

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、茗葱。

《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、二茗葱、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；茗葱，山葱也；兴渠，西域菜，云即中国之芩。”

《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。
- **茗葱**：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、蒜头、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；茗葱即薤，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食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！