

走讀福州 每週二刊出

從托鉢乞食到百道禪席，古法新作入選縣級非遺

禪門素食：以素托葷 味似形非

【福州晚報訊】灶臺上，爐火跳躍；鐵鍋中，熱油翻滾，發出輕微的??聲……在閩侯南嶼旗山腳下中溪村一家素餐廳後廚，廚師們將切好的猴頭菇、羊肚菌、竹蓀蛋、繡球菌等傾入鍋中，香氣瞬間瀰漫開來。

這一鍋燉煮的，不僅是一道菜肴，更是一門傳承千年的禪門素食手工製作技藝。它以「清淨、養生、慈悲」為魂，以「素菜葷做、味似形非」為法，將「羅漢齋」的古法智慧

與閩菜在地風味融為一體。

從幾道時令素菜起步，到如今擁有百餘道原創菜品，素餐廳用近二十年時間，將寺院灶房裡的老手藝，鍛造成可品嘗、可感知、可傳承的活態文化遺產。不久前，「禪門素食手工製作技藝」正式入選閩侯縣第八批縣級非遺代表性項目名錄。

古法新生 - 從時令素菜到百道禪席

素食文化的源頭，可追溯至僧人托鉢乞食的古老傳統——將百家齋飯匯於一鍋，便是最早的「羅漢齋」，也是福州人口中的「大雜燴」。

我國素食傳統發軔於先秦，禪食的直接源頭則可上溯至 1000 多年前梁武帝的飲食主張。此後，這門飲食之道融合中醫養生、道家養生、佛家禪悅之長，以「戒殺護生」為根本，堅持手工製作。

傳統「羅漢齋」包含 16 種食材，分為「八珍八素」，製作方法與食材搭配隨時代不斷演變。在閩侯，這一傳統尤為深厚。閩侯禪門素食遵循佛教飲食規制，以素料、素作、素名為根本，融合宮廷素菜之精細、民間素菜之天然、寺院素菜之純正，既講究色、香、味、形、神、皿，又注重質、養、境、情——菜品色彩悅目、清新超逸，配以清靜幽雅的就餐環境，形成獨具詩情、景意、禪味的閩侯特色時尚素食。

2010 年之前，素餐廳供應的菜品極為簡樸，僅提供白菜、花菜、筍乾、豆腐等幾道素菜。後因寺中廣霖老和尚一句「既然來吃素，就要純粹綠色」，素餐廳決定回歸食材本真，聘請專業廚師團隊，豐富素菜供應。據雪峰崇聖禪寺老和尚口傳心授，素餐廳廚師團隊以「八珍八素」為理念根基，融入福建本土特色食材，開啓了長達十餘年的素食菜品轉型與創新之路。



▲素餐廳吸引眾多食客。

如今，作為禪門素食手工製作技藝專案保護單位的福慧（福州）文化科技發展有限公司已將其發展為涵蓋湯品、涼菜、熱炒、碗菜等百餘道原創菜品的完整菜系，讓古老的寺院飲食傳統在當代煥發新生，走出了一條「回歸本真、以素承禪」的非遺創新之路。

匠心工藝 - 一鍋菌菇裡的閩菜功夫

菜品「珍品禪如意」最能體現閩侯禪門素食製作技藝的精髓。此菜品與閩菜中葷食名菜「佛跳牆」相呼應，極具閩菜素食特色。

「珍品禪如意」用料近二十種，涵蓋香料與菌菇兩大類。香料取桂皮、鐵皮石斛、香葉等藥食同源之品；菌菇則以猴頭菇、羊肚菌、花菇、蟲草花、鮑菇、竹蓀蛋、鹿茸菇、白靈菇、牛肝菌、繡球菌、金耳等上品為主料。

然而，這道菜品的誕生並非一帆風順。最初它不過是豆腐、青菜、菌菇一鍋燉煮的「如意齋」——白菜花菜久燉易爛、豆制品穩定性不足、單一菌菇香氣過濃易串味……廚師團隊歷經十餘次配方調整，嘗試了四五十種菌菇的排列組合，部分菌菇如牛肝菌甚至被磨成粉末加入以精準提鮮，最終才找到口感穩定、層次分明的黃金配比。燉制至少四小時後，開罐即聞撲鼻菌香，食客嘗後讚歎：「葷有佛跳牆，素有禪如意！」

如果說「珍品禪如意」是菌菇的交響樂，那麼「菩提修正果」便是一味菌菇的獨奏。

此菜品以福州特產「榕城荔枝」為靈感，結合閩菜經典「荔枝肉」技法，以優質猴頭菇為主料，外裹紅糯米翠衣，形似「荔枝」。這道菜品最大的技術難點在於猴頭菇的泡發。若泡發不徹底，殘留的苦味將破壞整道菜的品質。廚師需反復浸泡、換水，直至苦味盡除，方可進入下一步。泡發完成的猴頭菇過油定型後，以紅糯米粉裹上青米粒，色澤如荔枝果肉，一顆一粒，精緻可愛，不僅是一道菜，更像一件禪意小品。

一席素宴 - 可以品嘗的「水墨長卷」

菜品「祥雲送福來」以面皮搭配青瓜、哈密瓜，佐以自製醬料，鋪上鮮豆皮與四季筍，上桌時乾冰雲霧繚繞，清爽可口；「福到金舍」由自製黃金豆腐、鮮竹蓀蛋白菌、黑松露組合烹製而成，食材層次分明，鮮香濃郁；「紫氣東來」取鮮腐竹與海苔兩味樸實之材，經刀工與擺盤呈現，色澤沉穩，寓意吉祥……

餐桌上一道道禪門素食菜品，如同一幅幅可以品嘗的水墨長卷，彰顯著技藝匠人將



▲「珍品禪如意」以十多種菌菇為主要食材



▲「紫氣東來」的用料為鮮腐竹與海苔，寓意吉祥



▲「珍品禪如意」由十餘種菌菇燉制而成，開罐清香撲鼻

「八珍八素」的古法與現代刀工、火候技藝相融合，達到「以素托葷，味似形非」的意境。

從鐵皮石斛到桂皮香葉，從蟲草花到牛肝菌，禪門素食本就深植於中醫養生的土壤。當前，素餐廳廚師團隊正以現代人的健康理念為導引，融合閩侯本土時令食材，創新開發更多兼具養生功效與禪意美學的素食菜品。而這，也正是閩侯縣對這項非遺的期許。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

| 05/25~05/31 天氣概況 | | | | | | | |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 連江縣 | 05/25 星期一 | 05/26 星期二 | 05/27 星期三 | 05/28 星期四 | 05/29 星期五 | 05/30 星期六 | 05/31 星期日 |
| 白天 | 26 - 28°C | 26 - 29°C | 26 - 29°C | 26 - 28°C | 25 - 27°C | 24 - 26°C | 23 - 25°C |
| 晚上 | 25 - 27°C | 26 - 27°C | 25 - 27°C | 25 - 26°C | 24 - 25°C | 23 - 24°C | 22 - 24°C |
| 體感溫度 | 23 - 26°C | 23 - 27°C | 23 - 27°C | 24 - 30°C | 19 - 27°C | 19 - 22°C | 19 - 23°C |

114年 農林漁牧業 普查

支持農業 並 普及 再 現 農 業 風 華

普查期間 115年4月10日~6月30日

網路填報期間 115年4月10日~6月15日

普查專區

主辦單位：行政院主計總處 協辦單位：連江縣政府及本縣各鄉公所

| 115年5月連江縣立醫院門診時間表 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------|-------|----|--------|------------|----|--------|-------|-----|--------|-----------|----|--------|------|----|------|------|
| 科別 | 星期一 | | | 星期二 | | | 星期三 | | | 星期四 | | | 星期五 | | | 星期六 | |
| | 上午 | 下午 | 急診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 急診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 急診 | 上午 | 急診 |
| 家醫科 | 陳紹宇 | 曹玉鈞 | | 王格 | 陳紹宇 | | 陳君鼎 | 謝春福 | | 劉增應 | 張志華 | | 陳君鼎 | 王格 | | 排班醫師 | |
| 外科一診 | 陳行鑫 | 劉瑞文 | | 陳行鑫 | 劉瑞文 | | 陳行鑫 | 許智凱 | | 許智凱 | 劉瑞文 | | 許智凱 | 許智凱 | | 排班醫師 | |
| 婦產科 | | | | 林璟容 | | | 林璟容 | | | | | | 林璟容 | | | | |
| 小兒科 | | 劉雅之 | | | | | 劉雅之 | | | | | | 劉雅之 | | | | |
| 骨科 | 陳俊諱 | | | 陳俊諱 | 潘韋綱 | | 陳俊諱 | 潘韋綱 | | 潘韋綱 | | | 潘韋綱 | | | | 潘韋綱 |
| 復健科 | | 陳志嘉 | | | 併起音波 (限約診) | | | | | | 陳志嘉 | | | | | | |
| 疼痛科 | | | | 劉瑞軒 | | | | | | | 劉瑞軒 (限約診) | | | | | | |
| 皮膚科 | 馬軍 | 馬軍 | | | 馬軍 | | | | | | | | | | | | |
| 腸胃內科 | (併家醫科) | | | (併家醫科) | | | (併家醫科) | | | | | | | | | | |
| 新陳代謝科 | | | | (併家醫科) | | | | | | | | | (併家醫科) | | | | |
| 泌尿科 | | (併外科) | | (併外科) | | | | | | (併外科) | | | | | | | |
| 眼科 | | 林文智 | | | | | 林文智 | | 林文智 | | | | | | | | |
| 新冠疫苗 | | | | | | | (併小兒科) | | | | | | | | | | |
| 牙科一診 | 牙科醫師 | 牙科醫師 | | 牙科醫師 | 牙科醫師 | | 牙科醫師 | 牙科醫師 | | 牙科醫師 | 牙科醫師 | | 牙科醫師 | 牙科醫師 | | 牙科醫師 | 牙科醫師 |
| 牙科二診 | 支援醫師 | 支援醫師 | | 支援醫師 | 支援醫師 | | 支援醫師 | 支援醫師 | | 支援醫師 | 支援醫師 | | 支援醫師 | 支援醫師 | | 支援醫師 | 支援醫師 |
| 戒煙門診 | (併家醫) | | | (併糖尿病) | (併家醫) | | (併家醫科) | | | (併糖尿病) | (併家醫) | | | | | | |
| 糖尿病 | | | | 謝春福 | | | | | | 陳紹宇 | 王格 | | 陳紹宇 | 王格 | | | |
| 超音波 | 陳君鼎 | | | 陳紹宇 | 陳志嘉 | | 支援醫師 | 王格 | | 陳君鼎 | 劉增應 | | 陳君鼎 | 劉增應 | | 謝春福 | |
| 腸胃內視鏡 | 陳君鼎 | | | 劉雅之 | | | | | | 陳君鼎 | | | 陳君鼎 | | | 陳紹宇 | |
| 體檢門診 | | | | | | | 陳志嘉 | 曹玉鈞 | | | | | | | | | |
| 國際旅遊醫學門診 | | | | | | | 併體檢門診 | 併體檢門診 | | | | | | | | | |
| 急診一線 | 支援醫師 | 支援醫師 | 值班 | 支援醫師 | 支援醫師 | 值班 | 支援醫師 | 支援醫師 | 值班 | 支援醫師 | 支援醫師 | 值班 | 支援醫師 | 支援醫師 | 值班 | 支援醫師 | 支援醫師 |
| 急診病房二線 | 林文智 | 劉瑞軒 | 醫師 | 曹玉鈞 | 陳俊諱 | 醫師 | 王格 | 陳行鑫 | 醫師 | 劉雅之 | 陳君鼎 | 醫師 | 劉瑞文 | 陳紹宇 | 醫師 | 陳紹宇 | 醫師 |

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.meisuh.gov.tw/>)。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)。僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時。(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診門)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診門)。本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。申訴專線：23995 分機 1300

全國家庭教育諮詢專線 412-8185

服務項目：夫妻相處/子女教養/親子溝通/人際關係/自我溝通/性別交往/家庭問題

連江縣家庭教育中心 粉絲專頁