

佛光山素菜雖都如粗茶淡飯般的簡單，但粗中有細，淡中有味，每每令人回味再三，難以忘懷。

除了味美，佛光山素食與坊間素食最大不同之處在於，負責料理的菩薩們，總是用慈悲心調味，用歡喜心結緣，所以飯菜吃起來總是特別香甜。在台灣，提起素食料理，佛光山素食絕對榜上有名。

正因如此，每年來自世界各地的善男信女到佛光山，除了參究佛法之外，品嚐佛光山的古早口感、現代禪味，更是行程中不可或缺的重要安排。

在佛光淨土中，莊嚴的佛像、慈祥的法師、剔透人心的傳道，以及清香的素食，建構成一個實而不華的心靈殿堂，提供人們一個最寧靜祥和的修心環境。佛光山素食永遠以一種最慈悲而樸實的狀態，提供人們在精神之外的最大慰藉。

最近，佛光山台北道場烹飪班講師上覺下朗法師，和喜來登飯店披薩屋主廚，謹慎挑選六十八道最具代表性的佛光山料理，並結合富含義大利風味的素食披薩，編成《佛光食譜》，本刊特別精選其中一、二，與讀者分享現代禪味。

#### 【水果披薩】4 人份

營養成分/人

蛋白質 17.2 克，脂肪 50 克，醣類 139.9 克，熱量 1078.4 大卡

#### 【材料】

麵團 50 克

馬沙拉乳酪 (Mozzarella) 120 克

鳳梨片 4 片

奇異果片 4 片

草莓片 4 片

蘋果片 4 片

番茄丁 20 公克

帕馬桑乳酪粉 (Parmigiano) 少許

番茄醬汁 100 克

#### 【作法】

1. 麵團 成約厚 2 公分，寬厚 8 吋的披薩皮。
2. 番茄醬汁鋪底，第一層放上 60 克的馬沙拉乳酪，第二層放綜合水果、番茄丁與乳酪粉，最上層放 60 克的馬沙拉乳酪。接著放入炭烤爐以 500 度高溫炭烤約 5 分鐘，表面呈金黃色即可取出。

#### 【雪豆腐】6 人份

營養成分/人

蛋白質 0.3 克，脂肪 31.3 克，醣類 1.3 克，熱量 287.9 大卡

器具：果汁機一台、紗布袋一個

**【材料】**

生花生 300 克

番薯粉 1 又 1/2 大匙

太白粉 1 大匙

甜辣醬 適量

醬油膏 適量

**【作法】**

1. 生花生在熱水中泡軟後去皮備用。
2. 花生與水以 1：1 的比例倒入果汁機內攪和成汁，再移入紗布袋內過濾取細汁，備用。
3. 取 1 碗水，加入太白粉與番薯粉，攪拌後備用。
4. 取出的細汁置於鍋內，以小火慢慢攪拌 30 分鐘，靜待花生的香味溢出，緩緩倒入 3 一起攪拌 30 分鐘，再倒入抹油的深盤冷卻，倒扣在大盤中。
5. 甜辣醬與醬油膏以 1：1 比例混合調勻後，淋於花生豆腐上即可。

（本文取材自香海文化《佛光食譜》）