

CCTV 2
中央电视台

金牌栏目 美食频道 倾情奉献



佛缘素食

方雄伟 著

北京出版社

CCTV2

中央电视台

金牌栏目 美食频道 倾情奉献

佛缘素食

方雄伟 著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛缘素食 / 方雄伟著. —北京: 北京出版社, 2008. 12
ISBN 978 - 7 - 200 - 07582 - 3

I. 佛… II. 方… III. 佛教—全素膳食—菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181712 号

佛缘素食

FOYUAN SUSHI

方雄伟 著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 9印张 60千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 07582 - 3

TS·239 定价:24.80元

质量监督电话: 010 - 58572393

目 录

第一章

佛家与素食



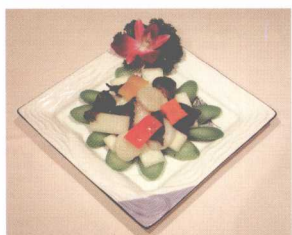
素食概说	2
素食的佛缘	4
佛家食俗	6

第二章

佛门名蔬及菜例



竹笋	10
春笋冬菇汤	11
扒双冬	12
白萝卜	13
红烧萝卜	14
双色萝卜球	15
蕨菜	16
蕨菜黄瓜丝	17
凉拌粉蕨	18
莲藕	19
姜拌藕	20
甜辣藕丁	21



藕香芹菜	22
糖醋藕片	23
土豆	24
酸辣土豆丝	25
香辣土豆块	26
山药	27
山药粉粥	28
拔丝山药	29
莴笋	30
酸甜莴笋	31
菠萝莴笋	32
茭白	33
红油茭白	34
酱烧茭白	35
茭白黄瓜	36

第三章

佛门名菜



开花献佛	38
十八罗汉	39
挂霜豆腐	40
魔芋豆腐	41
达摩豆腐	42
香脆三丝	43
四神斋素鸡	44
白菜素鸭	45
五更素鱼	46
百页素肉卷	47
黑木耳素海参	48
香菇素鸽蛋	49



上汤白灵菇	50
香菇配西兰花	51
宫保海味卷	52
广种福田	53
龙眼糖枣汤	54

第四章

佛门主食



雪笋素肉面	56
三菇面	57
素牛肉面	58
素羹面	59
金银饭	60
红豆杂粮饭	61
糙米南瓜饭	62
什锦菜饭	63
红枣芝麻粥	64

第五章

佛门茶点



藕丝糕	66
香蕉粉糕	67
碧螺腰果	68
绿叶寿桃	69
锅巴山楂饼	70
核桃酪	71
红薯补气羹	72
马蹄糕	73
双色蒸卷	74

第六章

素食与健康

保健素食

76

- | | |
|---------|-----|
| 酱焖四季豆 | 76 |
| 白果冬瓜粥 | 77 |
| 凉拌魔芋丝 | 78 |
| 鲜蘑炒腐竹 | 79 |
| 清炒胡萝卜 | 80 |
| 红焖冬瓜泥 | 81 |
| 佛手柑粥 | 82 |
| 苦瓜焖豆豉 | 83 |
| 西红柿熘豆腐 | 84 |
| 口蘑香菇粥 | 85 |
| 枸杞豆腐 | 86 |
| 龙眼莲子粥 | 87 |
| 桑白皮大米粥 | 88 |
| 蜜糖南瓜盅 | 89 |
| 五色炒玉米 | 90 |
| 冰糖五色粥 | 91 |
| 竹叶粥 | 92 |
| 家常豆腐汤 | 93 |
| 核桃桑葚子粥 | 94 |
| 龙眼酸枣仁饮 | 95 |
| 茯苓红枣山药粥 | 96 |
| 桂圆莲子百合粥 | 97 |
| 黑豆活血粥 | 98 |
| 卷心荷叶饮 | 99 |
| 杷叶菊花苡仁粥 | 100 |
| 饴糖白萝卜汁 | 101 |
| 灯芯饮 | 102 |
| 银耳蜜羹 | 103 |





- 莲子龙眼汤 104
- 芦根竹沥粥 105
- 赤桃归苓粥 106
- 四彩汤 107
- 桃仁山楂荷叶粥 108

素食疗法 109

感冒 109

- 芦荟梨粥 109
- 苹果芦荟汤 109

失眠 110

- 金针贡菜忘忧汤 110
- 小麦生地百合粥 111

便秘 112

- 黑芝麻山药粥 112
- 蘸汁空心菜 113

高血压 114

- 玉米须利尿降压汤 114
- 芹菜拌腐竹 115

糖尿病 116

- 素酿南瓜 116
- 瓜皮赤小豆汤 117

胃病 118

- 佛手菠萝健胃汤 118
- 山药糯米粥 119

心血管病 120

- 花生山药粥 120
- 花生菠菜粥 121

抑郁 122

- 糯米大枣粥 122

第七章

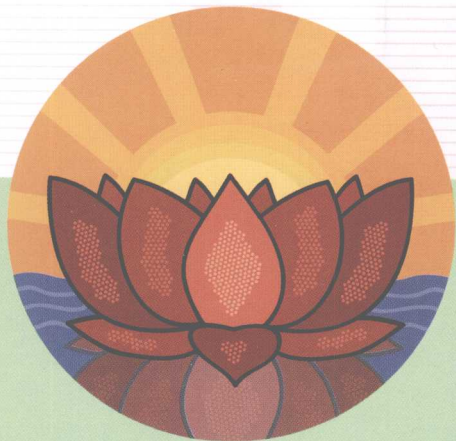
寺院素斋简介

北京潭柘寺素斋	124
上海玉佛寺素斋	127
上海静安寺素斋	129
山西五台山素斋	130
厦门南普陀寺素斋	132
海南南山寺素斋	133
湖北五祖寺素斋	133

素食是一种饮食文化，实践这种饮食文化的人被称为素食主义者。尽管世界各国或不同文化下的素食主义表象有所不同，但素食者的实践基本上都体现了回归自然、回归健康和保护地球生态环境的返璞归真的文化理念。吃素，除了能获得天然纯净的均衡营养外，还能体验到摆脱都市喧嚣和欲望的愉悦。悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

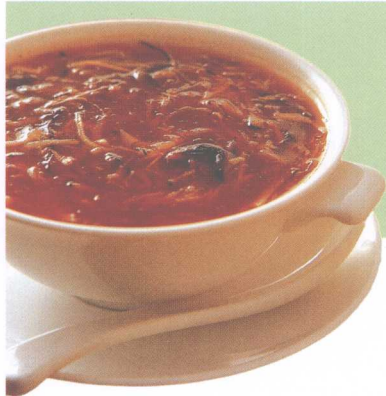
近年来，国人的健康意识不断加强，环保理念日益深入，加之宗教信仰的居士人群不断扩大，食用素食已经成为个人品味高雅与否的标志之一。同时，素食普及范围的大小也在一定程度上体现出一座城市文明进步的程度。

总之，出于对健康时尚的追求，素食已经被越来越多的人赏识与接受。素食，已经成为一种全新的、更环保、更健康的生活方式。



第一章

佛家与素食



素食概说

素食绝非人类固有的习惯，在以狩猎为生的茹毛饮血的原始社会，肉食恐怕是人类生存的唯一选择。无肉类的素食（蔬食），是农耕民族的主要饮食方式。在中国古代，广大农民就是以蔬食为主，食肉的则是达官贵人。但不能因此就说平民百姓就是素食主义者，他们并非甘心素食，而是处于一种被动素食状态，因此才会出现以“肉食者”来形容“官职者”的习惯，比如《左传·曹刿论战》中就有“肉食者鄙，不足与谋”的句子。实际上，在孟子看来，一国之中七十岁以上的老人都能吃到肉，是国家治理成功的象征——《孟子·梁惠王上》中就有这样的描述：“五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣。鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣。百亩之田，勿夺其时，数口之家可以无饥矣。谨庠序之教，申之以孝悌之义，颁白者不负戴于道路矣。七十者衣帛食肉，黎民不饥不寒，然而不王者，未之有也。”

可见，当时的肉食与素食主要与经济有关，并不涉及任何宗教或伦理的因素。

今天，素食者的出现有很多原因。一部分人是出于宗教信仰；一部分人是出于生活习惯，与经济没有关系。现在人们生活条件宽裕了，但有些人即使经济条件许可，还是喜欢以菜蔬为主要副食。

一般而言，素食者主要分为三类：一是全素素食、纯素食，也称为“严格素食”，是指饮食中只有植物性食品，没有任何动物性食品，甚至连蜂蜜都不吃；二是奶蛋素食，也称为“不严格素食”，是指饮食中有奶类和蛋制品及植物性食品的素食；三是奶素食，则是指饮食中可以有奶制品和植物性食品的素食。

素菜在中国已经发展成为一个菜系。虽然素食有着悠久的历史渊源，但作为一个菜系，当是在唐宋之际才开始形成的。

在北魏贾思勰的《齐民要术》中就已经提到了一些素菜的制作方法。到了唐代就有了花样素食。北宋城市中出现了市肆素食，有专营食素菜的店铺，仅《梦粱录》（南宋，吴自牧著）中记述的汴京素食就有上百种。

明清两代是素食、素菜的发展时期。尤其是到了清代，素食已形成寺院素食、宫廷素食和民间素食三大支系，其风格各不相同。清宫御膳房专设素局，可制作二百多种美味素菜；寺院菜则或称佛菜、释菜、福菜，僧厨则称香积厨；民间素菜在各地市肆菜



馆制作，各地都有著名的素菜馆，吸引着众多的食客。

素菜选择食材多以时鲜为主，清雅素净。花色品种繁多，工艺考究不亚于荤菜。中国现代素菜已发展到数千款之多，烹调技法极为高超。

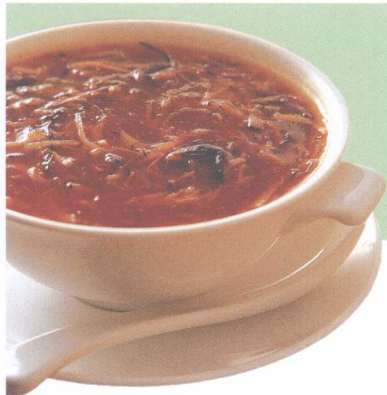
需要特别提出的是，各地素菜所采用的主料之一均为豆腐和豆制品。

有人将豆腐奉之为“国菜”，豆腐起源于中国，并且受到人们的普遍喜爱。以前在农村，每逢婚丧宴请的主菜就是豆腐。

豆腐在中餐烹调中应用广泛，既可作主食，亦可作菜肴、小吃及馅料。有名的豆腐品种有南豆腐、北豆腐、冻豆腐、油豆腐、腐乳、臭豆腐、霉豆腐等；豆制品有豆腐干、千张、豆腐皮、香干、油丝、卤干、豆泡、素什锦、素鸡、辣块儿、熏干、豆腐粉等。家常用和筵宴用的名菜有小葱拌豆腐、四川的麻婆豆腐、江苏的镜箱豆腐、上海的炒豆腐松、广东油豆腐、山西的豆腐饺子等。据统计，豆腐和豆制品为主料制作的素菜肴数以千计，有些烹调师还创制了全部菜品均以豆腐制作的“豆腐宴”。

素菜的独特风格促生了不少著名的素菜馆。如北京的“全素刘”，源自宫廷御膳房的素厨，全是素菜荤做，别具一格。上海玉佛寺的素斋，名菜有红梅虾仁、银菜鳝丝、韭菜蟹粉等，全采用素料，色味俱佳。重庆慈云寺素菜，以素托“荤”，所有热菜冷拼全取素料烹制命以荤名，制作绝妙。

目前，亦有不少名素餐馆在各地不断涌现，推动着素餐热的火爆。



素食的佛缘

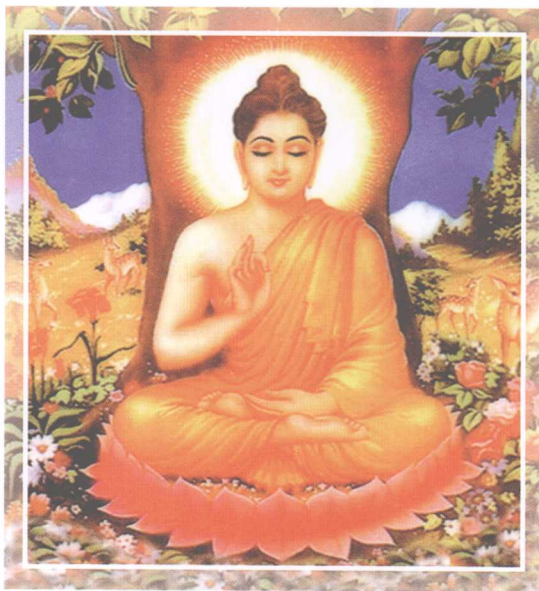
生活中，我们常常会遇到这样的场景：聚餐时，有人食素，旁边的人会问他：“您信佛？”可见，佛教对素食的影响已经深入人心。在一般人心目之中，食素的人基本上都信仰佛教。

其实，佛教创始人释迦牟尼及其弟子在沿门托钵乞食时，常常是遇荤食荤，遇素食素，并无什么禁忌。最早的佛教教义规定，特地为僧众杀生的种种肉不可吃，而“三净”肉是允许食用的。何谓“三净”肉？即不亲眼见到众生被宰杀时的痛苦状态，不亲耳听到众生被宰杀时痛苦的呻吟，且不是专为僧众食用而宰杀。

但这种情况无疑和经济状况有关。我们知道，佛陀在世时，僧团还没有建立什么寺院，更谈不上拥有田产。换言之，僧院领主制尚未开始发展。因此，僧侣并不自行负责饮食问题。这实际上也是无能为力，食物来源主要还是得依赖乞食。僧侣既然必须依乞食为生，施主的家中却又不一定刚好都备有素食，乞食者若要坚持素食，挨饿的几率就不免要大上许多。这是佛陀并不坚持僧侣一定得素食的主要因素。

在佛门首倡食素的是中国的梁武帝萧衍。在此之前的刘宋时期开始流行的《梵网经》就已明确规定，“不得食一切众生肉，食肉得无量罪”，“不得食五辛：大蒜、葱、韭、薤、兴渠”，这是两条比较严格的戒律。

梁武帝萧衍虔信佛教，曾三度



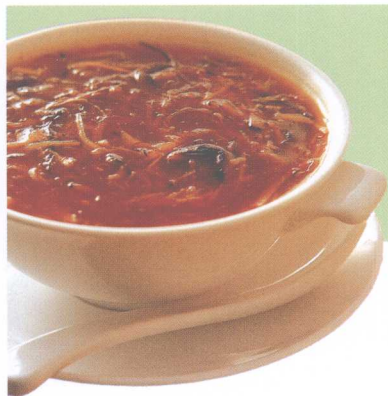
以身舍佛。因其对佛教经典熟稔于心，根据佛经“戒杀生”的规定，于天监十年，即公元511年，他写了四篇《断酒肉文》，并在皇宫“凤庄门”集僧尼千余众，宣唱此文。此文提出禁止僧尼“食一切肉”的主张，第一次以“王法治问”的强制措施严加管制，从而形成汉地僧人吃素的制度，并持续至今。

公元527年，萧衍亲自到了同泰寺，做了三天的住持和尚。信佛之后，他不近女色，不吃荤，同时，还提倡臣民吃素，并规定祭祀天地神明祖宗的供品，不准用三牲，而改以面粉制作替代。自梁武帝规定僧人吃素之后，很多大乘佛教经典明文规定不得食一切众生之肉，并以因果报应、三世轮回观点论证食肉之过失，因此素食便结下了源远流长的佛缘。

其实，佛教传入中国之前，汉地已有食素之风。两汉时期成书的《黄帝内经》即记载古人“养、助、益、充”的饮食观念，提倡“五谷为养、五果为助”，并视素食为一种美德；老庄清净无为的哲学思想，也提倡寡欲养生型的饮食观。很多隐逸的文人志士，崇尚自然，认为吃肉使人气浊，吃素使人气清，因而追求清气，奉行素食原则。佛教传入之后，其所倡导的信念与中国文人的精神追求相融合，对素食起到了推波助澜的作用。



梁武帝与达摩禅师



佛家食俗

佛教在发展过程中形成了许多规范僧人行为的戒律，其中对饮食的戒律是寺院制作饮食时必须严格遵守的规范，我们所见到的佛家食俗就是在戒律规范之下形成的。本书对这些规范作以简要介绍，对读者仿照寺院素食制作菜肴能起到一定的引导作用。

需要说明的是，本书是以寺院素食为参照，旨在为民间素食提供更多的方法，针对的读者只是广义上的素食者，而非寺院僧侣或严格遵循教规的居士，基于方便实用的考虑，菜谱中菜肴的制作对戒律有所取舍。

戒荤菜

《楞严经》教诲：“阿难！一切众生食甘故生，食毒故死。是诸众生，求三摩地，当断世间五种辛菜。是五种辛，熟食发淫，生啖增恚。”

《梵网经》云：“若佛子不得食五辛。大蒜、葱、韭、薤、兴渠是五辛”，“荤”即指此五种辛菜。《苍颉篇》：荤，辛菜也；《说文》：荤，臭菜也。佛教认为吃了荤，耗散人气，有损精诚，难以通于神明，而且在为他人讲经说法之时会有口气，所以禁食。也因为这类蔬菜能刺激人的性欲，有碍修行。一般人认为“荤菜”是指肉食，这是错误的。



海南南山寺



戒食肉

食肉的戒律目前仅存在于汉传佛教之中，南传佛教和藏传佛教则没有。

中国佛教是从印度传入的，根据传入的途径、地区和民族文化，逐步形成了上述中国佛教的三大系统。汉传佛教的外部特征，可概括为六个字：“僧装、独身、素食。”前两个特征，汉传佛教同藏传和南传佛教基本相同，只有“素食”，可以说是与其他两个系统佛教的明显区别。

藏传佛教主要流传在西藏、青海、内蒙古和四川的藏族地区，由于那里的地理位置、气候条件不适宜种植粮食和蔬菜瓜果，特别是面对高寒气候，只能食肉，无法以素食为生。

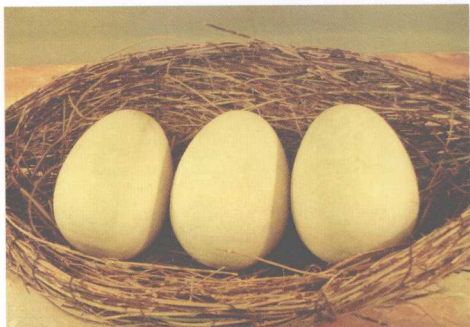
南传佛教地区，保持着托钵乞食、受人供养的习惯，也没有素食传统，可以食用“三净肉”。其他由信徒供养的食物也都可以食用，也没有素食的传统。

戒饮酒

佛戒酒，无论在家五戒、八戒，还是出家的沙弥戒、比丘戒，乃至菩萨戒，无一不戒酒。虽然酒本身没有罪恶，但饮酒之后能使人犯戒。所以凡是佛家弟子，都戒酒。倘若为治病，以酒为药，以酒涂疮，一切无犯。

《大智度论》说饮酒者有十过失：一者颜色少，二者少力，三者眼视不明，四者现嗔恚相，五者坏田业资生法，六者增至疾病，七者易斗讼，八者无名称，恶名流布，九者智慧减少，十者身坏命终，堕三恶道。

《梵网经》说：若佛子，故饮酒，而酒生过失无量，若自身手过酒器与人饮酒者，五百世无手，何况自饮，不得教一切人饮，一切众生饮酒。



戒吃蛋

《显识论》讲：“一切卵不可食。”佛教讲生命的形态有四种，即胎生、卵生、湿生、化生。而蛋即为卵生，只要有蛋这个形体在，便有一个具体而微的生命存在，所谓“有情之心识，灵妙不可思议”。

因此，吃了一个蛋，就等于杀了一个众生的生命，有违佛教不杀生的根本原则。