

## 從五柳素石斑看道教飲食文化之轉變

道教在中國已有 1800 多年的歷史，是中國土生土長的宗教。其重視長生不老、養生，故對所吃的食物有一定的信條，他們主張不吃葷，認為食葷會污染身心，在祭祀時既不能潔淨心靈，亦不能有健康之軀，故主張素食文化。而且亦提出禁吃五辛，即蔥、芫茜、蒜、洋蔥、韭菜，它們帶有刺激性的穢濁之氣，會助長人們利慾之心與淫念；而其辛烈的性質，又會增長人們的瞋怒與暴躁<sup>1</sup>，故主張禁五辛。現今的人們注重健康飲食，然而在素菜烹調方面大都不再與以往的素菜製作一樣，且在選取材料方面亦與道教的信條有所不同，故想借一味色、香、味俱全的素菜——五柳素石斑去探討道教飲食文化的轉變。

五柳素石斑是一仿葷菜，由於此素菜份外香口，且口感亦不錯，故為不少善信及遊客到廟宇進膳時必吃之選。此素石斑是以芋頭來朔造出魚的外形，然後用油煎炸而成，在獻汁製作方面亦與真的五柳魚一樣，以五種材料製作而成，如：洋蔥、青椒、紅椒等，並把山楂煮滾，隔渣後與五柳配料一起烹煮，再加入生粉埋芡，最後澆在魚身之上成五柳汁。

道教素菜重在長生，積極養生為主，且在選材方面會選擇一些營養價值較高、容易消化的材料，而五柳素石斑以芋頭為主，芋頭具有豐富的膳食纖維，營養價值十分高。李時珍在《本草綱目》曾指出：「芋頭主治寬腸胃，充肌膚，冷吃療煩熱止渴……破宿血，去死肌。」芋頭是屬碳水化合物的食物，可作主食充饑，而且芋頭含有豐富的蛋白質、礦物質、維生素等，人們長期食用對人體健康有一定的幫助。此外，芋的澱粉顆粒小，胃部易於消化，並為消化系統不良者之良好食品<sup>2</sup>，此素材正正符合道教健康飲食的要求，具道教提倡的養生之飲食文化特色。

道教因對健康飲食十分重視，故慢慢與藥膳扯上關係，使素菜具藥用價值，更加健康。五柳素石斑在獻汁烹調方面，所採用的山楂和青椒均對身體的健康有

<sup>1</sup> 維基百科網：<http://www.masterhinlun.com.hk/cooking-a.htm>(7/10/2007)

<sup>2</sup> 維基百科網：<http://www.kdais.gov.tw/menu/veg6/veg6-5.htm>(7/10/2007)

很大的幫助，如山楂有降血脂、降血壓的功效，適合心血管阻塞人士食用<sup>3</sup>。青椒則有降低血壓及動脈硬化的功能，亦能使皮膚富有彈性，頭髮烏黑，指甲具有光澤<sup>4</sup>。此外，獻汁中帶甜酸的味道，對一些經常吃不下東西的人有開胃的作用，增加其食慾以改善健康。這對一般生活緊張及過份肥胖的都市人來說，此素菜就正正能切合他們的健康需要，亦符合道教提倡的健康飲食要求，以達致長生、養生。

然而，有不少道教廟宇的素菜為迎合現今生活人的需求，從而吸引更多的善信或遊客前來進膳，故在素菜烹調及選材方面有所改變，更有違道教提出的信條。如在雲泉仙館中所烹調的五柳素石斑便加入了五辛中的洋蔥，以使五柳素石斑的味道更香，更可口，這卻與道教強調禁五辛來烹調食物的主張相違背。此外，五柳素石斑是需要用大量的油把芋頭蓉油炸至金黃色，使其份外香口，但這亦非健康素菜烹調之方法，大量的油份會有損人們的健康，造成膽固醇過高的問題，這亦與道教提倡的健康飲食相違背，亦不能達到道家提出的長生和養生之目標。

從五柳素石斑這一素菜可看到，現今的素食在某程度上能保留道教主張的健康飲食要求，而且選取的材料亦有藥用價值，如：山楂，以達到養生的目標。然而，現今的道教廟宇開始出現商業化素菜的問題，他們為吸引更多人前來進膳，故在素菜的配料上起了不少的轉變，如會選用五辛作配料，使不少素菜之烹調與道教的主張背道而馳。可見，現今一些素菜已與道教的宗旨有所不同，亦可看到道教之飲食文化開始起了轉變。

香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong

<sup>3</sup> 維基百科網：<http://hk.lifestyle.yahoo.com/061010/82/1ue8h.html>(7/10/2007)

<sup>4</sup> 維基百科網：<http://www.happyandhealth.com.hk/green.htm>(7/10/2007)