

饮食文化研究丛书

我行我素

——中国素食研究

鲁永超 潘东潮 主编


WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



饮食文化研究丛书

我行我素

——中国素食研究

主编 鲁永超 潘东潮
副主编 李明晨 贺习耀



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我行我素:中国素食研究/鲁永超,潘东潮主编. —武汉:武汉大学出版社,
2014. 12

饮食文化研究丛书

ISBN 978-7-307-14621-1

I. 我… II. ①鲁… ②潘… III. 全素膳食—文化研究—中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 242367 号

责任编辑:林 莉 责任校对:鄢春梅 整体设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中远印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:13.5 字数:266千字 插页:13

版次:2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

ISBN 978-7-307-14621-1 定价:49.80元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

《我行我素——中国素食研究》编委会

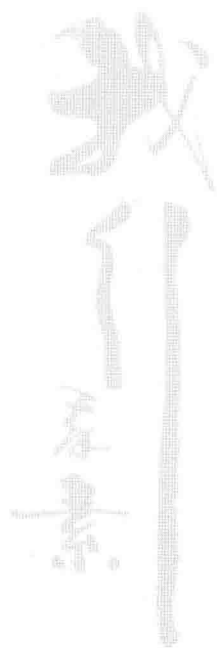
主 编：鲁永超 潘东潮

副主编：李明晨 贺习耀

编 委：（以姓氏笔画为序）

周圣弘 易中新

黄 剑 睦红卫 魏跃胜



饮食文化研究丛书编纂委员会

顾 问：张学忙 韩忠学 吴玉梅 隆 印
姚伟钧 卢永良 张贤峰 周呈敏
龚新华 涂水前

主 任：邓院方

副主任：王京章 鲁永超

总 编：鲁永超

主 审：周圣弘

编 委：陈文武 万杰民 潘东潮 王辉亚
涂建国 高道勤 眭红卫 魏跃胜
贺习耀 黄 剑 易中新 李明晨
胡必荣 方元法 罗林安 刘 琥
余松筠



总 序

中华文化，博大精深、源远流长、影响深远，在人类文明长河中波澜壮阔。作为古老而生机勃勃的东方文化，它是中华民族在长期的生产生活中创造和发展的文化类型。

对于中华文化，学者们既有宏观视角的大视野研究，也有微观视角的具体层面或一种文化现象研究。受法国年鉴学派的影响，文化史研究呈现具象、深层的发展趋向，由精英文化研究为主体转向精英文化和大众文化研究，大众社会生活成为文化研究的一个取向。运用历史学、社会学、文化学、民族学、心理学和人类学等多学科交叉，对人类历史进程中的社会生活事件、现象进行解释、分析已经成为文化研究的新范式。衣食住行等社会生活日益引起文化学界的重视。饮食本是人类求生性的本能化社会活动，人们在饮食满足生理和心理需要的过程中创造了熠熠生辉的饮食文化。饮食活动承载着文化，文化把看似寻常的饮食活动同社会生产、生活等多个方面联系起来，使之具有了某种程度上影响社会发展的意义。

饮食文化具有民族性，每个民族共同体都拥有自己的饮食文化，中华民族也同样创造了特色鲜明的中华饮食文化。人们对我国的饮食文化有中国饮食文化和中华饮食文化两种称谓。中国饮食文化是从国家的角度区分其他国家的饮食文化。中华饮食文化则是从民族共同体的角度区分其他饮食文化类型。“国”，无论是先秦时期的城还是如今的国家，都具有行政区划、地理环境、政治色彩和特定的

范围等意义。饮食是民间自发的行为，不同于法律、体制、哲学等国家层面的社会文化，饮食文化体现的是人们的饮食生活追求和理念，具有浓郁的民族化色彩。从长时段的历史考察，中华各民族相互交流融合，共同塑造了中华饮食文化，它已经成为华人共有的饮食精神家园，所以我们把丛书定名为“饮食文化研究丛书”。

“中华”本意是天地之中心，其外围是文明不开化的蛮夷，于是就有了“南蛮”、“北狄”、“西戎”、“东夷”等称谓。三代时期的“华夷之辨”以礼仪为标准区分华夏族与蛮夷。《唐律名例疏议释义》中对中华的解释是“中华者，中国也。亲被王教，自属中国，衣冠威仪，习俗孝悌，居身礼仪，故谓之中华”。《礼记》明确指出“夫礼，始诸饮食”。礼的繁体字写做“禮”，是一个象形字，由酉、曲、豆三个字组成。“酉”是醇香的饮品，“曲”是成串的精美食物，豆是盛器，意思是奉上醇香的饮品和用豆盛放的精美食物，表示对祭祀对象的真诚祭拜。祭祀之禮既表达对祭祀对象的绝对服从又寄托意愿。祭祀对象不同，奉献饮品和食物也不同，禮成为区分等级的标志，后来引申为国家正常运转的制度规范。不仅礼仪源自饮食，而且饮食礼仪是中华礼仪重要的组成部分，“三礼”等经典中详细制定和阐述了饮食礼仪，使饮食活动具有了外分蛮夷，内分亲疏贵贱的社会意义。饮食制作、食物饮品的数量和质量、饮食器具、饮食场景、饮食方式等都有礼仪规定。它不仅是人际关系和社会运行的规范，而且也是个体在社会中定位的体现。直至今今饮食依然是社会身份的符号和象征。纵观中华民族的发展史，饮食在其发展过程中扮演着重要的角色。著名政治家管仲就提出了“王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣”、“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”等治国思想。管仲从物质决定意识的哲学层面指出了国家治理的要义。从彭铿受封、伊尹相国、武丁以调味喻傅说、晏子论“和”等先秦著名典故可知，国家统治者非常重视子民的饮食问题，烹饪与治国之道有相同之处。这表明饮食文化在中华文化的形成时期就深受重视。

中华饮食文化在发展过程中与中华文化的多个领域相结合或融通，如哲学、天文、医学、宗教、艺术、农业、工商业、文学、历史、地理、政治等，形成了底蕴深厚，气象万千的民族特色。这些特色的形成与中华民族的生存环境、发展历程等因素密切相关。洪荒时期，先民们在渔猎采集中获取食物，在饮食中毒和解毒过程中积累经验，逐渐把食物和药物融合，形成了“医食相通”、“药食同源”的特征。中国的中医药典籍无不涉及饮食问题，著名的《黄帝内经》就把饮食中的五谷、五菜、五畜、五果与五行、五方、五色等联系起来，提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食理论。

农耕民族仰观天象，俯察人文，饮食生产的地理环境和生产方式决定了中华饮食文化与天文的密切关系。所以中国天文知识丰富，二十四节气就是顺应农业生产而产



生的。人们根据节气变化安排和从事农事活动。相应的节气也有相应的食物，形成了应节饮食的传统。立春의 春饼、元宵节的元宵、端午节的粽子、中秋节的月饼、重阳节的菊花酒等节日食物除了适应节日的物质功效外，还以传说等形式赋予其丰富的精神寄托。

在长期靠天吃饭的历史里，降雨对农业收成影响至为关键，龙王信仰成为中华文化里发达的文化意象。全国各地和华人集中的海外地区几乎都建有龙王庙。庙里修建龙王塑像，年节之际祭拜供奉，祈求风调雨顺。尤其在连续干旱的年份里，人们举行盛大仪式，向龙王求雨。今天看来，虽然这种寄希望于神的活动荒诞可笑或者充满迷信色彩，但是长时期存在的现象自有它生存发展的社会土壤。其实，“龙王信仰”的背后是人们渴望掌握降雨规律的愿望。

人的饮食要与所处的生态环境和谐相处，富有东方哲学智慧的饮食思想影响深远，直至今今天仍有十分积极的现实意义。农业现代化的快速发展带来了充裕的饮食物质，人们随时享用自己需求的饮食品类。农业种植和养殖产量的提高，现代交通物流的快速发展使得饮食供给打破了食材生长的区域性和季节性限制。在享受饮食繁荣的同时，人们也在承受着“天人合一”失衡下的生态负面效应。有机肥和农药、饲料等保证了食材的高产，土壤中毒日趋严重，要克服这一困难人们会持续加大施肥和喷药，形成恶性循环。食物里的有害成分残留、生态链破坏引起的物种生存等生态问题威胁着人们的饮食健康。饮食引起的一系列问题需要人们反思和解决，解决这一问题的根本措施就是以生态的观念对待饮食生产和饮食消费，并且还需从“天人合一”的饮食思想中汲取智慧。

“羊大为美”，中华饮食追求美的意境，所以中国的饮食制作讲求“色、香、味、形、器”的和谐搭配。饮食制作不仅是一门技术，而且也是一门艺术，讲求意境美，所以中华饮食与艺术相通，绘画、音乐、舞蹈、雕刻、盆景等艺术形态在饮食制作和饮食消费中都有所借鉴和运用。对美的追求推动着中华烹饪向着更为高级和复杂的层次发展。

中华饮食文化与宗教哲学相关联。孔子、孟子、荀子等儒家思想家都提出影响深远的饮食观念。道教与中医密不可分，讲求饮食养生。佛教本土化后，内地佛教主张茹素，宗教素斋成为中华饮食文化的重要组成部分。“治大国者若烹小鲜”，老子的至理名言对国家统治者有重要的借鉴意义。把“治国”与“烹小鲜”联系起来，是中华民族非常了不起的智慧。

著名文化人类学家张光直先生曾断言“到达一个文化的核心的最好方法之一，就是通过它的肠胃”。中华饮食文化也是到达中华文化内核的路径之一。中华饮食的最高境界是“和”，“五味调和”追求的是“和而不同”，五种味道你中有我，我中有你，

互相共生。饮食制作要求心手相和，饮食消费讲求饮食与心境和环境相和，都追求在和谐的状态下进行。儒家圣贤孔子主张的“和”的社会思想影响深远，对于当今世界秩序的建立有着积极的意义。张岱年先生提出了“和合文化”思想。所以中华饮食文化“和”的理想境界追求也是中华文化“和”的本质在饮食中的体现，也印证了张光直先生对饮食与文化关系的阐述。这是我们编写这套“饮食文化研究丛书”的原因所在，通过饮食文化来研究中华文化的内核，弘扬其要义，提升其软实力，为文化大国到文化强国的转型发展尽一份绵薄之力。

中华饮食文化历史悠久，积淀深厚，是中华民族的宝贵文化财富。我们当代人应肩负起传承和弘扬中华饮食文化的重任。我们的东邻日本已经把“和食”成功申报为人类非物质文化遗产。韩国也在积极地把泡菜文化申报为人类非遗项目。这表明饮食文化的时代意义已经引起各国的重视。要弘扬中华饮食文化的价值，需要静下心来地进行系统地研究，把研究成果汇集成册，出版发行以飨读者，为人们认识和深入了解中华饮食文化提供方便。武汉商学院发挥学院学科优势，组织编写了这套“饮食文化研究丛书”，为传承和传播中华饮食文化尽一份自己应有的责任。

邓院方序于武汉商学院鹤鸣湖畔

二零一四年深秋



目 录

【第一章 中国素食概论】

001	第一节 “素食”释义
001	一、素食
001	二、佛教素食
002	三、西方素食
002	第二节 素食的源流
005	第三节 素食的意义
009	第四节 中国传统的素食观
009	一、儒家的素食观
015	二、道家和道教的素食观
017	第五节 原始佛教的素食观
017	一、三净肉
020	二、食肉断大悲种
022	第六节 新素食主义与素食的分类及其意义
022	一、新素食主义潮流
023	二、健康营养学



024	三、素食的分类及其意义
	【第二章 饮食文化视阈下的素食】
028	第一节 食物与烹饪
028	一、生存之本能
030	二、食物的获取
032	三、烹饪的社会意义
033	四、食物的制作
035	第二节 科学饮食：体面与尊严
035	一、饮食的权力与义务
036	二、吃得更好
037	三、吃与不吃
039	四、数量与质量
040	第三节 荤食与素食
040	一、素食：古老的养生哲学
041	二、素食：时尚的生活观念
043	三、素食与生态主义
046	第四节 饮食禁忌与素食
046	一、佛教的饮食禁忌与素食
047	二、伊斯兰教的饮食禁忌与素食
047	三、基督教的饮食禁忌与素食
047	四、天主教的饮食禁忌与素食
048	第五节 素食进食环境营造
048	一、饮食之境美
048	二、素食进食方式
049	三、食素需要注意的问题
050	第六节 各民族素食名吃
050	一、汉族素食名小吃
054	二、东北地区少数民族素食名点
055	三、西北地区少数民族素食名点
057	四、中南、西南地区少数民族素食名吃
061	五、华东地区少数民族素食名吃



【第三章 素食营养与人体健康】

- 062 第一节 素食的营养与保健
- 062 一、膳食纤维及其主要生理功能
- 064 二、活性多糖及其主要生理功能
- 065 三、酚类化合物及其主要生理功能
- 066 四、有机硫化合物及其主要生理功能
- 067 五、萜类和多烯类化合物及其主要生理功能
- 068 六、皂甙类物质及其主要生理功能
- 070 第二节 素食原料的营养作用与保健价值
- 070 一、谷类的营养作用与保健价值
- 072 二、豆类的营养作用与保健价值
- 073 三、坚果类的营养作用与保健价值
- 074 四、食用菌类的营养作用与保健价值
- 075 五、藻类的营养作用与保健价值
- 076 六、蔬菜类的营养作用与保健价值
- 078 七、水果类的营养作用与保健价值
- 080 第三节 素食与平衡膳食
- 080 一、人类膳食结构
- 080 二、素食的营养问题与对策
- 083 第四节 素食与健康
- 083 一、素食利于促进人体代谢
- 086 二、素食与健康的新近研究

【第四章 素食选料与制作（上）】

- 087 第一节 仿荤素食原料及其制作
- 089 一、大豆制品类
- 094 二、魔芋制品类
- 095 三、仿荤素食半成品原料
- 098 第二节 天然素食原料及其制作
- 098 一、食用菌类
- 103 二、食用藻类
- 105 三、食用花卉类



108	四、野生蔬菜类
109	五、食用蕨类
110	第三节 五谷杂粮素食的制作
110	五谷杂粮沙拉
111	养生杂粮粥
111	鹅卵石烤馍
112	凉瓜汤圆
112	煎什锦豆皮
113	杏仁鸭仔酥
113	五谷杂粮拼
113	白玉雪媚娘
114	脆皮蛋饺
114	翡翠拌面
115	四鲜烤麸
115	糖醋排骨
115	佛门狮子头
116	东坡饼
116	第四节 叶类食材素食的制作
116	长寿羹
117	香酥长寿球
117	虫草花拌苦菊
118	淋汁凤尾芹
118	翡翠白玉羹
118	豉油蒸黄芽白
119	田园柳阴下
119	佛珠排翅
120	第五节 根茎类食材素食的制作
120	蓝莓山药球
120	炕土豆
121	响堂脆莴笋
121	橙香胡萝卜
121	酸辣紫薯粉皮
122	双面香酥藕饼



122	玉米茸炖雪蛤
123	碧绿双脆
123	荷塘三宝
124	金玉三素
124	茶香紫薯糕
124	滋补血糯紫金藕
125	爽口泡红薯
125	香芒紫薯沙拉
126	萝卜丝煎饼
126	玫瑰萝卜皮
126	什锦素炒
127	砂锅铁棍山药
127	杨枝菩提上
127	杏仁土豆泥
128	五彩马蹄片
128	紫菜芋泥卷
129	乾隆金丝卷
129	第六节 瓜茄类食材
129	椰汁南瓜糕
130	招牌酱黄瓜
130	梅酒蜂蜜小番茄
130	爽口金丝瓜
131	开味烧茄子
131	冰糖水泡云南苦瓜
131	百合银杏蒸南瓜
132	粉蒸紫山药拼老南瓜
132	菊花南瓜
133	第七节 菌藻笋地衣类
133	鼎汤尚素
133	椒麻竹毛肚
134	姜汁百灵菇
134	美极茶树菇
134	手剥玉衣笋尖



135	白灼双菇
135	竹海象牙笋
136	石烹竹荪胎
136	鸡汁地皮菜
136	口味长寿耳
137	焦熘脆皮香菇
137	生涮野生菌
137	黄豆花菇仔
138	一品浓汤野山菌
138	泉水松茸汤
139	雪菜炒笋尖
139	菜胆扒羊肚菌
139	宝扇开屏
140	罗汉上素
140	海参扒猴头
141	广种福田
141	翡翠银片
142	露笋扒海参
142	佛扇金针菇

【第五章 素食选料与制作（下）】

143	第八节 蔬菜豆类食材素食的制作
143	清汤甜豆
143	虫草花拌兰豆丝
144	翡翠豆泥
144	蓝莓芸豆卷
145	榄菜拌嫩蚕豆
145	花椒嫩蚕豆
145	百合莲子煮红腰豆
146	金瓜鹰嘴豆
146	第九节 水果类食材
146	养颜木瓜冻



146	草莓木瓜糕
147	冰镇芒果胶囊
147	心太软
148	香芒沙拉
148	生烤时果
148	情人圣果
149	巧克力水果蛋
149	第十节 坚果类食材素食的制作
149	琥珀桃仁
150	腰果炒素三脆
150	卤水手剥薄皮核桃
151	凉拌脱皮花生
151	东北健康黑花生
151	第十一节 蛋奶食材素食的制作
151	芝士烤红薯
152	芝士焗南瓜
152	芝麻蛋酥
152	第十二节 豆制品食材
152	腐皮素三丝卷
153	楚风饼
153	杭椒焗老豆腐
154	青椒蒸香干
154	素烧鹅
154	珍珠豆腐元
155	三鲜豆腐底子
155	砂锅太平豆腐
155	炸响铃
156	紫菜素鸡卷
156	香酥雀头
157	蒲棒鸡腿
157	蘑菇熘鱼条
157	功德圆满

158	吉庆有鱼
158	金汤焗豆腐
159	草莓豆腐
159	第十三节 其他类食材
159	冰镇琥珀桃胶
160	洪湖野生菱角
160	五祖莲子羹
160	云祥京盛扒海参
161	千禧全家福
161	净素肥肠
161	银杏炒虾仁
	 【第六章 寺观素菜】
163	第一节 寺院素菜概观
163	一、寺观素菜的历史传承
164	二、寺观素菜的风味特色
166	三、寺观素菜的研发创新
169	第二节 素宴菜单的设计原则与方法
169	一、素宴的类别与结构
171	二、素宴的基本要求
172	三、素宴菜单的设计原则
174	四、素宴菜单的设计方法
176	五、菜单设计后的检查
	 【第七章 中国素宴鉴赏】
178	第一节 寺观素宴鉴赏
178	一、寺庙素席鉴赏
184	二、道观素斋鉴赏
185	第二节 市肆素宴鉴赏
185	一、功德林素宴
186	二、归元寺素菜馆花素宴
188	三、绿柳居素席