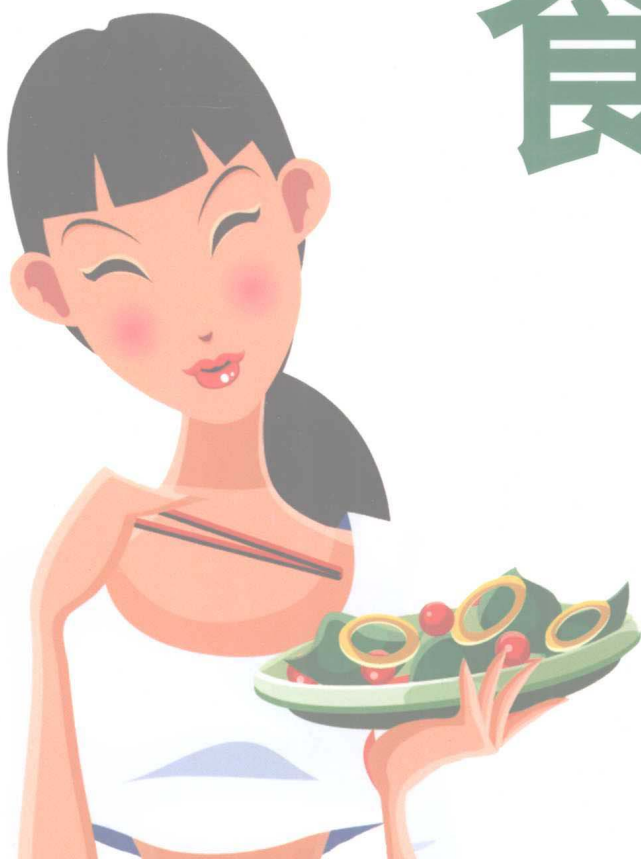


怎样吃素食才营养

罗光乾◎编著

素食的营养可谓集精华于一身，均衡而全面，十分有益于身心健康。素食崇尚自然，关注健康，引领着现代饮食的潮流。

中国工人出版社



怎样吃素食才营养



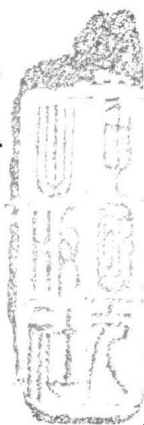
怎样吃素食才营养

罗光乾◎编著

素食的营养可谓集精华于一身，均衡而全面，十分有益于身心健康。素食崇尚自然，关注健康，引领着现代饮食的潮流。



③ 中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃素食才营养/罗光乾著. —北京: 中国工人出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4201 - 9

I. 怎… II. 罗… III. 全素膳食—食品营养 IV. R151.3

中国片本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140792 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075964 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京密东印刷有限公司

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 17

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



中国素食历史悠久，源远流长。先秦文献中就有许多关于先民食素的记载，据考古发掘证实，距今一万年前的人们主要以素食为主。中国第一部医学典籍《黄帝内经》，从人们日常生活营养膳食平衡的角度出发，要求人们做到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，补精益气，颐养天年”，其中的素食占主导地位。

至秦汉时，素食有了较大的发展，尤其是豆腐的问世，在中国素食史上具有划时代的意义。两汉时佛教传入中国，使素食之风大盛。隋唐时，素菜形成了独特风味，至南宋又掀起素食高潮。至元明清，素食发展愈发繁荣，清末素食专著《素食说略》中记载了200多种素食的制作方法。

素食经过传承、研究、发展，时至今日，素食风格出现极大改观，它的营养可谓集精华于一身，均衡而全面，十分有益于身心健康。大量科学研究表明，素食中的脂肪90%以上是不饱和脂肪酸，不会因胆固

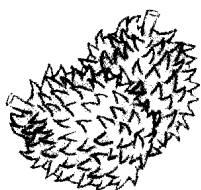
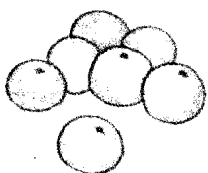




醇过多而沉积在血管壁上；更为重要的一点是，素食中所含的膳食纤维较多，能够清除血管上的胆固醇，促进肠道蠕动，加速代谢废物排出。从营养角度来讲，营养合理的保健素食是世界上真正可以使人延年益寿的灵丹妙药。

本书介绍的素食食物和营养食疗验方，均是千百年来人们经过长期实践，特别是有影响的医学家、养生家经过反复研究的经验结晶。同时，编者又广采博收，对近年研究开发出来的素食保健食品也在去粗存精后，向人们进行了比较全面的推荐。其主要宗旨是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过素食来实现养生、保健、疗疾的愿望。怎样吃素食才营养就如同一缕清爽的“优雅素风”，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、幸福与快乐。





目 录

素食的分类 \ 1

宫廷素菜 \ 1

官府素菜 \ 1

宗教素菜 \ 2

餐饮市场素菜 \ 2

民间素菜 \ 2

素食与保健 \ 3

食素出健康 \ 3

素食易消化,更利于身体健康 \ 3

吃素是长寿之道 \ 3

吃素使人性格温和 \ 4

吃素使大脑聪慧 \ 4

素食主义者精力同样充沛 \ 4

素食主义者患癌症几率低 \ 5

常吃素可以减轻心脏负担 \ 6

吃素能远离禽流感等动物性疾病 \ 6

素食是减肥良药 \ 7

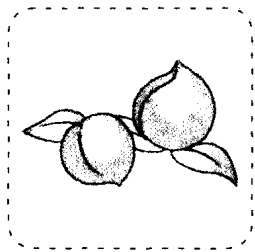
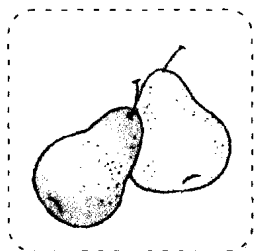
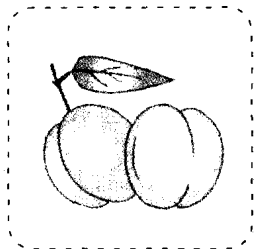
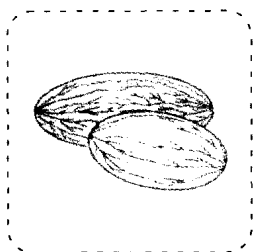
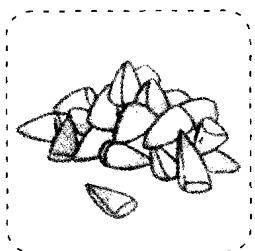
素食是人类的美容秘诀 \ 7

素食营养要则 \ 9

素食者营养要则 \ 9

要把握五色均衡 \ 9

蛋白质、维生素、矿物质的合理摄取 \ 9



素食的颜色与营养 \ 10

素食的基本营养元素 \ 11

蛋白质 \ 11

脂肪 \ 12

维生素和矿物质 \ 13

营养的等级 \ 14

素食的营养价值 \ 14

维生素的价值 \ 14

蔬菜类的营养价值 \ 15

其他食品的营养成分 \ 16

素食营养误区 \ 17

多吃菜、少吃饭才科学 \ 17

烧好的菜应及时吃 \ 17

蔬菜要趁着新鲜吃 \ 17

久存蔬菜 \ 18

水果要榨成汁 \ 18

“围边菜”好看又好吃 \ 19

吃菜不喝汤 \ 19

先焯菜再炒菜 \ 19

水果可当正餐 \ 20

饭后宜上果盘 \ 20

丢弃了含维生素最丰富的部分 \ 20

喜欢生吃 \ 20

常见素食禁忌 \ 21

大白菜禁忌 \ 21

卷心菜禁忌 \ 21

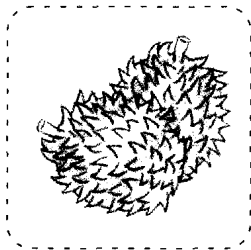
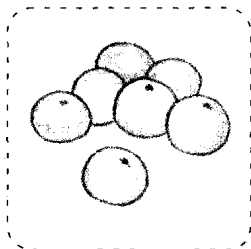
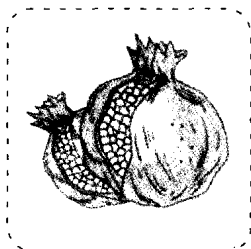
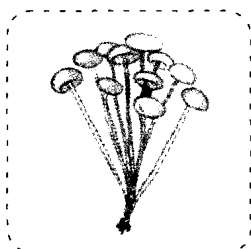
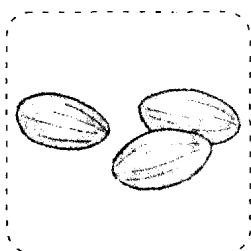
菜花禁忌 \ 21

菠菜禁忌 \ 21

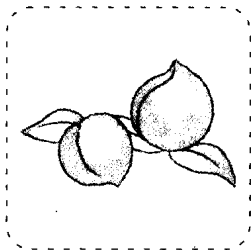
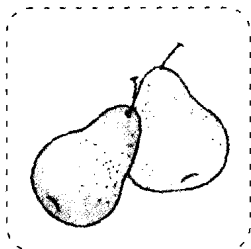
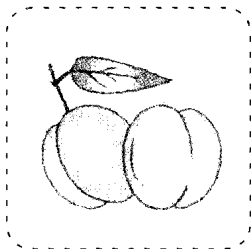
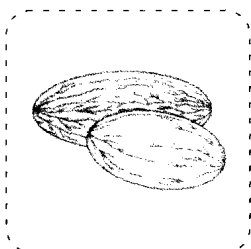
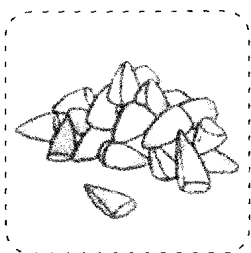
油菜禁忌 \ 22

水芹禁忌 \ 22

莴笋禁忌 \ 22



- 韭菜禁忌 \ 22
- 香菜禁忌 \ 23
- 香椿禁忌 \ 23
- 雪里蕻禁忌 \ 23
- 荆芥禁忌 \ 23
- 苦菜禁忌 \ 24
- 茼蒿禁忌 \ 24
- 扁豆禁忌 \ 24
- 豇豆禁忌 \ 24
- 刀豆禁忌 \ 24
- 绿豆芽禁忌 \ 25
- 萝卜禁忌 \ 25
- 胡萝卜禁忌 \ 25
- 黄瓜禁忌 \ 25
- 丝瓜禁忌 \ 26
- 苦瓜禁忌 \ 26
- 西红柿禁忌 \ 26
- 茄子禁忌 \ 26
- 冬瓜禁忌 \ 26
- 南瓜禁忌 \ 27
- 土豆禁忌 \ 27
- 山药禁忌 \ 27
- 葱头禁忌 \ 27
- 辣椒禁忌 \ 27
- 大头菜禁忌 \ 28
- 芥菜禁忌 \ 28
- 海带禁忌 \ 28
- 紫菜禁忌 \ 28
- 蘑菇禁忌 \ 28
- 黑木耳禁忌 \ 29
- 银耳禁忌 \ 29
- 豆腐禁忌 \ 29
- 腐乳禁忌 \ 29



素食百科 \ 30

五谷部 \ 30

糯米 \ 30

稻米 \ 31

黑米 \ 33

小米 \ 34

玉米 \ 35

粟米 \ 36

高粱 \ 38

黄米 \ 39

大米 \ 39

雀麦 \ 41

大麦 \ 43

小麦 \ 44

燕麦 \ 46

青稞 \ 47

芝麻 \ 47

芡实 \ 49

豆薯部 \ 50

大豆 \ 50

豌豆 \ 52

红豆 \ 54

赤小豆 \ 55

豇豆 \ 56

绿豆 \ 58

菜豆 \ 58

黑豆 \ 59

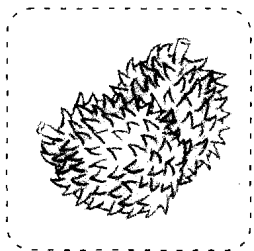
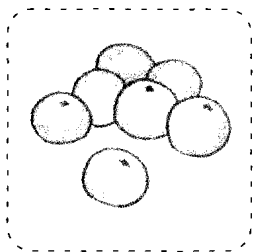
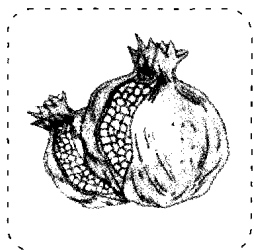
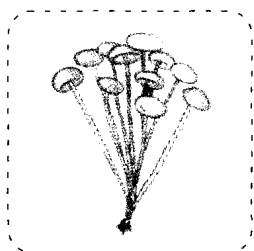
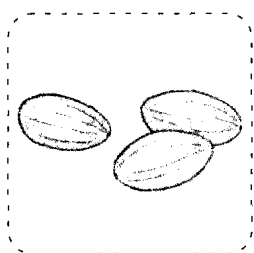
刀豆 \ 61

豆腐 \ 62

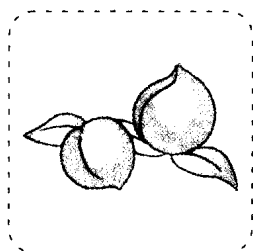
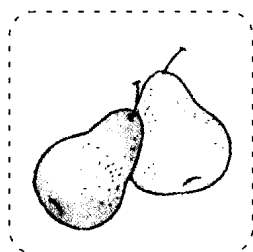
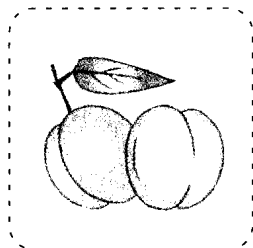
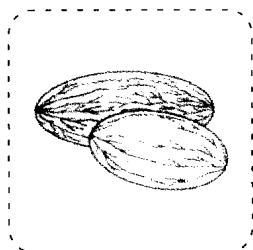
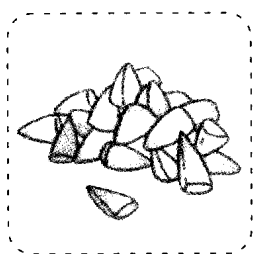
蚕豆 \ 63

扁豆 \ 65

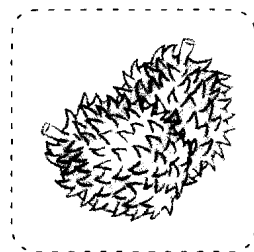
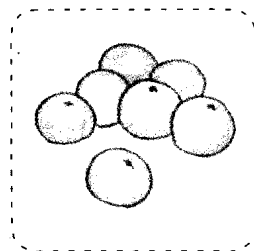
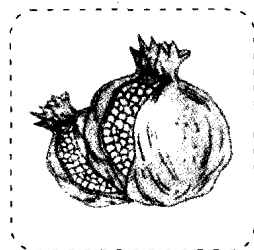
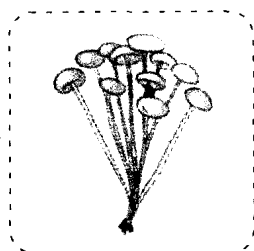
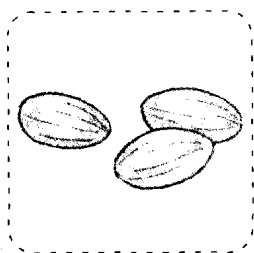
腐竹 \ 67



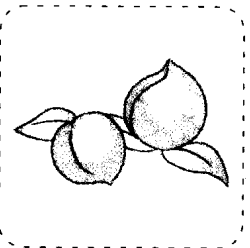
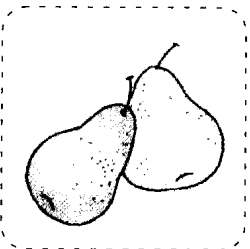
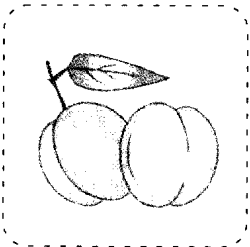
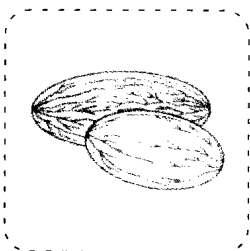
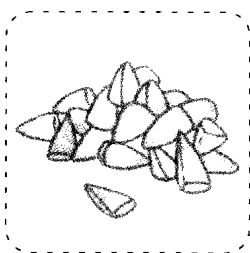
- 绿豆芽 \ 68
- 豆浆 \ 68
- 木薯 \ 70
- 豆薯 \ 71
- 魔芋 \ 71
- 芋头 \ 74
- 甘薯 \ 75
- 红薯 \ 77
- 马铃薯 \ 79
- 山药 \ 81
- 茯苓 \ 82
- 蔬菜部 \ 83
- 莼菜 \ 83
- 大白菜 \ 86
- 小白菜 \ 87
- 青菜 \ 89
- 西红柿 \ 89
- 胡萝卜 \ 92
- 芹菜 \ 94
- 荠菜 \ 95
- 芥菜 \ 96
- 韭黄 \ 97
- 豆瓣菜 \ 98
- 菠菜 \ 98
- 花椰菜 \ 100
- 萝卜 \ 101
- 莴苣 \ 103
- 冬寒菜 \ 104
- 西洋菜 \ 105
- 黄瓜 \ 106
- 莲藕 \ 107
- 空心菜 \ 108
- 苦蕒菜 \ 109



- 苜蓿 \ 109
- 茄子 \ 111
- 竹笋 \ 112
- 荸荠 \ 113
- 苦菜 \ 114
- 越瓜 \ 116
- 丝瓜 \ 116
- 冬瓜 \ 117
- 卷心菜 \ 118
- 鱼腥草 \ 120
- 番木瓜 \ 122
- 南瓜 \ 123
- 玉竹 \ 125
- 马齿苋 \ 126
- 茭白 \ 127
- 枸杞叶 \ 129
- 苋菜 \ 130
- 油菜 \ 131
- 宝塔菜 \ 132
- 香椿 \ 133
- 茴香菜 \ 134
- 蕨菜 \ 135
- 白花菜 \ 136
- 紫苏 \ 137
- 清明菜 \ 138
- 葵菜 \ 139
- 茺荽 \ 140
- 菊花菜 \ 141
- 礁膜 \ 142
- 水松 \ 143
- 干苔 \ 143
- 海带 \ 144
- 软丝藻 \ 146



- 昆布 \ 147
- 石蕈 \ 148
- 紫菜 \ 149
- 海藻 \ 150
- 鹿角菜 \ 151
- 山菌部 \ 152
- 黑木耳 \ 152
- 发菜 \ 154
- 金针菇 \ 155
- 凤尾菇 \ 157
- 冬菇 \ 157
- 平菇 \ 159
- 慈姑 \ 159
- 牛肝菌 \ 160
- 草菇 \ 161
- 香菇 \ 161
- 银耳 \ 163
- 猴头菇 \ 165
- 红菇 \ 166
- 蘑菇 \ 167
- 地耳 \ 169
- 松茸菌 \ 170
- 石耳 \ 171
- 花果部 \ 172
- 蒲公英 \ 172
- 桂花 \ 173
- 仙人掌 \ 174
- 茉莉花 \ 175
- 野蔷薇 \ 176
- 丁香花 \ 176
- 打碗花 \ 177
- 玫瑰花 \ 178
- 兰花 \ 180



野菊花 \ 180

槐花 \ 181

榆树钱 \ 181

梨 \ 183

棠梨 \ 184

刺梨 \ 184

西瓜 \ 186

草莓 \ 188

香蕉 \ 189

苹果 \ 190

杏 \ 192

大枣 \ 193

沙枣 \ 194

桑葚 \ 195

枇杷 \ 197

林檎 \ 197

杨梅 \ 198

梅子 \ 199

桃子 \ 201

阳桃 \ 202

桂圆 \ 203

山楂 \ 203

菠萝 \ 205

菠萝蜜 \ 207

猕猴桃 \ 208

柿子 \ 209

柑、橘、橙 \ 210

柚子 \ 212

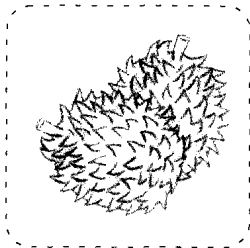
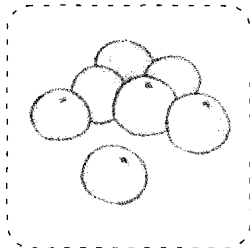
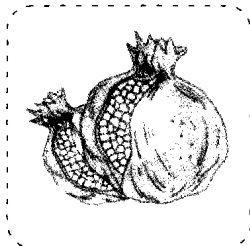
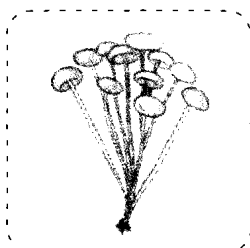
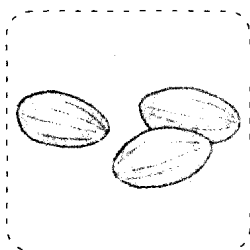
石榴 \ 213

柠檬 \ 214

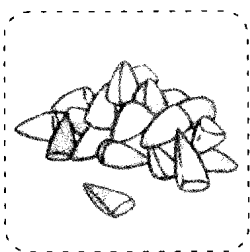
李子 \ 215

荔枝 \ 216

龙眼 \ 218



- 葡萄 \ 219
- 火龙果 \ 220
- 罗汉果 \ 221
- 香橼 \ 222
- 芒果 \ 223
- 腰果 \ 225
- 黄皮果 \ 225
- 樱桃 \ 226
- 甘蔗 \ 227
- 椰子 \ 228
- 橄榄 \ 230
- 无花果 \ 231
- 巴旦杏 \ 232
- 榛子 \ 233
- 葵花子 \ 234
- 花生 \ 235
- 西瓜子 \ 236
- 榧子 \ 237
- 南瓜子 \ 237
- 胡桃 \ 238
- 白果 \ 240
- 菱角 \ 240
- 莲子 \ 241
- 板栗 \ 242
- 松子 \ 244
- 银杏 \ 244
- 调和部 \ 246
- 食盐 \ 246
- 味精 \ 247
- 植物油 \ 248
- 酱油 \ 249
- 食醋 \ 250
- 食糖 \ 251



姜 \ 252

大蒜 \ 253

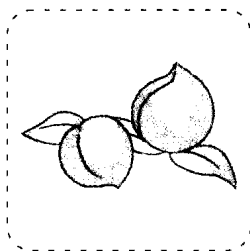
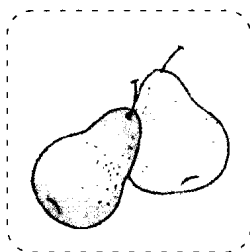
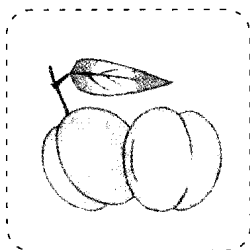
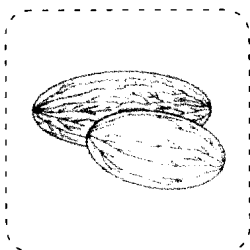
辣椒 \ 254

洋葱 \ 255

胡椒 \ 257

香菜 \ 257

茴香 \ 258





素食的分类

中国素菜，常被人们称为素食，它是中国饮食文化和烹饪技术、营养保健、养生长寿、药膳食疗的重要组成部分，包括除了荤食以外的全部食品。凡是以新鲜蔬菜、果品、豆制品、五谷杂粮、竹笋藻类、植物油、食用菌、野生植物及其制品等为主要原料，经过加工制作而成的美味佳肴，都称为素菜。

中国素菜可分为宫廷素菜、官府素菜、宗教素菜、餐饮市场素菜、民间素菜等五大类型。

宫廷素菜

中国历史上各个朝代都设有专司饮食的机构，在斋戒日君王要吃素食，切忌动荤，这似乎已成为一种定制。在南北朝时期，梁武帝萧衍倡导吃素，他以帝王之尊，素食终生。

到了清代，御膳房专门设有“素局”，主要为了皇帝斋戒时食用素食，以备随时传唤上菜。一些专门做素菜的御厨技术精湛，配菜有独特的风格，以豆腐、面筋、蔬菜、食用菌为原料，做工精致，能制作 200 多种风味独特的素菜，保证宫廷内的需要。

官府素菜

官员平日里荤腥吃腻了，多用素菜调剂口味。在斋戒日里自己吃素菜，也用来招待客人。例如，明太祖第五子朱棣，他喜欢吃素菜，还亲自考校野生植物可食者 400 余种，公元 1406 年（明永乐四年）撰写《救荒本草》一书，并亲自绘图注疏，它属于荒政类书籍，亦为食物本草之属。

清朝末年，大学士薛宝辰，平日里喜欢吃素菜，还写有《素食说略》专著，共记述了清朝末年比较时尚的 170 多种素食的制作方法。

