

# 两个素食者的

# 创意厨房

不生病的  
美味素食

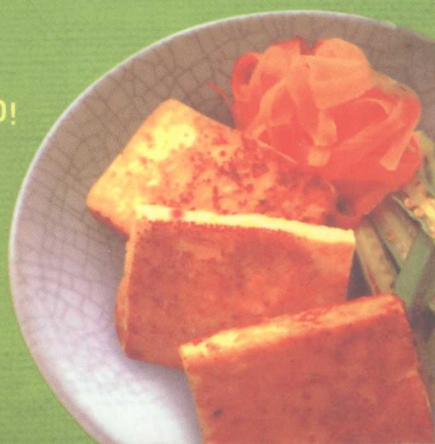
笨鸟 土豆泥 著

网上最流行、最丰富的素食菜谱！

获第二届新浪博客大赛生活类金奖，博客点击率1800000！

- ◆200道四季素食菜谱，吃出健康和快乐
- ◆10篇素食美文，分享素食生活新主张
- ◆不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然能做出美味佳肴

北方文艺出版社

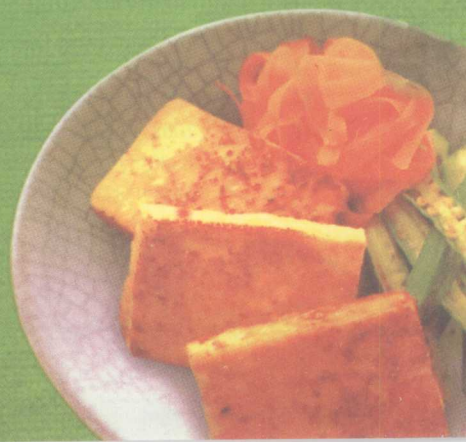


两个素食者的

创意厨房

不生病的  
美味素食

笨鸟 土豆泥 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

两个素食者的创意厨房 / 笨鸟, 土豆泥著. — 哈尔滨:

北方文艺出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5317-2305-9

I. 两… II. ①笨…②土… III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070606 号

## 两个素食者的创意厨房

作 者 笨鸟 土豆泥

责任编辑 王金秋

封面设计 烟雨

出版发行 北方文艺出版社

地 址 哈尔滨市道里区经纬街 26 号

网 址 <http://www.bfwy.com>

邮 编 150010

电子信箱 [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京米开朗优威印刷有限责任公司

开 本 730 × 930 1/16

印 张 12.5

字 数 130 千

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次

定 价 29.80 元

书 号 ISBN 978-7-5317-2305-9

### 缘起

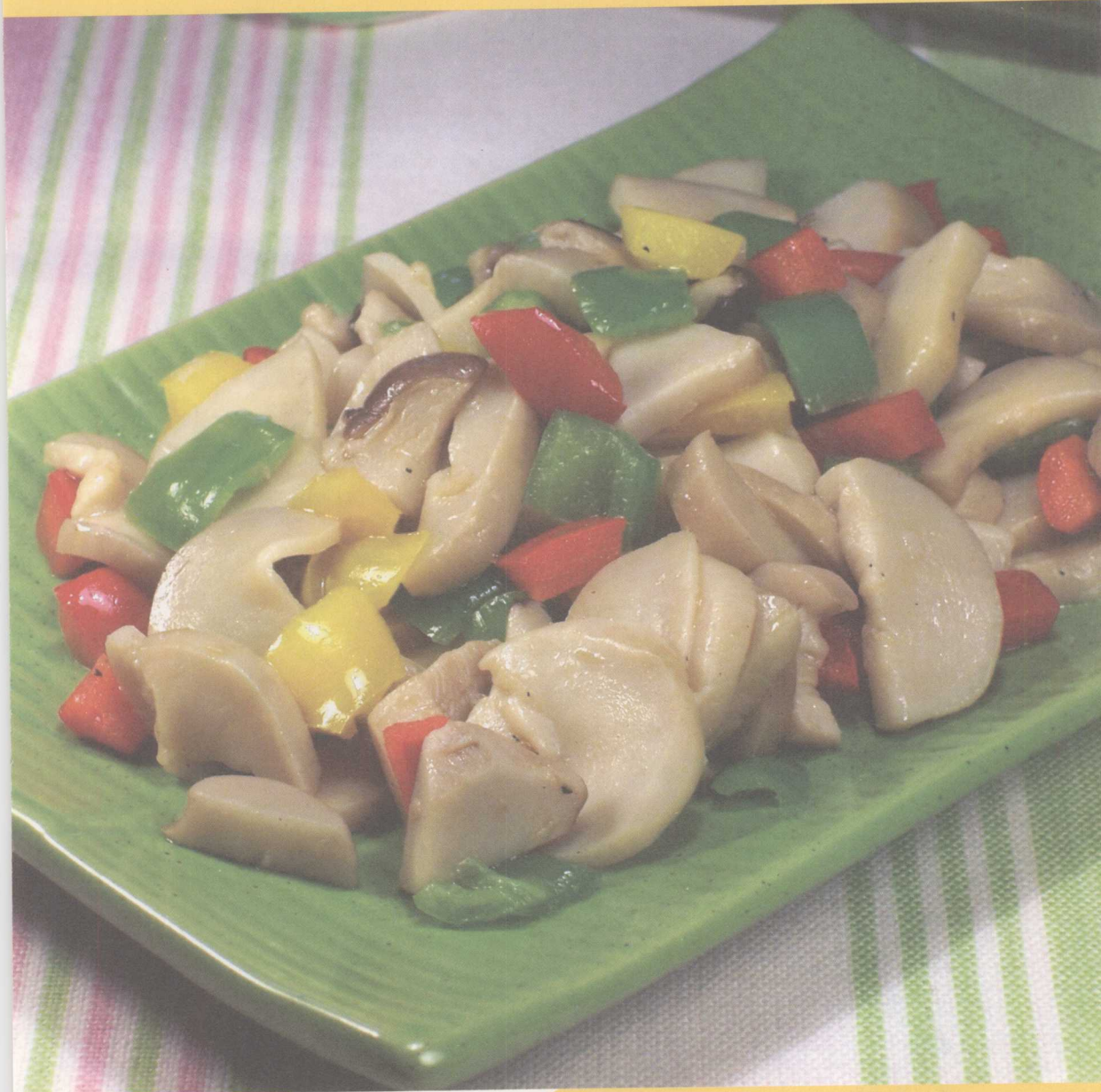
从小到大我一直以为猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼理所当然是人们餐桌上的食物，它们生来就是被人吃的，我们可以心安理得地享用。直到2004年初夏，偶然在网上看到一个故事，有一个人记得自己前世做猪时的经历和被宰杀时的痛苦。故事的真假姑且不论，它使我突然意识到，动物和人类一样，也有着贪生怕死，趋吉避凶的本能。《大话西游》里说：“人和妖都是妈生的，只不过人是人的妈生的，妖是妖的妈生的。”同理，动物们也是父母所生，也有感情，也会怕疼，人类有什么资格去吃它们，就因为它们弱小我们强大吗？从此以后，见到以前爱吃的排骨、海鲜，就再也吃不下了，觉得吃肉和吃人在本质上是一样的。

没想到的是，素食一段时间之后身体状况有了不可思议的改善，从前那种疲惫不堪的亚健康状态一去不复返，每天都感觉神清气爽、步履轻盈。以前的我经常感冒，每次都拖拉拉要两个星期才能好，而现在我早已想不起感冒是什么滋味了。就像广告里说的：“这改变看不见，但真的发生了。”因为自己受益良多，便迫不及待地吧素食的好处与身边的好友分享，劝他们也尝试素食。几天后一个朋友打来电话抱怨：“我们现在天天稀饭、咸菜、贴饼子，吃得营养不够，脑子都不够用了！”天哪，他们理解的素食竟然是这样的！

为了让未素食的朋友有兴趣尝试素食，已素食的朋友吃得更健康，从来不下厨的我开始掌勺学习做菜，然后把做成成功的食谱及成品照片发到网络上与素友们分享。在我的博客里，我和博友之间以“同学”相称，取“一同学习”之意。这一做就是两年多，从开始的照方抓药（照菜谱做），到后来自己也能创意出新菜品了。两年来得到了网友们的大力支持，常常看到有同学留言说，受我们的影响而成为素食者，素食之后身体越来越好了。每当看到这样的留言，我就觉得自己的努力没有白费，素食的感觉很好，做素厨的感觉更好。我要让大家知道，素食并不意味着白菜、豆腐、窝头、咸菜，素食的日子照样可以过得有声有色、有滋有味。

社会上流传着一个顺口溜：当官要当副，穿衣要穿布，吃饭要吃素，喝酒要喝低度。在这个物质极大丰富的时代，我们不可避免地每天都面临种种诱惑，是随顺自己的欲望还是让理智做主，是人牵着狗还是狗牵着人，是到了该好好想想的时候了。俗话说，要想知道梨子的滋味，一定要尝一尝。素食到底好不好，你也要亲自试一试才知道。锦衣玉食的日子我们已经过了很多年，试着过两年素食布衣的日子又如何？不过且慢，有一点要特别明确的是：素食不等于健康，如果你每天喝着可乐，吃着油炸薯条和奶油蛋糕，即使是素食也很难得到真正的健康。我们所说的素食指的是“健康素食”，即：以天然的食材为原料，经过简单的加工做成的食物。一开始你可能会觉得这样的食物淡而无味、难以下咽，但是坚持一段时间，你一定会领略到食物本身的美妙滋味。

来吧，和我一起，做简单的健康素食，过平凡的快乐生活。



笨鸟如是说

环保先锋如是说

营养学家如是说

缘起

三文鱼儿要回家…1

素食与健康…5

### 春

#### 素菜

- 百合甜豆…9
- 彩椒杏鲍菇…10
- 姜汁菠菜…11
- 芦笋百合…11
- 橄榄菜嫩豆腐…12
- 杭椒蟹味菇…13
- 尖椒魔芋…13
- 芦笋炒蘑菇…14
- 清粥小咸菜…14
- 青蚕豆两吃…15
- 香菜拌茶树菇…16
- 春笋炒时蔬…16
- 鱼香胡萝卜丝…16
- 蒸胡豆…16
- 清炒芦笋茶树菇…17
- 香菇豆腐…17
- 香椿豆…18
- 薯泥沙拉…19
- 芝麻酱拌小萝卜…19

#### 素饭

- 黄豆糙米饭…21
- 芒果饭…21
- 糙米海苔卷…22
- 南瓜小米粥…24

十谷粥…24

椰香黑米粥…25

#### 素面

- 翡翠螺纹面…26
- 什锦炒面…27
- 菠菜手擀面…29
- 打卤面…29
- 素汉堡…30
- 吐司南瓜蘸酱…30
- 素菜馄饨…31
- 香软土豆饼…31
- 立春啦！吃春饼…32
- 北京小吃驴打滚…34

#### 素汤

- 花香梨片汤…36
- 番茄土豆圆白菜汤…37
- 素高汤…37

#### 素饮

- 果蔬汁总动员…38
- 胡萝卜汁…39
- 菠萝苹果汁…39

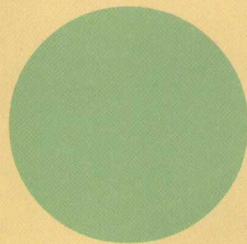
#### 零食

- 自制琥珀核桃仁…40
- 水晶糯米枣…41

香酥黑豆…41

#### DIY 素生活

- 自制内酯豆腐…42
- 自制柠檬醋…43
- 用茶壶生豆芽…44
- 凉拌绿豆芽…44
- 自种小麦草…46



夏

## 素菜

- 紫甘蓝沙拉···49
- 家常炒茄丝···50
- 豆角盖被···51
- 清炒茭白···52
- 丝瓜炒毛豆···52
- 熏干炒毛豆···53
- 孜然西葫芦···53
- 素炒油豆角···54
- 素焖扁豆丝···54
- 胡萝卜炒苦瓜···55
- 黄瓜拌豆皮···55
- 老虎菜···56
- 茄汁菜花···56
- 荔枝番茄···57
- 凉拌苕蓝···57
- 凉拌紫甘蓝胡萝卜···58
- 凉拌马齿苋···58
- 青笋烧菇···58
- 麻酱凤尾···58
- 蓑衣黄瓜···59
- 青芥金针菇···60
- 凉拌莴笋丝···60
- 剁椒青笋···62
- 腰果黄瓜···62
- 茄汁黄豆···62
- 生拌番茄豆腐···63
- 蜜汁翠衣···63

粉丝拌黄瓜···63

坚果拌三丝···63

## 素饭

- 萝卜干毛豆炒饭···64
- 茴香杂粮炒饭···65
- 夏日营养小粥···65
- 豇豆焖饭···65
- 炫彩荷叶饭···66
- 荷叶粥···66
- 笨粽子···66

## 素面

- 青芥凉面···68
- 改良川味凉面···69
- 蔬炒意面···69
- 西葫芦锅贴···70
- 老北京糊塌子···71
- 南瓜饼和南瓜粥···73
- 自己动手做凉皮···74

## 素汤

- 冬瓜番茄汤···76
- 韩式大酱汤···76
- 木耳冬瓜汤···77
- 银耳炖木瓜···77

## 素饮

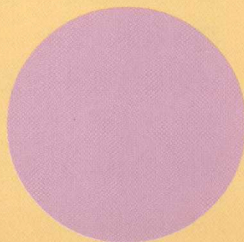
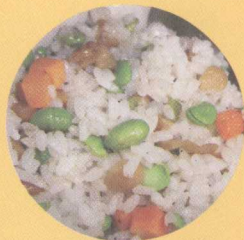
- 桂花酸梅汤···78
- 南瓜豆浆汁···78
- 青香瓜苹果汁···78

## 零食

- 红小豆冰棍···80
- 芒果西米露···81
- 简易绿豆沙···82
- 杏仁豆腐···82

## 儿童节的礼物

- 豆浆冻和果冻···83
- 快乐儿童餐···83
- 两只蝴蝶···84





### 秋

#### 素菜

- 土豆胡萝卜丝···87
- 炒红薯丁···88
- 麻辣白灵菇···89
- 豆豉辣酱···90
- 爆炒圆白菜···91
- 蜜汁山药南瓜···92
- 木瓜甜豆···92
- 麻辣藕丁炒毛豆···93
- 尖椒炒豆皮···93
- 空心菜两吃···94
- 香芋南瓜···95
- 炖冻豆腐···96
- 桂花糯米藕···97
- 糖醋藕条···98
- 孜然烤香菇···99
- 盐菜炒芋条···100
- 清炒地瓜胡萝卜···100
- 清炒红苕藤···100
- 花生拌香干···100
- 枸杞丝瓜···101
- 水果大餐···101
- 素饭**
- 自制黑芝麻糊···102
- 糯米藕粥···103
- 玉米面红薯粥···103
- 燕麦蔬菜粥···104
- 薏米山药粥···105

#### 素面

- 冰皮薯泥月饼···107
- 全麦核桃枣糕···108
- 炒猫耳朵···109
- 西红柿疙瘩汤···110
- 豉香卤面···111
- 平底锅做pizza···112
- 玉米面发糕···114

#### 素汤

- 白萝卜紫菜汤···116
- 小白菜粉丝汤···117
- 雪梨南瓜水···117

#### 素饮

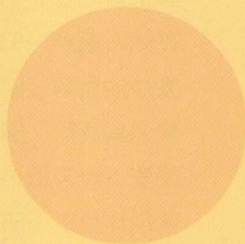
- 酵素果汁···118
- 葡萄汁···120

#### 零食

- 金桔酱···121
- 芝麻薯球···122

#### 豆渣解决方案

- 雪菜炒豆渣···123
- 豆渣香粥···123
- 豆渣丸子···124
- 豆渣汤圆···125
- 豆渣玉米蔬菜饼···126
- 豆渣馒头···127



**素菜**

- 什锦西兰花梗···129
- 白菜帮炒木耳···130
- 白萝卜炒木耳···131
- 西兰花炒什蔬···131
- 炆拌白菜芯···132
- 栗子娃娃菜···132
- 五彩冬笋丝···133
- 香菇烧冬笋···133
- 榛蘑茄子干···134
- 黄豆焖茄子···134
- 孜然回锅土豆···135
- 茭白炒青豆···135
- 土豆烧白菜···136
- 土豆烧平菇···137
- 香菇栗子烧土豆···137
- 乱炖一锅···138
- 什锦麻辣锅···139
- 酸辣大白菜···140
- 凉拌鱼腥草···140
- 干锅茶树菇···140

**素饭**

- 胡萝卜渣糙米饭···141
- 简易韩式拌饭···141
- 二米饭···142
- 什锦炒饭···142
- 脚板苕杂粮粥···144
- 不一样的腊八粥···144

**素面**

- 番茄土豆面片汤···145
- 卤面鱼儿···146
- 什蔬炒面片···147
- 笋丁炸酱面···148
- 白菜蒸饺···149
- 美味卷饼···151
- 孜然馒头片···152
- 香甜小窝头···153

**素汤**

- 白菜汤···154
- 香菇白菜羹···154
- 四红暖汤···155
- 滋补甜汤···155

**素饮**

- 红糖姜枣茶···156
- 五谷豆浆···156
- 金丝柚苹果汁···157
- 雪莲果汁···157

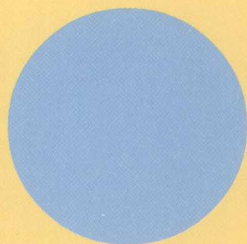
**零食**

- 神奇的姜汁撞奶···158
- 五香葵花子···158

**年夜饭**

- 田园风光···159
- 鸿运当头···160
- 金玉满堂···160
- 年年高升···161

- 酸辣卷心菜···161
- 珍珠豆腐丸···162
- 三鲜菇塔···163
- 剁椒莴笋···164
- 五香芸豆···164
- 老醋花生···164
- 什锦蘑菇汤···165
- 玉米菜饺···165
- 水晶福包···166
- 黑芝麻汤圆···167
- 美味香串串···168



# C O N T E N T S

## 目 录

素食店经营者如是说 ● 素食人生与素食的利益…170

● 生命之花因素食而绽放…174

● 素抢了荤的风头…178

● 我吃素食五步曲…180

素友如是说

● 我是素宝宝楼泰予风…182

● 茹素给我带来的变化…186

● 我是怎么改变的…188

● 一只小猪…190

## 三文鱼儿要回家

作者：(美) 约翰·罗宾斯

出身豪门，约翰·罗宾斯是“Baskin-Robbins 31种口味”冰淇淋王国的创办人的独生子，但是他却选择放弃万贯家财，追寻更远大的理想，而他果然掀起了一场革命。他的著作《新世纪饮食》(DIET FOR A NEW AMERICA)，《还我健康》(RECLAIMING OUR HEALTH)，《觉醒的心》(THE AWAKENED HEART)，以及《食物大革命》(THE FOOD REVOLUTION) 唤醒世人改变饮食方式，以慈爱心改革健康医疗制度，康复自己，也康复整个地球。他所提出的理念被誉为本世纪人类最重要的成就之一。

七月，美国北加州红杉木林的一幢木屋里，全场一百多个人起立鼓掌，掌声持久不竭。屋外，午后的凉风，轻拂着这片长满红杉树的山林，夏日的阳光，透过屋顶的一片大玻璃，洒在每个人的头上。讲台上，约翰·罗宾斯带着淡淡的笑容，接受大家的致意。他的演讲令在座的每一个人动容和感动。一些人的眼角闪烁着泪光…… 我们开始明白约翰·罗宾斯当年受邀在联合国发表演讲时，全场代表为什么会起立并以掌声向他致敬。

因为出于至诚，因为正气凛然，他对地球的关怀，对宇宙万物的平等心，他为全人类谋福利的情怀，不畏强权的浩然正气，对妻子、儿子、媳妇和两个双胞胎孙子的亲情挚爱…… 这些，会打动僵硬的心，会让傲慢的人低头。

约翰·罗宾斯接受雷久南博士的邀请，于今年七月在琉璃光主办的美国北加州研习营上发表演讲。雷博士说，能聆听约翰·罗宾斯的演讲是难遭难遇的机缘。我们有幸听君一席话，深深觉得这么美好的东西，一定要尽快与大家分享。以下是约翰·罗宾斯演讲的部分内容：

欢迎大家，我也欢迎自己跟大家在一起。

让我先告诉你们一个小故事。我和我太太笛悠已经在一起生活了37年，在美国文化中，这么持久的婚姻关系是很罕见的。我的儿子名叫海洋，今年29岁。他的太太，是我们很钟爱的媳妇。他们生了一对双胞胎，我们三代住在同一个屋檐下。





## 离家儿子改变了富爸爸

我的父亲今年 87 岁，15 年前，也就是他 72 岁那年生了一场重病，他患上糖尿病、高血压、心脏病，而且超重。我父亲所卖的冰淇淋比世界上任何一个人所卖的还要多，他吃的冰淇淋也比任何一个人多。在他的观念里，饮食和健康一点关系都没有。

我的姑丈体重 250 磅，他死于心脏病，他也吃了很多很多的冰淇淋。他去世的时候，我问我父亲：“你认为姑丈的心脏病和他大量吃冰淇淋有没有关系？”我的父亲斩钉截铁地说：“完全没有！”但是真理就是真理。我的第一本书《新世纪饮食》出版时我送了一本给他，我还亲自在上面签了名，但是我想他根本没有读。

我父亲是一个非常非常成功的生意人，他卖的是冰淇淋，他不愿意相信他所卖的冰淇淋对别人有害，他根本不愿意如此相信。

有一天他去检查心脏，他的心脏科医生是最有名的心脏科医生，或许也是最贵的一位。因为他病得很重，医生对他说：“西方医学能做的只是让你服药，好让你的有生之年过得舒服一点，不过如果你真的想要活得健康一点，你一定要改变你的生活方式，你应该读这本书。”那本书就是《新世纪饮食》。

这位医生不晓得这本书的作者和他眼前这位病人有什么关系，我的父亲也没告诉他这本书的作者就是他的儿子。虽然他已经有了这本书，但是，他什么也不说地接受了这本书。因为是医生推荐的，所以，他就开始阅读这本书了。

我的父亲果然慢慢地开始改变他的饮食，一点一点地改变。他早餐开始少吃熏肉片，后来他改变得越多，健康也就越好。他的胆固醇指数从之前的 260 降到 160。他的糖尿病曾经很严重，甚至得截肢，目前已不需要再注射胰岛素，成为隐性糖尿病。虽然他没有成为全素者，但是他已经不再吃冰淇淋了，也不再吃乳制品。对他而言，这是一个不可思议的改变。

他体验到康复所带给他的好处，所以现在他对我还感到蛮骄傲的。他被迫相信我所提倡的的确有其可信之处。虽然我们有时候还是会大眼瞪小眼，我们有一些理念还是不一样，他还是不能谅解我当初放下了一切，走出了他的生活，因为我是他唯一的儿子，所以，他很难接受这个事实。他还是没有支持我，但是，我也不需要他的支持。

我父亲是一个极其富有的人，他身边总是围绕着一群人，只要他付钱，他们

就替他办事。在他家里，时常有10到15个人在为他做事，在公司，他雇用了1万人，只要他付钱，他们就根据他的意思办事。而我却一分钱也没拿地离开他，他曾经对我说：“你知道吗？你令我感到困扰的是，你似乎没有一个价码！”

他已经来到人生的最后几年，他也知道他身边的人是因为拿了她的钱才替他办事的，只有我例外！我是他生命中唯一不要求回报的人。所以当我打电话问候他，或者告诉他我爱他的时候，他知道我并不是为了他的钱而向他问好，我是这个世界上唯一让他有此感觉的人。其他的人都是为了钱才接近他，因为他有很多很多的钱，这很极端，然而，这就是他的处境。

有趣的是，就因为我不听他的话，不接替他的冰淇淋事业，不接受他为我安排的生活方式，我却反而对他更有帮助——我确实在他的黄昏岁月里，改善了他的健康情况。如果我当初遵从他的意愿，我或许无法在他晚年的时候如此帮他。

我们必须尊重我们的父母，但是，有些时候，即使我们必须与父母背道而驰，我们也必须选择尊重自己的心灵。我的情形即是如此。或许，今日的他，会因为有我这个儿子而觉得很刺激。这真是不可思议。

有时候，他会说：“为什么你会活得这么好，我真的搞不清楚。”

不过，他还是不能完全接受我，因为我有着他截然不同的价值观，我有不同的想法，对他来说，这是很难受的，所以，我尽量尊重他，尽量对他温和。他越生气的时候，我就越温和。我不愿意和他起冲突，这完全于事无补。

### 我们是一群三文鱼

你看过三文鱼吗？三文鱼的生长周期非常有趣。它们生于淡水的河流源头，然后游到咸水的海里慢慢长大。它长大后，又会凭着一种本能回到它出生的地方，回到与它有生命联系的源头。这是不可思议的，因为它们是逆流而上，强大的主流冲击着它们，而它们摆动着它们短小的尾巴，逆流而上，这一条生命之旅长达好几百里，但是，它们就是那么一点一滴地游往上游，它们内心有一个导向：它们要回家。

这个导向来自它们的本能——回家的本能。这个本能这么强烈、这么深，所以它们不惧艰难地逆流而上。

这就是我们现在的处境：我们要回家。

我们也受到内心深处的一种本能的指引。我们是一群三文鱼，我们也在摆动





着我们的尾巴，我们在一个怂恿着我们买这个买那个的社会里逆流而上。这个社会不断地告诉我们：你需要这个需要那个，需要很多其实我们不需要的东西。这个社会告诉我们：如果你不拥有这些东西，你就一事无成。这个社会让你觉得自己是一个异类，让你觉得自己很不足、很匮乏、很混乱。其实，这是荒谬的。我们需要做的就是回家。

当我们踏上归途的时候，我们就会产生能量，我们把这股能量带给这个世界，带给我们的家庭、我们的经济市场、我们的公司、我们的人际关系、我们的祖先，以及我们未来生生世世的子孙。我们带来的是我们的本性，是一些真相。我们或许可以听从一些教诲来引导我们自己，但是如何重新发现自己的本性，如何回家，却得靠我们自己。

我们就像三文鱼，我们逆流而上，我们要回家。对我来说，它们就是我的导师，我的模范。

我曾经在一条河流旁见到好几千只三文鱼逆流而上，这一群美丽的橙色的鱼儿往上逆流，我感觉到它们内心那股强大的力量，我也发现了在我们内心中，原来也有那么一股强大的力量，当我们接上了回家的能量时，我们就有了强大的力量。我们要回家，回到我们的内心深处，与每一个人共处，与整个世界共处，回到一个有爱心的家。

在黑暗里，我们更需要烛光。在一个明亮的房间里，烛光或许很漂亮，很有象征意义，能给你带来灵感。不过在一个黑暗的房间里，点亮一根蜡烛，却可能影响生死。烛光可以引导你走出黑暗，可以指引你找到你所需要的东西。

这个时代主流并不重视灵性的追求，它着重的是消费能力、权欲和支配能力，它令人感到疏离和混乱。然而，我们本性里有智慧。这就是我们这个星期在这里所要学习的，我们都在找寻康复的力量，而这个力量就存在于我们的光明本性里，当我们回家的时候，我们就会找到这股力量，而这股力量，就是使得一个人成功的力量。

对我而言，我们要找寻的是一种很珍贵的东西，它存在于我们所接触的每一个人心中，它是一种明白，明白每一个当下都会来到跟前，每一个当下只存在一次，每一个当下都是珍贵的。

注：约翰·罗宾斯和妻子苗悠、儿子海洋、媳妇米雷、孙子河流之法以及菩萨住在美国加利福尼亚州圣克鲁斯郊外的山上。他们的办公室和家里的电源完全来自太阳能。

### 素食与健康

作者：(美) T·柯林·坎贝尔博士

坎贝尔博士是个严格素食者，康奈尔大学终身教授，被誉为“世界营养学界的爱因斯坦”，四十年来，他一直身处营养科学研究的最前沿。他还是“二恶英”发现工作的主要参加者之一。1982年6月，他为美国国家科学院撰写的报告——《膳食、营养与癌症》发表后，震惊了全美国。接着，他又组织参加了长达二十多年的膳食与疾病发病率的大规模调查研究。这次有史以来规模最大的营养健康调查研究，被《纽约时报》称为“世界流行病学研究的巅峰之作”，几乎不可能再重复。本文节选自2006年出版的《中国健康调查报告》。

从丰富的营养学研究经历中，我本人得到的最幸运的发现之一就是，良好的膳食和良好的健康，其本质是简单的。食物和健康之间的关系，从生物学的层次上说，无比复杂，但是其根本理念仍然是非常简单的。尽管公开发表的文献林林总总，但是如果要我给您提供营养与健康的建议，我只需要告诉您一句话：要尽量去吃纯天然的素食，同时尽可能减少摄入精制食品、盐及脂肪添加过多的食品。

我们从没像今天这样大量的实验证明纯天然素食的健康价值。举例来说，现在我们可以看到心脏中的血管，用明确图像证据说明迪安·奥尼什医生和小卡德维尔·埃塞尔斯廷医生的工作结论：纯天然素食能够逆转心脏病的病情。我们现在已经知道这个效果的作用机制。动物蛋白能够导致试验动物、人和整个人群的胆固醇水平升高，其效果比饱和脂肪和胆固醇甚至更为明显。国际上各个国家之间开展的对比实验研究证明，那些传统上以素食为主的国家中，心脏病发病率要低得多，而且同一人群中个体间的对比研究也证明，更多摄入纯天然素食的人不仅胆固醇水平更低，而且心脏病的发病危险也更低。我们现在有大量、翔实的证据证明，纯天然素食是预防心脏病的最佳选择。

我们从没像今天这样对膳食如何影响癌症有如此深刻的了解，无论是细胞层面之上，还是人群的流行病学层面之上。研究证明，动物蛋白能加速癌症的发生和发展。动物蛋白能使一种荷尔蒙——胰岛素样生长因子（IGF-1）的







水平升高，而 IGF-1 是诱发癌症的危险因素之一；高酪蛋白（牛奶中的主要蛋白质）膳食使更多的致癌物进入细胞，使更多危险的致癌物衍生物结合在 DNA 上，引起更多的突变反应，使得细胞突变为原癌细胞的可能性增大，这些细胞一旦激活，就会形成更多的肿瘤。研究还证明动物性食物为主的膳食能增加女性生殖激素的生成，会导致女性患乳腺癌的危险增大。我们有大量、翔实的证据证明，纯天然素食是预防癌症的最佳选择。

我们从没像今天这样，能拥有检测糖尿病相关生物标志物这样的尖端技术。研究证明，纯天然素食能够有效地改善患者血糖水平、胆固醇水平和胰岛素水平，其效果比任何一种治疗措施都要明显。干预性研究证明，II 型糖尿病可被纯天然的素食所逆转，让患者摆脱对药物的依赖。另有大量的研究证明，I 型糖尿病——一种严重的自身免疫病，与摄入牛奶和过早停止母乳喂养有关。我们现在知道摄入的动物蛋白进入血液后，我们自身的免疫系统如何凭借“分子模拟”的机制发起对自身的攻击。我们还有大量的研究工作证明，动物蛋白的摄入，特别是奶制品的摄入，与多发性硬化症有关。膳食干预研究还证实，膳食能有助于延缓、甚至阻止多发性硬化症。我们有大量、翔实的证据证明，纯天然素食是预防糖尿病和自身免疫病的最佳选择。

我们从来没有像今天这样，有如此之多的证据证明，膳食中动物蛋白比例过高的话会破坏我们的肾脏，形成肾结石，因为动物蛋白的摄入导致肾脏中累积了过多的钙和草酸。我们现在知道白内障和年龄相关的黄斑变性可以通过摄入大量含有抗氧化剂的食物来预防。另外，研究已经证明，认知功能障碍、轻度卒中导致的血管性痴呆和阿耳茨海默氏病都与我们的膳食有关。人群研究证明，摄入过多的动物性食物，我们腕骨会更容易折断，骨质疏松症也会变得更严重。动物蛋白会在我们的机体内造成一种酸性的环境，侵蚀我们骨骼中的钙质。现在我们有大量、翔实的证据证明，纯天然素食是预防肾脏疾病、骨骼疾病、眼科疾病和脑病的最佳选择。

尽管这方面还有更多、更深入的研究工作可以做，也应该做，但是，纯天然素食膳食能够预防、甚至治疗各种慢性疾病这个事实确实是无可辩驳的。只凭借几个人的个人经验、处世哲学或是零星的科研成果就对素食膳食下结论的时代已经过去了。现在有成千上百深入细致的、全面综合的、完善的科学研究证明素食的健康价值，其结论具有高度的一致性。

我对未来充满了希望，因为全国和全球范围内的信息革命赋予了我们崭新的信息交流能力。世界上受教育的人越来越多，也有越来越多的人具备了选择