

素
良
有
素
质



张
弛
主
编

素
人
良
有
素
质



张
弛
主
编

图书在版编目 (CIP) 数据

素食有素质 / 张弛主编. —北京: 经济科学出版社,
2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2923 - 6

I. ①素 II. ①张… III. ①素菜 IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 009007 号

责任编辑: 刘明晖 杨 莉

责任校对: 徐领弟 刘欣欣

版式设计: 高文悦

插 图: 柯孝琴

责任印制: 李 鹏

素食有素质

张 弛 主 编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京中科印刷有限公司印装

三佳装订厂装订

880 × 1230 32 开 7 印张 140000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001 - 5000 册

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2923 - 6 定价: 27. 00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191502)

(版权所有 翻印必究)

素食有素质

(代序)

我和老弛是“发小儿”，但我们做“发小儿”的那个时代，从来没想过更没谈起过素食这件事，极偶然地听说院子里哪个阿姨吃素，那么那个阿姨必是纤瘦清丽、凡人不理、神秘而不可近的样子。懵懂之中，“素食”仿佛是一种遥远而飘渺的“教义”。

待年过半百再聚首，素食这件事便硬生生地闯进了我们的生活，让我们纠结不已。

那次的大吃大喝在哪家馆子已经记不清了，好像就在府右街一带，昔日的“发小儿”陆陆续续围了一桌子，大家兴致也高、谈兴也浓、胃口也好，菜谱上面的“硬菜”悉数被“翻了牌子”，正在热闹的时候，海外归来的陈同学到了，边应和着大家的寒暄，边鼓捣出一个当时并不多见的笔记本电脑，笑容还算亲切，但注意力却在屏幕和键盘上，面对着满桌子的荤腥和各位同学的殷勤劝菜，一句“我吃素，全素！”弄得满席哑然。接下来的一番有关素食主义的“扫盲”、“科普”，彻底地把好端端的中式派对改成了一场主题演讲，素食与人的健康、素食与人的灵魂、素食与人的意识、素食与人的修养、素食与人的行为方式……整个就是一堂素食哲学课，就

连有人说起孩子不好教育的苦恼时，陈同学都立马表示“交给我，半年帮你修理好！”

惭愧甚至自卑，是当时许多在座者被迫生出的感受：我们这些“不是吃素的”倒成了“尸位素餐”的啊?!当然也有将信将疑的和不以为然的，比如老弛。平心而论，我们在干“吃”的这件事情的时候，基本没什么想法，口腹之欲，直白自然但总是觉得缺少一点儿信念和信仰，缺少一点儿执著和坚持，缺少一点儿理性和自制。于是，不管吃荤的还是吃素的，大家都对老弛的一句概括性结论点了头，老弛说：“素食有素质！”

五零童

2012年12月28日

目 录

素食如是说

- 进进出出人到素 王志良 (3)
- 味蕾的修养 徐刀刀 (15)
- 粥与咸菜的千年恩爱 黄 橙 (18)
- 春天小炒 黄 橙 (20)
- 再不吃素就老了 画 眉 (22)
- 管住嘴 迈开腿 李岩岩 (26)
- 素食消灭沮丧 棉 棉 (28)
- 素食，还有速食 高 星 (32)
- 素食随缘 陈 飞 (35)
- 吃香的喝辣的 大 仙 (37)
- 不是吃素的 赵子云 (40)
- 素是素，食是食 一枚泼妇 (43)
- 非素食主义者的茹素观 郝会挺 (46)
- 准素食主义者絮语 全勇先 (49)

美食的残酷	丁 天 (52)
放生	张 弛 (55)

素食的历史

华夏素食探源	陈 飞 (61)
中国素食古籍与传统	陈 飞 (67)
素食主义的前世今生	柴 野 (71)
古希腊、罗马时代的素食主义思想	陈 飞 (76)
基督教中的素食主义	陈 飞 (80)
犹太教中的素食传统	陈 飞 (82)
伊斯兰教的素食传统	陈 飞 (编撰) (85)
清代民间素食的嬗变与社会背景	周爱东 唐建华 (90)
近代西方素食主义思潮的形成	陈 飞 (96)
素食：一个古老的个性话题	老 弛 (摘编) (104)
主食：从粒食到粉食	老 弛 (摘编) (107)
素在古代	老 猫 (109)
瑜伽的素食理念	老 弛 (摘编) (113)
印度——素食的国度	陈 飞 (编撰) (116)

佛家的素食

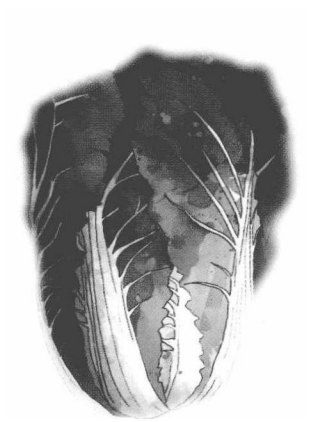
庙里的饭菜	阿 坚 (121)
“六根清净”与“五观”斋堂	张 弛 (131)

兴国禅寺话素斋	孙 民 (135)
龙泉寺素斋	孙 民 (138)
龙华寺素斋	荣 岩 (143)
静安寺素面	汤光明 (149)
湛山寺食素	孙建国 (152)
白马寺觅素	潜 夜 (156)
灵隐罗汉面	阿拉丁 (162)
吃斋	荣 岩 (165)
过堂	唐大年 (169)
广州的那些寺庙	黄爱东西 (173)
江西三寺	狗 子 (178)
吃在寺庙	杨 葵 (185)
超凡的味道	洪 烛 (187)
和尚眼中的美食	黄 橙 (189)

附 录

北京的素菜馆	(195)
我心向素 (代跋)	张 弛 (210)

素食如是说



进进出出人到素

王志良/文

—

飞机舱门一开，漫天漫地的沙尘暴被一把收进来。“香，真香！”我心狂喜，少年时闻过的味道甬想忘掉。

行李扔进宿舍，我小跑，孔雀河横在面前，站在桥上，深呼吸。这没有丝毫水分的味道，为什么会是香的？

这里是亚欧大陆中部的一个点。向东看，有中亚的帕米尔荒原。向西，柴达木戈壁连着正在吞噬蒙古草原的沙漠，还有黄土高原。南边，卧着世界上第二大沙漠塔克拉玛干。北方耸立着天山阳坡裸露的山脊。想象一次丰收吧，无数的玉米被狂风挥洒到亚欧大陆的胸膛上，然后数千年雨少、风大、太阳毒，玉米全都爆裂了，又粉碎如尘。随便一股风，无论从东西南北中哪个方向旋起，一定带着尘土，也带着玉米的味道。

我打小也和它们一同暴晒过。此刻呼吸，沙粒、尘土和想象的玉米粉全被吸进肺里，正好，让飞扬的去见沉淀的，它们以前也许就在一起。

小城在新疆，名叫库尔勒，孔雀河从城中蜿蜒流过。我向北张

望，发现一扇窗似乎冒着烟，定睛细瞧，像一个烤肉摊。不假思索，我乘风而去，“3串，不，10串。”我向维族小伙儿报数。

“30串？”他看着我。

我一笑，“30串！”

滋滋响着滚油，羊肉串扇状铺开。咬下头一块，怎么没有孜然？没有辣椒？盐也撒得少。突然，我想起头一次知道孜然的味道，是小时候随父母返乡，坐了一天一夜的火车，在黄河边一个小站买的羊肉串上尝到的。

第二块就吃得细了，吃的是记忆。咸味，从肉丝里嚼出来的，绝非后撒的，而是羊的身体里原有的。我在柴达木戈壁滩长大，常见羊群从盐碱地里啃食枯草，也许盐分打小就通过血液一点点地弥漫了全身。

妙的是，吃光最后一根，还能嚼出淡淡的咸味，没有香料和辛辣来干扰，羊肉很安静。

我记忆里的第一幅完整的羊身子，也是安静的。它躺在地窖里的木架子上，被剥光了皮，也没有头和四肢。我不敢碰它，怕哪一根肋骨突然鼓起来，怕尾巴骨扫过来。我紧紧地盯着它，心想如果它动一点，我就往梯子方向跑。我不知道爸爸什么时候蹲在了窖口，他探脚踩梯子下来，拉着我的手，去摸羊身子。

冰凉，没有一块骨肉会动。

这天的清炖羊肉，我吃得不多。当时我3岁多，刚刚随父母西行，来到青海的冷湖镇，住进土坯垒的房子里。

出门走几步，就能踩得咔咔响。砂土和盐碱板结在一起，在一

望无际的大地上铺开一层硬壳，壳上还粘着无数大大小小的盐碱块，壳下就是细沙。风刮起来时，迎面必受沙粒的击打，脚下翻滚着盐碱疙瘩，这里被人们称为“地球上的月球”。我上小学后，有时把红领巾往头上一裹，躺在风上，就能回家。

戈壁滩的盛夏，有几天无风，偶尔还会出现海市蜃楼。在这种容易产生幻觉的日子里，人们会挑出一天打靶。邻家的叔叔阿姨陡然成了民兵。反“苏修”的命题，能让我们这些小屁孩儿兴奋起来，除了见识实实在在的子弹，还有羊肉。

不等机关枪架起来，我们就开始向大人展开攻势，一个个“承欢膝下”，小样媚得连酒窝里都屯着蜜。好说歹说，得一颗子弹，赶紧揣进兜里，再去缠别人。回到家，把玩一小会儿，就得交给家长。

过几天，有汽车停在家门口，喇叭一响，爸爸出门，再回来时，手里总会拎着一块羊肉。我知道这是子弹换来的。爸爸拜托司机，在他们翻越当金山时，去找哈萨克族牧民，用五六颗子弹换一头羊。

我会钻进地窖，头几年只是看看羊大不大，因为熬过零下二三十度的冬天，全家都得靠这头冰冷的羊熬出来的温度。后来，我长大一些，就提着刀，去揣摩庖丁解牛的技巧。

我估算不出来，离开冷湖时，吃过的羊肉比少年的我会重几倍，也不知道自己身上哪些部位应该算成羊肉，更不知道，有些味道是会记在肺腑里的，一旦记下，轻轻一碰，就能回到故乡。

当我时隔20年重回大西北，吸着沙尘，嚼着羊肉，我知道我回来了。

其实，到这一天，我已经吃素一年半。此刻，我看到食素的自

己原来只披着一层羊皮。沾过荤腥的身心，面对故乡，面对熟悉的滋味，如何能不扑上去？

我的身心没有任何纠结地再次接受肉食，羊皮随风而去，狼回来了。

二

一年半之前，吃素的决定是在酒桌上下的。白酒到九巡，满桌狼藉，即将要转场，去街头喝啤酒吃烤串的时候，我发现同事阿强面前的碟子干干净净。我问他怎么了，他咧咧嘴，不答话。我夹起最后一根鸭脖子，啃下一根肉丝，真硬，跟嚼火柴棍一样。

当时，我在河北涿州工作。我们白天在办公楼里抬头不见低头见，晚上一个电话又来扎堆，彼此连各自的胃都熟悉了。这一晚，杯子和决心照例又碰得山响，啤酒每人也过了三四瓶，阿强俯在我的耳边说：“你看，每个人的眼睛怎么老盯着盘子？本来肚子都装不下了，眼睛还盯着盘子。”

我惊出一身汗，原来在我一次次伸出筷子、夹回五花八门食物时，有人看出了我的欲壑难填，还在静观困局里的人们相互钳制的无奈。我不能辩解自己是因为珍惜粮食，才尽力扫盘底的。没有种过一粒麦子的人，对浪费食物特别内疚，说出来，谁信？

从此，我也成了酒桌饭局里常常停箸四顾的人。可是，克制住夹菜的冲动真不容易，推开红烧肘子的色香也需要暗提心气。几局下来，感觉不用非常手段不行。

想想能显示决心的是什么？自己打小喜欢吃肉，现在一桌子菜里剩下肉菜时最心疼，那就戒肉！

一试，还真能掌控住眼睛和筷子啦，另一个效果更让自己暗喜，隐约觉得我在别人眼里“很有毅力”，同事对我的态度似乎跟他们彼此之间以戏谑为主不太一样了。

其实，他们猜对了：我在家里会偷吃荤腥。幸好家人齐心“护短”，否则我出门坐桌，一定会稳不住阵脚，还会赔上人品。

这年夏末，几位同学相约到湖北荆州汇合，去给老师祝寿。一路上，我想起油炸臭干子，就满腔口水。再想想清蒸武昌鱼，也馋，不过得试试自己换了地方能不能“人不知，己不为”？

没想到，当考验摆在桌上，我败得心甘情愿。

一个洗脸盆里装满鱼肉。老师举杯，“你们这么大老远来看我，咱吃点特产，不醉倒一个不散场。”

举杯推盏后，大家直夸鱼肉好吃。老师见我不夹，捞起一大块，放进我的碗里。我的心里开始动摇：老师的好意，能不顺吗？

“做完了实验，死的，说是这样的。”老师指着一盆子鱼，“给我送来时，包得严严实实，还不让我说。你们有口福啊，猜猜是什么？”

“别卖关子啦，说吧。”

“是白鳍豚。”

我们都不说话了。我操起筷子，开始吃鱼，不，是在吃鲸！这家伙也曾用来呼吸，人送爱称“水中大熊猫”。它们实际上比真的大熊猫还要少，是全球12种最濒危动物之一。

“把你吃进肚子里来悼念你吧。”我每吃一口，心里就默念一遍。

此刻，我圆圆的肚子像一个坟冢，有两种濒危动物被埋葬在里面，尽管我特别想把这想象成一种祭奠，但实质上只能是：参与了杀戮。

柴达木戈壁滩上有一种鸟，个头比雀大点，比雀可要笨多了，夜里只要被光一照，立刻就不敢动了。我离开冷湖前两年，当地人突然时兴吃它，人们往戈壁滩深处走，一旦发现这鸟，拧亮手电筒，光柱里肯定老老实实蹲着一排。狠点儿的人，就开着车去，车灯一亮，趴窝的“菜鸟”一大片。挨个儿捡，扔进麻袋，回家用开水一烫，毛皮尽褪，红烧、油炸，香气扑鼻，撕下一块，得狠劲嚼，肉挺粗，有一股淡淡的中药味会从齿间溢出。

这些年，故乡来人，聊到这雀，都说已经濒危。

腹中曾“游过”的那条白鳍豚，会不会也是最后一条？

没隔几年，中国、美国、英国、日本、德国和瑞士的20多名科学家组成国际科考联队，到白鳍豚唯一的家园——长江，用上最先进的搜寻装备，38天里，从上海到宜昌，苦寻美丽的“江神”，1600多公里的滔滔江水被细细过滤，连一头白鳍豚也没有发现！

三

拒绝肉食，没料到只戒了一年半，重回大西北，闻着沙尘暴，开吃羊肉串，两种故土香味从身体里被唤醒时，狼就回来了。

离家几千里来库尔勒工作，每日三餐主要靠店，正好可以乘机

尝遍维吾尔族美食。一不留神，竟创了个纪录：连续 42 天午餐都是手抓饭，加上一块羊排或者一根羊小腿。

自己曾遍问周边，外来人没有这么执着过。但是，我至今还在纳闷：为什么停在第 43 天？我并没有吃腻呀，那些日子一到中午，就往维族人开的饭馆里钻。估计 3 年里，六七头羊“跑”进了我的胃里，羊小腿可以组队成群。

3 年后，工作转回涿州，一体检，得了脂肪肝。不想吃药，喝起普洱，半年就好了。可头一直昏昏沉沉的，后脑勺特别沉。睡的长短，跑的远近，都没啥起色。我突然想到素食可以减少浊气。

不想信誓旦旦，只喝肉汤，不吃肉丝肉块，头几天同事都没有察觉，家人倒是屡劝，见我不从，只好由着我。

第七天早晨，奇了！一睁眼，顿觉神清气爽。起床，感觉身体是轻的。

第二个月起，水到渠成，连肉汤也不喝了，本来还想乘势戒了鸡蛋和牛奶，家人群起施压，我也怕从此笨起来，就止步在了鸡蛋牛奶跟前。在家和出门，这回表里如一了。

馋，是真馋。当回羊的日子，嘴里寡淡，吃菜如嚼草。急了，就拿辣椒花椒把碗里拌得红彤彤。吸吸溜溜加一头汗，很可能潜意识里，这种生理反应既能混淆肉味，又能压制馋劲。感觉上，这次戒肉比上次难。

其时，工作已转到北京。果然，林子大了，吃素的鸟也多了，支撑起来的素餐馆或隐或现，常常一抬脚就能撞见一家。一天中午，路过国子监，见一对青狮把守的木门里白衣飘飞。我问门童有没有