

實地考察報告(一)：雲泉仙觀



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong

## 題目：素食等於健康？

何謂素食？素者潔白之義，即樸質。食者吃。即不參雜魚肉血腥之食謂之素食。註1

從前一般人談及吃齋，往往與宗教、信仰拉上關係，總覺得素食者是為宗教信仰而吃素。何解？佛教主張戒殺，素食是本着慈悲心、尊重生命；所以佛教徒大都吃素。道教重視養生之道，亦主張人們吃素；儒家強調孝道，亦鼓勵子女為已過身的父母服喪守齋。因此，吃齋總會被視為是一種修行、苦行、鍛煉及修心養性。

「齋」和「素」兩者其實分別不大，分別在於「齋」並不合「五辛」。「五辛」即蔥、蒜、芫茜、洋蔥、韭菜。而一般寺院素菜亦即「齋菜」，但一般現代人如非出於宗教原因吃素的似乎亦沒有特別考究菜餚上有沒有加入「五辛」等植物材料。

日前我們到粉嶺雲泉仙觀進行實地考察，眼見大部份遊人也是上年紀的老人家。其中以林乾禮議員辦事處舉辦的旅行團人數最多。當中亦有是一家大小趁假日郊遊順道吃齋。詢問他們為何吃齋？是由於宗教

理由吧？是否信奉道教？但出奇地幾乎所有答案都是否定的。家庭型的受訪者大多數從「健康」兩字出發，認為平日的食物多油多肉多膩多煎炸。希望假日能吃些素菜，清清腸胃。林乾禮議員也是從「健康」二字著眼，認為吃齋較吃海鮮「穩陣」，食物中毒的風險較低，價錢「廉宜」，老人家喜歡，亦可順道參神。從以上的答案觀之，似乎前來道觀吃素之人都認為素食健康，參神燒香是其次。詢問老人家們，他們一致的答案也是吃齋對健康好。當然亦有從商業化出發的。林議員說區議會舉辦吃素團的參加人數是有一定的保證，一定可以「成團」。那麼我們來看看素食是否健康吧？

果通法師在其「人為什麼應該素食」一文中亦道出七大理由，包括基於人類本能、消化系統、營養、衛生、慈悲、因果輪迴理由及佛子持戒的意義。前四項從人類生理構造及營養衛生而言，素食倒真是非常健康。但觀乎當日我們在雲泉仙觀吃的齋菜，倒似乎並不如此。

首先，菜單上的食譜名稱倒真是琳瑯滿目，目不暇給，其中有椒鹽大蝦、五柳素石斑、香酥琵琶鴨、香脆炸春卷等等，但烹調方法總離不開煎炸兩字。只要我們留意餐桌上的菜式，七彩素拼盤、香酥琵琶鴨、雞球、雞柳等，其材料總離不開是黃豆製成品如麵筋、豆腐、腐皮。

拼盤上叉燒、素鷄、鹵味的顏色是用上可食用的人造色素如咖哩粉及花紅粉等，其實多吃無益，但它卻往往是最受歡迎的菜式。其他菜式如雙菇扒雞柳、如意菰時菜、清炒時蔬等、名稱雖多樣化，材料其實統共如一，不外乎是草菇、本菇、秀珍菇、粟米、雲耳、紅蘿蔔和青菜等，共治一爐。其烹調方法離不開煎炸、泡油、打獻，當中油份極高、熱量超標，與健康的原意倒有出入。桌上八碟素菜，其材料色澤基本上大致相同，似有變化，其實不然。

本來豆類及果仁的營養價值極高，它含有豐富的蛋白質，脂肪質亦高。菜蔬的維他命含量亦多，尤以鮮艷及深綠色者為甚。但負責菜單的人似乎只側重於形狀、色澤、味道是否與葷菜相似，而較少採用多樣化的材料作巧妙配搭以達致營養均衡，亦缺乏採用天然色澤，自然味道。紅豆、綠豆、腰豆、黑豆、蠶豆、紫色椰菜、香蕉、南瓜、蜜瓜、芒果、馬鈴薯、青椒、紅椒、黃椒、橙椒等，既可提供豐富的維他命，色澤又鮮艷。當然，從商業化的角度來看，仙觀廚房倒需要考慮成本效益、保存方法、保存期限等，所以選材用料上都較為限制。但是以六十元一碟小菜而言，倒並不是十分廉宜。

整體來說，如果素食能在選材用料上注重多樣化。從天然、有機着眼。

烹調上能盡量用蒸或煮的方法弄熟食物，遵守少糖少油少鹽的大原則，吃素無疑是健康的。而上等的素菜亦應顧及以「合時」、「新鮮」為主，以達清幽素靜之意。然而，當日雲泉仙觀的齋菜，只能說是一般粗齋而言，與均衡營養、健康有益、色香味俱全相去甚遠。要吃健康素菜，倒不如考慮在家自行泡製或到一些精緻的素菜館享用吧。



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong

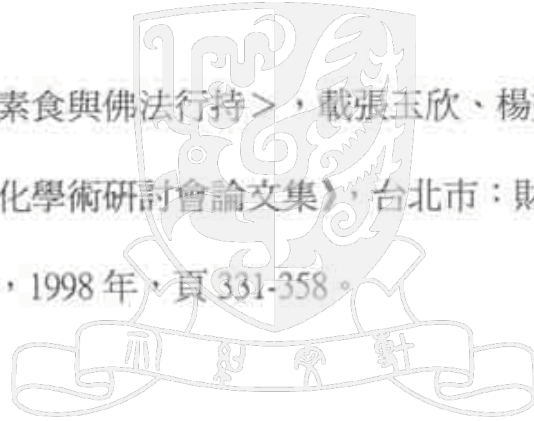
**註釋：**

註 1: 心智禪師：〈佛教對於中國飲食的影響〉，載徐小虎、陳麗宇編，《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北市：財團法人中國飲食文化基金會，1989 年，頁 377。

**參老資料：**

1. 香港素食會網頁 <http://www.vegsochk.org/>:
  - 甲、 i 〈星雲大師談食素心得〉，載香港素食會：《茹素》，第 106 期。
  - 乙、 ii 〈信佛就要戒肉？〉，載香港素食會：《茹素》，第 100 期。
  - 丙、 iii 周兆祥編，〈茹素下廚綠色原則〉香港素食學會出版：《21 世紀素食》
2. 巫美梅，《香港節慶風俗美食：盆菜、九大簋、素食》，香港：中華文教交流服務中心，2006 年，頁 62 - 94。
3. 郭德才：〈也談素食與修行健康〉，載《香港佛教》，第 532 期，2004 年 9 月 1 日，頁 12-14。
4. 楊揚：〈都市淨苑 — 訪登品素食府〉，載《香港佛教》，第 514 期，2003 年 3 月，頁 36 - 39。

5. 游子安，《道風百年：香港道教與道觀》，香港：蓬瀛仙館道教文化資料庫、利文出版社，2002年，頁186-193。
6. 心智禪師：〈佛教對於中國飲食的影響〉，載徐小虎、陳麗宇編，《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北市：財團法人中國飲食文化基金會，1989年，頁375-383。
7. 果通法師，《人爲什麼應該食素》，香港：香港佛經流通處，1995年。
8. 林伯謙：〈素食與佛法行持〉，載張玉欣、楊秀萍編，《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北市：財團法人中國飲食文化基金會，1998年，頁331-358。



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong