

广佛丛书

佛教与饮食

佛教与保健



《廣東佛教》编辑部印赠

广佛丛书

佛教与饮食

佛教与保健

《广东佛教》编辑部印赠



印造佛经佛像之十大利益

一、从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者也得转轻。

二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、盗贼、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。

三、夙世怨怼，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。

四、夜叉恶鬼，不能侵犯；毒蛇虎狼，不能为害。

五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，身力充盛，所作吉利。

六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福禄绵长。

七、所言所行，人天欢喜。任到何方常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。

八、愚者转智，病者转健，困者转亨；不愿为妇女者，报谢之日，捷转男身。

九、永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福禄殊胜。

十、能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法，直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

——弘一法师语录——

七佛通偈

诸恶莫作 众善奉行
自净其意 是诸佛教

总回向偈

愿以此功德 庄严佛净土
上报四重恩 下济三途苦
若有见闻者 悉发菩提心
尽此一报身 同生极乐国

印送经书，弘法利生，自度度人，功德无量。至诚欢迎十方大德倡印、助印，以广流通，广结善缘，善愿必成，功不唐捐。

《广东佛教》编辑部

通讯地址：广州市光孝路 109 号（光孝寺内）

邮政编码：510180

办公室电话：(020) 81083396

传 真：(020) 88901202

韦驮菩萨



目 录

饮食与健康	1
楞严经四清净明诲之断杀	45
永断五辛	46
地藏经之利益存亡品	47
早餐	48
汤类	53
小菜	63
点心	93
甜品	97
炖品	100
育儿	103
素食营养简介	107
附录	124
敬印《佛教与饮食》二版功德芳名	130

饮食与健康

各位朋友,大家好,今天我要讲的主题是《饮食与健康》。现在不只是台湾,全世界各国的素食馆就像雨后春笋般地到处林立。欧美各先进国家的大学里面也陆陆续续开始在贩卖素食便当。愈来愈多的科学家、营养学家,甚至是医生,他们都渐渐地投入了素食主义的行列。这都已经充分地显示:素食的人口,正快速在增加,并且已经造成了流行的趋势。

那么是什么力量造成这么重大的改变呢?因为愈来愈多的证据显示:过去的科学界、医学界,他们对饮食的科学犯了一个重大的错误。这一重大的错误致使很多先进国家以及发展中国家这些崇尚科技的国度受到这种错误的科学所引导,已经致使他们百姓陷入各种“文明病”当中。并且这项错误的科学就如同刽子手一般,全球起码已经有数以万计的人因此提早结束了他们的生命。

全世界号称最先进的国家是美国,但是他们不只是乳腺癌,甚至是直肠癌以及肺癌都名列世界的前三名。并且他们有百分之五十的人是死

于心脏病、高血压或是血管方面的疾病。而那些贫穷落后的国家,这些疾病的罹患率却低得出奇,比他们低得太多太多了。从这方面来说,谁比较进步呢?除了美国之外,英国、芬兰、瑞典这些国家的人他们的骨质疏松症的罹患率也高得出奇。甚至他们只要大声地咳嗽,或是坐在颠簸的公车上随时都会折断他们的肋骨。但是在亚洲、非洲的地区呢,这些人却很少得这种疾病。这些不争的事实已经吸引了大批的科学家开始投入了这方面的研究。

事实上有关这方面最完整的研究是美国康乃尔大学的肯柏教授,他在中国大陆里面所完成的。这是自古以来所有有关癌症方面的资料里面,规模最大的。肯柏教授把比较贫穷的国家跟比较富裕的国家拿来作比较。那么您大概会以为生活水准比较高、吃的比较讲究的国家的人民会比较健康,但是事实却大出所料。他在中国大陆六十五个县市里面,每一个县市各选出一百名,也就是总共有六千五百名的成年人来参加这项规模宏大的研究计划。其中包含了各种不同的环境、不同的生活方式以及各种不同饮食习惯的人。因此,正确性可以说相当高。经过几年的追踪研究之后,结果发现,这些吃低脂食物,也就是米饭跟菜类的中国人,他们得乳腺癌的机会

很小。而直肠癌、肺癌或是骨质疏松症这种罹患率更是低。相形之下,吃高脂食物的美国人、英国人、瑞典人跟芬兰人他们这方面疾病的罹患率都是在世界的前几位。

中国人所吃的蛋白质由动物方面摄取而来的,只占他的总量的百分之十;而美国人所摄取的蛋白质竟然有百分之七十是由动物身上吃来的,真是高得惊人。因此各种“文明病”在他们的国度里面就像传染病一样到处在漫延。全世界的人都知道他们的饮食确实是出了问题了。他们的早餐是吃咸肉和蛋;午餐吃乳酪、汉堡;晚餐吃意大利脆饼。这种吃法呢,在世上的历史是仅见的。过去的科学家以为这种以肉食为主的吃法,可以毫无伤害地获得很高的营养跟热量来使他们的身体更健康。因此他们就把肉类归类为人类的四大食物之一。并且在学校的教科书里面不断地宣扬。那是因为这些科学家以及营养学家们以当时的科技只能发现肉类可以为人类带来什么样的好处,譬如说长得比较快等等;但是他们从来没有去研究长期吃这种食物会为人类带来什么样的伤害;因此在第二次世界大战以后,大家都以为这是科技智慧的结晶,也是人类最先进的吃法;因此各国竞相学习,学校的老师也开始大力地推广,他们以为这样才能造就出非

常健康的国民,而那些不知情的父母也开始大量地把食肉类给小孩子吃,当他们的父母看见自己的小孩日渐茁壮,正在高兴的时候,他们却没有想到,肉类的种种毒素,一点一点不断地输入小孩的五脏六腑里面,小孩的嘴巴渐渐被肉的美味所吸引,小孩的身体也渐渐被肉类的毒素所毒化了。日积月累下来,这些高量肉食的人们,尽管他们的体格无比的魁梧,肌肉是无比的强健,但是他们终究对抗不了各种“文明病”的侵袭。因为他们的体质已经被肉类彻底改变成为适合各种“文明病”以及癌症滋长的酸性体质。这也是为什么世上那些一流的运动选手他们吃很多很多的肉,他们的体格无比的强健、无比的魁梧,但是他们却很少能够活过六十五岁的原因。一流的拳击选手、相扑选手他们也很少能够撑过五十岁的原因就在这里了。所以不只是肯柏教授证实而已,美国的米勒医生,他也曾经以老鼠来做实验,因为老鼠是素食跟肉食都能够存活的动物。他以两组老鼠分别用肉类跟谷物来饲养,经过了一段时间证明:素食的老鼠他们的寿命比较长,而且对于疾病的抵抗力也比较强。即使在患病之后,素食的老鼠恢复的也比较快,而使用肉食喂养的老鼠却发生严重的贫血症,这一点令科学家非常的讶异。另外,过去的台大医院陈瑞三

教授(依音译)也曾经花了两年的时间对北部各地的四十九座寺院里面,为两百四十九位的出家人做各项检查以及血液分析。另外,他也选出一千零五十七位荤食者来做比较,进行这个测试,研究结果发现了几个结论:

第一个结论是素食者体内胆固醇含量非常的低,平常一位有高血压或是心脏病的人,他们胆固醇含量大概在两百三十一毫克以上。普通肉食的人,他们胆固醇的含量大概在一百八十到二百二十之间。而素食者平均只有一百五十八毫克而已,素食者实在很少发生高血压、心脏病或是血管方面的疾病,而肉食者这方面的疾病发生率则偏高。

第二结论则是他意外地发现:素食者根本不会营养不良。因为荤食者的血红蛋白平均在六点一到十一毫克之间;素食者则在六点六到八点八之间。可见素食者的血红蛋白不仅非常正常,而且更为稳定。

第三个结论发现素食根本不会造成贫血,为什么?因为二百四十九位出家人里面,只有五位患有贫血;而这五位的贫血并不是素食所引起的,而是本身有胃肠方面的疾病或是寄生虫所导致的。反而是那些肉食者罹患贫血的比例比素食者还要高。以上我所提出的这些证据都是不

争的事实,因此有许多肉食主义者也开始进步到素食主义了。在台湾,如果您向餐饮界打听一下,谁是国内餐饮业界异军突起的一匹黑马,大多数人都会毫不犹豫地告诉您:“素食餐馆。”因为在台湾,素食人口已经超过近一百万,现在就连医院也有为了病人的健康而全院吃素的。比如说台湾疗养院以及基督教所创办的台安医院都是。在西德,他们有一种随处都可以看得见的饮食店叫做“雷服毛寺”,这种饮食店他们只卖素食。全国约有二千五百家的连锁店,每天都是生意兴隆。那是因为有一次,在德国柏林,奥林匹克的世界运动会上,有一位赢得马拉松赛跑冠军的韩国运动家孙基中先生,他本身就是一位素食者。在他赢得马拉松赛跑冠军后,打破了世人认为素食会营养不良或是体能不佳的看法,致使德国的素食风气开始在流行。

在美国,素食运动在各大大专院校里面迅速兴起。许多的素食医院也开始在建立,许多比较有名的是在纽约由杰克生医师所创办的疗养院以及密西根洲基督复临安协运会所创办的柏特西疗养院。因此呢,这种素食风气是一种世界新的饮食趋势,并且也是现代科技的一大进步。只可惜还有很多很多人受到过去错误的教育所影响,还沉迷于必须要有肉食才能有均衡营养的陷

阱里面。但是其中也有一部分人,他们早就知道肉食对人们身体有害处,只是沉迷于肉的美味当中而久久不能自拔。所以,以下我将花一点时间来具体地说明吃肉对人体到底有什么害处,并且我也要告诉您,素食到底会不会营养失衡。为什么我说吃肉会对人体产生这么大的伤害呢?因为肉是一种很不卫生的食品,这怎么说呢?因为动物在死后,肌肉里面含有很多的化学毒素,现在我们所吃的猪肉也好、鸡肉也好都是养殖场里面养大的;在生长过程里面,为了要使这些动物能生长得很快,它们被打很多的抗生素、荷尔蒙、镇定剂、开胃药以及喂了很多的化学饲料,而且又给它们打很多的预防针。这些药没有一样是没有毒的,所以很多动物在没有进入市场之前,早这被这些药所毒死了;还有,因为这些肉在进入市场之后,经过一两天若是没有卖掉,它的颜色就会变成铁灰色,就会没有人买了;所以生意人为了减少损失,就会在肉的上边加上一种叫做硝酸盐这种防腐剂,这种药剂可以使经过三四天的肉,虽然里面开始烂了,但是外面看起来还是很新鲜,这种防腐剂也是很毒的。这些牲畜所吃的饲料,在种植的时候,喷洒了大量的农药来杀虫;又因为是给牲畜吃的,所以几乎没有经过安全的采收期,就把它采收做成饲料给猪吃了。经

过好几个月的喂食之后，动物体内所累积的农药残留，经过美国爱德华州立大学所作的研究显示，比蔬菜水果的残留量要高出十三倍之多！事实已经证明肉食的人他们身上农药的残留量起码要比素食者高出十三倍之多！这真是出乎我们的意料之外。除了上述的这些化学毒素之外，法国著名的化学家健德以及美国的心理学家叫做艾尔马凯，他们在市场上能够买到的肉类当中，都发现有一种叫做“臃毒”的毒素在里面，这种毒素的发生是由于动物在被宰杀而痛苦的时候，由于情绪的刺激所释放出来的。艾尔马凯并且以人来做实验，他说：“当一个人的情绪在激烈变化的时候，就有各种化学物质在体内开始分泌出来了。”甚至从我们嘴巴所呼出来的气体，它的成分也不一样，他自己就曾经吹气在一条冰冷的玻璃管里面，平时所凝结出来的是无色透明的液体；可是在悲伤、愤怒或是嫉妒的时候所凝结出来的液体其颜色都不一样。他又更进一步地实验：他把某一个人在发怒的时候所凝结出来的液体注射在别人或是动物的身上，之后，被注射的这个人或动物一定会很生气或勃然大怒，或是在情绪上产生极大的变化。后来，他又将在嫉妒的时候所凝结出来的水，注射到老鼠身上，不到几分钟，这只老鼠就被毒死了。在实验的时候，曾

经将一位母亲刺激到很盛怒的情况之下,再以她的奶水来喂她的小孩,结果她的小孩也因为中毒而生病了。可见一个人在情绪上受到刺激的时候,体内必定会产生大量的毒素;同样的,当动物在受到刺激的时候体内也会产生大量的毒素。尤其是在即将面对被人宰杀,那种极度恐慌的情况之下,它的体内必定会产生有史以来最大量的毒素。但是当动物死亡之后,它身上所有的排泄功能、解毒功能都停止了。所以这些剧毒就完全被残留在血液以及肌肉组织里面。不幸的是,大家都相信“吃血补血”、“吃肉补肉”,所以呢,这些含有剧毒的血液就被送去做猪血糕,而那些肉也被我们当作盘中的佳肴,一口气我们就把它吃掉了。

另外,动物的尸体里面,含有一种叫做“尸毒”的毒素,这种毒素是由于动物的尸体在腐败的过程所引发出来的,而且是死的愈久,毒性愈强。譬如说我们常常吃的鱼多半在半年前就死在远洋的渔船上,这种毒素累积了半年,真是不敢想象。可是呢,也有不少人认为这些腥味愈重,也就是尸毒愈强的这种鱼愈好吃。我有一个朋友他曾经在餐厅里面做过厨师,他告诉我,每天在餐厅里面都有一些肉卖不出去的,经过两三天之后,这些肉都已经发臭而且黏黏稠稠的,但

是餐厅是不会把这些肉丢掉的。他们把这些肉拿来做卤肉或是加哩肉这种口味比较重的肉,这样客人就吃不出来,而且还会感觉口味重比较好吃,实在想得都快吐了。所以说当我们吃进一块肉的时候,各式各样的毒素像是抗生素、镇定剂、荷尔蒙、开胃药、预防针、防腐剂、农药、毒以及尸毒也都同时进入了我们的身体里面,这就难怪现代人的“文明病”会这么多了。

再来我们来谈谈肉类中有关病菌和寄生虫的问题,不论是什么样的肉类,在放大镜的下面都可以看到很多的细菌和寄生虫,这一点和植物完全不同,那是为什么呢?因为植物的细胞有一层很硬的细胞壁,所以细菌攻不进去,也就比较不会坏了。而动物的细胞完全没有细胞壁,所以任何的细菌都可以很快地攻进去,而细菌会借着肉本身的养分很快地漫延开来。另外,植物的循环系统非常简单,所以植物被切断的时候,它并不是马上死去,它们的新陈代谢还可以维持几天甚至几个礼拜。所以,当您把一朵还没有开的花插在花瓶里面,您依然可以看到它会开出很漂亮的花朵,这就表示它还没有死,所以它并不会马上产生细菌和毒素出来。至于那些动物,它们的循环系统非常复杂,动物一旦被杀死之后,它们的循环系统全部坏掉了。细菌开始生长,肉开始

烂去,尸毒也开始产生。您可以将一块肉和一棵菜放在空气中三天来观察它们的变化,您就可以了解我所说的道理了。三天之后,那块肉已经流脓出来了,里面都是虫,而且很难闻;而那棵菜只不过是外皮稍微干了一点,里面依然很清而且很香,可见植物确实比肉类还要卫生。至于寄生虫的问题,水牛的颈部里面几乎都寄生着旋毛虫;黄蛾的淋巴腺里面寄生的是结核菌;猪肉、牛肉里面都有不少的绦虫。根据美国医师协会的一份报告指出,平均每六个美国人就有一个人有旋毛虫,而人的绦虫病从牛肉里面吃来的居然占百分之九十。还有一种霍乱菌叫做“猪虎列拉”,您一听名字就可以知道这是从猪的身上来的。这些寄生虫都只有肉类里面才有,而且要煮很久才会死。而现在的人呢,他一去西餐厅里面,每一个人都在比赛;谁敢吃三分熟的牛排,谁敢吃一分熟的牛排;吃得满牙都是血,他们觉得这样比较时髦、比较先进,而那些寄生虫根本就还没有死,全部都吃下去,这是何苦呢?

再接下来,我们来谈谈动物的疾病问题;我们有很多的牲畜在饲养的过程中都是用化学饲料以及施打太多的化学药剂。因此,几乎所有的牲畜在进入市场之前,就已经“身负重病”,有的甚至罹患癌症。当这些牲畜被宰杀之后,那些带