

## 健康美食之旅 -- 韩国寺院饮食

韩国首尔 2019 年 6 月 28 日 /美通社/ -- 因登上 Netflix 《主厨的餐桌》系列而走红的韩国寺院饮食大师静观师太表示：“我不是厨师，而是一名尼姑。”(<https://www.youtube.com/watch?v=LQix4M07Kao>)

在这里体验交互式多渠道新闻稿：<https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

美食是如何成为她的佛教修行方式的？如果你想了解她的理念，可以看看韩国寺院饮食。

寺院饮食是指僧人在寺院中吃的食物。不过，这是对寺院食物的狭义定义。在韩国佛教中，寺院饮食被认为是修学佛法的方式之一。它包括从种植食物原料到烹饪和食用的所有内容。

佛教徒崇尚众生平等，与自然和谐相处。他们不使用肉、鱼和任何人工增味剂。不允许使用五辛，即葱、蒜、韭葱、韭菜和山蒜。他们只使用应季蔬菜以及他们在寺院自制的豆酱和酱油。

体验寺院饮食的一个好方法是到寺院参加 Templestay 项目。韩国约有 130 家寺院经营 Templestay 项目，一些寺院还提供机会自己制作寺院饮食。（Templestay 网站：[eng.templestay.com](http://eng.templestay.com)）

如果你是《主厨的餐桌》的粉丝，白羊寺将是你的第一选择，在那里，你可以与静观师太一起制作寺院饮食。津宽寺也以寺院饮食闻名。在奉先寺，你可以做荷叶包饭。如果你想一次做三四道寺院饮食，桐华寺将是一个很有吸引力的地方。

如果你没有足够的时间，只需参观位于首尔旅游景点仁寺洞的韩国寺院饮食体验馆。他们用英语提供一日烹饪课程“让我们学习韩国寺院饮食”。（预订：[info@templestay.com](mailto:info@templestay.com)/电话：+82-2-733-4650）

如果你想在餐厅吃到真正的寺院饮食，“钵盂供养”是不二之选。该餐厅已连续三年被列入米其林一星餐厅。“钵盂供养”原本是韩国佛教中的一种传统饮食方式。（网站：[eng.balwoo.or.kr](http://eng.balwoo.or.kr)/电话：+82-2-733-2081）

如果你想照顾好自己身心，可以去韩国体验寺院饮食，来一场健康美食之旅。