

# 从“养生”到“卫生”： 近代中国对素食的倡导及实践(1910—1937)

范铁权<sup>1</sup> 黄敏<sup>2</sup>

(1.河北大学 历史学院,河北 保定 071002; 2.中国彩灯博物馆,四川 自贡 643000)

**【摘要】**中国古代文献中的食素行为,多被赋予戒杀、养生、德行等内涵。近代以来,在西方素食运动和卫生营养知识东渐的背景下,知识精英倡导素食,到民国时期一度达到高潮,出现了众多标榜素食的民间组织,卫生素食馆、应时素食及素食搭配品亦受到时人青睐。知识精英和报刊媒体对素食的积极倡导及各地实践,促进了时人饮食观念的变化。食素风气主要盛行于上海等大都市,呈现出阶层、地域的不平衡,为提倡素食而否定肉食也在一定程度上削弱了其影响力。

**【关键词】**素食;实践;卫生;地域

**【中图分类号】**S-09;K207 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1000-4459(2025)01-0003-12

## From Health Preservation to Hygiene: the Advocacy and Practice of Vegetarian Diet in Modern China(1910—1937)

FAN Tiequan<sup>1</sup> HUANG Min<sup>2</sup>

(1. History Institute, Hebei University, Baoding 071002; 2. Colorful Lantern Museum of China, Zigong 643000)

**Abstract:** In ancient Chinese literature, vegetarian behavior was endowed with the connotation of abstaining from killing, health preservation and moral virtue. In modern times, under the background of the western vegetarian movement and the spread of health and nutrition knowledge to the east, the intellectual elite advocated vegetarian diet, and reached a climax in the Republic of China, there were many civil organizations advocating vegetarian diet, and health vegetarian restaurants, seasonal vegetarian food and vegetarian products were also favored by the people of the time. The active advocacy and practice of vegetarian diet by the intellectual elites and newspapers and media promoted the change of people's dietary concepts. Vegetarianism prevailed in Shanghai and other metropolises, showing an imbalance between classes and regions, and denying meat to advocate vegetarianism unexpectedly weakened its influence to a certain extent.

**Key words:** vegetarian; practice; hygiene; region

中国食素历史悠久,内涵极为丰富。近代以来,在西方素食运动和卫生营养知识不断东渐的背景下,素食为伍廷芳、李石曾等知识精英一再倡导,到民国时期达到高潮,倡导素食的民间组织和各类素食业应运而生。近年来,学界对近代素食这一研究主题有所关注,如张雪从节约、时尚、佛教倡导、西方影响四方面探析近代素食运动兴起的原因,陈沐、曾雄生考察近代对素食的态度、原因以及时人言说对“饮食革命”的意义,梁其姿在其演讲中提及近代素食从养生传统蜕变为科学素食的过程、摩登素食主义的

[收稿日期] 2023-08-13

[基金项目] 国家哲学社会科学基金一般项目“民国时期的饮食卫生问题与社会应对研究”(19BZS094)

[作者简介] 范铁权(1974—),男,河北大学历史学院教授、博士生导师,研究方向为中国近现代社会文化史;

黄敏(1997—),女,中国彩灯博物馆助理馆员,研究方向为中国近代思想文化史。

兴盛、30年代素食所遭受的批判及改革素食中国的实践,认为民国素食具有从个人修身养性上升到国家建设高度和改革素食中国的两个意义,范纯武与熊慧颖考察了吕碧城对国际素食运动的传播<sup>①</sup>。可以说,以往研究侧重爬梳近代中国倡导素食的各种原因、基本主张,对不同时期知识精英的素食认知尚缺乏细致考量,对素食的具体实践亦关注不够。本文基于从古代“养生”到近代“卫生”观念的转变,聚焦近代中国知识精英对素食的倡导,呈现卫生话语下素食实践活动的展开,以期丰富中国饮食卫生史研究。

## 一、素食倡导的背景

中国古代文献中的食素,多被赋予戒杀、养生、节约、德行等内涵,如《礼记·丧服》中逢丧礼和祭祀时必须食素,《晋书》中载罗含“洲上立茅屋,伐木为材,织苇为席而居,布衣蔬食,晏如也”<sup>②</sup>等语。中国古代士人尤注重素食的养生作用,唐代《食疗本草》中载有芥菜、赤小豆、绿豆、杏核仁等的疗病功能,其中绿豆“研汁,煮饮服之,治消渴。又去浮风,益气力,润皮肉,可长食之”<sup>③</sup>。道教修炼体系中的“辟谷”要求不食荤腥,以瓜果为食;在《断酒肉文》中有“凡鱼为生,类皆多冷,血腥为法,增长百疾,所以食鱼肉者,神明理当昏浊,四体法皆沈重”<sup>④</sup>之语。文人著述中也不乏提倡食素养生者,如林洪在《山家清供》一书中强调“食医合一”,以食物为疗病的原料,介绍韭菜时提到“韭菜嫩者,用姜丝、酱油、滴醋拌食,能利小水,治淋闭”<sup>⑤</sup>。

西方的食素可以追溯到2000多年以前,古希腊哲学家毕达哥拉斯、苏格拉底即食素。近代西方素食运动始于19世纪初的英国,一些教会宣布禁食酒肉,即为素食运动的开端。1801年伦敦建立了第一个素食协会,其他城市紧随其后。美、德、法各国也都陆续建立了素食协会。1907年8月,英国门乞斯泰地区的菜食主义协会举办素食主义博览会<sup>⑥</sup>。除了素食协会外,国外还出现了蔬食家运动会、蔬食暑期学校、蔬食者夏令营、蔬食图书馆、蔬食者职业介绍所等。国际素食运动的迅速发展及其成就引起国人的关注,遂撰文予以介绍。1902年《新民丛报》载文介绍了德意志和奥地利的上层人士在两国交界处创办的菜蔬协会<sup>⑦</sup>。1916年,《时事新报》介绍了成立于1908年的世界语素食会,涉及该会的沿革、机关报及入会细则等<sup>⑧</sup>。1920年《旅欧周刊》介绍了美国一博士的食素主张,认为食肉是短命原因,提倡多吃素食<sup>⑨</sup>。

清末民初,随着西学东渐的日益深入,借助报纸、杂志、图书等现代媒介,大量西方公共卫生知识传入中国,涉及环境卫生、饮食卫生、卫生检疫等方面。越来越多的知识精英意识到,“强国必先强种,强种必先卫生”,“公共卫生的进步和发达,一定是民族复兴的征象,欲民族复兴,公共卫生之不可忽视,可想而知”<sup>⑩</sup>,将卫生与国家强弱、民族复兴关联在一起。当时盛行的“东亚病夫”话语强烈刺激着国人,时人将改变“东亚病夫”形象更多寄托在改善国人的身体健康上,认为要改善健康状况就必须塑造良好的卫

① 张雪:《民国时期素食运动原因初探》,《海南热带海洋学院学报》2016年第6期;梁其姿:《“素食中国”在民国时期的两个意义》,《文汇报》2016年7月29日,第10版;陈沐、曾雄生:《食肉,还是食素?——20世纪上半叶中国关于素食的讨论》,《健康与文明——第三届亚洲食学论坛论文集》,2013年;范纯武:《清末民初女词人吕碧城与国际蔬食运动》,《清史研究》2010年第2期;熊慧颖:《吕碧城戒杀护生观念及其对西方保护动物运动的传介》,《华北水利水电大学学报(社会科学版)》2015年第5期。

② [唐]房玄龄等:《晋书》(下),岳麓书社,1997年,第1607页。

③ [唐]孟诜撰,(唐)张鼎增补,吴受琚、俞晋校注:《食疗本草》,中国商业出版社,1992年,第388页。

④ [清]严可均辑:《全梁文》上,商务印书馆,1999年,第80页。

⑤ [宋]林洪撰,乌克注释:《山家清供》,中国商业出版社,1985年,第34页。

⑥ 《丛录:英国菜食主义博览会》,《通问报·耶稣教家庭新闻》1907年第253期。

⑦ 《詹詹录:食菜协会》,《新民丛报》1902年第23期。

⑧ 《素食会》,《时事新报》1916年10月2日,第1版。

⑨ 《美博士之素食主义》,《旅欧周刊》1920年第16期。

⑩ 维:《公共卫生与民族复兴》,《卫生月刊》1935年第6期。

生习惯,而食素正是实现此目标的一个重要路径。由此,西方素食运动发展的刺激,和国人对卫生强国的现实追求,促发了食素这一认知在近代中国的不断滋长。

## 二、知识界对素食的倡导

近代中国知识界对素食的倡导,大体可分为两个阶段,一是清末民初伍廷芳、李石曾等少数知识精英的提倡;二是20世纪20年代到全面抗战前,对素食的推崇和宣传在知识界一度形成热潮。

### (一)清末民初知识精英的倡导

1910年,伍廷芳、李石曾等人在上海创办慎食卫生会,以“改良食品,研究卫生,俾免痛苦而登寿域”为宗旨,“以不食血肉毒品为纲”<sup>①</sup>。在清末民初知识精英倡导素食者中,伍、李二人的素食主张无疑最具代表性。

伍廷芳的吃素行为受到西方影响,他“充驻美公使时,见美人提倡素食之书甚多,信而行之”<sup>②</sup>,自此开始吃素。他坚信“天地间生物之寿可五倍于长成之年,多者或至八倍”,人类“自离母胎至二十五岁始能长足”,以五倍算“人类应活至一百二十五岁”,以八倍算“应活至二百岁”,人没有达到这个寿命是因为不注意卫生、不注重饮食<sup>③</sup>,由此他认为应该戒肉食、多吃素食。伍廷芳的食素理念体现在其《延寿新法》一书中。该书于1914年写成,前五章介绍饮食养生知识,素食思想体现在第二章中。作者将食物对人体之作用,比作煤对机器运转之作用,食物的作用在于“调养血质,而增助全脑之运动”。他提出饮食选择必须注意五个方面:一是饮食不可过多,过多就如“煤炭覆压,火力难发,遂令炉灰阴翳,机运不灵”;二是选择质轻而容易消化的食物,“果蔬谷豆之类,无一不藉太阳而生,故其品质最称人生之增益”,而“牛羊牲畜,肥甘腻滞,鱼虾鳞介,腥杂污泥,自异轻清之品,渣多难化,更非肠胃流通之所宜”;三是牛羊等牲畜带有传染病,吃了病畜的肉容易被传染;四是“肉食尤多不洁,惟豕最甚,鸡凫亦然”<sup>④</sup>;五是杀生伤害上天好生之德。伍廷芳晚年称“倘我不素食者,我早死多年矣”<sup>⑤</sup>,将自己的长寿归功于食素。

李石曾1902年赴法就学,原本准备学习军事,但因身体原因和兴趣改学农业,先入蒙达顺莪农校,后入巴斯德学院和巴黎大学理学院学习生物化学<sup>⑥</sup>。其间,他对大豆的营养价值有了新的认识,自1908年开始吃素。李石曾称他的食素“既不是卫生素,亦不是佛教素”,自认为“哲学素”,以“反屠”为主旨<sup>⑦</sup>,其食素观体现于《大豆》《肉食论》两文。在攻读生物化学专业时,他对中国的大豆颇有研究,著有法文版《大豆》,1910年中文版问世。该书从生物化学角度探讨大豆的优势:一是豆乳可以代替牛奶。当时西方倡导素食主义,但单纯素食没有足够的营养,必须饮牛奶以补充蛋白质,而牛奶易于传染疾病。豆乳与牛奶营养价值无差别,更为卫生、低廉,可以成为牛奶的替代品。二是大豆可以代替肉。肉中含有丰富的“四合质”(即蛋白质),大豆有纯粹的蛋白质且没有肉的毒质<sup>⑧</sup>。当时,巴黎的素食店和济贫公所等地急需价廉而营养丰富的食品,大豆刚好满足了其需求。基于此,李石曾认为“豆腐固与生计及卫生有绝大之影响,故又可谓豆腐为二十世纪全世界极有益于人生之大工艺也”<sup>⑨</sup>。如果说《大豆》是对西方素

①《慎食卫生会章程》,《申报》1910年10月2日,第2版。

② 聂云台:《素食之利益》,《海潮音》1931年第9期。

③ 伍廷芳:《素食卫生学》,《人道周报》1913年第4期。

④ 丁贤俊、喻作凤编:《伍廷芳集》下,中华书局,1993年,第542-543页。

⑤《字林报续述广东真相》,《民国日报》1921年2月22日,第3版。

⑥ 朱汉国、杨群主编:《中华民国史》(第九册),四川人民出版社,2006年,第276页。

⑦ 倪正和:《李石曾先生在世界提倡素食会演讲词》,《弘化月刊》1946年第56期。

⑧ 李煜瀛:《丛录:豆腐为廿世纪全世界之大工艺》,《通问报:耶稣教家庭新闻》1908年第326期。

⑨ 李煜瀛:《丛录:豆腐为廿世纪全世界之大工艺(承前)》,《通问报:耶稣教家庭新闻》1908年第327期。



食运动的回应,那《肉食论》更多的是为慎食卫生会的食品改良提供理论依据。1930年《肉食论》一文在《国立北平研究院院务汇报》上发表。依作者所言,文章早在二十余年以前就已交给慎食卫生会,只是一直未发表出来。在该文中,李石曾从学理层面介绍了食物中所蕴含的营养素及人体所需营养素,认为“食物无分动植,惟重在其所食之质”,肉食中虽然富含蛋白质、脂肪等物,但都来自植物,与其食肉不如直接食素。他还以实验证明了肉食的害处,即肉食品容易腐败、肉食有刺激性、肉中含有寄生虫与传染病等,不食肉对体育卫生、智育德育以及经济发展均有益处<sup>①</sup>。

学者梁其姿认为,伍廷芳的素食从人体生理构造方面来推广素食,李石曾基于食物的化学成分来倡导素食<sup>②</sup>。其实不尽然,伍廷芳也颇为关注食料的卫生,注意到肉食“肥甘腻滞”“渣多难化”。李石曾的素食倡导,对蔡元培与孙中山产生很大影响。蔡元培“在来比锡时,闻其友李石曾言肉食之害,又读俄国托尔斯泰氏著作描写田鼠惨状,遂不食肉”<sup>③</sup>。孙中山在其著作中提及“吾友李石曾留学法国,并游于巴氏、高氏之门,以研究农学而注意大豆,……主张以豆食代肉食,远引化学诸家之理,近应素食卫生之需”,认为大豆及其制品是“泰西今日最著名科学家之所苦心孤诣研求而不可得者耶”<sup>④</sup>。因此,他建议将黄豆制品输入欧美,或是在西方各国开设大豆工厂制成制品供给西方人民,既可满足西方寻求肉食替代品之需要,又能振兴中国实业<sup>⑤</sup>。他从卫生的角度宣扬食素,并将食素上升到国家经济建设层面。

## (二)“食素”话语升温

进入20世纪20、30年代,随着西方维他命知识传入、卫生营养理论发展,倡导食素一度成为热潮。

时人主要从生物化学和人体生理结构两个角度论述食素的重要性。在生物化学角度,素食如何洁净、营养身体成为主要关注点,对食素的推崇伴随着对食肉的批判。首先,肉食含有“毒质”几乎成为素食倡导者的共识。有人注意到肉食有刺激性,多食有害。如作者“添影”就提到,动物特别是与人接近的哺乳动物,“它们的肉质和脂物中,含有促进刺激性的分泌物不少”,而素食“能自然的节制性欲的生理冲动”<sup>⑥</sup>。动物体内的“毒质”会传染人也成为不吃肉食的理由,如作者“泽译”认为人与动物之病能互相传染,其中“条虫病、肺病等为传染病之最重者”。他引用美国调查结论,“人之条虫病,其原因于牛肉者居十之九,而牛之有肺病者复夥,故人之肺病从食牛肉而得者亦甚多”<sup>⑦</sup>。肉食易腐败产生病菌尤其引人注意,刘仁味认为,世人喜欢食肉,但“肉类最易腐败,苟腐败而食之,必受其毒,发生中毒性之疾病,以急性胃肠黏膜炎症为最多”<sup>⑧</sup>。曾立群认为,虽有肉食检疫制度与设备预防肉毒之害,但“其范围仅及于普通之畜兽耳。他如鱼、虾、鸡、鸭,以及其他野味,常人莫能察知其病态,更无从逐个检查”<sup>⑨</sup>。

其次,素食倡导者认为肉食难以消化,会加重消化器官负担。俞乐山在肉类与素食的比较中提到,“肉类不易消化,胃中必以浓胃较消化之,因之有损于胃壁”,最终酿成“毒瘤,癌肿,肾炎,神经错乱,消化不良,大便闭结,胆石,中风,血经过高等”疾病<sup>⑩</sup>。作者“仲”认为肉食产生大量蛋白质,积聚在体内有害健康,但素食“若比较的多量食用时,则可刺戟肠壁,促进肠之蠕动样运动。更因含有一种特殊物质,可使大便通畅。”<sup>⑪</sup>

① 李石曾:《肉食论》,《国立北平研究院院务汇报》1930年第1期。

② 梁其姿演讲,于颖整理:《“素食中国”在民国时期的两个意义》,《文汇报》2016年7月29日,第10版。

③ 《蔡子民先生之素食论》,《佛化周刊》1929年第126期。

④ 孙中山:《建国方略》,生活·读书·新知三联书店,2015年,第73-74页。

⑤ 孙中山:《建国方略》,第419页。

⑥ 添影:《常识:素食对于人身的生理影响》,《申报本埠增刊》1933年3月15日,第1版。

⑦ 泽译:《欲长寿者请注意:素食主义》,《卫生报》1928年第35期。

⑧ 刘仁味:《警告食肉者》,《幸福报》1929年1月4日,第3版。

⑨ 曾立群:《肉食之害》,《素食特刊》,三乐农产社,1935年,第41-42页。

⑩ 俞乐山:《从夏季的饮食问题,说到素食与肉食的比较》,《民报》1936年7月27日,第2版。

⑪ 仲:《肉食与菜食》,《益世报》(天津版)1933年12月12日,第11版。

这里所说的特殊物质应该是纤维素,时人认为植物中的纤维素可以促进消化。

再次,肉食“滋养料丰富”的形象也遭到怀疑。伴随着营养卫生学知识的传入,时人接受了用营养素来衡量食品优劣的方法,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等成为判断某种食品营养质量的标准。肉食富含蛋白质和脂肪,是滋养身体、促进生长的重要物质,但在素食倡导者看来“食肉过多,脂肪过剩,大腹便便固然显得丰采气派,但神经质因脂肪过多而发生了障碍,下痿,瘫痪,半身不遂,痰痢,重声不语,便是多吃肉类间接的结果”<sup>①</sup>。丁福保也提到,“孕妇肉食则儿大而难产且孱弱而发达缓,谷食者则亦反是”<sup>②</sup>。时人认为,肉食中的蛋白质、脂肪可以用素食替代。如张竞生指出,“素食的人既在五谷中得到好的蛋白质,不用向鱼肉等坏蛋白质吸收,又得青菜、水果等之少具蛋白质去调济,故极少有蛋白质病”<sup>③</sup>。沈衡山在介绍自己的素食经验时提到,“世人所以不敢素食,最大原因怕食品缺少脂肪,不晓得无论谷类干果水果蔬豆,其中无不含有脂肪,但不如肉类脂肪之显而易见,实在可以不必过虑的”<sup>④</sup>。

维生素的发现和传播进一步削弱肉食的作用,素食富含维生素成为素食倡导者的共识。沈亚光认为,“仅植物生有活力素,肉食中之活力素,乃因该动物食植物而有,故肉食中活力素不若菜食中活力素之多”<sup>⑤</sup>。俞凤宾在卫生运动大会上强调“要吃富有生活素的食品”,最富有生活素的食品就是“黄豆豌豆白菜等这类菜蔬”,而“猪牛羊等肉的生活素,不及菜蔬多多了”<sup>⑥</sup>。除了维生素,有人认为肉食相较于素食还缺乏其他营养素,如俞乐山认为肉食“少维他命及矿质,食肉过多或过久的人,牙齿容易损坏,这是因缺乏石灰质的缘故”<sup>⑦</sup>。张竞生称植物蕴含“日光素”,植物因为生理化学作用能够吸收日光素,“日光素为极生动而能疗治腐朽机体之物,所以我人要求健康,当多见日光与日光浴”,只有食用植物食料,特别是青菜等,才能“将日光素引入肠胃,间接使这日光素引到血脉去”<sup>⑧</sup>。素食还被看作富含铁质,可做补血剂。黄钟善称,目前补血药品极多,但患贫血病者仍旧不减,这是因为“市上药品,虽含有铁汁,多为无机化之矿物质,不能有效。非经阳光及植物绿叶素有机化合后,不能用以增补血球”,因此,我们要补充血液只需多吃绿叶蔬菜即可<sup>⑨</sup>。洪谔介绍,“据卫生家说:新鲜蔬菜的枝叶中,常含有一种补血的铁汁——这种铁汁和普通矿物质的铁汁是不同的,比吃补药还好,比那危险的鱼肉自然更好了”<sup>⑩</sup>。

在从生物化学角度解读素食优于肉食的同时,也有人试图从人体生理结构层面证明素食的合理性。人是素食动物还是肉食动物是争论的焦点,牙齿和肠管的构造是众人辨别的依据。董道蕴认为“我们的齿牙的形状,和别种食肉兽完全不同,在食肉兽,齿牙发达非常,多呈锯齿状,适于食肉。但是我们的齿牙,门齿及犬齿很退化,而臼齿却很发达,适于食菜”,“食肉兽的肠比较人类的极短,尤其是它的盲肠极不发达,……为怎么它的肠管很短呢?第一因为肉类的吸收比较容易,没有广阔的吸收面的必要,短小肠管,已足应用;第二肉类在肠里面,最易产生许多有毒的分解物,倘若肠管长大,吸收的面积自广,因此便有中毒的危险,为避免这种危险起见,不得不把肠管缩短,这是自然的要求”。而“我们的肠管既较一般食肉动物为长,倘若食肉过多,其结果只有诱发慢性中毒而已”<sup>⑪</sup>。吕碧城也认为人类牙齿不适合

① I.W:《对于素食主义的检讨》,《时兆月报》1937年第4期。

② 伍廷芳:《素食卫生学》,《人道周报》1913年第4期。

③ 张竞生:《食经(三一)》,《时事新报》1934年6月2日,第4版。

④ 沈衡山:《素食经验》,《青年进步》1920年第32期。

⑤ 沈亚光:《常识:食物中之主要成份活力素》,《广济医刊》1925年第6期。

⑥ 《俞凤宾先生演讲吃的问题》,《幸福报》1928年12月25日,第1版。

⑦ 俞乐山:《从夏季的饮食问题,说到素食与肉食的比较》,《民报》1936年7月27日,第2版。

⑧ 张竞生:《食经(三〇)》,《时事新报》1934年6月1日,第4版。

⑨ 黄钟善:《新鲜蔬菜可增补血液》,《益世报》(天津版)1925年11月20日,第15版。

⑩ 洪谔:《常识:宜多食新鲜菜蔬》,《新医与社会汇刊》1934年第2集。

⑪ 董道蕴:《应多食肉还是应多吃菜》,《大众医刊》1931年第17期。

于肉食,“试观猫犬尖牙而食肉,牛马方齿而食草,吾人非牛豕岂宜食肉”<sup>①</sup>。丁福保曾言,依据牙齿和体质,应该判定人类为素食动物<sup>②</sup>。

基于卫生的角度,近代知识精英对素食的一再倡导,使得社会上关注素食者越来越多。1934年美籍医师米勒耳(H·W·Meller)在电台广播《素食之益》,包括《广西卫生旬刊》《时事新报》《长寿》《公教周刊》在内的各大报刊均对此进行了转载,也体现出“素食”影响力之大。

### 三、素食实践的展开

在知识精英的不断倡议下,许多人对素食产生兴趣并尝试接触之,围绕素食的各种实践随之展开。

#### (一) 个体的素食实践

近代报刊上不乏吃素后获益的论述,或是为卫生而吃素的言论。1923年王克明在报纸上陈述了自己素食前后的变化,食素以来“头脑之敏捷,身体之健壮,内肠之清洁,较之往昔日食补品荤物有过之无不及”<sup>③</sup>。聂云台称其自小患“剧烈之遗泄症”,后听从伍廷芳之言食素,“一个月间,遗精竟不复发,且从此身体日健,数年未病”,未素食时“每日读书不过五页”,素食后“一日尽一册颇为易事”<sup>④</sup>。张竞生谈及自小患家族遗传之“盲肠炎”,“幸而素食,故未成为激烈之症,只觉时不时,肚稍痛而已”,他认为若“我小孩时多食鱼肉,势必死于盲肠炎了”<sup>⑤</sup>。丁福保“幼年多病,长老咸忧其不寿,至二十八岁,人寿公司尚不肯保寿险十年”<sup>⑥</sup>,为此曾尝试各种办法寻求身体健康。据其自述,在30岁时“常阅某基督会中出版之卫生学书。谓每日宜食各种肉类,又宜多食鱼,鱼皮多磷质,食之有益。余信以为然,每日午夜二餐,皆至青年会食西菜,专吃动物。如是者几一年,而健康毫无进步”,后在伍廷芳的影响下转为食素,“奉行不辍,以至于今”<sup>⑦</sup>。

素食倡导者为了证明食素之卫生,常在说理之外介绍他人食素的例子。1935年,转自维也纳的保加利亚人长寿的新闻出现在十余家报刊上。此文介绍保加利亚虽然只有六百万人口,但据官方调查年龄在百岁以上的老人有162人,长寿者所占比例在全世界都非常罕见。作者认为这些老人的长寿和食素有很大关系,因为“此一百六十二人中,百分之九五终生不食肉类,百分之三偶尔稍尝肉味,唯有百分之二菜蔬杂食”<sup>⑧</sup>。各报刊的报道内容相差不大,都肯定了食素和长寿的关系,向国内民众传达了坚持食素可以延年益寿的信号。丁惠康在《幸福报》上介绍了花旗银行买办王松堂和巨商周舜卿,“二人者年相等,少年时身体之强弱相等,事业相等,其环境与卫生之程度亦相等。惟王茹素而周则肉食,其结果周六十余岁时,身体渐衰,达七十一龄而歿。王则至今健在,望之犹如四十许人”<sup>⑨</sup>。李石曾吃素后的样貌令时人羡慕不已,“吃素可以使年纪未老而不易老,已老而不显老,单看李先生行动的敏捷,和谈话时气力充沛的样子,简直不像已近古稀的老人”<sup>⑩</sup>。

#### (二) 食素组织的建立

1910年,伍廷芳、李石曾曾在上海创办慎食卫生会。该会有较完善的章程,会长伍廷芳、副会长李石

① 吕碧城:《杂俎:主张废止肉食谈》,《世界佛教居士林林刊》1929年第23期。

② 丁福保编,朱世滋译:《少年进德录》,中国发展出版社,2003年,第297页。

③ 王克明:《卫生:余之素食经验谈》,《申报》1923年9月8日,第19版。

④ 聂云台:《素食之利益》,《海潮音》1931年第9期。

⑤ 张竞生:《食经(一一六)》,《时事新报》1934年8月26日,第3版。

⑥ 王郎:《丁福保的长寿法》,《大众夜报》1946年9月18日,第3版。

⑦ 丁福保:《畴隐居士自传》,诂林精舍出版部,1948年,第64页。

⑧ 《保国独多百龄翁:乡居素食为长寿之良方》,《正信》1935年第1/2期。

⑨ 《夏令素食谭(续)》,《幸福报》1931年6月12日,第3版。

⑩ 《李石曾养生有术》,《时事新报》1946年9月25日,第4版。



曾、总书记黄秀伯,丁福保为会内重要成员,总会设在伍廷芳寓所,分会设于巴黎<sup>①</sup>。章程规定,该会每隔一周开会一次,每月开会两次,会上邀请学者做演讲。如第六次会议邀请谢洪赉演说,谢演说中结合西方研究强调卫生之讲究,以患肺结核者的肉食、素食实验说明“无病之人更不必食肉也”<sup>②</sup>。针对当时“各国卫生家发明酸牛乳一物最为卫生,俄国有一妇人专食此乳,现年一百八十五岁,操作如常”的新闻,慎食卫生会邀请俞凤宾在伍廷芳寓所演说,演讲准备了标本,供参会者用显微镜观察酸牛乳中的延寿微生物<sup>③</sup>。1910年10月,李石曾将用显微镜显出的猪肉及牛猪狗筋络中寄生虫的形状拍成照片,邀请众人在开会时参观<sup>④</sup>。慎食卫生会的开会时间在报纸上公布,“未入会者亦可参观,各抒议论”<sup>⑤</sup>,一定程度上也扩大了自身的影响力。1911年伍廷芳、金江等人开办了慎食卫生馆。该馆称“本会会员中之通化学者,谓考验动植物物质之优劣,凡血肉之类悉含毒质,故讲究卫生者宜乎素食,斯馆之设特为同志诸君研究素食之备也”<sup>⑥</sup>,在正式开设前曾卖素面。1911年在四马路正式开设,却不想“壁邻失慎,竟遭波及,开设半月,遽付劫灰”<sup>⑦</sup>。次年中秋节重新开张,馆址在上海四马路大新街西坐北朝南门<sup>⑧</sup>。卫生馆本意是为改良食品、宣传素食而办,但很快就出现用餐者自带荤菜,甚至有顾客请求添办荤食。为迎合社会需要,1913年中秋节后添办荤食<sup>⑨</sup>,选聘“南北庖人精制京苏荤素全席、应时小酌,兼办西式大餐”,但坚持“荤素锅灶,各自分开,仍符慎食卫生之旨”<sup>⑩</sup>。卫生馆为维持正常经营,不断增添资本、扩充房屋,但“上慎食卫生馆的吃客不多,所以该馆不能支持,不久便停办了”<sup>⑪</sup>。另外,该会还在1910年编撰了《餐卫丛刊》,只可惜在出版三期后即告停刊<sup>⑫</sup>。

1918年,万叔豪发起“蔬食养生会”,总部设在万叔豪寓所,第一支部设在苏州陈墓镇。该会对入会会员的要求较低,只要遵守该会规则就可成为会员。为表明食素之信念,蔬食养生会在开会后“特备素筵十余席,以为会员终身戒除肉食之纪念席”<sup>⑬</sup>。丁福保大力支持该会的发展,在成立大会上演说“人类不应宰杀下级动物之理由”,并捐助50元用于该会的日常开支<sup>⑭</sup>。当日到会数百人,会后“由老会员介绍之新会员竟达六七百人之多”<sup>⑮</sup>。蔬食养生会入会者众多,但其实际开展的活动不多。

进入20世纪20年代,慎食卫生会和蔬食养生会的活动均停止后,丁福保成为食素的主要实践者,在他的影响下自发形成了粥会、饭会两个群众团体。1922年粥会在上海出现,其成立要追溯到丁福保的茶会。当时丁福保和上海名流常到茶馆喝茶聊天,形成习惯。后来丁福保邀请众人晚上到他家喝粥。粥会每逢星期一举行,又称“星一粥会”。粥会以素菜为主,举行地点在丁福保寓所枯林精舍,后随丁氏搬迁而多次变更地址。全面抗战爆发后,粥会改为茶会<sup>⑯</sup>。抗战胜利后,吴稚晖和丁福保重新组织粥会,地点设在香雪园,菜肴为豆腐干、黄豆、腐乳、花生米等<sup>⑰</sup>。粥会一直延续到上海解放前夕。郑逸梅

①《来件:慎食卫生会章程》,《申报》1910年10月2日,第2版。

②《慎食卫生会第六会谢君洪赉演说(续)》,《新闻报》1910年12月2日,第3版。

③《慎食卫生会之布告》,《新闻报》1910年12月4日,第2版。

④《慎食卫生会来函》,《申报》1910年11月18日,第3版。

⑤《慎食卫生会开会通告》,《申报》1911年4月8日,第3版。

⑥《来件》,《新闻报》1911年10月2日,第3版。

⑦《慎食卫生馆广告》,《申报》1911年10月30日,第6版。

⑧《慎食卫生素菜馆广告》,《新闻报》1912年9月20日,第1版。

⑨《慎食卫生馆于八月廿日添办荤类大餐广告》,《新闻报》1913年9月20日,第4版。

⑩《慎食卫生馆广告》,《申报》1914年2月21日,第9版。

⑪海狮:《上海的素餐馆》,《民报》1936年4月3日,第1版。

⑫虎门镇人民政府编:《王吉民中华医史研究》,广东人民出版社,2011年,第358页。

⑬《蔬食养生会成立志盛》,《民国日报》1918年5月31日,第10版。

⑭觉人:《蔬食养生会成立》,《时事新报》1918年6月1日,第1版。

⑮《蔬食养生会成立志盛》,《民国日报》1918年5月31日,第10版。

⑯郑逸梅:《艺林旧事》,北方文艺出版社,2019年,第138-139页。

⑰《吴稚晖首创星期一粥会》,《星光》1946年新24期。

记载了当时参加粥会的场景：“席凡二，众围坐之，陈碟八，皆清隽之品，令人作仙家胡麻之想”，丁福保与他同席，称“久不进鱼肉，若恣意肉食，必致血管变硬，血压转高，是慢性之中毒，奈世人之不戒饕餮何，食以蔬类为美”<sup>①</sup>。1923年饭会在上海成立，参与者有钱化佛、李石曾、太虚法师等，每月集会四次，逢周三举行，又称“星三饭会”。饭会成员每次缴费四角，聚会时每桌花费二元四角，有六小菜，四大菜，一汤和两道点心，都是素菜。饭会最盛之时，参与成员有八桌以上。1942年值丁福保67岁诞辰，饭会众人在功德林蔬食处为他祝寿，但在此次聚会后该会很长时间未再开展活动<sup>②</sup>。

(三)素食业的兴盛

1.素食馆的开办

清末民国时期，上海、天津、广州、汉口等地出现了许多素食馆（表1）。这些素食馆宣传、推出各类素食品，以满足顾客的多方需求。

创办年代	素食馆名称	地点
1910	春风松月楼	上海老城隍庙内凝晖阁
1914	禅悦斋	上海三马路大舞台对面
1916	蔬香馆素饭庄	天津建物大街华园南
1922	上海功德林蔬食处	上海北京路长康里
1923	供养斋素菜馆	上海三马路孟渊旅社西首
1923	宁波功德林蔬食处	宁波江北岸洋船弄口
1924	杭州功德林蔬食处	杭州崔家巷念八号大厦
1924	汉口功德林蔬食处	汉口后城马路五常里口
1926	嘉兴功德林蔬食处	嘉兴北门内桥挽上岸
1927	龙兴素菜馆	上海南京路河南路A十二号
1927	香积厨净素菜馆	上海英界浙江路二马路口
1928	觉林蔬食处(上海)	上海望平街六号四马路口
1929	觉林蔬食处(南京)	南京国货陈列馆内部
1932	聚福馆蔬食	上海新桥街十九号二十一号
1932	菜根香素食处	上海广西路三马路口
1933	春风松鹤楼素菜馆	上海法界爱多亚路西新桥太原坊口
1933	泉州功德林蔬食处	泉州城内西大街
1934	菜根香	汉口江汉路冠生园旁
1934	菱春饭店素菜馆	奉天城内鼓楼南干石桥
1935	慈林蔬食处	上海爱多亚路南京大戏台对面
1935	千里香净素菜馆	上海大新街三马路口第二六八号
1935	洛伽园蔬食处	北平观音寺街
1937	乐园蔬食处	上海福州路前振华旅馆旧址

资料来源：本表据“晚清民国期刊全文数据库”相关资料制成。

素食馆在广告宣传中极力树立卫生形象，如禅悦斋称，夏季自制素菜“均清洁可口有益卫生”，适合摒除荤腥、注重素食的卫生家<sup>③</sup>。慈林蔬食处开幕广告称，“蔬菜等食物富有天然滋养，并加以精良烹饪

① 郑逸梅：《纪丁氏之粥会》，《申报》1940年6月10日，第11版。  
② 郑逸梅：《三十年来之上海》，上海书店出版社，1984年，第53-54页。  
③ 《素菜馆大加扩充》，《民国日报》1916年7月7日，第11版。



自有特殊风味,兼之时届夏令尤有益于卫生”<sup>①</sup>。素食馆的主要活动是售卖素食品,而菜根香、觉林、功德林等蔬食处是以饭店形式经营素食。

在众多的素食馆中,影响最大的是1922年创办于上海的功德林蔬食处,创办人程雪楼、王一亭,以上海北京路长康里为馆址<sup>②</sup>,后迁至派克路10号。“功德林蔬食处”的全名是“上海功德林卫生蔬食馆”,其创办有现代卫生方面的考虑,和当时流行的素食运动及现代卫生观念密不可分<sup>③</sup>。在功德林的开幕词中有“注重卫生”之语<sup>④</sup>,开幕广告中也将蔬食“足以卫吾生”作用与断屠、节资并列<sup>⑤</sup>。1924年在杭州开设分馆时,功德林更加重视素食的卫生功能,重申素食“卫生最宜也,蔬食消化易,肉食消化难”<sup>⑥</sup>。同年,分馆汉口功德林蔬食处的“开办缘起”中也宣称素食“卫生最宜”“香味最真”<sup>⑦</sup>。功德林素食品以豆腐、笋为主要原料,注重产品创新。1928年,功德林经理欧阳泽发明素鹅,用豆腐衣清油制成<sup>⑧</sup>。1933年中秋节前夕,推出多种净蔬月饼,将其定位为送礼佳品,销售处“门庭若市”<sup>⑨</sup>。功德林蔬食处营业非常兴盛,成为很多人聚餐宴客的首选之地。1924年江味农第四子结婚,租赁功德林蔬食处大厅举行婚礼,并为宾客准备上品蔬宴<sup>⑩</sup>。同年,江苏省教育会、商务印书馆、商科大学等团体在功德林宴请印度诗人泰戈尔<sup>⑪</sup>。1937年,中国古泉学会在功德林举行聚餐会,聚餐结束后召开全体会员大会<sup>⑫</sup>。

## 2. 应时素食的出现

与素食馆专供素食不同,一些饭店选择在特定时间供应素食。时人认识到夏季霍乱、疫病多发,需要特别注重卫生,在饮食上宜清淡,进而发展为少肉食、多素食。应时素食相较于专门的素食馆更为灵活,也更好满足夏日里顾客对素食的需求。1921年夏,素芳斋因“夏令沪地人士例多喜吃素餐以防疫症传染”<sup>⑬</sup>,特地聘请素食专家添办素食。1927年,好味道食品公司因“夏天炎热,各界士女欢喜茹素”,“选办各省著名净素食品,凡百数十种,陈设铺面”<sup>⑭</sup>。1930年,广东金陵酒家在上海开办应时素食,从广东聘请名厨<sup>⑮</sup>。燕华楼酒家聘请“广东天禅寺有名素菜厨师,专责办理,所用各种材料,俱由该厨师亲自配置,绝无荤腥之弊”<sup>⑯</sup>。除了强调素厨,还注重制作器具的分离。荣记菜馆添设纯净素菜部,不仅聘请专门厨师,而且“另置炉灶”<sup>⑰</sup>。

商家添办素食之举,确实起到了一定效果。梅园酒家聘请专门厨师烹调清洁素菜,“生意更形发达”<sup>⑱</sup>。精美食品公司增设素菜部,在制售素菜的第一日“尝试者无不交口赞美”<sup>⑲</sup>。1929年,味雅酒楼因

①《慈林蔬食处正式开幕启事》,《申报》1935年5月9日,第5版。

②《创设蔬食馆》,《申报》1922年3月2日,第15版。

③张佳:《节制,享受与佛教文化转型:论上海功德林的兴起》,《世界宗教文化》2019年第6期。

④《功德林蔬食处正式开幕》,《民国日报》1922年8月29日,第11版。

⑤《功德林蔬食处正式开幕广告》,《时事新报》1922年9月7日,第1版。

⑥《杭州功德林蔬食处开办缘起》,《海潮音》1924年第5期。

⑦《汉口功德林蔬食处开办缘起》,《海潮音》1924年第6期。

⑧素人:《功德林素菜馆有素鹅一种》,《晶报》1928年11月12日,第3版。

⑨《功德林:蔬月饼上市》,《时事新报》1933年9月14日,第2版。

⑩《婚礼新志》,《申报本埠增刊》1924年11月24日,第2版。

⑪《欢迎太戈尔二次筹备会纪》,《申报》1924年4月16日,第14版。

⑫《晶报》1937年4月26日,第2版。

⑬《新世界》1921年6月19日,第2版。

⑭《好味道食品公司出售素食品》,《新闻报本埠副刊》1927年7月5日,第2版。

⑮《沪上破天荒应时卫生素菜出世》,《新闻报》1930年6月29日,第19版。

⑯《燕华楼酒家素菜之畅销》,《新闻报本埠副刊》1928年8月4日,第21版。

⑰《荣记菜馆添设纯净素菜部启事》,《新闻报本埠副刊》1937年7月10日,第5版。

⑱《市声·梅园酒家之素菜》,《时事新报》1929年7月22日,第2版。

⑲《精美增设素菜部》,《新闻报》1932年7月4日,第11版。

“夏季茹素,最合卫生”,发起夏季卫生素食,从阴历五月二十五日起添办<sup>①</sup>,原定开办 50 天,后因“各界以其期满在即,纷纷去书要求展期”延期 10 天<sup>②</sup>。上海冠生园 1925—1937 年间每年都举办素食品大会(表 2),颇受顾客欢迎。

表 2		冠生园素食品大会概况	
时间	参与者	大会时间(农历)	顾客反映
1925	河南路总店		“销数异常畅旺”
1926	河南路总店、南京路支店	六月初七到六月二十七日,到期展期十天	“购办颇形踊跃”
1927	河南路总店、南京路支店、九亩地老店	六月初三至六月三十日,到期展期七天,	“营业颇占优胜”
1928	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店	六月初四至七月初四	“此次总计营业收入,比往年较高数倍”
1929	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店	六月初五起	“开幕以来,顾客拥挤”
1930	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、南京路望平街西二支店	六月初五起	
1931	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店	六月初一起	
1932	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店		
1933	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店、老西门四支店、市商会分销处	五月三十日起	
1934	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店、老西门四支店、市商会分销处、靶子路虹口分销处、亚尔培路沪西分销处	五月三十日起	“闻购者颇为踊跃”
1935	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店、老西门四支店	六月初三起	“其盛况较往年尤形热闹,几有应接不暇之势”
1936	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店、老西门四支店、市商会分销处	六月初五起	“值此酷暑时期,尤见畅销”
1937	南京路总店、九亩地老店、河南路一支店、法大马路二支店、小东门三支店、老西门四支店、市商会分销处		

资料来源:本表据“晚清民国期刊全文数据库”相关资料制成。

随着参与大会的门店越来越多,冠生园也在不断更新和发展其素食品种。1925 年仅有净素冬菇笋和净素饼干<sup>③</sup>,到 1926 年就有特制素面包、什锦酱菜、素菜罐头等数十种<sup>④</sup>。1931 年素食品大会“特制之素饼干罐头素点面包粉果及各省素品,较往年更见广泛”<sup>⑤</sup>。1934 年推出“素品席”,销售情况良好<sup>⑥</sup>。除了上海,位于天津法租界马家口的支店在 1932、1934 年也举办了素食品大会。1935 年,冠生园在漕河泾的农场开辟了素斋食堂,设置素厨专门烹调素菜,太虚法师、朱子桥、王一亭等联袂前往农场观光并聚

①《味雅酒楼增添素菜》,《新闻报》1929 年 6 月 27 日,第 24 版。  
②《味雅素菜展期十天》,《新闻报》1929 年 8 月 14 日,第 16 版。  
③《冠生园素品之畅销》,《时事新报》1925 年 8 月 5 日,第 2 版。  
④《冠生园素食品畅销》,《时事新报》1926 年 8 月 2 日,第 31 版。  
⑤《冠生园素品大会今日开幕》,《时事新报》1931 年 7 月 15 日,第 2 版。  
⑥《冠生园特制素品席》,《社会日报》1934 年 7 月 29 日,第 1 版。

餐，“对所食各种素菜俱一一称美”<sup>①</sup>。

### 3. 素食搭配品的出现

为更好地满足素食者需求，市场上出现各种素食搭配品，如素食调味品、净素调味品和补充品。素食调味品主要用于调配素食风味，如北京麻菇精制炼公司推销“麻菇精”和“麻菇精真可佐餐”<sup>②</sup>。根泰公司宣扬其“和合粉”，以“调和素食羹汤，卫生适口”<sup>③</sup>。还有商家标榜其“观音粉”之功效，“每菜加观音粉适量，增其鲜味，如是则长夏素食，不为厌也”<sup>④</sup>。净素调味品也开始出现，如《申报》宣传“以素果素菜为原料提精弃粕而成”的“素精”，久食可以强身益气<sup>⑤</sup>；飞艇牌美味酱油精的原料“完全净素”，在夏日对于素食者佐味最为相宜<sup>⑥</sup>。1928年，德国化学药师薛鲁敦从酵母中提取精华制成一种液体，因完全由植物性食品制成名为“植物精”，其“并无荤性物含于其中，且此物含有生命素维他命成分极多”<sup>⑦</sup>。有人认为素食虽卫生但滋养料不足，提倡素食补充品，如老人牌无核白葡萄干“滋养丰富，远胜肉食”<sup>⑧</sup>。1932年推出清道丸，宣称其纯系植物制成，“蔬菜之有益于身体与清道丸之有益于身体理由相同，因两者同具天然润肠清血之作用也”<sup>⑨</sup>。等等。

## 四、素食倡导的进步与局限

中华民族历史悠久，形成了独具特色的饮食文化和饮食观念。近代以来，卫生话语下的素食倡导及其实践，在一定程度上促进了卫生营养知识的传播。在卫生话语的不断熏染中，时人的饮食卫生观念悄然发生了变化。知识界在倡导素食时注重塑造素食的卫生形象，破除素食的迷信色彩。如在介绍中国化学工业社的观音粉的一则广告中称，孝顺的儿女对于父母夏季的吃斋，“勿以迷信而逆亲心，因夏天吃素念经，用科学眼光看来，也可以养身，也可以养心”<sup>⑩</sup>。一则扬州酱菜的广告认为，“人家说吃素是老太太佞佛的行为，那里晓得照卫生家说起来，却是保养身体唯一的办法”<sup>⑪</sup>。对素食的倡导在一定程度上改变了素食者对素食的认知，如王克明介绍自己食素经验时强调“此非若道士和尚等之迷信，实为身体经济二方打算而行也”<sup>⑫</sup>，1929年颂尧介绍张倍之的素食经历时也称“念佛吃素实非迷信也”<sup>⑬</sup>。知识界在卫生话语下的素食倡导为素食脱下了迷信的外衣，为吃素营造了科学、卫生的社会氛围。

但不可否认，受各种因素制约，素食的倡导及其实践存在着一定的历史局限。首先，阶层的不平衡。素食的倡导者与参与者大多是社会精英，报纸的及时宣传推动了信息传播，但对普通人的影响是有限的。慎食卫生会创办《餐卫丛刊》时就有人注意到，报刊创办后上流社会已注意到个人卫生，但“下流社会则尚茫然不知为何物，而于饮食之不清洁不合式为尤甚”，建议慎食卫生会“编纂餐卫丛刊外，宜另出一附刷物，择浅近易行之各种卫生法编成白话，多绘详图，专为下等人说法，广行传布”，“将卫生必要

① 《冠生园农场素斋开幕》，《时事新报》1935年7月12日，第1版。

② 《中国第一调味素品麻菇精说明书》，《申报》1924年5月5日，第13版。

③ 《和合粉赠送样品》，《申报本埠增刊》1924年7月7日，第1版。

④ 《吃素斋的小门槛》，《申报》1928年7月30日，第20版。

⑤ 《素精》，《申报》1923年1月30日，第13版。

⑥ 《飞艇牌酱油精畅销》，《申报本埠增刊》1926年7月1日，第2版。

⑦ 《新出调味佳品植物精》，《申报》1928年1月12日，第15版。

⑧ 《商场消息：白葡萄干畅销》，《申报本埠增刊》1929年7月13日，第2版。

⑨ 《君夏令茹素乎》，《时事新报》1932年7月29日，第4版。

⑩ 耳顺：《这才算孝顺儿女》，《申报》1928年8月6日，第11版。

⑪ 公济：《夏令茹素》，《近世医疗专刊》1932年第3期。

⑫ 王克明：《余之素食经验谈》，《申报》1923年9月8日，第19版。

⑬ 颂尧：《吃素愈病之近征》，《佛化周刊》1929年第128期。



之理由渐渐灌输于下等人之脑筋中”<sup>①</sup>。消费能力的差异也将普通大众排除出素食行列。当时功德林蔬食处价格不菲,王定九在《上海门径》一书中就提到功德林蔬食处等菜馆是富人的宴饮地,“至于价格一层,素菜反较荤食有时超出”<sup>②</sup>。其次,地域的不平衡。上海等较早开埠的城市素食传播和素食活动较多,究其原因:一是素食宣传的主力丁福保、李石曾大多在上海、北京等地居住,他们的交际圈也在这些地区,其言行自然对当地的素食传播产生影响;二是上海等地的报纸、杂志等大众传播媒介发展较为迅速,促进了西方素食运动的传入以及素食思想在当地的传播。三是在上海等经济发达之地,各行各业发展迅速,商业发展在满足民众基本所需之后逐渐探求其个性化之需求。

进而,从素食者阐发的诸多论述中,也不难发现一些问题。首先,理论来源差异导致观点多歧。伍廷芳、李石曾、丁福保三人的理论来源不同,素食主张也有差异。其次,素食者的素食论述有时过于绝对化。肉食中有维生素,但一些主张素食者坚持维生素为植物性食物专有,夸大维生素在营养素中的作用。张竞生曾言“自‘生素’发明,食物起了大革命。先前以为蛋白质及碳水化合物为重要者,到此一齐推翻,而代以生素。故先前以鱼、肉等为重要者,今一转而为植物类执掌生机之权柄”<sup>③</sup>。再者,医学专业人士在素食、肉食问题上也有偏激的见解,如丁福保在译书时见书中医生不建议完全废止肉食,指责“不主张完全废止肉食,此乃医生世故太深,骑墙派模棱两可之说也”<sup>④</sup>。在“救济农民之卫生法”中,他认为肉食过多会有“头痛便秘精神疲倦”等症,强调“素食者之体力,最能持久,病后亦易复原,其消化亦较肉类为易”<sup>⑤</sup>。过于称道素食、否定肉食的作用,引起了肉食者的反感和抨击,如陈闻达认为,肉食蛋白质消化易,素食蛋白质消化难,食肉者生病是因运动太少,并非肉食之过<sup>⑥</sup>。作者“径”在译文中考察素食者和肉食者的牙齿、食道、肠的长短,得出人符合全食者的特征<sup>⑦</sup>。

## 结 语

古代中国士人讲究修身养性,食素为了个人养生。步入近代以来,随着西方卫生学知识的不断传入,知识精英的思想观念悄然发生变化,他们基于“卫生”理念积极倡导素食,并将其上升到现代国家建设的高度。由个人到国家、从“养生”到“卫生”,反映出素食观念的近代嬗变。1922年,包天笑在《星期》杂志上刊登小说《素餐会》,借医学博士方佩英之口介绍她所加入的素餐会。素餐会上聚集了各国的素食者,其中医学界人士最多。素餐会开展的活动有开设素菜馆,发明各种植物食品;创办罐头食品公司;在各国各地设立蔬圃。中医学、烹饪家、农学家凭其专业特长在会上各尽其能<sup>⑧</sup>。小说描绘了一个乌托邦式的素食会,代表着当时素食倡导者的美好愿望。但近代的素食发展未如小说般美好,素食论述的些许“偏颇”在一定程度上削弱了其影响力。生物化学家罗登义对素食的蛋白质、维生素等营养素进行学理研究,赞同素食中富含丰富营养的说法,但他认为专吃素食“乃因噎废食之论”,适度食肉没有生病的危险<sup>⑨</sup>。这个观点应该是较为中肯的,在营养家那里更为讲究营养均衡。

(责任编辑:徐定懿)

①《海上闻谈:读餐卫丛刊》,《申报》1910年12月7日,第4版。

②王定九:《上海门径》,中央书店,1932年,第38页。

③张竞生:《食经(二三)》,《时事新报》1934年6月3日,第4版。

④丁福保译:《衰老之原因及其预防》,医学书局,1947年,第119页。

⑤丁福保:《救济农民之卫生法》,《申报》1933年6月5日,第14版。

⑥陈闻达:《对于吾国的人们果有提倡素食的必要么?》,《体育杂志》1931年第3期。

⑦径译:《消化器全体的构造是合于完全素食,或肉食,或二者的混合呢》,《社会评论》1928年第14期。

⑧天笑:《素餐会》,《星期》1922年第24期。

⑨罗登义:《蔬食论》,《东方杂志》1931年第23期。