

RENWEN SUSHI

关明 主编

人文素食

云南出版集团公司
云南科技出版社
·昆明·



《人文素食》编委会



战略顾问：王开良 杨艾军 袁 兵 庄凯明

文化顾问：梁玉虹 张 楠 林清妍 张希贤

技术顾问：傅 昌 王黔生 蒋 彪 吴美清

编委会主任：裴文俊

编委会副主任：释如正 王晓华 关 明 蔡 勇 孙 毅 王一民 张 红 杨 琨

刘家森 张立明 李晓林 管云波 何 麟 陈 杰 李 鑫 冯晋民

关保昌 杨光福 庞翠英 葛 涛 马九仙 李红芬 陈敬元 纳汝明

王 静 辛延蓉 黎 宁

主 编：关 明

副 主 编：孙 毅 邓小丽

编 委：关 明 宛新明 王智明 保 红 吴慧娟 牛 昆 赵志洲 黄志平

关宇峰 卢孙咏 余廷洋 莫志刚 李单志 苏卫华 罗 荣 张 平

栗宏伟 李建云 朱 江 孔明祥 李 清 王崇伟 杨红菊 关云峰

张薇薇 贾 伟 余 玲

摄 影：关 明 李 凡 张 伟

支持单位：云南省餐饮与美食行业协会、云南省烟草系统酒店管理协会、楚雄州佛教协会、中国民主建国会云南省委

主编单位：云南省餐饮与美食行业协会素食分会

参编单位：云南民族食文化研究所、昆明市餐饮与美食行业协会、云南民族村民族风味城、温泉心景花园酒店、昆明老街餐饮管理公司、昆明桂花大酒店、云南经贸宾馆、玉溪红塔大酒店、一条龙餐饮管理公司、蒙自熊记过桥米线店、昆明新世界美食娱乐餐饮管理公司、昆明伊兰堡小刀鸭餐饮管理公司、昆明海天酒店、蒙自天源大酒店、昆明穗丰食品厂、昆明酿造总厂、西双版纳傣园酒店、红塔体育中心、高山青素食店、中农有机生态素食馆、昆明兴仁园、深圳天厨妙供、香港阿诗玛云南风味轩、云南蕻芋食品有限责任公司、昆明茶马司有限公司、大理紫竹林素食餐厅

和谐世界的理想饮食

HEXIE SHIJIE DE LIXIANG YINSHI

■ 关 明

当今世界上有多少人在吃素？他们为什么吃素？怎么吃素？吃素的好处是什么？在我们研究饮食文化的课题中，素食问题更让人感觉到涉及人生哲理的核心。

远古，人类生活于自然中，他们的饮食取之于大自然，那时的人们对于荤、素是没有明确界定。随着人类对自然的适应，物质越来越丰富，人们对素食和肉食开始有了不同的认识和选择。对自己的饮食开始反省，人们开始将吃素纳入神圣庄严的场合：在重大的祭祀活动的前夕，一定要“茹素数日，以净其身，清其心”。上至皇帝、贵族，下至黎民百姓，莫不认同，莫不遵行。孔子曰：“食肉者鄙”。孟子云：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉”。而在中国民间一直流传的初一、十五吃素的习俗，真切地体现了这种深刻的理念。生老病死，千世绵延，自然规律。人们对世界理解得越丰富、越深刻，也越有价值。茹素地看待生命存在的意义，就不会有成功和失败之感，也不存在虚度年华的问题。从混然无知到感慨万端。认识这个世界，认识人类，认识自己，可能这就是生命意义。这都是万物生命给你的启示！我不是哲学家，也不是极端素食主义者，我只想努力认识人生，认识我们的家园地球和地球上生活的动物朋友们。

提到传统素食，人们自然会联想到“养心修德，清心寡欲”，人类自从走出蛮荒，素食理念就一直在影响着历史发展。素食之风，古已有之，佛教传入中国之前，就已经十分盛行。古时吃素，倒不是由于当时经济落后，没有肉吃，只好以瓜菜果腹。而是那时，已经出现了“养、助、益、充”的饮食理念，提倡“五谷为养、五果为助”。这在最早的医学经典著作《黄帝内经》里就有详细记载。还有老庄清静无为哲学思想的影响。一大批隐逸的文人，崇尚自然，认为吃肉使人气浊，吃素使人气清。追求清气，极力奉行素食的原则。今天，人类在反思自己，反思其他生命。越来越关注自身的生活环境——地球和外层空间。人们认识到只有保护环境，爱护生命，回归自然才有可能给人类延续的机会。

面对日益严峻的生态环境问题，人类逐渐认识到可持续发展的重要性。如果将可持续发展的理念贯穿到个人的生活中去，素食就是一种简便可行的方法。素食体现了可持续发展中的“自然和谐”、“健康而富有成果”等理念。《中国食物与营养发展纲要（2001～2010）》强调健康食物的基本概念，在“2010年食物与营



养发展总体目标”中指出，“人均每日摄入能量为2300千卡(供给能量为2600千卡)，其中80%来自植物性食物，20%来自动物性食物”。同时提出，今后10年我国将优先发展奶业、大豆产业和食品工业。从中可以看出偏重素食的饮食是一种营养健康的饮食。素食使人们更加健康，远离心脑血管疾病等的困扰。有证据表明，素食只要合理搭配，完全可以满足人体对蛋白质和其他营养物质的需求，而无须额外承受肉食带给人体的负面影响。

当下，素食者越来越受到尊重，能以素食款待宾朋被视为高雅的礼仪。我认同：“现代素食与宗教信仰无关，与物质财富多少无关，与稍纵即逝的时尚潮流无关。素食是一种生活态度，更是一种人生哲学。”“素菜”与“素食”，从食物角度来看，这是意义相同或相近的两个词；但从社会角度来看，素菜是指食品、菜品，而素食是指一种生存状态，一种人生观、价值观的表达方式。

据2006年的一项调查，食素人群的比例，法国是1.1%，德国为1.45%，荷兰为4.9%，意大利为3.4%，以米兰为首府的隆巴迪地区更高达18%。德国的素食店也是遍布大街小巷。在美国有1600万人选择了终身食素。在我国的台湾，素食人群大约有200万，而大大小小的素食餐厅有4000家之多。众多人加入到素食群中，悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。而中国内地不到600万素食人群，除寺院餐馆外仅有400来家的社会素餐馆让我们汗颜。现代新素食主义者找到了折中的办法，那就是并非单纯摒弃荤腥，而是以含有丰富营养素和微量元素的素食为主，辅之以乳制品、蛋、鱼甚至少量鸡肉。“新素食主义”在现实生活中更具可行性。素食所表现的那种天然纯净、优雅健康的色彩，与东方人温顺平和的天性吻合。新素食一族正在成为饮食与营养、健康与时尚并重的新兴族群。

许多人不能接受素食，就是因为素食不能满足长期养成的肉食口味的需要。原因是我们的口味是文化训练的产物，我们在很大程度上已经习惯了肉食烹调的滋味，往往不假思索地认定素食营养不良，口味逊于肉食。其实，只要讲究一点搭配知识和烹饪技巧，完全可以做出像肉食一样的营养美味的素菜来。素食作为一种生活的理念，人们完全可以根据自己的认识程度和自身情况，决定采取素食的程度和种类，决定是长期素食还是间断性的素食，是全素，还是奶蛋素，或者是环保素。

与西方发达国家相比，我国素食者的比例却远远落后，原因很多，其中之一就是对于素食在生态环保等方面的贡献宣传不足。从2000年北京大学素食文化协会成立以来，复旦大学、中山大学、浙江大学、东北师范大学、云南大学等多所著名大学纷纷成立倡导素食文化的学生社团。素食运动在当今中国是一个方兴未艾的青年运动，一个主要由具有社会责任感和环保理念知识群体发起的运动。它的发展前景未可限量，值得每一个人去关注、认识和加入。

总之，素食旨在倡导一种心境和一种人文理念，使人类理智地克制自己无限膨胀的享受欲和自私的占有欲。素食不可能立竿见影地解决一切相关问题，但至少有助于人类与自然的和谐发展，引导人们亲近自然、爱护动物，也唯有素食才是和谐世界的理想饮食。

素食者：敬畏自然，尊重生命，健康快乐。



CONTENTS

目录



前言：和谐世界的理想饮食

P001 第一部分 素食文化

- 002\ 一、古今中外名人素食观
- 007\ 二、寺院素食文化
- 009\ 三、佛教素食文化
- 014\ 四、道教素食文化
- 017\ 五、基督教素食文化
- 020\ 六、伊斯兰教素食文化
- 023\ 七、犹太教素食文化
- 027\ 八、印度耆那教素食文化
- 034\ 九、瑜伽素食文化
- 039\ 十、中国宫廷素食文化
- 042\ 十一、中国民间素食文化
- 045\ 十二、现代养身素食文化
- 050\ 十三、为生态环保而吃素
- 054\ 十四、为动物保护而吃素
- 059\ 十五、为健康而吃素食
- 062\ 十六、为贫困者而吃素
- 065\ 十七、为美丽而吃素

P067 第二部分 素食营养知识

- 068\ 一、素食的优点与缺点
- 072\ 二、如何吃素更健康
- 076\ 三、打破蛋白质的神话
- 082\ 四、人类原本应该吃什么
- 084\ 五、如何开始吃素
- 088\ 六、做个懂得养生的素食主义者
- 091\ 七、您适合吃什么蔬菜水果
- 092\ 八、素食食材主要食物营养成分表
- 094\ 附录：素食者概念全解
- 095\ 编后感言
- 096\ 主要参考文献



第一部分

No.1

素食文化

SUSHI WENHUA





古今中外名人素食观

素食者的理想

联合国食品和农业组织公布的报告显示，美国20%的大学生追随素食主义，其中，越来越多的人成为严格的素食主义者，另有55%的美国人外出用餐时会点全素菜肴。

欧美发达国家素食已成风尚，在中国，也渐被推崇。其实，早在夏商时期，中国民间就开始流传初一、十五吃素的习俗。素食不仅代表了先民们对大自然的敬畏，也代表了人们对健康理念的推崇。素食作为一种生存文化，吸引了古今中外名人，可谓群星灿烂、大师辈出、不胜枚举。下面将摘要为您介绍一些名人的素食观。

中国概述

中国以农立国，崇尚简朴生活，膳食以米、豆、水果、蔬菜为主。道家清修养性，极重斋戒，认为素食之道即养生之道。儒家更倡导“民胞物兴”的仁爱观念，阐扬“恻隐之心，人皆有之”的概念。诚如孟子说：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”后汉明帝时，佛教自天竺（印度）传入中国，带来“众生平等”、“轮回因果”的观念，大力倡导不杀生，于是素食的人数大量增加。

1. 周公（？～公元前1105）

周公告成王：“舜之为政，好生而恶杀，汤开三面之网，泽及禽兽”。

2. 孔夫子（公元前551～前479）

《论语·述而篇》载孔夫子所最谨慎的就是“斋戒、战争、疾病”三件事。孔夫子对饮食卫生更是讲究透彻，《乡党篇》记载他：“食不厌精、脍不厌细、肉败不食、色恶不食、臭恶不食、失饪不食、不时不食、割不正不食。”以及不吃过夜的祭肉和变味的饮食等。又说：“饭蔬食，饮水、曲肱而枕之，乐在其中矣。”

3. 孟子（公元前372～前289）

“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”《孟子·离娄下》：“虽有恶人，





斋戒沐浴，则可以祀上帝。”

4. 孙中山

孙中山先生是创造民主中国的大革命家，创三民主义、五权宪法，著建国方略、建国大纲，为革命建国的最高原则。并是一位渊博卓越的大思想家，遗教中，每谈到饭食问题，常盛赞素食之益：“中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。”（见《孙文学说》第一章）对于豆腐的营养，推崇备至，他说：“中国素食者必食豆腐，夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒，故中国全国皆素食，已习惯为常，而不待学者之提倡矣。”（摘自《建国大纲》）

5. 毛泽东

毛主席谈及自己的养生之道时，总结出了“基本吃素，饭后百步，遇事不怒，劳逸适度”的健康16字诀。

6. 梁漱溟（1893~1988）

著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。梁漱溟自小体弱多病，瘠瘦气微，常头昏目眩，坐立不稳，畏寒多病，19岁开始茹素，在50岁时说：“三十以后，愈见坚实；寒暖饥饱，不以为意。素食至今满三十年，亦没有什么营养不足问题。”总结了养心得：“情贵淡，气贵和，唯淡唯和，乃得其养；苟得其养，无物不长；活到老，思考到老。”直至93岁高龄还撰写出版了20万字的力作《东方学概观》。

7. 黄炎培

（1878~1965）

字任之，江苏省川沙县人，是我国现代著名的爱国主义者、社会活动家、职业教育家。

好佛素食，坚持素食数十年，活到了87岁的高龄。

《素食答客问二首》

不为长生读“五千”，梵征税策未逃禅。
每劳客问更番答，只养天和一念坚。
幼佩“西铭”吾与物，壮游南海杀生怜。
廿年菜甲香无比，忘却烹鲜更逐膻。
江海无端辟战场，将于成败决兴亡。
苟安几见全民命，自卫焉能废国防？
与于同仇宁得已，谓予戒杀两何妨。
止戈他日还须记，自古惟兵总不祥。

西方概论

早期的基督教与犹太教徒，也都是素食者。《犹太百科全书》（Encyclopaedia Judaica）：“道德及法律的规范判定，人类的责任是秉持着动物为上帝所创造的原则来对待它们。法律明文规定，虐待动物不但是绝对禁止的，而且上帝明确要求人类要以仁慈善良之心善待动物……在晚期的希伯来语文献中也提到，能够彰显上帝对动物的慈爱 and 了解动物不该受苦的重要性，是伟大的表现……对待动物仁爱的原则便是……上帝怎样对待人类，人类就该怎么对待动物。”



1. 耶稣基督 (Jesus Christ, 公元前551~前479)

在《圣经·利未记》第十一章, 耶和華上帝对摩西·亚伦说要他何谕命世人素食。在四十一节说:“凡地上的爬物是可憎的都不可吃。”第四十二节说:“凡用肚子行走的, 和用四足行走的, 或许多足的就是一切爬在地上的, 你们不可因甚么爬物, 使自己成为可憎的, 也不可因这些使自己不洁净, 以致染了污秽”。第四十四节:“我是耶和華你们的上帝, 所以你们要成为圣洁, 因为我是圣洁的”。《圣经》上还有一段讲到:“你们不要求我, 不要向我祈求, 因为你们的手沾满无辜的血腥, 你们杀牛杀羊来供养我, 我并没有叫你们杀牛宰羊来供养我, 你们应该忏悔, 不然我不会听你们的祈求, 也不会原谅你们的业障。”耶稣基督的伟大门徒之一圣保罗, 在给罗马人的一封信中说道:“最好不要吃肉, 也不要喝酒。”

2. 穆罕默德 (Mohammed, 公元571~632)

穆罕默德劝告他的门徒说:“不要使你自己的胃成为动物的坟场。”

3. 毕达哥拉斯 (Pythagoras)

毕达哥拉斯(大约生活在公元前6世纪末期) 毕氏定理的发现者, 同时也是西方的素食主义之父。旨在创造一种包括禁止杀生在内的普遍适用的法律, 以禁止粗暴的流血, 特别是动物祭祀, 以及倡导“永远不吃肉”。

“只要人们持续无情摧毁低等动物的生命, 他就永远不能体会健康或和平的真谛。因为人们若不能停止屠杀动物, 那么他们就会互相残杀。的确, 播下谋杀及痛苦的种子的人是不可能收成快乐及爱心的果实的。”

4. 爱因斯坦 (Albert Einstein)

“没有什么能比素食更能改善人的健康和增加人在地球上的生存机会了, 所以素食对人类很吉祥。”

5. 康德 (Immanuel Kant)

“如果人类不压抑自己的七情六欲的话, 那么他应该会以爱心善待动物; 因为对动物残忍的人, 对待人类也一定不会好到哪里去。我们可以从一个人对待动物的方式来断定他的心地好不好。”

6. 甘地 (Mohandas Gandhi)

“对我而言, 羔羊的生命和人类的生命一样地珍贵。我可不愿意为了人类的身体而取走羔羊的性命。我认为, 越是无助的动物, 人类越应该保护它, 使它不受人类的残暴侵害。”

“我的确觉得人类要增进精神生活, 必须停止只为满足一己的口欲而屠杀动物的行为。”

7. 乔治·萧伯纳 (George Bernard Shaw)

“动物是我的朋友, 我不会去吃我的朋友。”

8. 史怀哲 (Albert Schweitzer)

“除非人类能够将爱心延伸到所有的生物上, 否则人类将永远无法找到和平。”

9. 保罗·麦卡特尼 (Paul McCartney)

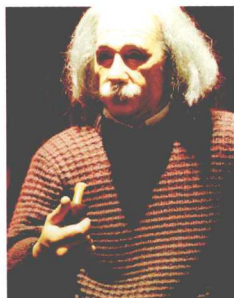
“如果屠宰场有玻璃墙的话, 大家就会开始吃素了。知道我们没有造成动物受苦, 可以让自己好过些, 也会让动物好过些。”

10. 亨利·大卫·梭罗 (Henry David Thoreau)

“我毫不怀疑, 人类尊严的一部分是, 在其逐渐的改善过程中放弃肉食。”

11. 萧伯纳

剧作家萧伯纳25岁时便开始吃素。到他年纪大了, 有一回, 有人问他为什么看来这





样年轻。萧伯纳回嘴道：“不是我看来年轻，我的样貌与年岁相仿，只是其他人看来比他们的实际年岁苍老罢了。吃尸体的人便是这样，还能冀望他们怎样呢？”

12. 达·芬奇 (Leonardo da Vinci, 公元1452~1519)

“鄙视生命的人；不配拥有生命。”“真的，人是一切动物的主人，因为他的残忍超过任何动物；以别人的死亡而生存。我们的身体已成了埋葬动物的墓地。我从小便摒弃了肉食，未来有一天，人们看屠杀动物和杀人没有什么两样，这一天终会来临。”

13. 富兰克林

富兰克林16岁便当素食者。他在笔记里提到：“吃素使头脑清晰、思考敏锐，带来更大的进步。”他在自传中，称吃肉为“无缘无故的谋杀”。

14. 托尔斯泰

俄国作家托尔斯泰于1885年成为素食者。他提倡“素食和平主义”。他在著作中写道：“吃肉简直是不合乎道德的，因为它牵涉了违反道德的行动——杀戮。”他认为素食是人道主义最严格的考验。

15. 雪莱——英国诗人

“鸟兽的血再不会带着直冲云霄的控诉怒气，以满腔的怨恨染通人类的全身。”

16. 法国哲学家伏尔泰

“如果它们会说话，我们还敢杀它们吗？我们还敢犯这样的伤害罪吗？如果有一只羔羊哀求一个人不要当刽子手和肉食者，但他还是杀了这只羊，并把它烤来吃，这种人不是野蛮人，那么谁才是野蛮人呢？”

17. 莎士比亚 (William Shakespeare, 公元1564~1616)

“啊！上帝，人们竟把偷窃脑髓的敌人送进口里，使自己变成了野兽，还在狂欢与喝彩呢！我们祈祷上帝慈悲，自己就该做一些慈悲的事。”

18. 罗素 (Russel Bertrand, 公元1872~1970)

罗素说：“饮酒是慢性自杀；酒只能暂时中断痛苦，它所带来的快乐是消极的。”

19. 梭罗 (Henry David Thoreau, 1817~1862)

“在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部分，就像以前野蛮民族接触文明生活后便不再吃人肉一样的道理。”“我相信任何一个曾经认真维持自己的才能或是尽力保持诗人气息的人，都一定曾经戒绝过肉食。”



天厨妙供——云南人在深圳成功典范

天厨妙供立意素食，却非普通人想象中的非白即绿，无油味淡，而是像摆放的琉璃一样精巧细腻，变幻无穷。豆腐菜是天厨妙供的绝活。全国唯一不用盐卤或石膏点制的“云南石屏豆腐”，千里迢迢来到深圳，成了天厨妙供的看家菜，皮脆肉绵，有种特殊的山野之气。



20. 爱默生 (Ralph Waldo Emerson, 1803~1882)

“即使屠宰场隐秘地藏在几百里外的地方，你只要吃了肉就等于是在共犯的行为。”

21. 雪莱 (Percy Bysshe Shelley, 1792~1822)

“任何确实的实验都说明，任何一种生理或心理的疾病都能靠吃素和喝纯水而减轻病情。”

22. 布鲁达克 (Plutarch) ——希腊哲学家

“人类已经有取之不尽、用之不竭的各种蔬菜水果，之所以吃肉可不是因为这个需要，而是虚荣心的作祟加上吃腻了这些蔬果，于是开始吃一些不纯净又不方便的食物。买一些活生生被宰杀的动物来证明自己比那些野兽更残忍。”

23. 约翰·哈佛·凯洛格医师 (John Harvey Kellogg)

“一只死在草原上的牛或羊会被当成腐尸，同样的死尸打点打点后，挂在屠夫的店里就被当成食物了。”

24. 佛莱德·罗杰 (Fred Rogers)

“这因为我不吃有脸的动物”，“我就是不吃任何有母亲的动物”。

25. 渥维德

“大地带给我们的树和草是我们的福气；人类的嘴里没有沾满了鲜血也是一种福气。”

26. 罗勃·米勒 (Robert Millar) ——世界级职业自行车手

“不论是对健康、对运动、对生活来说，吃素都是绝佳的生活方式。素食带给我充沛的体力和活力——事实上，我可以从素食中摄取到所有能让我保持巅峰状态的能量。”

27. 史碧丝·威廉士 (Spice Williams) ——演员兼健美小姐

“吃素后，你的身体会被洗涤干净，你的心灵意识会更加清楚，你和周遭的环境会更加贴近。你将能够升华到另一个境界，超脱原来只是为了营养的层面而吃素，开始回顾及思考这个问题：我们到底为什么要残杀这些动物呢？”

28. 莎莉·依斯德 (Sally Eastall) ——世界级欧洲金牌的马拉松选手

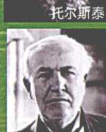
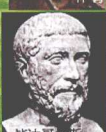
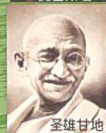
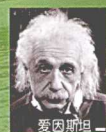
“吃素帮助我成为一个更加全能的运动选手，素食提供我额外的能量，让我能享受健康而充实的生活。在工作上，我也因此能完成严格的训练课程，并参与其他的运动和活动。”

29. 克里斯·坎伯 (Chris Campbell) ——美国奥林匹克奖牌得主

“我不需要杀生，或要别人杀生，另一个生命便是我最大的支柱。”

30. 伊萨克·巴绪维斯·辛格 (Isacc Bashevis Singer)

“大家总拿‘人类自古就吃肉’当作继续吃荤的借口，按照这个逻辑，那么我们也无法阻止人类互相残杀的行为，因为自古以来人类便一直这么做。”



以成功
需做的就是
重要的事。

因古古
到健康、浪费资源，毁
上中国靠西方的魔咒
来越来越多的人开始醒悟
他的错误。

的参

上海

因古古

因古古

却增
不免
不能
乏力，
吃素的



SIYUAN SUSHI WENHUA

寺院素食文化



寺院泛指供奉神佛的庙宇，也指其他宗教的修道院。如“寺”，最初并不是指佛教寺庙，从秦代以来通常将官舍称为寺。在汉代把接待从西方来的高僧居住的地方也称为寺，从此之后，“寺”便逐渐成为佛教建筑的专称。如白马寺、大昭寺等。除此之外，如庵，那是尼姑居住的寺庙。还有石窟，那是开凿在山崖上的石洞，是早期佛教建筑的一种形式。在蒙古语中称“寺”为“召”。如大召、五

当召等。另外，有称之为布达拉宫、普陀宗乘之庙等。在道教中，寺庙的称谓也很多，道教创立之初，其宗教组织和活动场所皆以“治”称之。又称为“庐”、“靖”，也称为静室。在南北朝时，道教的活动场所称呼为仙馆。北周武帝时，道教活动场所的称呼叫“观”，取观星望气之意。到了唐朝，因皇帝认老子为祖宗，而皇帝的居所称为“宫”，所以道教建筑也称为“宫”了。其他还有叫“院”、

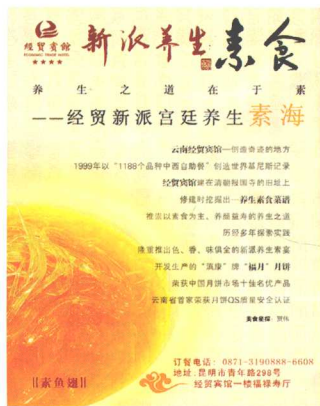


“祠”的，如文殊院、碧霞祠等。儒家则称之为“庙”、“宫”、“坛”，如孔庙、文庙、雍和宫、天坛等。伊斯兰教称之为“寺”，如清真寺等。天主教称之为“教堂”。在原始或民间中，称之为“庙”、“祠”，如旧时奉祀祖宗、神佛或前代贤哲的地方，叫太庙、中岳庙、西岳庙、南岳庙、北岳庙、岱庙等。如祖庙、祠堂（祭祀祖宗或先贤的庙堂），有武侯祠、韩文公祠等。散布在全国各地的佛寺、道观、清真寺、教堂等以各自的方式存在着。尊重和保护宗教信仰自由，是我国的一项长期基本国策。《礼记·曲礼》说：“入境而问禁，入国而问俗，入门而问讳。”尊重宗教禁忌，是保持人际关系和谐与民族团结的一个条件。只有尊重他人的人，才能得到他人的尊重。要注意尊重宗教禁忌，不要出现触犯宗教禁忌

的内容，不要对宗教禁忌妄加评论、主观演绎。“平等友好、互相尊重”，坚决贯彻宗教信仰自由政策，全面了解有关宗教禁忌的知识，牢牢树立尊重宗教禁忌的意识。宗教并不是宗派思想或信仰，也不是名号，而是由四种原则：刻苦、洁净、慈悲、真诚建立起来的。宗教的原则也不止于任何武断的教条或一些人为的式子，而是以这四个主要应遵守的规范为基础。不遵守这些规范，即是违背宗教的原则及行为。譬如，杀生破坏了慈悲；说杀戮动物与灵性无关，那是荒谬的。因而，禁食肉差不多是所有宗教的持戒和修为的方法。几乎所有的宗教的创始人都有素食的倾向，或者是彻底的素食主义者，在教义中也往往有非暴力、宽容、避免杀生的内容。这也就是为什么人们一遇到素食者首先就会怀疑他们是不是信教的原因。



云南经贸宾馆



云南经贸宾馆原址，是昆明著名的报国寺，明朝时叫慈恩寺。清朝初年，该寺素食名扬滇中，菜品十分精致，吴三桂的爱妾陈圆圆常到报国寺食素。达官贵人闻之也争相品尝。香火鼎盛，素食飘香。如今经贸宾馆领导和厨师，继成传统，探求素食之奥秘，并应用现代营养学原理，使之融合发展，形成了独具特色的新派素菜。采用上好的新鲜原料，创新出70多款素食菜肴，配以精美别致的餐具。给人以惟妙惟肖、风雅古韵的感受，令人垂涎欲滴。推出了绿色养生素宴。营养胜过大鱼大肉。

尤其值得一提的是非常具有特色的佛跳墙，采用云南特有的松茸、鸡枞、羊肚菌、茶树菇等珍贵菌类为主要制品，配以上好的素高汤，用文火慢慢蒸制而成，成为素宴中的珍品，颇受好评。

云南省餐饮与美食行业协会素食分会副会长单位



FUOJIAO SUSHI WENHUA

佛教素食文化



历史沿革

饮食对于一切生命来说，都是最基本、最重要的需求之一。佛教产生于两千五百年前文明古国印度，大约在公元1世纪中叶沿丝绸之路，经过西域各国传入我国。在一千多年的传播过程中，印度和西域各国的饮食观念、饮食风俗以及大量的食物、饮食器具等也随之传入我国的大江南北，极大地丰富了我国的饮食文化。而佛教自身的饮食文化更给予我国的饮食文化以极大的影响。

饮食法理

佛教作为一种宗教的哲学体系，对人的食欲以及饮食与修行、传教的关系有着许多独到的研究和规定。佛陀为沙弥说十数法，第一句即“一切众生皆依食住”。住有生存、安住之义，也就是说一切众生必需依食而得生存。佛教将食从欲望、摄取、执著的角度分为四种：

1. 段食

指人体由对食物营养及色香味的生理需求而进行的摄取行为，由于饮食有粗细、餐次的不同，因而名为段食。

2. 触食

众生以眼、耳、鼻、舌、身、意六种官能（六根）去接触色、声、香、味、触、法六种境界（六尘），由于根境相结合而生起欲乐、适意的感觉，即为触食。

3. 思食

即各种思虑、思考、意欲，使意识活动得以进行，是为思食。

4. 识食

与爱欲相应，执著身心为我的潜意识活动，即为识食。

这四种食一个比一个细，后三种食基本属于精神活动范畴。佛教通过这种





划分，将“食”的概念扩展到精神领域，认为一切能满足人的物质需要和精神需要的东西都可称为食，它直接增益着众生的现前生命，同时关系着未来生命的再创。佛教认为“食”是终生死症结的根本所在，若调适不当则不能与道相应。当年释迦牟尼佛在雪山修苦行六年，有时一日仅食一粟一麦，饿得骨瘦如柴，却始终未能与解脱境界相应。于是，他放弃苦行，接受牧牛女供养的奶酪，身体得到滋养，于菩提树下很快进入禅定境界，相传在腊月初八日晨睹明星而悟道。可见适当的食物和营养对禅修的重要性。后世佛教徒为了纪念释迦牟尼佛的成道日，每年腊月初八都要熬粥供众，称为腊八粥。千百年来吃“腊八粥”已成为我国民间的一种习俗。

人的身体作为一种活的物质存在形式，离不开饮食的滋养、能量的补充，因此佛教将饮食列为必备的四种供养之一（其余三种为衣服、卧具、汤药）。不过佛教不是把饮食当作目的，而是当作一种手段，所谓借假以修真。佛教在饮食问题上奉行中道哲学，既不自苦也不纵欲。因此在我国寺院常可听见“法轮未转、食轮先转，身安则道隆”的说法。

素食习俗

佛教作为一种宗教，有着庞大的僧团组织，为了修行自律、传教度人，释迦牟尼佛根据当时的环境和修行的需要，相应地制定了许多饮食仪轨和戒律，主要表现在以下几个方面：

1. 托钵乞食制度

这基本上沿袭了当时印度出家隐修者的习惯，不过在其目的及要求上有些不同。主要是为了便于专心修行，磨炼身心，要求不择贫富、好坏，与施者结缘，使施者得种福田。这种制度不符合我国国情，基本未得实行，转而形成了我国独具特色的农禅并重的佛寺传统。

2. 过午不食戒

佛教认为，早晨为天人食时，中午为法食时，下午为畜生食时，夜晚为鬼神食时。因而规定日过正午即不许进食，仅可饮水或浆，称之为持午或吃斋。从修行角度看，这既可避免过于扰民，以节制食欲，又有利于节省时间，有助于禅修。它被列为最基本的十种戒规之一，过去一般都得到遵行。近代我国佛寺事务较忙，此戒稍见松弛。

3. 素食规定

这分为两种情况：一种是禁断五辛，如葱、蒜、韭、薤、兴渠。佛教认为这五种辛臭植物熟食生淫、生食发嗔，不利修行，因而禁食。另一种则是基于佛教慈悲教义，禁食各种动物之肉。在上座部佛教国家（上座部佛教，又称南传佛教），由于实行托钵乞食制度，施主给什么就吃什么，因而仅仅要求食三种净肉，即未见到屠宰、未听到惨叫且

佛缘





荷映花香

不是专为自己宰杀的动物之肉。但在我国汉族地区，由于奉行大乘教义，自梁武帝大力倡导素食之后，僧人均忌食一切形式的肉食和五辛，影响至今，成为汉传佛教的一大特色。

4. 酒 戒

酒能令人乱性丧智，危害社会，更是修行之忌。传说佛陀时代有一位具神通的弟子因误饮酒，醉卧于途，神通尽失，威仪扫地，佛陀当即率众弟子现场说法，制定了酒戒。此戒被列为出家在家佛弟子的五大戒之一，可见其重视程度。不过若因病须饮酒也是可以的。

“过堂”，也是中国丛林中特有的仪制，它在僧伽生活中占有重要的地位，早、午斋的过堂，是出家人五堂功课中的两堂。当云板响起，大众搭衣鱼贯进入五观堂，依序就座，向上问讯后维那起腔，大众齐唱“供养偈”，供养十方三世一切诸佛，面对充饥养身的食物时，僧人再度提醒自己，不忘上求佛道、下化众生，要追随先圣先贤。早斋唱“粥有十利，饶益行人，果报无边，究竟常乐。”午斋则唱“三德六味，供佛及僧……若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”接着维那师呼僧跋后，大众便开始用斋。丛林过堂多使用碗盘，少数寺院使用钵，碗盘皆

有一定位置，不得恣意摆放，添汤加菜由行堂服务，也不得出声、恣动。在饭食中须心存五观（①计功多少，量彼来处；②忖己德行，全缺应供；③防心离过，贪等为宗；④正事良药，为疗形枯；⑤为成道业，方受此食）并摄心用功，或持佛名号或参“吃饭的是谁”。末了，大众唱结斋偈。

整个过堂是一个安静的用食过程，住持和尚如有事便会在此时向大众宣布，称为“表堂”。每月初一、十五或特殊节日便加菜劳众，或有居士斋僧布施也加菜。

中国佛寺通常在大殿外右侧会设个小小的施食台，体恤饥困的众生。它是根据佛经中“旷野鬼神众”及“罗刹鬼子母”的典故而来，大众过堂时，都由一僧人负责出食，将七粒米或指甲许的面条，透过观想及大众的加持，施食给众生，愿他们同得饱满并去除悭贪。简朴的丛林用斋，象征的是高远的智慧与宽广的情怀。

佛教僧人日中一食、过午不食，中唐以前中国僧人皆严格持午，渐渐地，也如同乞食一般，经过时空的演变、适应而被放弃了。因为中国地理的南北幅员广阔，加上僧人的自耕自食，劳动量大，僧人终于放弃传统的佛制，寺院正式提供晚餐，称“药石”，药石皆吃粥，也称“晚



招财罗汉

粥”。而禅堂禅七期间，整日皆有活动，打坐、跑香交替用功，体力耗损甚巨，所以一日用餐达四五次，除早粥、午饭外，下午吃午粥（点心粥），晚上八点还吃一餐，也是吃粥或馒头，称为“放参”。

另外，还有出外求法的行脚僧，在前不着村、后不着店的因缘下，吃饭时间和食物没有保障，不受过午不食的限制，可以说什么时候得到食物，就什么时候吃，不过，当他们到禅堂挂单时，就必须随众，百丈清规附过堂规中，就针对云水僧这么规定：“一近午到，午饭随众；近晚到，晚粥随众；时过始到，补吃；晚到一宿，次日午饭即行。”

中国僧人必须自行炊煮，负责僧众饮食的执事人便因应出现了，在百丈清规中记载了以下的执事：

- 一、典座：职掌大众斋粥一切供养。
- 二、饭头：负责煮粥饭。
- 三、行头：于斋堂中执劳役。
- 四、火头：负责烧饭锅。
- 五、水头：负责大寮茶房及各堂缸

水，常令盈满清洁。

六、菜头：负责煮菜。

七、桶头：负责洗净斋堂菜桶、饭桶。

八、磨头：负责磨米麦、做豆腐。

其他尚有炭头、茶头、锅头不等，各寺院因时因地而设，并不统一。

中国寺院丛林并有严格的厨房规约、库房规约，注明各执事的职掌及应具备的知见，如“寸薪粒米当知来处之艰难……更当思调和夫众口，酸咸适味、香软得宜，慎重烹饪，勿生轻忽，以供养为怀……粥饭三时，不得一朝失误……”作为僧人领执的指南，在执事中培养奉献喜舍的精神，更要反观自己的用心处。因此古来许多伟大的祖师皆出自大寮（厨房），如雪峰禅师当过饭头，沩仰禅师当过典座……“莫谓执事之外，更无所营，须知运水搬柴，无非佛事；舂米做饭，正好参求。”虽然中国僧人不再出外乞食，却在执事，尤其大寮执事中，互相护持，滋养色身、慧命，开辟了另一个成就道业的最佳坛城。

据记载，少林寺曾用少林素食在寺中先后招待过唐太宗、元世祖、清太宗等20多位帝王。公元629年9月，唐太宗因念及当年十三棍僧救驾之恩，亲率魏征等人拜访少林寺，昊宗和尚以60多款素食摆设蟠龙宴招待唐太宗；公元1292年4月，元世祖前往少林寺寻访他的好友福裕大和尚，其中为其特设“飞龙宴”多达90道菜。

佛教传入之初，僧侣持斋不严，至唐宋以后，为之一变，受戒者必须严禁荤腥，故在寺院均设斋堂供膳，开始讲究素食，在烹调技术上，博采京、川、鲁、浙厨艺之长，取其精华，熔于一炉，逐渐出现“以素托荤”的“形象菜”，发展成