

五台山素斋

赵仲元

贾保义

编著

W

U TAI SHAN SU ZHAI

山西人民出版社

赵仲元 贾保义 编著

五台山素斋

陳良鎮



山西人民出版社

责 编：赵 宏
助理责编：薛飞飞
复 审：张彦彬
终 审：刘秀斌
责任印制：李 林

五台山素斋

赵仲元 贾保义 编著

*

山西人民出版社出版发行（太原建设南路15号）

新华书店经销 山西新华印刷厂印刷

*

开本：850×1168 1/32 印张：8.5 字数：229千字

1999年12月第1版 1999年12月太原第1次印刷

印数：1—3 000册

*

ISBN 7—203—03961—7

G·1706 定价：16.00元

顾 问：	白 祯 祥	范 怀 成	郭 起 云
	孟 庆 怀	刘 焕 英	王 立 伟
	陈 有 贤	杨 高 清	张 成 基
	窦 乃 荣	张 年 红	冀 维 玉
	刘 荣 和	冯 守 瑞	
主 编：	赵 仲 元	贾 保 义	
副 主 编：	郭 田 录	弓 剑 峰	
执行编辑：	贾 保 义		
编 审：	杨 增 荣	冀 作 霖	张 国 栋
编写人员：	弓 剑 峰	王 体 昌	卢 荫 贵
	田 垒 铜	李 生 祥	张 成 才
	张 复 兴	张 存 良	郑 贵 珍
	郑 建 伟	赵 仲 元	赵 建 新
	郜 文 光	俞 立 峰	郭 田 录
	贾 保 义	程 先 旺	陈 雨 山
	董 黄 禄	董 玉 明	魏 永 昌
	靳 晶	刘 峻	胡 永 亮

高道一廣貞玉佳
素食十日安山河
為《五台山志》一書題

程步雲己卯仲夏

山西省貿易廳廳長程步雲題詞

素多食齋

題《五台山素齋》

聂凤乔 九八.十一

中国烹饪协会副秘书长、扬州大学商学院副教授聂凤乔题词

发
扬
传
统
文
化
开
发
素
食
精
品

范怀成
一九九九年九月

忻州地区政协工委主任范怀成题词



五台山素斋展台



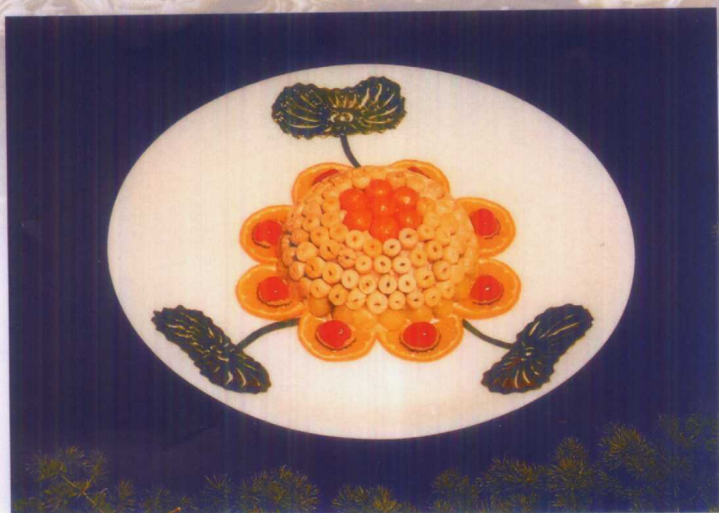
蟠桃盛会



莜面栲栳



东台观日



佛珠莲籽



罗汉斋菜



大丽花瓜



彩凤花篮



龙舟瓦酥

序

读了赵仲元和贾保义同志合著的《五台山素斋》一书，深感语言朴素、内容丰富，是一本难得的素食专著，也是研究五台山、开发五台山旅游资源的一部力作。

忻州地区的旅游资源得天独厚，以五台山风景区为中心的人文景观和晋西北独特的黄河文化内涵十分丰富。改革开放以来，以五台山风景区为中心的、辐射全区的一批重要旅游景点得到了进一步开发，初步形成了一个自然景观和人文景观有机结合的旅游网络，旅游事业已经成为我区的一个重要产业，并通过旅游业带动了相关产业的发展。但与五台山在国内外的地位相比，还存在着较大差距。因此，全方位、多视角、深层次地开发五台乃至全区的旅游资源，是一篇大文章。

五台山素斋，不仅是佛教文化的重要组成部分，也是晋菜的重要组成部分。千百年来，五台山佛教文化孕育了以佛教素斋为主的素食文化，而且素食文化也促进了佛教文化的发展。因此，推陈出新、去粗取精、挖掘整理和发展创新五台山素斋，对于进一步提高五台山佛教圣地的知名度，促进全区的旅游事业的发展，理所当然是一件功德无量的好事，也是对山西饮食文化的一大贡献。

我区名优特产荟萃，盛产五谷杂粮、山珍野菜、中草药材，优势明显。五台山素斋用料普通，完全以当地特产为原辅料，台蘑、

蕨菜、金针、苦菜、台参、百合、黄芪、地皮菜等皆可入膳，莜面、荞面、豆面、糕面、高粱面都包含着浓郁的乡土气息，无疑是五台山素斋的重要特色。

五台山素斋坚持素名素做，多以佛教圣言命名，诸如莲蓬献佛、罗汉全斋、花开见佛、慈航普渡等，把佛教饮食文化体现得淋漓尽致。

《五台山素斋》汇集了五台山寺庙僧尼所用的斋饭和民间百姓的素食及点名吃，并对原料、土特产进行了专门介绍。这些点名吃风格各异、风味独特、品种繁多、营养丰富，是饮食文化中不可多得的奇葩。

五台山是神奇的山，古往今来，人们在探索、在寻觅，面纱揭去一层又一层，但却永远揭不开它的无穷奥秘；五台山是万宝山，世代代，人们在挖掘、在发现，过了一年又一年，但却永远开发不尽它的珍奇宝藏。且不说五峰的巍峨磅礴、风景的瑰丽壮观、气候的凉爽奇特、庙宇的雄伟宏大，就是那随手指点的一山一水、一草一木，都有数不清的传说，写不尽的华章。台山归来不看庙，素斋食罢还想食，这正是五台山佛教文化的魅力所在。但如何进一步使其更有吸引力，还需更多的有识之士来参与，也期待着有更多的好书出现。

忻州地区人大工委副主任
忻州地区烹饪协会会长 梁生贵

1999年7月16日

前言

读了《五台山素斋》一书，深受感动。该书由忻州地区饮食服务公司经理、地区烹饪协会副会长（兼）秘书长赵仲元同志和长治市名吃研究会副会长（兼）秘书长贾保义同志合作编著，是一本有地方特色的饮食文化素食专辑工具大典。

它以五台山土特产为主，汇集了寺庙僧尼所用的斋饭和民间百姓吃的素食。素斋多以山珍野菜、水蔬瓜果、粮食植物、菌类药物为原料，菜肴多以佛教圣言而名。坚持素菜素做不起笔名，寓以教化众生之意。为古老的五台山文化艺术弥补了不足，填补了空白。这对发展五台山旅游事业乃至忻州旅游事业、振兴发展忻州经济办了一件大事、好事、实事。

提起素斋，我想谈谈它的起源与发展。斋食，是佛教寺院用来招待施主和僧众常吃的饭菜，即通常所说的素菜。但多少年来，有些人认为素食是佛教所创始，并随佛教一道传入我国。这是一种误解。佛教是汉明帝时（公元58年—公元75年）由天竺国（即印度）传入我国，魏晋南北朝时极盛。其实早在佛教传入我国和道教创立之前，《诗经》、《论语》等古代文献中已多次出现关于蔬食和菜羹的素菜记载。《墨子·辞过篇》“古之民未知为饮食，时来食而分处”。所谓“古之民”，该上溯到什么时候呢？至少是周代吧。真正的素食得以发展与普及，与南朝笃信释迦的梁武帝有

着密切的关系。这位帝王笃信佛教，曾三度舍身寺院。他当了皇帝后，仍迷恋拜佛，常常高坐经台，召集僧众，大谈食肉的过错，为纯洁教义，他以帝王的身份，倡导推行素食，敕令臣民不行食肉，多食素斋。萧衍以身作则，一生素食，为民众做了榜样。可以说中国佛教僧尼食素始于梁武帝时期。从此，素食成为一种宗教饕餮。当然，也不能否定佛教在我国对素食的兴盛有着一定的功劳。

佛教的素食可分为僧众日常吃的“斋堂”，办道场宴席的“桌斋”和用来招待施主、贵宾的“斋僧”三种，都有忌动荤腥原料的戒律。而“斋僧”就是一般统称的素菜，用料和制作特别考究。主要原料有香菇、木耳和黄花菜等干菜，另有面类、豆类、植物油和水果等。

佛教传入我国之初，寺院概不供应饭菜，僧尼每天沿门托钵乞讨，僧众讨到什么吃什么，这个时期的和尚荤素皆食。佛教发展后，寺院多建于深山荒野，远离信徒，无法再托钵为生。和尚便开荒种地自办伙食。后经梁武帝倡导，食素成为汉族僧尼的一种清规戒律，不出家的佛徒居士，在家中也必须持“八斋戒”。

随着佛教在我国盛行，素食对社会产生了影响。唐宋时期，素食独树一帜。元明时期除宫廷御膳房制作“素面”供皇帝“斋戒”外，寺院多设“香积厨”向香客供应“释菜”。

据五台山寺庙有关史料载，历代皇帝，特别是清代康熙、乾隆皇帝每次到五台山寺院进香还愿，寺庙老方丈都要用地方出产的台蘑、台参、台耳、台花、莜面、豆面、荞面做成精美的素斋佳品，为他们接风洗尘。

“五台山素斋”，在中国佛教寺院风味别致，独树一帜，是五台山文化艺术的一枝奇葩。其具有“原料皆有土重生，成品菜粥

下叫葷，粮食野蔬都可用，山珍药物是上品”的特点。

为弘扬斋饭能益寿、素菜可养身之道，劝君登五台山旅游观
光、进香拜佛后，到宾馆、饭店酒家尝尝五台山小吃、素食斋饭，
再带些五台山的土特产回到故里共享人间天乐。

原山西省人民政府机关事务管理局局长 郭起云
山 西 省 接 待 服 务 协 会 会 长

1999年7月16日



一、素食原料

粮食类

莜麦·····	1	黄豆·····	8
大米·····	2	小米·····	9
蚕豆·····	3	赤豆·····	9
高粱·····	4	黍米·····	10
玉米·····	4	小麦·····	11
荞麦·····	5	豌豆·····	11
绿豆·····	6	豇豆·····	12
黑豆·····	7	豆面·····	13

蔬菜类

菠菜·····	13	番茄·····	18
甘蓝·····	14	萝卜·····	19
胡萝卜·····	15	莴苣·····	20
白菜·····	15	辣椒·····	20
芹菜·····	16	黑木耳·····	21
茄子·····	17	香椿·····	22