

# 《四季禪食》

## 图书基本信息

书名：《四季禪食》

13位ISBN编号：9789575985387

10位ISBN编号：9575985389

出版时间：2010/10/01

出版社：財團法人法鼓山文教基金會

作者：林孝雲

页数：128

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《四季禪食》

## 內容概要

### 法鼓素主張

【純素料理】不含蛋奶，回歸素食原點。

【環保料理】在地天然食材，環保愛地球。

【健康料理】少油、少鹽、少糖、少負擔。

【惜福料理】善用食材，感恩涓滴得來不易。

簡單。天然。純素什麼是禪的滋味？什麼樣的飲食可以讓身心體驗平靜和諧？《四季禪食》是一本涵融營養師的專業，卻又簡單易做的禪食食譜。以純素為出發點，享受不含奶蛋的健康；以天然食材為基礎，讓身體回歸最自然的原點。針對四季不同的食材，配合四季節氣的變化，規畫出最符合身心所需的飲食指南。作者林孝雲為專業營養師及馬來西亞知名主廚，在禪的修行上也有多年體驗。為了讓禪修者在修行時能更得力，為了讓素食者能有更正確的飲食觀，因此精心調配出營養均衡又美味的《四季禪食》。禪在哪裡？禪就在生活飲食之間！禪就在一粥一飯裡！

# 《四季禪食》

## 作者簡介

現任：正食營養及生活方式輔導諮詢顧問聚名正食養生純素食館總廚兼董事經理大樂正食純素有機天地連鎖食館顧問神經語言心理學輔導師學歷：新加坡南洋大學工商管理學士歐洲荷蘭久司學院正食營養證書美國麻省久司學院正食營養證書美國紐約天然甜點學院證書美國西雅圖飲食醒覺學院純素廚師證書日本鎌倉臨濟宗系精進料理受訓畢德國Pestalozzi身心靈環保村天然酵母麵包製作受訓畢美國神經語言心裡學證書目前在攻讀美國康乃爾大學純素營養學遠距E-課程及永續農耕地形及管理設計課程經歷：馬來西亞有機事業開拓者1983年創立瑞樂有機食物入口及批發公司1993年創立馬來西亞第一家有機正食純素餐廳：聚名正食養生純素食館1996年任馬來西亞素食協會副主席1998年創立瑞連有機食物入口及批發公司1999年創立大福正食有機食物入口及批發1999年創立翰斯彼得德式天然酵母麵包工坊1999年創立大樂正食純素有機天地連鎖食館2000年創立東南亞正食純素料理專門研究院著作：《基本純素食譜》《正食養生純素食譜》Email：junekalim@gmail.com

# 《四季禪食》

## 書籍目錄

【四季禪食】目錄〔自序〕吃出禪悅自在〔禪食介紹〕禪食，當下最美好春季禪食春季禪食精進餐1  
開胃菜：七彩海菜沙拉2主食：春菊薏米粥3主菜：艾草嫩豆腐4配菜：酵素紫高麗菜泡菜5配菜：青紅  
椒炒茴香頭6配菜：麻油拌山藥大頭菜7飲料：麥茶春季禪食活力餐1開胃菜：蘋果紫蘇纖蔬沙拉2湯品  
：高麗菜豆漿湯3主食：綠豆薏仁糙米飯4主菜：芝麻豆腐5配菜：橄欖醬炒青江菜6甜點：木瓜寒天  
布丁夏季禪食夏季禪食消暑餐1開胃菜：五色海苔生菜捲2湯品：番茄地瓜湯3主食：蘿蔔煎餅4主菜  
：照燒白蘆筍5配菜：梅醋紅莧菜6甜點：香蕉核桃糙米糕夏季禪食清心餐1開胃菜：味噌豆腐蔬菜沙  
拉2湯品：白花椰菜濃湯3主食：七彩小米飯4主菜：油豆腐芥蘭菜花5配菜：茄醬雞豆6飲料：葉綠素  
甘藍蘋果汁秋季禪食秋季禪食健身餐1開胃菜：菊花茴香泡菜2湯品：蓮藕白眉豆湯3主食：小米飯4主  
菜：海苔馬鈴薯排5配菜：甜菜寒天拌地瓜葉6甜點：毛豆糕秋季禪食自在餐1開胃菜：納豆拌秋葵2湯  
品：香菇濃湯3主食：紫米小米飯糰4主菜：清燉花椒白蘿蔔5配菜：辣椒炒大白菜6飲料：梨子烏梅湯7  
甜點：開心果栗子餅冬季禪食冬季禪食溫暖餐1開胃菜：蘿蔔葉松子2主食：蕎麥麵豆渣鍋3主菜：蒟蒻  
爛大頭菜4配菜：南瓜煎5飲料：黑豆蕎麥茶6甜點：黑芝麻脆餅冬季禪食滋補餐1開胃菜：桂圓榛果2湯  
品：乾蘿蔔香菇胡椒湯3主食：芥菜泡菜五味飯4主菜：紅豆紅棗爛冬瓜5配菜：綠花椰菜煮海帶芽6甜  
點：小巧草莓杯子糕

# 《四季禪食》

## 精彩短评

1、装帧很美，欣赏禅食的心态，也初次尝试着。但书中有些对于食材的处理太简略了，留给实际操作的空间很大，搞砸的概率也很高，难道这也是一种修禅？还有很多食材日常的超市买不到。

# 《四季禪食》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)