不劳动者，没有饭吃。

两者完全不同，前面来自于自我的良心省察，后者却是劳动者权利的问题。

9、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第38页

我好整以暇地瞥看这位上班族，发现他的目光始终盯着杂志，一点也感觉不到便当的存在。此后，我不知又遇到过多少这样的人。这类人的饮食方式，可称之为“机器人”进食。

这几年被称作快餐的料理，已成为一种时尚、充满色彩、走在时代尖端的饮食文化。你到附近的快餐店，总能看到巧费工夫的三角御饭团、三明治、便当等，摆放得琳琅满目。而百货公司的美食街里，日式、西式、中式的熟食也是琳琅满目。听说新年前，动辄几十万元的年菜料理订购也相当热络。

很多人这样对我说，在寺院吃得素食料理“不仅美味，不知怎的，总还有一股让心情稳定下来的力量”。

我常对有缘人说：别一味地只想把料理做的好吃，将食材的原味发挥出来才是重点。

长年关心家人健康而小心留意的主妇们，都非常乐于学习。

10、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第7页

浓，肥，辛，甘非真味，真味只是淡。真味如此，人生未尝不是透过食物，思索真味，体察人生，回归自然。

11、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第50页

寺院道场的三餐非常朴素清淡：早斋是麦粥配腌萝卜、腌梅，午斋是麦饭配味增汤和腌萝卜，晚上是杂煮咸稀饭配腌萝卜。一天下来，卡路里、热量都不够，只是为了能维持身体机能的运作、不要

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

生病而进食。所以，与其说是饮食，不如说是服药。

如果只是这样吃，身体唯恐会支撑不住，所以在严格劳动的大日子，有时会特别添加一道料理，那就是豆腐。

我记得在我小时候，豆腐还有卖半块的。但不知从什么时候开始，标榜的“卫生”塑料盒装豆腐开始贩卖，但塑料盒装一点美感雅趣都没有。这世间实在变得粗糙，没有美感。

12、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第30页

我依指示走在田埂路上，遇到一位正在将采收到的西红柿大小分类的老婆婆，当然那是室外栽种的西红柿。

就在我与老婆婆四目相接的瞬间，拿在她手上的成熟西红柿却已送到我面前，“在这儿洗一下，吃吃看吧。”我用天然涌出的泉水洗过后，大口咬下去，西红柿本身特有的味道，以及融在口中的甘甜，在嘴里散开来。

常听到呼吁人们保护自然的标语，我总觉得，如今再提这个不嫌太晚吗？在提出这个呼吁之前，不如我们先来修补那些已被破坏了的大自然。

13、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第8页

从事饮食写作工作越久，在饮食世界里浸淫越深，口味，确实一年比一年益发清淡简朴。

近年来，工作上必然的试菜、偶尔的出门或出国打打牙祭外，日常家常三餐，却是不知不觉越吃越简单：少有肉食，也不爱繁复做工，新鲜当即蔬材，点到为止烹调。

14、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第155页

这些人大肆喧嚣着什么是美食，我觉得滑稽可笑。偶尔看电视的美食节目，不禁嗤之以鼻地笑出来。

刚入禅堂，觉得东西难吃，一周过去，没有办法，只能接受，开始浅尝辄止，后面却开始一碗碗的贪吃起来。三个月后，粥饭都变得美味可口起来，一年后，终于能深切体会和感恩一粒米、一道菜所蕴含的禅味。

15、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第22页

今晚做任何料理之前，请务必确认一下冰箱中有什么食材。

一周至少将冰箱中的食材清空一次。

去年的八月初，家人因事一大早出门去了。这样的日子最适合用来阅读看到一半的书。就在这时，佛教大学时代的朋友突然到访。离中餐还有一些时间，又时值盛夏，但招待20多年不见得老朋友吃素面线，总是说不过去。

关于冰箱的功能和定位，我想说说自己的看法。很多人认为把食物放进冰箱就不会坏，这实在是错误的认知。我们应该把冰箱当作是食物暂时的储藏处。

16、《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》的笔记-第38页

因为只有一个人而随便做的简约料理，非常单调又无味。
因为只有一个人，特地买来的食材常常用不完。
对我来说，这些都是启发我思考的非常宝贵的意见。
于是，我对学员说，所谓的禅料理正是再生利用、再利用的料理。

《禪食慢味: 宗哲和尚的精進料理》

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:www.tushu111.com