

客人心常阻
我今天吃素

食与健康



浙江天台山國清寺印行

一切佛经和佛学书籍，都能使人廓清迷惑，洞明宇宙人生的真理、趋吉避凶、自求多福；豁凡情而发圣解，超生死而生净土；乃至究竟解脱，圆成佛道。深有益于身心修养和家庭幸福。所以恭敬尊重，净手洁案地诚敬阅读，能得很大的利益。如或轻慢秽褻，损坏毁弃，则有很大的罪过。至希见者闻者，精研力行，保藏留传，翻印广布，功德无量。

《素食与健康》序

• 蔡惠明 •

素食是我们伟大祖国饮食体系中的一大流派，佛教寺院的素食烹调技艺，更以其色、香、味、形俱佳，倾倒了古今中外多少食客！我国汉僧的素食，始于梁武帝的提倡，迄今保持着这一良好习惯。佛教徒素食，其目的在于培养慈悲心，实行戒杀护生的教义，因此素食与佛教有着殊胜的因缘。

现代科学证明，素食对人体健康有很多好处，除了人们常说的有抗癌，降低过多的胆固醇，清除胆盐，减少血脂，净化血液等作用外，还可以防止便秘、痔疮等疾病的发生，又能使头发乌黑光泽，皮肤光洁细嫩，精力旺盛充沛，有些蔬菜甚至被誉作“皮肤食品”、“头发食品”、“系列药膳”等，越来越受人们欢迎。据解放军八五医院内三科主任陈俊元率领的五人调

查小组对上海玉佛寺、龙华寺，苏州寒山寺、灵岩山寺四座佛教寺庙共一百名僧侣做了血粘度的测定，证明素食的僧侣比两家养老院共一百名普通人血粘度 P 值小 0.01，他们还对两组测试对象做了全面体格检查，结果是一百名僧侣无疾病 57 人，而一百名普通人无疾病只有 8 人；患有心血管疾病的，一百名僧侣为 18 人，而一百名普通人是 67 人。说明素食者与荤食者的健康情况是有差别的。

据《上海译报》报道：在欧美，素食之风日盛。如英国的查尔斯王子，黛安娜王妃，以及著名的流行歌手迈克尔·杰克逊都是一荤不沾的素食者。伦敦约有三百万人决定戒肉，而且其人数还在骤然增加。研究表明，素食者远比荤食者健康，且较少可能死于诸如癌症或心脏病那样的病症，也更富有精力而不易发胖。一旦吃素，人们对自己的饮食往往更加注意，乃至烟酒也就趋于适度或戒绝。

林克智居士有鉴于此，发心编写《素食与

健康》一书，宣传素食与健康的关系，并用大量的科学理论和数据引证蔬菜的营养价值，有益身心健康。书中还选用丰子恺居士护生画作插图，引发大家的慈悲心，把戒杀护生运动推向深入。本书下编还选录了可供采用的素药膳谱和几种家常菜的烹调法，便于素食爱好者借鉴参考。他的功德确是不可思议。我读后除了随喜赞叹外，由衷祝愿素食运动日益发展，坚持素食的人们健康长寿，吉祥如意！

佛历2530年（1986年）“五一”劳动节于上海

天台国清寺法物流通处

流通三藏经典 代印佛经善书

经售念珠法器 备有目录待索

本处以弘扬佛法、流通法宝、服务信众为宗旨，接受教内发心善信委托敬印各种经书，宣扬大乘佛教真义。经售著名的天台菩提佛珠和各种法器，欢迎订购。地址：浙江省天台县栖霞乡。银行账号：1442027工商银行县支行。备有经书佛像流通目录，函索即寄。

素食与健康

印行者	浙江天台国清寺	
流通者	天台国清寺	苏州灵岩山寺
	莆田广化寺	庐山东林寺
	重庆市罗汉寺	新都宝光寺

素食与健康目录

序.....蔡惠明

上篇 素食与健康

- 一、前言..... 1
- 二、素食的营养与健康长寿..... 5
- 三、肉食的过患.....16
- 四、佛教论素食.....24
- 五、解开疙瘩.....34

——与朋友们漫谈坚持素食问题

下篇 素药膳与蔬菜烹调法

- 一、素食可以治病.....43

——介绍几种用素料配制的药膳

- (一) 健脾益气的开元寿面.....43
- (二) 大枣粥.....45
- (三) 开胃消食的茶膏糖.....46
- (四) 健脾利尿的鲜拌莴苣.....46

- (五) 滋补润肺的木耳粥47
- (六) 止咳生津的白果圆子羹48
- (七) 止咳平喘的杏仁豆腐50
- (八) 养心安神的糖渍龙眼51
- (九) 润肺清心的百合粥52
- (十) 清心安神的冰糖莲子52
- (十一) 滋阴补肾润肺的双耳汤.....54
- (十二) 清热降压的芹菜粥.....55
- (十三) 补血、和血的“半月沉江”.....55
- (十四) 补气益脾的人参莲子汤.....57
- (十五) 养血润燥的菠菜粥.....58
- (十六) 解表散寒的姜糖饮.....59
- (十七) 辛凉解表的桑叶薄竹饮.....59
- (十八) 解表利喉的薄荷糖.....60
- (十九) 润肺止咳的蜜饯百合.....61
- (二十) 清肺化痰的柿霜糖.....61
- (廿一) 祛痰止咳的梨膏糖.....62
- (廿二) 和胃止咳的姜汁糖.....64
- (廿三) 补肾平喘之水晶桃.....65

- (廿四) 养肾补血的蜂蜜桑椹膏65
- (廿五) 补肾益脾的枣泥桃酥66
- (廿六) 健脑补肾的乌发糖67
- (廿七) 消暑解毒的绿豆粥68
- (廿八) 凉血止血的黑木耳糖69

二、贪滋味的朋友请别发愁.....70

——介绍几种家常可口蔬菜的烹调法

- (一) 白 菜70
- (二) 菠 菜71
- (三) 芹 菜71
- (四) 油 菜71
- (五) 芥 菜71
- (六) 萝 卜71
- (七) 胡 萝 卜72
- (八) 茄 子72
- (九) 冬 瓜72
- (十) 毛 豆 子72
- (十一) 豆 腐73
- (十二) 黄 豆 芽73

(十三) 茭 白.....73

(十四) 丝 瓜.....73

(十五) 青 菜.....74

(十六) 芋 煮 菜.....74

附 录

(一) 每人每日膳食中主要营养素需要
量表.....77

(二) 常用植物性食物成份表.....78

后 记.....75

上篇 素食与健康

一、前言

吃素是我国汉族佛教徒的传统习惯。素食已成为我国名菜的一系。其名称繁多，有素菜、素斋、斋菜、素馐等。我国人民历来喜食素菜，早在二千五百多年前，《诗经》、《吕览》中就有“野老献芹”，“汉上石耳”的记载。从东汉时期，随着佛教传来我国，素菜便以寺院为中心，迅速向四面八方推广开来。早期，它以羹粥为主，辅以茶点，是寺院款待施主的小吃，后来随着社会交往的增加，逐步发展起来，菜目品种也不断得到完善、充实，到北魏以后，形成独具一格、其味隽永的菜系，近代盛行于全国。由于它选料精细，制作考究，花色繁多，风格独特，故驰名中外。

素菜营养丰富，它含有大量维生素、矿物

盐、有机酸、蛋白质、糖、钙等，能调节人体器官功能，增强体质，而且还具有一定的医疗价值。《黄帝内经》、《神农本草经》、《食医心鉴》、《饮膳正要》、《本草纲目》等著作中，都记述了用素菜（植物性食物）制作菜品的食疗作用。

我国古代著名诗人苏东坡、陆游对素菜曾有过赞美的诗句，称“素菜之美，能居肉食之上”。《旧唐书·王维传》曾载：“王维和他的胞弟缙，昆仲居常蔬食，不茹荤血，晚年长斋，不衣文采。”近世、现代素食者就更多了，我国名画家丰子恺先生就是一位长期素食者。

无数的研究证实了，全世界的素食者，都远比肉食者健康。

目前在欧美，素食几乎成为群众运动。

在伦敦，约有三百万人已决定戒肉，而且其人数还在急剧增加。据估计，如今年轻妇女中素食的比例占十分之一。过去三年中，有三分之一的英国人减少了食肉量，愈来愈多的菜

馆和学校开始供应素菜。

素食协会最近断言六年内将有一半人不吃肉，致使那些吃荤的人们惶恐不安，不惜耗资相当于六千五百万元港币，发起一场阻止素食趋势的运动。然而，无论这场特殊运动的结局如何，毫无疑问，素食运动的日趋强大已成必然之势。

为什么有如此众多的人会摈弃肉类，而提倡十年前显然被人认为是荒唐古怪的素食呢？对大多数人来说，健康也许是主要原因。研究表明，素食远比荤食好，坚持素食可使人们较少可能死于诸如癌症或心血管病等等病症，又能使人们精力充沛而不易发胖。

其实，并不是仅仅吃肉，就能促进健康的。一旦素食，人们将摄取到比肉食更多、更丰富、更全面的营养；对自己的饮食，也就往往更加注意，乃至烟、酒也能趋于适度。

许多年青人或老年人之所以不吃肉，除健康因素之外，往往还由于喜爱动物。不忍加害

的慈悲心所激发。

素食主义者还认为，人们如果不再吃肉的话，就可以利用广阔的田地种植作物，直接供养人口，而不致像目前那样，把40%的粮食作为动物的饲料。

目前素食运动正在世界各地蓬勃发展……。

亲爱的读者们：

你关心生态平衡和爱护动物吗？

你想自己健康长寿吗？

你需要充沛而持久的精神与体力吗？

你要知道佛教徒为什么要吃素吗？

那末请你化一点时间，看完了本书之后，同一切已实行素食者一样，来尝试一下素食。本书还介绍了多种可口素菜的烹调法，供你制作时的参考。

如果你遇到身体不大舒适的话，本书中还介绍几十种用植物性食物作原料的药膳食谱，供你如法制作食用，以收营养与食疗相辅相成

之效，可使你变得更加健康。

二、素食的营养与健康长寿

我们汉族佛教徒中，有很多人主张並坚持素食。但一般人则认为素食的人营养不足，怀疑素食一定会导致身体虚弱。我们认为这是一种肤浅的想法，由于科学的进步，在谈这个问题之前，让我们先熟悉一下人对营养的需求。

人们每天都要摄食和饮水，取得食物中的营养素，以满足人体生命活动的需要。食物是人体营养的源泉。但营养从哪里来呢？科学告诉我们，它是来自土地、日光、空气和水份。尤其是阳光照在植物上，由于光合作用产生营养成分。土地中的养料，便能被植物直接吸取。素食者乃是直接接受营养者。食肉者倒反而是间接接受营养者。据分析，我们知道肉类中牛肉的营养价值最高，但牛的营养不是靠吃牛肉和它种动物中的营养而得来，而是吃植物得到的。我们也知道鹿茸具有很高的药用价值，但鹿仅能

吃草，並沒有吃鹿茸和它种动物。由此可知动物的营养素，都是直接或间接从植物中来的。

食物中为人体所必需的营养素，主要有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素和水六大类。它们构成了人体生命活动的物质基础，现将它们对人体健康的作用介绍如下：

蛋白质 在各种营养物质中，蛋白质对于人体是最为重要的，它要占人体重的16.3%左右。它对于人体的各种生命活动，具有极其重要的作用，是组织细胞不可缺少的一种成份。如果蛋白质摄入量长期不足，儿童和青少年会导致发育迟缓；成年人会造成体重减轻，抵抗力降低，出现贫血水肿等现象；对于受创伤或某些消耗性疾病的人，就会延长病期。

脂肪 一般来说脂肪就是我们通常所说的油，另外还有一类脂肪，如食物中的磷脂、胆固醇、称为类脂。脂肪也是人体能量的主要来源，而且是贮藏能量的主要形式。据测算，我国成年男子体内脂肪含量，平均为其体重的13%

左右。如果长期缺乏脂肪，人就会变得消瘦，容易疲劳，怕冷，皮肤不润，造成脂溶性维生素的缺乏。可是脂肪吃得过多也不好，能使胃部饱胀不适，引起消化不良，而且还会促使血浆胆固醇含量增高，导致动脉粥样硬化。

糖类 糖类是由碳、氢、氧三种元素构成的，统称为碳水化合物。我们身体活动的能量，在正常情况下，大约70%是靠糖类供应的。人体内过剩的糖，可以转化成脂肪贮存起来，使人发胖，而且对动脉壁也有不良影响。食糖过多，还会增加胰岛腺的负担，有发生糖尿病的危险。

无机盐 也就是矿物质，是指除氧、氮、氢以外存在于人体内的各种元素，约有五十余种，它们一部份构成骨骼，对人体起着支持的作用，如钙、磷等；钠和钾则是维持细胞内外渗透压的主要物质；铁是造血的主要成分；碘是甲状腺素的主要成份；铜、钴是造血的物质。无机盐还是酶的组成成份和酶系统的激活剂。

维生素 它的种类很多，目前已知的有