

题目：什么是斋食？

时间：05/02/2020 05/03/2020

地点：宇宙规律国际佛学会

主讲：周金花

主要内容：

大家好！

我叫 Lucy。

今天是美国时间：2020 年 05 月 02 日。

很高兴和大家分享我的第一个话题，我的话题分为三个部分：

第一，是关于佛法与修行的。

第二，是关于斋食与养生的。

第三，是关于每一周所推荐的素食菜谱。

首先，什么是斋食？

相信很多初学佛的人在最初学佛时，也不是很清楚，到底什么是斋食？

有的人认为，吃斋就是吃素，蔬菜都是斋食。

有的人认为，只要不吃肉就是吃斋。

有的人则认为，鸡蛋和牛奶也属于斋食。

起初，在我初闻佛法时，也不是很清楚。总是把荤腥弄颠倒，认为荤就是肉，腥就是洋葱大蒜。

直到我的师父告诉我，荤是洋葱、大蒜、韭菜、兴渠、薤，腥则是肉类，我才算是清楚一二。

而经过十多年的修行，今天的我通过学习，彻底明白了什么是荤？什么是腥？什么是斋食？

好，今天我就和大家仔细的分享一下。

一、佛法修行

1. 什么是斋食？

“斋食”的英文是 Buddhist vegetarianism，意思是佛教素食主义。

斋食是佛教徒遵循佛教教义而采用的饮食方式和食品禁忌。具体内容随佛教派别

不同而不同，但主要内容是避免食用所有由动物制成的食品和包括葱、大蒜、韭菜等在内的葱科植物。但是，这个词也为其他宗教使用。

对于佛教而言，斋食就是指不含荤腥的食物！

2.什么是荤？

“荤”，也叫“辛”。

指五种含有辛味的植物，被称之为“荤”。

“五荤”，也叫“五辛”。

根据《楞严经》记载，佛家五辛为大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、薑葱。

《梵网经》谓：“五辛，一葱、二薤、三韭、四蒜、五兴渠。”

《楞伽经》谓：“五辛，一大蒜、二薑葱、三慈葱、四兰葱、五兴渠。

《杂阿含经》注解云：兰葱“非小蒜，木葱。是也。木葱即韭也”。

《本草备要》注解云：“慈葱，冬葱也；薑葱，山葱也；兴渠，西域菜，云即中国之薑。”

《楞严经》《梵网经》《楞伽经》三部经书共汇集了下列七种植物：

•大蒜：蒜 (Garlic)，学名：Allium sativum。

•小蒜：薤，学名：Allium bakeri。

•兴渠：阿魏 (Asafoetida)，学名：Ferula assafoetida。也有观点认为兴渠

是洋葱，因为洋葱在中国古代被称为兴渠。洋葱 (Onion)，学名：Allium cepa。

•慈葱：火葱 (Shallot)，学名：Allium cepa var. aggregatum。

•薑葱：学名：Allium victorialis。

•葱：葱 (Welsh onion, Spring onion, Green onion, Japanese bunching onion)，学名：Allium fistulosum。

•韭菜：兰葱、韭菜 (Garlic chive)，学名：Allium tuberosum。

《本草纲目·菜部》“蒜”：“五荤即五辛，为其辛臭昏神伐性也。”

炼形家以薤、蒜、韭、葱、胡荽（香菜）为五荤；

道家以薤、蒜、韭、葱、胡荽（香菜）为五荤；

佛家以大蒜、葱、藠头、韭菜、兴渠为五荤。兴渠即阿魏也。按兴渠叶似蔓菁，根似萝卜，生熟味皆如蒜；慈葱即葱；薑葱即薤，形似韭。见《三藏法数》。

3.什么是腥？

指肉类，或由动物制成的食品，包括天上飞的、地上的走的、水里游的以及动物的奶、禽卵和幼崽，被称之为“腥”。

二、斋食养生

石榴大家肯定都吃过，知道它是一种美味水果，也知道它是植物石榴的果实，那么对石榴这种植物大家了解吗？知道它开出的美丽石榴花有什么功效与作用吗？接下来我们就来聊聊！



石榴花的功效与作用

1、收敛止血

收敛止血是石榴花最重要的功效，因为石榴花具有一定的药用价值，而且有很强的收敛功效，人们服用它以后能尽快止血，特别是人们出现鼻子出血或咳血吐血等疾病食用，石榴花煎水喝就能快速止血，人们在出现外伤出血时则可以把石榴花研碎以后外敷。

2、收敛止泻

石榴花能消灭人类肠道中的细菌与炎症，并能维持人类肠道菌群平衡，它对维持人类肠道健康有极大好处，另外人们服用食用花还能促进肠道黏膜收敛，并能防止肠道黏膜分泌物增多，它能起到涩肠止泻的重要作用，对人类的腹泻和痢疾有明显治疗作用。

3、消炎杀菌

杀菌消炎也是石榴花的重要功效，它含有的 16 分能消灭人体内的病毒和敏感菌，并能防止人体内炎症滋生，平时经常用石榴花煮水喝，还能防止气管炎咽喉炎和口腔炎等多种疾病出现，另外人们出现中耳炎时也能用石榴花来治疗，用药以后治疗效果特别好。

石榴花的做法

石榴花既是一种保健食材，也是一种功效出色的中药材，它对维持人体健康有很积极的作用，在日常生活中人们可以用新鲜的石榴花炒着吃，也可以把干燥以后的石榴花煎汤或者泡茶喝，这些做法都能让人体吸收到石榴花中的丰富营养。

三、每周一素

1 腰果百合荷兰豆小炒



-材 料 -

荷兰豆 300 克、腰果 80 克、鲜百合 100 克、花生油 50 克、素蠔油 15 克、蔬果粉 1 克、盐、姜末适量、木耳 10 朵、胡萝卜半个

-做 法 -

1. 热锅入油，把腰果小火慢慢煎至两面金黄色后盛出来备用。
2. 百合和荷兰豆分别洗净焯水备用。
3. 另起锅入油，炒香姜末。
4. 加入胡萝卜翻炒至变色变软。
5. 加入素蠔油调味，加入焯过水的荷兰豆、百合。
6. 把泡发洗净的木耳也放到锅里翻炒。
7. 加入适量的盐和蔬果粉调味。
8. 大火翻炒至汤汁浓稠的时候，即可关火。
9. 把炒好的荷兰豆百合盛到盘子里，上面铺上提前炒香的腰果就可以享用了。

2 多彩浓香焖饭



-材 料 -

大米 200g、干香菇 100g、胡萝卜 100g、玉米粒 60g、毛豆 60g
酱油 12g、盐 2.5g、植物油 适量

-做 法 -

1. 将干香菇提前用温水泡发，洗净，切成丁；胡萝卜洗净切丁；毛豆洗净备用；玉米洗净剥下玉米粒；大米洗净。
2. 锅内热油，放入香菇、毛豆和胡萝卜翻炒片刻。
3. 加入大米和玉米粒，继续翻炒片刻。
4. 锅内加入没过食材的清水，倒入酱油，大火烧开。
5. 水开后加入食盐调味。
6. 将所有食材放入电饭煲，水量跟平时煮饭差不多就可以了。
7. 盖上电饭煲盖子，选择煮饭键进行焖煮即可。饭煮好之后焖一会再吃会更香哦！
8. 成品色彩鲜艳，米粒饱满，软硬适中，很是美味哦！