

素心佛餐

最博大精深的饮食文化

人类的生活方式最重要的就是饮食方式。

这不单是一种纯粹的吃与喝，而是人类按自己的思想运用特定方式进行的一种文化行为。

自古以来，智者贤达都极其重视日常饮食的调理。养生之道，饮食最重要，也为普通大众广为接受。所以，饮食是一种生活方式，更是一种文化表达。从健康角度考虑，佛餐更是值得现代人提倡的。佛餐上升到一个新境界，具有养生与养心的双重价值，这才是生命的本味。



侯清恒◎主编



中国物资出版社

素心佛餐

素心佛餐

素心佛餐



最博大精深的饮食文化

素心佛餐



侯清恒◎主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素心佛餐:最博大精深的饮食文化/侯清恒主编. —北京:
中国物资出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5047-3305-4

I. 素… II. 侯… III. 素菜—食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226273 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17.25 字数: 300 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3305-4/R·0071

印数: 0001—12000 册

定价: 32.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录

第一卷 佛餐：天人合一，心食共养

佛家的生命观	(3)
佛餐是最合乎人健康要求的自然食物	(5)
佛餐是一种修炼	(8)
戒食肉的佛教戒条	(9)
佛餐之戒五辛	(12)
为什么佛家不让饮酒	(13)
佛餐是否喝牛奶、吃鸡蛋	(15)
茶也是佛餐的一部分	(16)
现代人如何吃佛餐	(18)
素食主义在西方的发展	(19)
佛餐是爱心与平等的体现	(21)
所谓“佛餐多智”的意义	(22)
佛餐更有助于身强体壮	(24)
佛家的饮食与平静之心	(25)
佛家认为饮食是为了治病	(26)
佛餐在佛教文化中发扬光大	(27)
世界名人的素食小故事	(29)
佛餐是美容养生的良药	(33)



第二卷 佛餐：最和谐的烹调流程与食物原味

过午不食，身心淡定	(37)
佛家常用饮食用具	(39)
饮啖法器——钵	(40)
净瓶即云瓶	(43)
漉水囊是为了护生	(45)
齿木：僧人的洁齿用具	(47)
佛家常见食材	(50)
佛餐自有其滋味	(53)
食品的六味三德与健康	(54)
吃饭之前要观想	(56)
佛餐进食的流程与规矩	(58)
佛寺里的饮食职务	(60)
乞食也是开悟之道	(61)
以平等心行乞	(63)
施食必得功德	(65)
吃饭如人生，必得过堂	(67)
什么是吃斋	(68)
比丘不能进食的几种情况	(70)
在家居士奉行八关斋戒	(72)
在家居士的斋日	(73)
百味供佛	(76)
有关佛钵的故事	(78)



第三卷 佛餐：最自然的健康秘方与心灵处方

烧饭就是修行	(83)
佛餐营养大盘点	(85)
佛家佛餐有哪些珍品	(87)
佛家面食有哪些种类	(88)
腊八粥是佛餐之典	(90)
民间腊八粥有哪些品种	(92)
豆腐是佛餐的饮食专利	(94)
豆蔻：佛餐的调味品	(96)
儿童是否适合吃佛餐	(97)
老人吃佛餐有哪些要领	(98)
吃佛餐需要注意哪些问题	(100)
佛餐中哪些不可空腹食用	(102)
食用佛餐的几点建议	(104)
佛餐怎样搭配最合理	(106)
怎样吃佛餐更有营养	(108)
现代佛餐怎样吃鸡蛋	(110)
菌类佛餐有哪些健康功效	(112)
秋季佛餐正当时	(113)
苦味佛餐，甜在心头	(115)
佛餐法：佛餐在人间	(117)
佛家饮品——茶	(119)
佛家茶食是佛餐又一特点	(121)
中国茶：民族之味，民族之魂	(122)
茶是一种生活方式	(124)
茶有独特的药用	(125)
浮生若茶	(128)



第四卷 饮食禅典与生命机趣

寒山大师偈子·····	(133)
暴食奢食无益·····	(134)
饮龙井祛病·····	(135)
六安瓜片清心明目·····	(137)
长寿的秘诀：存善心，去妄念·····	(138)
祛除欲念心病愈·····	(139)
害人至深的瞋怒心·····	(140)
费心劳神的诳心·····	(142)
正定养生促长寿·····	(144)
放弃恩怨，坚定道心·····	(146)
寡欲知足·····	(148)
待客之道·····	(149)
乞丐得度·····	(150)
生命轮回，福祸有因·····	(152)
心净国土净·····	(154)
闲心劳形，养生妙方·····	(156)
不退之心·····	(157)
能愿比丘·····	(159)
锄头贤人·····	(161)
宽心待人·····	(163)
直起身，快乐如影随形·····	(165)
心与万物·····	(166)
外无贪而内清静·····	(167)
隐忍恬退，长生之道·····	(169)
持戒者安·····	(172)
菩萨的慈悲心·····	(173)
禅坐而延寿·····	(174)



静坐以养形·····	(176)
坚持运动，健康长寿·····	(177)
琴声断于弦紧处·····	(179)
果 报·····	(180)
挑水云水僧·····	(182)
不修行者·····	(183)
同样的重量·····	(185)
以性养物，本末倒置·····	(186)
食饮有节，起居有常·····	(187)
参禅打坐以养生·····	(189)
守戒的和尚·····	(191)
婆罗门与莲花·····	(193)

第五卷 佛餐：最健康与环保的食谱

经典佛餐·····	(197)
炒 类·····	(205)
炖 类·····	(209)
煮 类·····	(212)
蒸 类·····	(215)
焖 类·····	(216)
炸、煎类·····	(217)
凉拌类·····	(220)
汤羹类·····	(221)
粥、饭类·····	(224)
其他佛餐斋饭及厨艺小秘诀·····	(226)
中国十大名茶·····	(252)
附录 世界名人素食观·····	(256)

第一卷

佛餐：天人合一，心食共养

佛餐主张其实就是一种心灵革命，也是“放下屠刀”的一种形式，是对自己的精神宣示不再沉沦于物质的深渊。

——黄怡

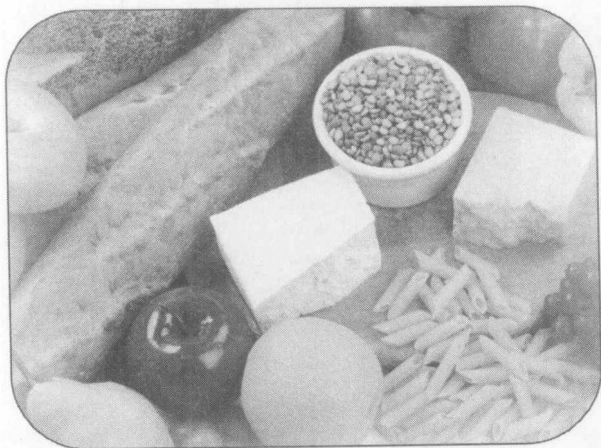
人类的生活方式最重要的就是饮食方式了。

这不单是一种纯粹的吃与喝，而且是人类按自己的思想运用特定方式进行的一种文化行为。

所以，饮食是一种生活方式，更是一种文化表达。

佛家奉行的佛餐主张，就是人类社会生活里存在的各种饮食方式中的一种。佛家的佛餐主张，是与佛家教义、教规以及它所主张的宗教伦理观念相关联的。

佛餐是汉地佛教的特色，佛家实行佛餐主要为体现其慈悲精神。从健康角度考虑，佛餐更是最值得现代人提倡的。





佛家的生命观

世界观、人生观都是哲学名词。世界观是人们对整个世界的根本观点和看法，以世界观来看待人生问题，称之为人生观。两者合起来，即是宇宙人生观。

一个人的宇宙人生观是否正确，非常重要。看错了，必将导致想错、说错、做错，其结果不是一个“苦”字所能解脱了的。

佛之所觉，除了当前人生、当前环境以外，对于空间十方、时间三际，亦即超三维空间，乃至无量维次，无不一一悉知悉见。佛已断尽无明，彻见本来，开一切种智，故无一事不知，无一事不办，是为真能支配宇宙人生之大自在者也。

佛陀对于宇宙人生真相的认知，源自他亲证的境界。而目前，尽管科学的发展日新月异，但是对宇宙人生的认知，仅仅依靠推论，这就难免有错。所以，对于宇宙人生，只有依佛教诲，才能最正确、最可靠、最圆满。

对宇宙人生真相的认知决定了我们的心态和心量，而执著、计较，则限制了对真相的认知，量大者福大，不计较、不顽固坚持的人总是心平气和、人和财旺。自私和无私是心量的代名词，也代表着福报大小和命运好坏。对事物正确、完善的认知，使每一个人都可以靠自己的努力降伏病魔，改变命运，改善生活。

健康，是诸多因素调和的结果。大的方面包括：饮食、心态、运动这三块。活得长寿、健康美丽、有声有色的人，往往都是勇于反省，坚持修正自己生活观念、生活方式的人。

所有的问题包括恶疾不幸，都逃不出“因果果”的铁律，所谓“种瓜得瓜、种豆得豆”。种子是因，适宜的阳光、土壤、水分是缘。因缘具足、条件具备，相应的结果必然会呈现，否则就是因缘未熟尚缺条件罢了。所谓“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，时候一到，善恶皆报！”



素心佛餐——

最博大精深的饮食文化

前因后果是放之四海而皆准的真理，亘古不变。有什么事没有前因后果来龙去脉？疾患都是错误累积的结果。不管集约饲养的动物享受多少人道的对待，最后都逃不过被宰杀的命运。据美国农业部统计，1999年美国共有98亿家禽与牲口遭到宰杀，数量极为庞大。这与几年前美国每年食用大约4亿动物的量比起来，增长的速度格外惊人，而最近几年情况更是令人担忧……大自然以及与我们一起生活在地球上的所有动物，需要人类的爱护。记得有一位印第安酋长曾经向世人发出这样的忠告：“只有等到最后一棵树被砍掉了，最后一条河被污染了，最后一尾鱼被捕食了，人类才会发现，金钱并不能充饥……”

看到地球的污染日益恶化，感受到动物们悲惨的生活情境，让我们生起深深的反思与由衷的悲悯。在地球这个大家庭里我们是密不可分的整体，迫害它们也就意味着自毁的命运。珍惜大自然其实当下就能做到。

那么，从我们的日常生活做起吧。首先改变我们的饮食！

当改变饮食习惯后，我们将会发现：身体更健康了，心情更舒畅了，家庭更温馨了，社会更祥和了，森林增加了，水资源丰富了，天也更蓝了……而一片健康的森林远比饲养一大堆家畜更有意义。

当改变饮食习惯后，我们还会发现，污染少了，癌症、糖尿病、肥胖等疾患少了……停止动物性食物在血液中的流动，不但有益身心健康，而且牲畜将感谢您，子孙将感谢您。

皆大欢喜，何乐而不为呢？

哪种饮食方式最适宜于健康和环保？自然当属佛餐了。佛餐不仅形成了严格的饮食习惯，还具备与之相应的理论体系，所以谈及佛餐，就有必要对佛家佛餐进行初步的了解。佛家佛餐经过萌芽、确立、创新等一系列发展历程，时至今日，已经成为一种系统、丰富的佛餐文化。

而今天佛餐已成为一个时尚的标签，成为一种健康、美丽、环保、和谐的生活方式，代表着一种“不受污染”的文化品位和现代意识。

让我们记住，大自然不是一件商品，不是一个可以不计后果来任意榨取、却不尝试着去了解的东西。在地球这个生命共同体中，我们是大自然的一部分，我们的生命由她而来，珍惜大自然就是珍惜我们自己，当我们真正懂得感恩、万物和谐的时候，我们的生命才有意义。

静静地感受森林、绿地、清溪……



佛餐是最合乎人健康要求的自然食物

一份佛餐菜肴是赢得健康最行之有效并令人欣喜的方法。因为佛餐者的饮食内容是一种以令人满足、美味、健康为目的制订出来的多样化食物。

所谓佛餐者，指的是不吃肉、鱼及家禽类制品的人。其中吃奶制品与蛋的人，称之为蛋奶素食者；不吃任何肉、鱼、家禽、蛋或乳制品的佛餐者，我们称之为严格的佛餐者（或纯素者）。虽然食用蛋奶有相当多的益处，但严格的佛餐是所有佛餐类别中最健康的一种，原因是它能降低许多健康方面的风险。下面我们将以科学的角度，从各方面来告诉您，佛餐对健康的各项益处。

拥有一颗健康的心脏

相对于肉食者，佛餐者体内的胆固醇含量更低，且心脏疾病的发生率非常低。原因是显而易见的，因研究发现，胆固醇只存在于动物制品中，如肉、乳制品和蛋类；佛餐者的膳食中不含饱和脂肪（动物脂肪为饱和脂肪），也就保证了低胆固醇含量甚至没有。

佛餐的另一重要优势在于其蛋白质的种类及含量。许多研究结果显示用植物蛋白取代动物蛋白，可以降低人体血液中胆固醇的含量——尽管摄入的脂肪种类和总量是相同的。这些研究结果证明了低脂的佛餐饮食方式远比其他饮食方式的益处更明显。

降低血压

追溯到 19 世纪 20 年代初期，一些临床研究提供了惊人的结果——佛餐者的血压比非佛餐者低。实际上，还有一些研究在佛餐膳食中加入肉类，结果发现人体血压显著地急速增高。另外，食物中钠离子的高含量也是引起血压增高



素心佛餐——

最博大精深的饮食文化

的主要原因。多年的临床经验也发现当一些高血压患者开始吃佛餐后，绝大部分患者的血压会降低，甚至可以不再服降压药物。

控制糖尿病

糖尿病的最新研究显示，高碳水化合物（仅存于蔬食中）且低脂的食物，是控制血糖浓度在饮食方面的最佳处方。因为大多数糖尿病患者常伴随心脏、眼睛等部位血管变窄、弯曲，进而并发心脏病、眼睛视网膜病变等，所以食物尽可能低脂肪、低胆固醇是此类病人膳食中最需要注意的，而佛餐当然是最理想不过的。更重要的是，蔬食能够提供糖尿病患者胰脏产生胰岛素的重要化合物。

防癌

佛餐甚至可以防癌。一些对佛餐者的调查结果显示，佛餐者因癌症而导致的死亡率只有常人的 50%~75%。

乳癌的发生率，乡村远少于城市，因为乡村妇女的饮食结构主要以蔬食为主。当乡村妇女改用西方肉食为主的饮食习惯以后，乳癌的发生率飙升。此外，佛餐者结肠癌的发生率也相对比肉食者低很多，因为肉食与结肠癌有密切的关联性。

为什么佛餐能防癌？首先，相对于肉食，佛餐低脂、高纤。但其他因素也很重要。例如：佛餐者的菜篮子里一般富含 β -胡萝卜素的食物，这解释了为什么他们更容易幸免于肺癌。有些研究发现即便是乳制品中的天然糖分，也会导致子宫癌的发生。然而至今仍有一些佛餐能抗癌的原因无法解释。举例来说，研究人员并不非常确定，为什么佛餐者比肉食者体内含更多的某些白血球——人体抗癌的第一线勇士，它们能识别并杀死癌细胞。

与钙的关联性

佛餐者中很少有尿结石或胆结石患者。此外，佛餐者因为很少吃或不吃动物性蛋白，所以鲜见骨质疏松症的病例。摄入大量动物性蛋白会引发钙质流



失，用蔬食代替动物制品来补充蛋白质，能非常有效地降低人体内钙的流失。这就解释了为什么乡村以蔬食为主的人，在钙质摄入低的情况下也不会患骨质疏松症了。

佛餐膳食的规划

佛餐者其实很容易就能摄取身体所需的营养。谷类、豆类与蔬菜，均含丰富的蛋白质和铁质。绿色蔬菜、豆类、坚果和干果是人体所需钙质的最佳来源。

人体皮肤受到阳光照射后在体内产生维生素 D。但对于某些地区的人们来说，很少跟阳光接触，所以难免可能缺乏维生素 D。但维生素 D 也可以通过摄取一些强化营养的机能性食品，例如商业化早餐中的谷类、豆浆、添加维生素 D 的食物及综合维生素。在这些强化营养的机能性食品中亦含有很丰富的维生素 B₁₂，例如商业化早餐中的谷物、豆制品和一些给佛餐者吃的营养酵母。虽然维生素 B₁₂ 缺乏症不是很常见，但严格佛餐者还是应该注意膳食中营养的合理搭配。



佛餐是一种修炼

吃饭是人们生存的必需条件之一，在佛家中，吃饭又被赋予了更加丰富的含义——佛家认为吃饭也是修炼的方式之一，并对其进行了严格的规定。

修行是借助于人的身体进行的，佛教并不主张过多地饮用食物，以免引发贪念，破坏修行。因此佛家只将饮食定义为维持生命和治疗饿病的工具，把吃饭和修行联系在一起。在日常饮食习惯和内容中融入修持意念，控制本身的所思所想，克服狂情、贪婪，抵制美食的诱惑，体会饮食无快乐，也就是所谓的“厌治”，只求能够维持正常的生理需求即可。

六祖大师在黄梅东山寺求学时，每天的修行生活就是挑水、舂米、劈柴，可他乐此不疲。明代的莲池大师讲，“拈匙放箸”。匙是调羹，吃饭的时候，拿起调羹，放下筷子，“口口不离，举足动身，步步踏着”，表明佛家的禅机与妙用都在日常生活之中。

对于吃饭的仪式和进程，佛家也进行了严格而明确的规定。如《百丈清规·日用规范》中曰：“吃食之法，不得将口就食，不得将食就口，取钵放钵，并匙箸不得有声。不得咳嗽，不得搐鼻喷嚏。若自喷嚏，当以衣袖掩鼻。不得抓头，恐风屑落邻单钵中。不得以手挑牙，不得嚼饭啜羹作声，不得钵中央挑饭，不得大抟食，不得张口待食，不得遗落饭食，不得手把散饭。食如有菜滓，安钵后屏处……不得将头钵盛湿食，不得将羹汁放头钵内淘饭吃，不得挑菜头钵内和饭吃。食时须看上下肩（周围），不得太缓。”

在佛家僧人的眼中，吃饭这类小事也蕴有禅机。弘一大师平常吃饭佐餐的只有一碟萝卜干，他还是吃得很高兴。有人看见后，就不忍心地问：“法师，太咸了吧！”弘一大师恬淡知足地回答说：“咸有咸的味道。”