第一图书网, tushu007.com

<<莲海真味>>

图书基本信息

书名：<<莲海真味>>

13位ISBN编号：9787505967977

10位ISBN编号：7505967975

出版时间：2010-9-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：北京一心不二堂文化发展有限公司

页数：231

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

迈向21世纪，“吃肉过量危害健康及地球生态，多吃素身体好”已经逐渐成为全人类的共识。
不仅英、美、德等国有越来越多的人吃素，联合国世界卫生组织也呼吁世人尽量弃肉茹素。
介绍素食的书籍，也如雨后春笋般愈来愈多。
这些书籍对素食的原料、烹饪、益处、营养等等都有详尽的说明，为有心吃素又不知从何下手的人，提供了非常丰富的参考资料。
韩馆长生前厨艺精湛，净宗学会多次重大的法会所提供的饮食，都是由她老人家亲自指导的，许多参加过法会的同修，对当时的素食，都留下口齿生津的美好回忆。
馆长她老人家做菜以材料简单、营养、美观、可口、易消化为原则，以此原则推广素食，让更多人了解吃素其实并不难，做素食也不难，素食其实是一种生活艺术的享受。
吃素可以在有益健康的同时，享受色香味俱全的美味大餐。
为避免她老人家这份智慧珍宝、悲智等运的心意淹没不彰，今年正值韩馆长生西10周年纪念，净宗学院学子特地将其留下的食谱整理成册，并配以彩色图片编成这本《莲海真味》，以飨大众。
愿大家都能吃得腱康、长寿、幸福，真正享受莲海真味。

<<莲海真味>>

书籍目录

推荐序用心去供养——烹饪艺术心得素食的益处火中红莲(油炸)　夹心洋菇　山水豆腐　椒盐豆腐　洋薯煎饼　炸春卷　炸素什锦　酥炸紫苏玉　酥煎面包　香炸琵琶豆腐　香脆丸子清凉自在(凉拌)　糖醋双丝　凉拌雪菜豆千丁　凉拌茄子　翠玉苦瓜　凉拌小黄瓜　凉拌豆千丝　清凉豆腐　双笋沙拉　双色木瓜　姜汁酪梨　清香珊瑚　养生沙拉　味噌菠菜　凉拌双色木耳　凉拌海带芽　台式泡菜莲海妙味(红烧及青菜)　粉皮卷心菜　罗汉粉丝　香菇白菜　炒酸白菜　双椒如意　炒四喜　香茄双色椒　余香紫茄　豆豉青椒　红烧豆泡　红烧狮子头　干煸四季豆　红枣卷心菜　湖南小炒　花生碗果　麻婆豆腐　素咖喱　榨菜柳丝　沙茶剑笋　油焖双冬　油焖笋　红焖双色萝卜　洋菇芥菜　雪菜南瓜　炒白雪菇　红焖苦瓜豆腐　炒年糕　砂锅菜　烤串烧　白玉莲藕　红烧胡萝卜　香辣鲍鱼菇　豆豉苦瓜　香菇木耳　百叶黄花菜　清香白玉板　青椒马铃薯丝　沙茶玉米粒　青椒豆泡　红烧芥菜　烩油豆腐莲国飘香(饭)清净性海(汤)真香上味(点心)菡萏花开(甜品)

章节摘录

插图：印度教也禁止肉食。
印度教规创始人玛奴曾写过：“ 人无法不伤害生物而得到肉食，一个伤害有知觉生物的人，将永远得不到天佑。
所以避开肉食吧！
”（印度教规）伊斯兰教的圣经《可兰经》，也禁吃“ 死的动物，血及肉 ”。
“ 食谷智慧而巧。
”这是素食可提高智慧之说，见于我国最早的古代典籍之一《礼记》。
佛在《楞伽经》上说：“ 以大悲前行故。
视一切众生。
犹如一子。
是故不听令食子肉。
……若食诸血肉，众生悉恐怖。
是故修行者，慈心不食肉。
”佛教导我们，所有众生是一个生命共同体，慈爱一切众生即是慈爱自己，让任何众生生烦恼皆不可，如何能杀害众生，甚至食其肉？
爱因斯坦还曾说过：“ 我认为素食者所产生性情上的改变和净化，对人类都有相当好的利益，所以素食对人类很吉祥。
”由此可见人类应该素食，这是古今圣贤名人共同的教诲。
素食对于健康大有好处。
世间人都懂得讲求卫生，可是还有更重要的，大家疏忽了，那就是卫性、卫心。
卫性，养好性情，性情会影响生理。
卫心，养真诚心，养清净心，养平等心，养慈悲心。
懂得养心养性，又懂得养生，身体当然健康。
佛在《十善业道经》上告诉我们，不杀生可以得到以下10种利益：“ 若离杀生，即得成就十离恼法。
何等为十？
一、于诸众生普施无畏。
二、常于众生起大慈心。
三、永断一切嗔恚习气。
四、身常无病。
五、寿命长远。
六、恒为非人（鬼神）之所守护。
七、常无恶梦，寝觉快乐。
八、消除怨结，众怨自解。
九、无恶道怖。
十、命终生天。
是为十。
若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得佛随心自在寿命。
”不杀生是无畏布施，果报得健康长寿，所以将这个功德回向无上菩提，将来成佛即得无量寿，即得“ 随心自在 ”的无量寿。

<<莲海真味>>

编辑推荐

《莲海真味》内容简介：哈佛大学的医生及科学家到厄瓜多尔的偏僻山区，访问该地一个住有400名村民的村落。
他们发现了非常诧异的事：村民都很长寿，超过百岁的老人有多位，最老的已经121岁。
75岁以上的村民，只有两人有心脏病，而同样年龄背景的美国人95%患有心脏病。
原因在于，这些村民纯吃素。
吃肉过量危害健康及地球生态，多吃素身体好已成为全人类的共识，越来越多的人加入了吃素的行列，联合国世界卫生组织也呼吁人们尽量弃肉茹素。
台北景美华藏图书馆韩馆长生前厨艺精湛，净宗学院弟子将她留下的食谱整理成册，并配以彩色图片，编成这本《莲海真味》，让我们能够吃出健康和长寿，真正享受莲海真味。

第一图书网, tushu007.com

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