



健康达人

# 爱上美味 养生素

## 78道健康素食

花莲慈济医学中心营养师团队 慈济香积志工 王静慧 著

大林慈济医院院长 林俊龙 审定



爱上素食的 **3**大理由

有关素食的 **10**大疑惑

素食养生的 **12**大主题

美味素食的 **15**个秘方

台湾地区  
健康类  
畅销书



旅游教育出版社  
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2008-1533

策划编辑：冉 颖

责任编辑：陈 志

### 图书在版编目（C I P）数据

爱上美味养生素 / 王静慧等著. —北京：旅游教育出版社，2008.6

ISBN 978-7-5637-1698-2

I. 爱… II. 王… III. 素菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第043286号

本书简体中文版由台湾静思文化志业有限公司授权旅游教育出版社于中国大陆出版发行。

## 爱上美味养生素

王静慧 花莲慈济医学中心营养师团队 著

---

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：(010)65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

排版单位：润和佳艺工作室

印刷单位：北京地大彩印厂

经销单位：新华书店

开 本：787×1092 1/16

印 张：9.125

字 数：73千字

版 次：2008年7月第1版

印 次：2008年7月第1次印刷

印 数：1-8000册

定 价：35.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

# 爱上美味 养生素

## 78道健康素食

花莲慈济医学中心营养师团队

慈济香积志工 王静慧 ◎著

大林慈济医院院长 林俊龙 ◎审定



12大养生素主题·体重控制



旅游教育出版社  
Tourism Education Press

# 目录 CONTENTS

- 
- 【作者序1】这一餐 就吃素   ◎王静慧 / 6
- 【作者序2】素食是一套完整性的健康饮食   ◎刘诗玉 / 7
- 【前言】健康 从素食开始   ◎《人医心传》编辑部 / 8
- 【特别说明】营养分析导读   ◎刘诗玉 / 13
- 

## 第一单元

### 我爱健康美味素 / 14

#### 爱上素食的3大理由 / 16

- 科学素食观   ◎裴豹 / 16   健康素食观   ◎高圣博 / 19
- 养生素食观   ◎曾慧文 / 22

#### 吃素之前的10个迷惑 / 24

- Q1 什么是素食? / 24
- Q2 素食可以吃的食物有哪些? / 25
- Q3 吃素会不会吃进一些农药或寄生虫? / 26
- Q4 出门在外如何健康吃素? / 28
- Q5 吃素不会变胖吗? / 29
- Q6 不吃肉, 营养可以均衡吗? / 30
- Q7 生机饮食与素食不一样吗? / 31
- Q8 生病治疗期间吃素会有抵抗力吗? / 32
- Q9 素食适合每个人吗? / 33
- Q10 黑心食品充斥, 如何分辨黑心素食呢? / 34



## 美味素食的15个秘方 / 35

调素燥 香椿素燥 / 五香素燥 / 35

调酱料 罗勒酱 / 红曲酱 / 36 五味酱 / 坚果和风酱 / 37 甜辣酱 / 38

腌拌菜 百香果腌青木瓜 / 38 米酿酱萝卜 / 米糕酱萝卜 / 39

腌大头菜 / 韩国泡菜 / 40

熬高汤 牛蒡高汤 / 西红柿汤 / 四物汤 / 41

## 第二单元

## 12大养生素主题 / 42

醒脑：增强记忆力 脑筋清晰 / 44

凉拌莲藕 / 46 吐司起司卷 / 47 豆腐汉堡 / 48

苹果秋葵咖喱 / 50 金针腰果汤 / 52 凤芹花果 / 53

明目：消除眼睛疲劳 保健眼睛 / 54

护眼生蔬卷 / 56 亮眼彩蔬烧 / 57 西红柿蔬果盅 / 58

舒眼木瓜西米露 / 59

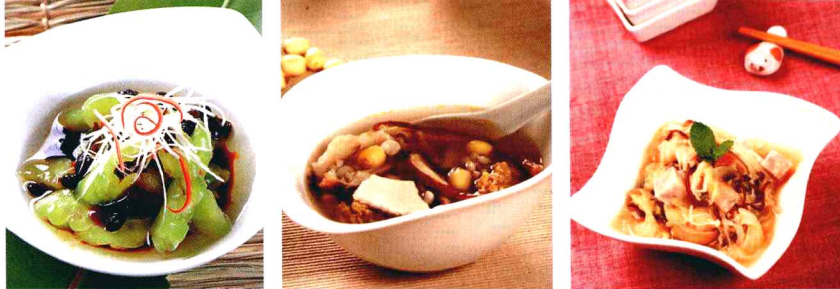
护心：预防动脉硬化 降低胆固醇 软化血管 / 60

红糟 / 62 红曲米糕（甜） / 63 红曲油饭（咸） / 64 红糟豆包 / 66

桂花山楂茶 / 67 豆豉苦瓜 / 68 脆脆小点 / 69

洛神花冻 / 70 竹笋莲心汤 / 71





## 养肺：润肺 清肺 强化支气管 / 72

糙米燕麦黄豆粥 / 74 柿饼饭球 / 75 雪泥寿喜锅 / 76  
红烧菱角 / 77

## 养肝：消除疲劳烦躁 滋补精神体力 / 78

淮山卷 / 80 五味素九孔 / 81 炒水果 / 82  
枸杞巴戟味噌汤 / 84 活力饱满蔬果汁 / 85

## 健脾胃：帮助消化 避免胃酸过多 消胀气 防便秘 排宿便 / 86

凉拌龙须 / 88 小米粥 / 89 花生豆腐 / 90 白木耳莲子 / 91  
红烧冬瓜 / 92

## 补肾：益气补血 滋阴补肾 / 94

四神营养汤 / 96 杜仲冬草栗子汤 / 97 炒鲜蔬 / 98  
黑豆炸酱 / 100 紫米豆皮寿司 / 101

## 提高免疫力：预防感冒 抗过敏 / 102

淮山沙拉 / 104 甜椒花束 / 105 山楂椰果绿茶冻 / 106  
高纤燕麦卷饼 / 107 五味香茄 / 108 罗勒香菇 / 109

## 更年期保健：抗忧郁 补充钙 养颜美容 / 110

红紫薯泥球 / 112 黑芝麻凉面 / 113 牛蒡炒彩椒 / 114  
什锦白菜 / 115 卤百页豆腐 / 116

## 补血：改善手脚冰冷 强健虚弱体质 / 118

补血红凤菜 / 120 苹安鲜果片 / 121 茄汁萝脯 / 122  
橘酱双笋 / 124 素燥炒酸豇豆 / 125

## 安眠：宁心安神 助好眠 / 126

丝瓜煎蛋 / 128 巴西蘑菇萝卜汤 / 129  
清蒸南瓜 / 130 冰山雪莲 / 131

## 体重控制：饮食均衡 健康减肥 / 132

凉拌西芹 / 134 蘑菇清拌花椰菜 / 135 十全十美 / 136  
枸杞澎湖丝瓜 / 137 什锦菜根松 / 138



## 别册收录

### 素食坐月子食谱

坐月子的10个叮咛 / 1  
酒酿蛋 / 3  
花生面筋 / 4  
麻油炒老姜 / 5  
淮山饼 / 6  
姜油菠菜 / 7  
素腰子 / 8  
坐月子饭及面线 / 9  
加味四物荞麦面 / 10





作者序 1

# 这一餐 就吃素

◎王静慧（慈济香积志工）

素食是当前很兴盛的流行食品，只要肯做、会做，吃素便不是一件难事。现今社会怨憎气如此沉重，戒杀是多么重要！慈悲就不需要夺杀生命、食骨肉，让我们当下就好好一起来学习，如何用素食做出道道香喷喷的菜肴。

上天赐给我们的食材本来就有天地之气、甘味、美味和甜味，只要善加发扬利用，就可做出美味的素肴，又可吃出健康。



例如蛋白质普遍存在于豆类、蔬菜、葵花子、芝麻等中，可就个人需要在日常生活中将以上食物灵活调配，让每天都能吸收营养。

另外，维生素可分两大类，一类为水溶性维生素，如维生素C、维生素B群；另一类为脂溶性维生素，像维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。维生素普遍存在于各类蔬菜、水果中，如胡萝卜、豆类、花椰菜、奇异果等。

矿物质可于洋葱、西瓜、花生、大豆、香菇、紫菜等食材中获得。而胶质则普遍存在于黑木耳、芍药、秋葵、山药、菇类等食材中。

只要将这些食材搭配得宜，相信吃素不仅可以吃得健康，更能吃得美味。为家人洗手做羹汤更是一件美丽又温暖的事情，所以让我们从这一餐起，就开始吃素吧！



# 素食是一套完整性的健康饮食

◎刘诗玉（花莲慈济医学中心营养师）

在佛教医院担任营养师后，才发现素食是这么健康、简单而天然的食物，素食文化是会使人心灵无物欲、且让人能常怀感恩心的饮食文化。

其实，素食的推广让大家都很明了素食对人体的益处，能减少慢性病的罹患率。但是说到要吃素食似乎就遇到了阻碍，调查大部分原因包括主妇不知如何烹调素食，或素食粗茶淡饭看起来没胃口，甚至会疑问，吃豆类食物会饱吗？有营养吗？

所以让我们起了一个念头，撰写以最简单的素食食材所呈现的食谱，让素食慢慢融入我们的日常饮食中，试着尝尝食物的天然原味，如豆腐的豆香味、绿色蔬菜的青草味、海带的海洋味、菇类的木头味等，它们是重口味调味料所无法取代的美味。但是这点其实是很难让民众接受的，只有民众在自己或家人生大病时，才会警觉平日饮食习惯是否需要修正，才会产生试试素食也不错的想法。不过，只要愿意尝试修正平日不健康的饮食习惯，就已经踏出一大步，如放弃油炸食物！应该经常在卫生教育活动中指导父母亲一个重要观念，正确的饮食习惯是从小培养的，孩子是延续父母亲的饮食习惯长大的！甚至每日运动习惯亦是！

医院营养师面对住院患者，很难说服他们素食才是生病时最优的饮食选择，他们还是会存有吃豆腐怎么会够营养的错误想法。其实，生病时身体功能已损伤，豆腐没有肉类所含的动物性油脂，却有足够营养素，食用较不会再造成身体负担，故住院患者伙食还是要以清淡简单为宜。不只是需要告知患者，还要告知医疗人员及医院行政人员，清淡简单的饮食才健康，而素食正是一套完整性营养的饮食。

素食文化可教育我们的心灵，试着感觉素食带来的真、善、美，会觉得现在的人生才是幸福的！



# 健康 从素食开始

◎ 《人医心传》编辑组

在台湾每5个儿童就有1位过于肥胖，胖小孩的比率高达20%，不仅大大超出10%的全球平均值，更让胖小孩跻身心血管疾病、糖尿病的新高发病族群。为什么吃得好、对身体这么“礼遇”、餐餐鱼肉不缺的饮食习惯，反而让健康不告而别呢？在我们自己和孩子大口嚼肉的同时，真的知道吃进了什么吗？是提供身体器官“所需”？或是造成“所累”？

## 荤食太多，危害身体健康

在1989年，拯救地球组织（Earth Save）便归结数十年来的科学研究报告，提出许多不宜吃过多肉类的数据证明。例如，美国男性觉得吃动物食品才有男子气概，但研究显示，每天吃肉类、蛋、奶的男性比吃很少或完全不吃的男性，得前列腺癌的风险高3.6倍以上，男子气概的代价似乎不小。

而另一份研究中指出，在美国65岁的肉食女性中，骨质流失的比率高达35%；但在同年龄、吃素食的女性中，平均骨质流失却只有18%。深究其医学上的原因，人体一旦摄取过多的蛋白质，会致使钙质流失，就会导致骨质疏松症和肾脏衰竭，而美国这样的病例至少有上千万人。吃肉不仅导致骨质疏松症和肾脏衰竭，甚至还和癌症有关。一份针对122000名美国护士的研究即指出，每天吃肉的妇女，罹患大肠癌、直肠癌的机会，比每月吃肉少于一次的妇女高出25倍！

为了远离致命疾病，专家、营养师、媒体大力鼓吹蔬菜水果对身体的助益，像“天天五蔬果，癌症不找我”，现代人也逐渐认同多吃蔬果的好处。

## 素食饮食已有超过200年的历史

回顾素食的浪潮，19世纪中期，现代素食运动便有逐渐兴盛的风气，于1889年成立的素食联盟（Vegetarian Federal Union）其后在1908年由国际

素食联盟（IVU）接手，该组织不仅整合全球的素食团体，更是大力推动吃素食的风潮。在1982年的美国，素食人口900万人，目前已超过1400万人。总人口达6000万人的英国，则有1/4的素食人口。在台湾，素食人口也超过200万人。在素食人口增加的同时，全球素食人口的平均年龄层也正在逐渐下降中。

你知道吗？其实许多知名的人物都是素食者。身材窈窕的美国女歌星麦当娜，富有个性的老牌影星保罗·纽曼、达斯汀·霍夫曼，电影《蜘蛛人》里身手矫健的男主角托比·麦奎尔，与发明相对论的爱因斯坦都是素食者，而作为医者典范的史怀哲也是素食者。此外，许多身体机能绝佳的顶尖运动员也都是素食者，包括美国职业棒球大联盟全垒打王汉克·阿伦（Hank Aaron）、网球名将金恩夫人（Billie Jean King）等。关于素食的一项趣闻是，日本职业棒球西武队在1981年赛季垫底后，于1982年换上新的监督，新教头的第一道命令就是全体队员吃素，为此别人嘲笑他们是“吃草的狮子”，结果他们在1982年及1983年连续两年得到全日本职业棒球冠军。

许多民众将素食的动机归因于宗教因素，然而从以上名人们的吃素来看，见证到素食者的健康，应该也是促使荤食者改吃素的重要原因。素食者认真地听进了身体内各个器官的召唤。

数十年来，全世界关于素荤食营养与临床影响的研究论文已非常丰富而扎实，《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）、《美国临床营养学杂志》（*American Journal of Clinical Nutrition*）等国际知名的专业医学期刊中不时都会出现新的研究验证。每一份新报告出炉，就让我们多了解一点身体器官对于营养的选择性，也为素食的健康性多添一分证明。

至今已素食20年的大林慈济医院院长，同时也是心脏外科权威的林俊龙医生在著作《科学素食快乐吃》中序言里道出他在美国开始吃素食的机缘：

“在我的临床经验中，罹患狭心症、心肌梗塞，或做过冠状动脉气球扩张术，甚至冠状动脉绕道手术的病人，几年之后，甚至在短短的半年、一年之



后再复发……”林俊龙院长深深感受，“就这样，我开始对心脏血管疾病的预防作深入的探讨，才发现导致心脏血管疾病的许多危险因子，……了解到饮食是预防动脉硬化最重要的一个因子以后，便开始在医学文献上搜集资料，才又发现新鲜的蔬菜水果，尤其素食是最健康的饮食方式。”

### 高纤维在肠胃道扮演的角色

素食不是只有对心脏血管疾病有益，对于消化道系统更有直接帮助。花莲慈济医院肝胆肠胃科主任胡志棠医生提到：“全世界人都知道，吃肉（特别是红肉）和腌渍、不新鲜的肉品，容易罹患消化道癌，包括胃癌、大肠癌。”他更提到：“日本人爱吃肉、海鲜，胃癌的比例是全世界最高的。”

早在1971年，柏基特（Denis Burkitt）博士就指出了荤食与大肠癌的密切关系。纤维素是造成大便残渣非常重要的来源。柏基特博士注意到高纤维食物只需大约20~30个小时即可穿过消化道，但是低纤维、高脂肪的食物则需要80~100个小时才能穿过消化道，长时间处在肠道中的高脂肪食物不仅会造成大量的细菌生长，更将人体中的胆盐转化为致癌的毒素，不断累积在人体内。

胡志棠医生说：“我们肠胃科医生，100位中有90位会摄取大量的蔬菜水果。我自己每天有90%的食物都吃蔬菜水果，每餐有3盘青菜，这样排便才会通畅，不会便秘，毒素才不会累积在体内。”

### 素食可降低癌症罹患率

科学实证显示，素食者比荤食者癌症发病率低20%~40%。植物性饮食，包括全谷类、豆类、蔬菜及水果，有保护人体、降低罹患癌症机会的作用。例如，黄豆含有具抗氧化作用的异黄酮，可阻止及避免大肠癌、口腔癌、肺癌及肝癌的发生。

不吃荤食的好处不少，如不可能得疯牛症，减少沙门氏菌、大肠杆菌中毒机会，防止糖尿病产生，增强免疫系统功能！而且，肉类蛋白质囤积体内所引起的痛风、关节

对于素食者的饮食，花莲慈济医学中心肝胆肠胃科胡志棠医生提出了4个建议

- 维持体重
- 避免三酸甘油酯的食物
- 多运动
- 以青菜水果代替淀粉类食物

对于很难放弃荤食者的建议：  
2/3的青菜水果，避免红肉、猪肉。

炎问题也很少发生。

花莲慈济医院新陈代谢科主治医师裴驹1年前开始吃素，问起他吃素的原因，他这么回答：“抽烟，会得肺癌。你还会抽烟吗？”全家都热爱足球运动的裴驹医生改变饮食习惯吃素，他认为“最主要是为了自己身体健康，因为一些研究结果证实素食对身体有好处！第二个原因则是环保，为了节省地球资源，为了下一代着想”。

### 素食是环保的行动

以肉类为主的饮食习惯对环境造成了毁灭性的冲击。要种出1磅的小麦需要约25加仑的水，但要养出1磅的肉品却需要2 500加仑的水，足足是小麦的100倍。美国中部地区的地下水是饮用水的主要供应来源，但光是为了养牛的用水，就足以使得水源快速枯竭。而且，养牛所需的土地面积是栽植蔬菜、水果和谷类所需土地面积的20倍。

值得讽刺的是，为了让人吃1磅的动物蛋白质，必须给动物吃21磅的植物蛋白质。以美国为例，如果一年少消耗10%的肉品，就可以生产出1 200万吨的谷米给人类食用，这个食物量可以喂饱6 000万人。素食者既兼顾了身体的健康，还能够爱护地球，何乐而不为？

### 不吃肉，营养怎么足够？

对于罹患消化道癌症的患者，胡志棠医生都会建议病人：“避免吃肉，尤其是烟熏、烤的肉，多吃新鲜蔬果、五谷等含纤维质高的食物。”当然，病人第一个反应都是：这样营养够吗？胡志棠医生简单而肯定地回答：“肉类提供的主要成分是蛋白质，但是有细菌感染、化学成分在里面。而素食并不会会有营养不均的问题，只是没有饱足感。”当然，胡志棠医生会顺便送给患者一个礼物，那就是跟他们说：“要运动。”

### 素食不易骨质疏松

过量的蛋白质会造成体内钙质的流失，这是造成骨质疏松的原因。植物中钙含量不低，而磷含量比肉类少，因此可以减少尿中排出钙质的量，所以素食比荤食不易发生骨质疏松，除非是偏食或刻意减肥。1965年左右，德国MAX PLANCK科研中心报道，绿色植物的蛋白质比肉和蛋还高。一般人只要热量足够，就不会有欠缺蛋白质的问题。

### 维生素B<sub>12</sub>的迷思

在美国，100万人中只有12人会有B<sub>12</sub>缺乏的问题，比例非常低，因为分解B<sub>12</sub>的细菌一直存在于口中、肠道中。蛋奶素食者不太需要额外摄取B<sub>12</sub>。而不吃蛋奶的纯素食者则可能必须额外补充。另外，孕妇及儿童也建议补充。



## 吃素也要均衡饮食

从所有的科学研究中我们得出一个结论——素食几乎可以和健康画上等号。但是却需遵循基本的饮食原则，如果没有聪明吃素，健康可能还是会渐行渐远的。

肝胆肠胃科的门诊接触到的素食者，最大的问题是脂肪肝比例偏高。胡志棠医生得到的答案是，可能是素食者容易饿，就会摄取很多的淀粉类食物、过多的热量，脂肪就累积在肝内，所以导致肝发炎，接着肝纤维化，持续几年下来，可能就会造成肝硬化。而刘诗玉营养师也提到，无论是素食者或荤食者，同样都要注意油脂摄取量。

心脏内科住院病人所患多半是高血压、高血脂，还有就是糖尿病并发心血管疾病，而患者年龄通常在五六十岁以上。负责照顾心血管疾病患者的营养师陈静怡说：“一些阿嬷说，我没吃什么肉，怎么还会有这些毛病？通过饮食评估之后，我们才了解，原来是纤维吃得太少、饭吃得太多，还有的阿公阿嬷听人家说吃水果好，就一次吃一堆；听人家说喝鲜果汁好，一次也喝太多。”她提到，在慈济医院，营养组会告诉患者：“素食的三大原则是天然、新鲜、粗糙，还有，最重要的是运动。”

## 准备好吃素了吗？

素食所要求的不只在于不吃荤，还强调“养生”的观念也要正确，包括妥善地规划饮食，了解每日摄取的营养成分，并用心地关照、爱惜身体。像素食者通常比较长寿，就是因为他们除了均衡饮食之外，会选择更健康的生活形态。有人问：可是，吃荤食习惯了，怎么能一下子改变呢？裴驹医生在临床上会“因材施教，循序渐进”，他给新陈代谢科患者的建议是：“第一步，先不要吃肥肉。第二步，不要吃肉。第三，在烹调时，保持蔬菜的新鲜度。”陈静怡营养师则建议：“先每个礼拜有一餐吃素，然后再每天吃一餐素。”听起来一点都不难，又能长保健康，找个朋友一起吃一餐素吧！

# 营养分析导读

◎ 刘诗玉（花莲慈济医学中心营养师）

一本健康的食谱会清楚告诉读者这道菜肴的营养成分分析，包含热量多少大卡、主食类几份等信息，有利于读者了解健康的饮食应如何让三大类营养素均衡存在，以达到个人营养需求。

常见营养成分分析会列出主食类、蔬菜类、水果类、蛋豆类、奶类、油脂类六大分类及总热量。所谓食物分类是将食物依其三大类营养素比例去区分，包含糖类、蛋白质、脂肪。主食类营养素为糖类及部分蛋白质。奶类主要提供蛋白质及钙质。水果类提供维生素、矿物质、糖类。蛋豆类主要提供蛋白质。蔬菜类主要提供维生素、矿物质及膳食纤维。油脂类主要提供脂肪。

## 食物代换表

食物分类（每份）	蛋白质（克）	脂肪（克）	糖类（克）	热量（卡）
低脂奶类	8	4	12	120
蛋豆类（中脂）	7	5	+	75
主食类	2	+	15	70
蔬菜类	1	-	5	25
水果类	+	-	15	60
油脂类	-	5	-	45

接下来，就必须学习哪些食物是属于哪种食物分类，主食类是米饭、面食、地瓜、南瓜等含淀粉食物；水果类及蔬菜类是各式蔬果；奶类是鲜奶、奶粉及奶制品如起司等；蛋豆类是蛋、黄豆及黄豆制品如豆腐、豆干等；油脂类是各式烹调用油、坚果类等。

最后，再将食材用了多少克，换算成多少份该类食物分类即可，再加上所有食材的食物分类分量的热量，即为菜肴总热量。举例说明如下：

## 吐司 起司卷

### 材料

薄片吐司4片 炭烧海苔1张（30公分×30公分）  
起司片4片 胡萝卜50克 小黄瓜50克 蛋2颗

### 调味料

沙拉酱 1茶匙

- 薄片吐司是主食类
- 蛋是蛋豆类
- 起司片是奶类
- 海苔、胡萝卜、小黄瓜是蔬菜类
- 沙拉酱是油脂类

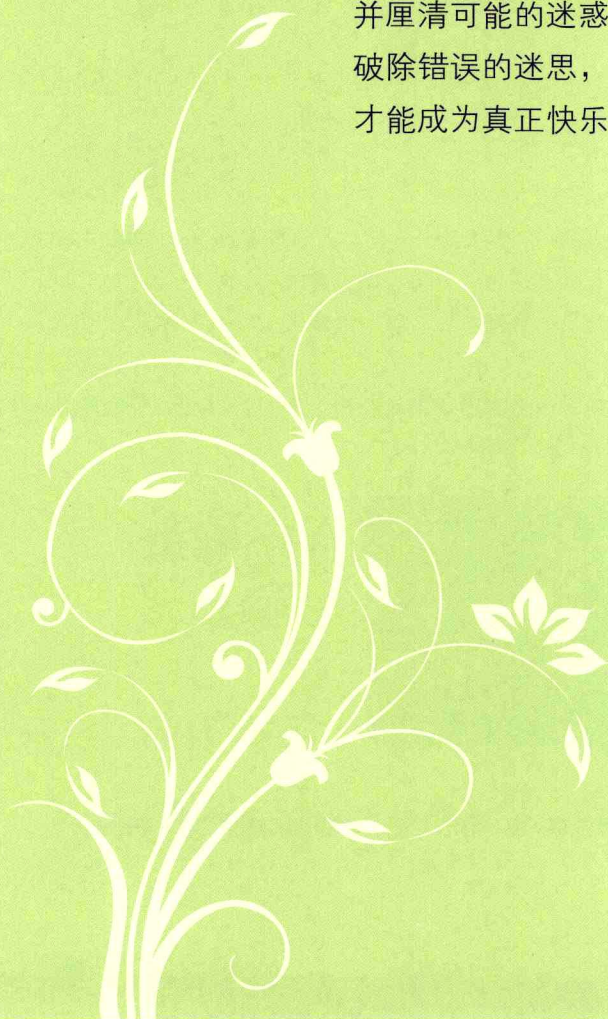
## 营养分析

营养素	热量 / 卡	主食类 / 份	蛋豆类 / 份	奶粉 / 份	蔬菜 / 份	水果 / 份	油脂 / 份
	185	1	0.5	0.5	0.25	-	0.25

## 第一单元

# 我爱健康美味素

掌握素食的正确吃法，  
并厘清可能的迷惑，  
破除错误的迷思，  
才能成为真正快乐的素食族……







- 爱上素食的3大理由
- 吃素前的10个迷惑
- 美味素食的15个秘方

