

王子辉 著

# 素食養生譚

王子辉



山東畫報出版社

王子辉 著

# 素食養生譚

多魚



山東畫報出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

素食养生谭 / 王子辉著. — 济南: 山东画报出版社,  
2007.5

ISBN 978-7-80713-455-8

I. 素… II. 王… III. 素菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016263 号

责任编辑 许大昕

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 [hbcbs@sdpress.com.cn](mailto:hbcbs@sdpress.com.cn)

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

17.75 印张 59 幅图 120 千字

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—8000

定 价 18.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

王子辉 1934年生于陕西蓝田，毕业于陕西师范大学中文系。20世纪70年代后期即开始从事饮食文化研究。先后任商业部西安烹饪技术培训中心站长，西安烹饪研究所所长、研究员，西安旅游烹饪学院院长、教授。1993年被国务院批准为终身享受政府特殊津贴专家。已出版著作三十余部。著有《中国饮食文化论》、《周易与饮食文化》、《隋唐五代烹饪史纲》、《中国古代饮食》、《仿唐菜点》、《素食纵横谈》、《吃喝恋》、《五味斋杂谈》等。译注古籍《素食说略》，主编《素食名饌集锦》、《中国菜肴大典·素食卷》等。

## 素食浅识（代前言）

素食，泛指蔬食，习惯上称素菜。

“素”字的本义原指白色的生绢，也指“白”或“空”，即不付代价、有名无实或有实无名，后被引申为“平常”、“质朴”、“不华丽”。

“素食”两字古时最早的所指也各有异。一是指不劳而食。《诗经·魏风·伐檀》：“彼君子兮，不素食兮。”二是指与熟食相对的生食。《墨子·辞过》：“古之民未知饮食时，素食而分处。”三是指平常所食。《仪礼·丧服》：“既练，舍外寝，始食菜羹，饭素食。”后发展为指粗粝之食。《论语·乡党》有“蔬食菜羹”的记载，《孟子·万章下》作“蔬食”，赵岐说此“蔬食，粝食也”。再后才发展为指“菜食”。《汉书·王莽传上》：“每有水旱，菜辄素食，左右以白，太后遣使诏莽曰：‘闻公菜食，爱身为国。’”这里的“素食”显然是指“素菜”了。由此可知，后世所谓的“素食”，是由白食、生食、平常之食、蔬食引申演化而来的。

与素字相对的“葷”字，原义是指葱、姜、韭、蒜一类有辛臭刺激性味道的菜蔬，到了唐宋才指加辛臭类菜烹制成的鱼肉之类的菜肴。“葷”为鱼肉类菜肴，也是辛臭之意的引申。因为烹制鱼肉类要取腥提味，常用葱、姜、韭、蒜当佐料。这也是“葷”指鱼肉类菜肴而字却从“草”的原因。



中国素食源远流长。当人类还过着集体渔猎、共同采集的原始时代，就存在着植物性和动物性食物的现象，即使是在陶器发明以后很长时期里，先民们也仍是采到植物就吃植物，猎到动物就吃动物。但是，这种食用动、植物的现象和状况并不能说明素食与荤食是同生存、共发展的，乃是因为当时生产力落后，食源尚无可靠保证，不得已而为之的。如果说，中国的原始社会和奴隶社会，尚没有产生素食的物质条件和思想观念，那么，到了中国封建社会的前期，生产力有了一定的进步，食源相对稳定，人们的生活状况和思想观念也有了新的变化。那就是这一时期，由于人们敬畏神鬼、崇拜祖宗而产生的全社会的祭祀活动，引出了斋戒素食的制度与习惯。与此同时，人们对肥肉厚酒伤神戕体有了一定的认识，进而对蔬菜类的素食重视起来。还有秦汉时求长生、望成仙的风气，也促使上层社会某些人转向素食。不过，在先秦和西汉前期，有关素食情况的详细记载很少，尚看不出素食的概貌，因此还不能说这一时期素食已经基本形成，只能说它是素食的萌芽时期。

西汉中叶以后，中国饮食生活变化较大。从经济基础看，这一时期由于铁制农具和牛耕的广泛配合运用，农业生产发展很快，并出现了中国历史上第一个高峰。张骞通西域经由中亚西亚传入了许多蔬菜瓜果，使素食原料品种和产量急剧增长。石磨的普遍推广，使可制作丰富多彩面食品种的面粉出现了。植物油运用于烹制菜肴，使素菜更加有名有实了。豆浆、豆豉的普及，特别是豆腐的问世（传说为淮南王刘安所创）为素菜的独立发展提供了可靠的原料保证。所有这些都为素菜分野成为一个类型，进而成为一种风气，奠定了丰厚的物质基础。从思想观念看，原先那种求长生、望成仙的所谓仙道，在西汉中叶正式成为中国的道教。东汉时佛教传入中国，以慈悲为本的教义和戒杀生的戒条，迅速在各地传播发展。加上曹魏时代上层

社会的自奉节俭和两晋时期文人学士的崇尚清淡、断绝肉食等等思想观念，对素食的形成均起了催化剂的作用，也使原来零星的、间断的和萌芽的素食现象，很快成为饮食生活的重要风尚和内容。生活在这一时期稍后的贾思勰对素食作了总结，在《齐民要术》里列为一章专门进行了论述。至此，作为中国饮食文化的一种类型——素食的独立体系已经形成。唐宋之后，素食不但得到了飞速的发展，且在中国饮食文化中的地位更加突出。如今，它已成为中华民族养生的基本要素。

这里需要特别一提的是中国素食与佛教的关系。因为谈到素食，一般都会联想到信奉佛教出家人吃的“斋菜”，有些甚至认为素食是随佛教而传入的舶来品，显然这是一种误解。因为佛教的“斋菜”与中国的素食不尽完全一样。“斋菜”原指僧徒在中午以前所进的食物。按佛教戒律，午后是禁食的，倘吃了就不是清净的身心了。而中国的素食却是普通人也可以吃的，吃的时间也无一定。何况佛教教规本身并没有吃荤吃素的界线，僧徒托钵化缘，遇荤吃荤，遇素吃素，只要是“三净肉”（即不自己杀生、不叫他人杀生和未亲眼看见杀生的肉）都可以吃。事实上在中国信奉佛教的藏族、蒙古族和傣族都是吃肉的，即使是汉族佛教徒，也不是都不吃荤。史籍中曾留下佛教僧尼所创的不少荤食名饌就足以为证。诸如唐代僧尼梵正所创的“辋川小样”，其原料就有腌、炖肉和肉酱，宋代金山寺僧佛印所创的“烧猪肉”，清代扬州小山和尚的“烧马鞍桥”，法海寺的“烂烧猪头”等等都是动物性“荤品”。所以清代李渔说：“所怪于世者，弃美名不居，而故异端其说，谓佛法如是，是则谬矣。”说素食始于佛法肯定是不对的，但如说佛教与中国素食毫无关系，当然也难以成立。佛教传入中国后没有多久，就与中国原有的儒家、道家的某些思想，相互渗透，互为阐扬，在中国这块土地上生根、发展，并成为中国式佛教。为了使佛教有更大的吸



引力，争取到更多的信徒，佛教必然要表现出比中国传统文化更多的优越性，同时还要有适合中国国情的善恶观念。古印度释迦牟尼的弟子提婆达多提出的苦行“五法”，虽在印度没有很大影响和势力，然而却颇适宜这一时期中国人民哀苦无望的心境，正好也与儒家的克己修身、道家的长生节欲思想相契合。中国内地汉族僧人大多信奉大乘佛教，他们受“菩萨戒”，反对饮酒，反对吃肉，反对吃“五辛”等，使佛教的素食戒律得以最终确立。特别是南朝梁武帝萧衍，以帝王之尊，崇奉佛教，素食终身，为天下倡。素菜一经皇帝提倡，便被涂上了鲜明的政治色彩和浓厚的宗教色彩。此后部分佛教僧徒又把戒杀生与绝对素食联系起来，衍化出僧寺禅院的“香积厨”、“伊蒲饌”来。“江南四百八十寺”，僧徒大增，“天下户口，几去其半”，使南朝的素食得以迅速发展，“变一瓜为数十种，食一菜为数十味”的事也随着出现。食素从那时起就成为汉学佛教最明显的特征。由此也可看出，佛教在中国素食发展史上，确曾起到了推波助澜的作用。

中国素食其所以为人们津津乐道，受到国内外不同阶层、不同信仰人们的青睐，主要是有其显明的个性和突出的作用。

首先，中国素食以时鲜为主，清幽淡爽。“霜余蔬甲淡中甜，春近灵苗嫩不莰。采掇归来便堪煮，半铢盐酪不须添。”陆游对素食颇有研究，他在诗中说，吃素菜要趁新鲜，吃本味，无须放调料，这的确是经验的总结。清人李渔说：“论素食之美者，曰清、曰洁、曰芳馥、曰松脆而已。不知其玉美所在，能居肉食之上者，只在一字之鲜。”用“鲜”字概括素食之美，可谓抓住了素食的核心。事实上中国素食款式，多是随时令的变化而变化，如春日用荠菜做春卷，使人饱享天然鲜蔬；夏日选用梅豆角，或拌或炒，无不味醇鲜香；秋日用莲子做菜，食之清鲜爽口；冬日用韭黄炒菜或作馅，鲜嫩馨香无与伦比等等。其实，

无论用当令时鲜和花卉，或用豆制品、面筋和菌藻类烹制的菜肴，或清幽，或淡雅，或素净，或鲜嫩，或脆爽，无不独具风味，令人喜食。宋代名诗人杨万里在《食笋》诗中写到：“岭南市里笋如酥，笋味清绝酥不如。不须咒笋莫成竹，顿顿食笋莫食肉。”他最后得出的“顿顿食笋莫食肉”的结论，虽过于极端，但鲜爽素净不失原味的素食，是人间真正有味的佳品却是事实。由此看来，素食在中国饮食文化中占有着别具一格的风味特色是当之无愧的。

其次，中国素食富于营养，强身健体。从养生的角度出发，素食带来的好处是不言而喻的，尤其是中国素食的内容，除了蔬菜和干鲜果外，多选豆类、豆制品和菌藻类食物，在为人提供维持生命和健康所必须的营养成分及营养素的数量、质量方面，大都优于荤食。李渔在《闲情偶寄》中说：“吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以渐近自然也。”在科学昌明的今天，越来越多的事实证明，素食最适于人类。从自然生理结构上看，人与动物相比较，肠道相对冗长，胃酸含量较低，宜于食用蔬谷菌果类食物。这些食物除有调节人体器官功能外，还有利于降低胆固醇，减少血脂和净化血液，有助于消化和排泄。相反，动物性荤食所含脂肪和高胆固醇，易于引发人类的心脏病、高血压、脑溢血、糖尿病、肾结石、结肠癌、乳腺癌等疾病。从益寿延年上看，素食为长寿的妙方，这几乎是古今中外医学家和营养学家的一致观点，孙中山曾就说过：“夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共识矣，而中国人之素食尤为适宜。”至于素食者比肉食者健康长寿的事例更是不胜枚举。从健美角度看，“素食能美容”对很多年轻女士而言则极具诱惑力。其原因主要是人体在摄入动物性食物后，会使血液里的尿酸、乳酸量增加。乳酸在随汗排出后，往往会停留在皮肤表面，并侵蚀其细胞，使皮肤失去张



力和弹性，易于产生皱纹和斑点。而植物性食物中的矿物质、纤维素能中和血液中有毒物质。这种净化的血液，在代谢过程中可输送足够的养分和氧气，使全身各个器官充满生机，皮肤自然就会健康而有光泽，细致而有弹性。

第三，中国素食天然素净，强心增智。素食不仅使人的口欲和体质得到外在补给，对人心性和智慧的培养也深具功用。它于无形中能使人和善、谦恭有礼，也能造就慈悲和爱心，去体贴别人，宽恕别人，更能清净身心，启发智慧。这是因为中国素食多选择天然素净的“智慧型”食物，人们食后精神较为镇静，静则产生智力。现代科学研究表明，人体内磷、钙两种物质很重要。鱼肉类含磷较多，蔬谷类含钙较多。磷质食物多带兴奋，表面上比较活泼，但缺乏耐力，又偏于动，缺少静的涵养。人性的动与静，好斗与和平，实在关系到食用牛肉、猪肉等食物。牛相斗往往同类相残，人类食其肉、饮其血，则人之性日益远，牛之性日益近，日积月累而不自觉，人性难免不变成“牛性”。实验也证明，吃惯了含磷较多肉类食物的人，易于兴奋冲动和勇狂暴躁。与此相映成趣的是一位肉食者观察到素食者的群体像：“在这个素食者部落里，很少看到脑满肠肥及啤酒肚的行动迟缓者，或者气血贯张、眼球突出的举止暴躁者。相反，他们面目清秀，性情温良，言语有味，体态轻盈，待人处事也很友善谦和，尤其守信。”这个群体像固然不能认为是素食增智的科学依据，可也有耐人深思的重要价值。当今是竞争相当激烈的时代，静的智慧比动的知识似为更重要。所以，欲免好斗，就应食用天然素净之物，以恢复人性之本质。其实，素食今日得到的肯定，就包含着素食对造福人群，净化人心，完美社会有着不可磨灭的作用和贡献。换言之，中国人的素食，不只是充饥果腹，也不仅仅是养生强身而已，重要的在于对人心性和智慧的启迪，进而追求宇宙、自然与人间的共同均衡和谐，

这也就是中国人的终极关怀和人生最高理想。

纵观东西方素食文化传统，以及当今素食运动的蓬勃发展，我们必须承认素食已经成为人类饮食文化中一个重要组成部分，在与营养和传统饮食文化的结合方面，素食已经走在了其它饮食的前面，而且进行得非常自觉和彻底。不过，现代意义上的素食，已经不再等同于与佛教相连的吃斋念佛，也不是所谓某些新贵的生活哲学，更不是为了一时减肥瘦身而进行的自我节制，而是以一种全新的理念正在朝我们走来。由于人类在不断发展进步，在越来越多地反思自己的同时，也越来越关注自身生活的环境——地球，甚至外层空间。人们几乎异口同声地呐喊：保护环境！爱护生命！

当然，现在对素食人群的定义也是非常广泛的，不再局限在某个方面，可以选择做一个严格的素食主义者，拒绝一切肉食、蛋奶，也可以选择仅食蔬菜或仅食蛋奶，还可以选择初一十五的斋戒日里吃素，这都不妨碍人们成为一名素食者。相信，随着全球素食运动的不断发展，不仅素食会为更多的人所接受，素食主义倡议的回归自然，回归健康，保护环境，爱护动物的理念，也将为更多的人所认同。

王子辉

2006年11月于西安金桥花园五味斋

# 目 录

素食浅识（代前言） 1

## 叶茎蔬菜篇

冬春养生主蔬大白菜 3

韭菜的魅力 6

茼蒿菊香可人 9

补血佳蔬人苋菜 12

菠菜·菠棱·鹦鹉菜 15

营养均衡的芹菜 19

芹菜降压功效大 22

山中野蔬话蕨菜 25

压腥添香的茺荂 28

包菜可健儿 31

菜花——素食新秀 34

蕹菜——绿色之精灵 37

蒲笋还有味外之味 40

“莼鲈之思”与莼菜 43

## 根茎薯芋篇

清热败毒白萝卜 49



胡萝卜与胡萝卜素 52  
甘薯有助酸碱平衡 55  
粮菜并用马铃薯 57  
欲赋玉延无好语 60  
芋头宜蔬也宜粮 63  
魔芋——新兴魔力食品 66

益胃健脾的莲藕 69  
菱角可蔬亦可果 72  
清火解暑的荸荠 75  
亦食亦药话百合 78  
顿顿食笋莫食肉 80  
芦笋——蔬中之王 83  
生菜与莴笋 86  
菰米与茭白 89

### 瓜茄果品篇

黄瓜能美容 95  
冬瓜消肥又健身 98  
祛暑清心的丝瓜 101  
苦瓜——糖尿病患者的良药 104  
南瓜用途多 107  
茄子能提高微血管抵抗力 110  
群蔬之首说番茄 113  
生命力强数莲子 115  
消食降压山楂果 118  
滋补神品龙眼肉 121  
猕猴桃——世界水果之王 124  
樱桃——春果第一枝 127

|              |     |
|--------------|-----|
| 强肾补脑核桃仁      | 130 |
| 防癌佳果是杏仁      | 133 |
| 人间确有人参果      | 136 |
| 红枣——天然维生素丸   | 138 |
| 花生——名副其实的长生果 | 141 |
| 银杏固涩传佳话      | 144 |
| 金桂飘香栗子来      | 147 |

### 谷豆制品篇

|              |     |
|--------------|-----|
| 以素托荤的面筋      | 153 |
| 只将食粥致神仙      | 156 |
| 久服芝麻可延寿      | 159 |
| 蚕豆·胡豆·佛豆     | 162 |
| 变粮为菜的豇豆      | 164 |
| 绿豆疗疾疗饥两相宜    | 167 |
| 大豆——中国养生食物之母 | 169 |
| 豆浆——中国养生优质饮料 | 172 |
| 腐竹与油皮        | 174 |
| 豆腐——素食主角     | 176 |
| 净素豆干也醉人      | 179 |
| 臭中奇香臭豆腐      | 181 |
| 豆豉就是“嗜”      | 184 |
| 黄豆芽与绿豆芽      | 187 |

### 菌藻地衣篇

|          |     |
|----------|-----|
| 香积厨重“三菇” | 193 |
| 山珍之冠猴头蘑  | 196 |
| 菌中明珠银耳花  | 198 |



- 滋阴润肺吃石耳 200  
悄然繁衍之地耳 203  
含铁之首黑木耳 206  
冬虫夏草与参茸齐名 208  
清香鲜美竹荪菌 210  
特异的鸡枞 213  
纳入草八珍的羊肚菌 216  
发菜无脂肪 219  
海带功能多 222  
紫菜——高营养汤料 224

### 调和花木篇

- 葱为“和事草” 229  
烹调中的宠儿葱头 232  
姜能御百邪 235  
抗病灭菌的大蒜 237  
酸菜与醋 240  
富含维生素 C 的辣椒 243  
盐为“味之帅” 246  
健身长寿百花精——蜂蜜 249  
餐菊与花香 252  
萱草·忘忧·黄花菜 255  
树饌与香椿芽 258  
枸杞子与药膳 261  
茶——东方饮料的皇帝 264  
  
后记 267

蒲笋味淡薄而清香，有「天下第一笋」的美誉，最宜扒制，也可氽、炒，荤素均可。

## 叶茎蔬菜篇

