

JIANKANG
SHUSHI
SHENGBU



【台】柿子 / 著

健康蔬食生活

120个V星人美好饮食秘籍

营养 | 美容 | 乐活 | 瘦身 | 时尚 | 抗老 | 舒压 | 环保 | 财富
热爱蔬食，最懂得养生、魅力，
以及幸福美学的人，
我们叫他V星人！



CBSK 湖南科学技术出版社

健康蔬食生活

120个V星人美好饮食秘籍



柿子◎著

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬食生活 120个V星人美好饮食秘籍 / 柿子著.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5357-6806-3

I. ①健… II. ①柿… III. ①饮食营养学 IV.

①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第156509号

原著作名: 《健康一定要新蔬食生活》

作者: 柿子文化事业有限公司编著

中文简体字版 ©《健康一定要新蔬食生活》2009年 本书由 柿子文化事业有限公司 正式授权, 经 外图(厦门)文化传播有限公司, 同意由 湖南科学技术出版社, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

健康蔬食生活 120个V星人美好饮食秘籍

著 者: [台] 柿 子

责任编辑: 何 苗 汤伟武

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2011年9月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 280000

书 号: ISBN 978-7-5357-6806-3

定 价: 35.00元

(版权所有·翻印必究)

V食 & M食

V星人 & M星人

V 食

= 蔬食 (Vegetarian)

= 基本上只吃植物

V星人

= 吃V食的地球人

M 食

= 杂食

= 能吃的动植物都吃

M星人

= 吃M食的地球人

测测你的V指数

每个人的灵魂都有一个V原型！
现在，你的V指数还有多少？

V₁ 到海港观光，附近只有一家海产店可以用餐？

- A 现杀活宰的料理最美味。
- B 新鲜、好吃就好，有没有现杀不重要。
- C 其实我不太敢看杀鱼耶！
- D 嘿——老板，来盘炒青菜吧！

V₂ 可怕疯牛病潜伏期长，不可不防？

- A 牛肉太美味，照吃不误。
- B 只找非疫区的牛肉吃。
- C 必要时改吃猪肉、鸡肉或少吃肉。
- D 没影响，反正平常就不吃肉！

V₃ 要和好久不见的老朋友聚餐，你会喜欢吃啥？

- A 烤肉吃到饱。
- B 墨汁海鲜意大利面。
- C 有很多蔬菜的清爽日式小火锅。
- D 法式田园蔬菜炖饭。

V4 医生说多吃蔬菜水果少吃肉才能恢复健康？

- A 这是哪来的庸医？
- B 对症下药最重要，饮食的影响不大吧！
- C 只在养病期间试一试。
- D 没问题，反正我也挺喜欢吃蔬菜水果的。

V5 漂到一个无人荒岛饿得要死，一只土鸡晃过你面前……

- A 先宰了拿来填饱肚子再说。
- B 杀来吃前先谢谢它让你渡过饿死的难关。
- C 先抓住它，接下来视情况再做决定。
- D 坚持只和土鸡做朋友！

V6 母猪在新生宝宝旁围花圈是在庆祝生命的诞生？

- A 不可能，不会是有人在唬你吧？
- B 真的吗？但我不认为这是在庆生……
- C 杰克，这真是太神奇了！
- D 我本来就认为动物和我们一样有灵魂！

V7 如果有人送你一件名牌毛皮大衣……

- A 太感谢啦！我一直想要拥有一件！
- B 送都送了只好用啦，以免辜负人家的好意。
- C 当面拒绝不太好，收下再捐给慈善团体！
- D 婉拒对方并请下次别再送皮草。

V8 听说最近流行绿色保养？

- A 美丽最重要，管它环保不环保！
- B 没啥想法，跟着流行走就对了。
- C 如果经济许可，就选择环保品牌。
- D 喜爱环保品牌，并且搭配蔬菜水果饮食从内美到外！

V₉ 到海边不敢穿泳衣，这次一定要成功瘦下来……

- A 听说吃肉可以减肥，这个我爱！
- B 不想调整饮食，据说XX牌瘦身霜很有用……
- C 严格控制热量，请给我食物热量表。
- D 多吃蔬菜水果加运动才实在。

V₁₀ 全球暖化超严重，听说多吃蔬菜食物会很有帮助……

- A 全球暖化关我啥事？
- B 那是大型工业惹的祸，不是我的责任！
- C 无法完全不吃肉，用其他方式抗暖化。
- D 蔬菜食物抗暖化，我完全没问题。

ABCD各有几个呢？请依序填入框框中，并计算共有几分，就可以知道你的V指数啦！

A × 0分 + **B** × 1分 + **C** × 3分 + **D** × 5分 = 分

0~14分

V指数有点低，不要紧！唤醒你的V原型还是有机会变V星人的啦！

25~32分

加油，成为V星人不只是梦想。

15~24分

不赖哦！要不要当个V星人试试看？

33~50分

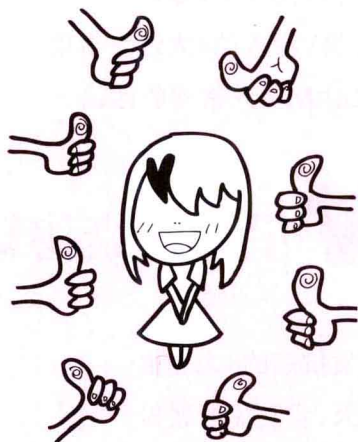
恭喜你，你已经是（快要变成）V星人了！

目录

Contents

V 星人档案室 8 11

V星人演化史5大阶段	12
日落西山, 3大V出东方	14
西方第1个现身的V特务	18
V星人的第1次正名运动	20
辨识V星人5大方针	22
V星人6大类型	24
V星人的6大人格特质	28
M星人7大类型	31



V 星人吸金大法 4 35

V餐厅吸金8大指导手册	36
M餐厅增加收入的3个V重点	40
保养彩妆的3大V趋势	42
时尚界的3大V潮流	44



星人生存守则 14

47

V星人饮食2大争论食材	48	V星人最爱听的10句话	75
6种常见的隐藏性M病毒	50	V、M厨房的7大起火点	78
第1卷现代V食谱	56	V星人恋爱4大幸福指南	80
V星人和地球的4大亲密关系	58	V、M星人的婚前4大考验	83
养宠物的6个V要点	61	V化M伴侣的3个秘密计划	87
新鲜V星人的4大注意事项	65	教养儿童的6个V秘诀	90
15大M星人常问的话题	69	V旅游的3种Happy指南	93



星人健康秘籍 25

95

V食抗癌的4大理由	96	15大超级V食物	126
9大V食防癌好轻松	98	经济实惠的8大排毒V食	130
V食守护心血管的4大证据	100	挑选安全V食10大妙招	133
降低胆固醇的4个V策略	102	V食烹饪5原则	136
V食改善糖尿病的3大优势	105	V星人的7大健康外食原则	139
V星人对抗糖尿病的11大原则	107	老外V星人的6个挑菜重点	141
预防蛀牙5大V食	109	V星人的6个补钙秘诀	144
“性”福生活3大V基础	111	7个V妙招补铁好气色	147
7大V食吃出闺房乐	113	V星人搞定蛋白质1招就够	149
V星人的8种抗忧郁食物	116	V星人的6大维生素B ₁₂ 来源	151
7个V技巧不失眠	119	补充维生素D的5个V妙招	153
V星人的12大饮食原则	121	V星人的5个补锌攻略	155
V星人的6大类食物	124		



星人的营养成长图 23

157

V宝宝副食品的10大原则	158
V宝宝副食品的3大来源	161
幼儿5大V食营养原则	163
提高幼儿V兴趣的5大技巧	166
学龄儿童的15个V原则	168
花样少男少女的6个V问题	170
V食改善经期不适的3大理由	172
和“大姨妈”和平共处的5种V妙招	174
V女人一定要看的4大营养原则	176
给V孕妇的6个专属营养指南	178
哺乳V妈咪的5个注意事项	182
妈咪坐月子的5个V妙招	185
V妈咪产后瘦身的7个重点	188
更年期妇女的5大V原则	191



男人5大健康困扰与V食疗法	193
7种男性不可错过的V食物	196
夜猫族健康生活4大V重点	198
最适合V星人的6种美味宵夜	200
太空人也要V食的3大秘密	202
V运动员的4大饮食原则	204
银发族的5个V食原则	206
9种最适合老年人的V食物	209
15种抗老化的V食	212



星人爱美大作战 14

215

- V食是减重的第1步 216
- 健康瘦身5大V妙招 218
- 愈吃愈瘦的9种V食物 220
- 要小心的5类易胖V食物 223
- V星人消水肿4大妙招 225
- V美眉美胸5大秘诀 227
- V食可以美容的4大理由 229
- 4大美白V作战 231
- 坚强抗痘7大V妙招 233
- 红润苹果脸的4大V饮食 235
- 5V原则，柔嫩肌肤不做干妹妹 237
- 7个V点子摆脱熊猫眼 239
- V星人的5个电眼密码 241
- 美丽秀发5种V要诀 243

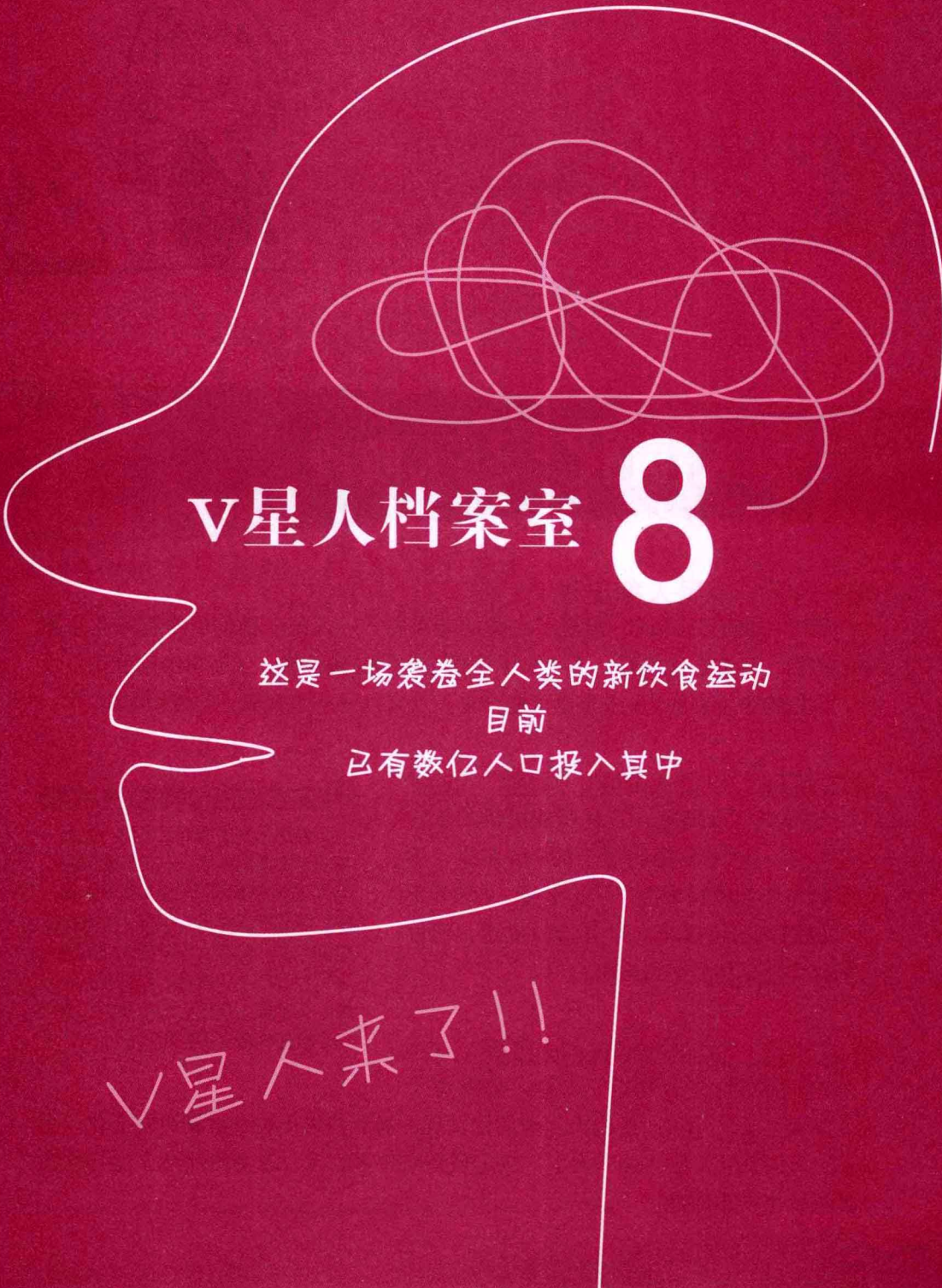


星人的世界地图 2

245

- V星人爱看书 246
- V星人网络资源及相关团体 248





V星人档案室 8

这是一场席卷全人类的新饮食运动
目前
已有数亿人口投入其中

V星人来了!!

当人类的老祖先现身之际，
V星人亦随之诞生于这美丽的地球上。
从本能地过着以植物性饮食为主的生活开始，
一直到有意识地各凭本事在世界各地展开V计划！
历史超悠久！



V星人演化史5大阶段

1

第一阶段：V星人猿出现

距今三四百万年前，出现了人类的老祖先——人猿。他们平常都是吃采集来的植物，只有在运气好、不小心干掉想吃他们的猛兽时，才有机会吃到肉！而且，以植物为主食的V星人猿也可能会吃一点肉以便从中获取一些维生素B₁₂。

第二阶段：V星人猿的“劈腿”饮食

气候变得冷飕飕，森林所能提供的食物也变少了，愈来愈聪明能干的V星人猿，学会狩猎来增加食物来源、填饱肚子。350万年前，他们开始慢慢转向半狩猎的生活，但可口的果实还是他们的最爱啦！

V星人的好朋友——M星人

当部分V星人走入M化生活并决定不再回头后，一个饮食风格与V星人截然不同的族群就此诞生，我们称这群人为M星人（有吃肉的人）！V星人和M星人之间其实只有一些小小差异，那就是：V食、不V食，但这小小的差异，往往也是他们最大的差距！

第三阶段：火的使用让饮食更M了

时间走到150万年前，V星人猿发现了火，学会生火、用火、控制火。他们也发现，烤熟的肉比生吞活剥更好消化、更美味，于是V星人猿“火”大了，决定展开M型化生活，人类的社会文化与饮食从此进入大变革时期。

第四阶段：M星人快速入侵繁殖

后来，有些比较温驯的野兽开始被人豢养来吃。到了1万年前农业出现、畜牧更加发展，填饱肚子不用只碰运气，但是地球居民也变成以M星人为主流了。

第五阶段：觉醒！反攻！V计划

直到印度原始宗教的“不害”观念出现，使耆那教徒高喊“素食好”，希腊智者毕达哥拉斯也提倡V食，从这些前辈带头开始，V星人渗透计划在世界各地全面执行，V计划的最高宗旨就是“V他千遍也不厌倦”！直到现在，最时尚的生活就是V星人的生活。

To V or not to V
That's not a question!

因为，V星人即将渗透到全世界！！！！

素食为主的南方人猿

南方人猿是具有人类特征的灵长目。其中粗壮南猿（Robustus，400万年前）以水果为主食，但他们不是现代智人的直接祖先；阿法南猿（afarensis，300万年前~390万年前），主要是吃果实和坚果，有时也吃一点点肉类，他们的身体仍有猿类特征，如手指、趾骨弯曲可爬树，手臂相对长于腿，但骨盆、大腿骨、脚踝关节等构造都和人类相近，可某种程度的双足行走，被认为是非洲南猿和人类的祖先。

开始狩猎的非洲南猿

出现于200万年前~300万年前，会双脚行走并使用工具，手臂略长于腿，手指可以爬树，体形已纤小许多，并发展出狩猎采集。

会吃BBQ的直立人

约150万年前出现，完全适应直立行走，脑容量仅比现代人稍小，但是仍然保留了一些类似猩猩的特征，例如前额较低、颌较重、牙齿较大。直立人的版图向北扩展到较冷的地区，会使用火及工具、会狩猎并且吃烤熟的肉。

豢养动物的现代智人

即现在的人类，约4万年前出现，在1万年前开始发展农业。

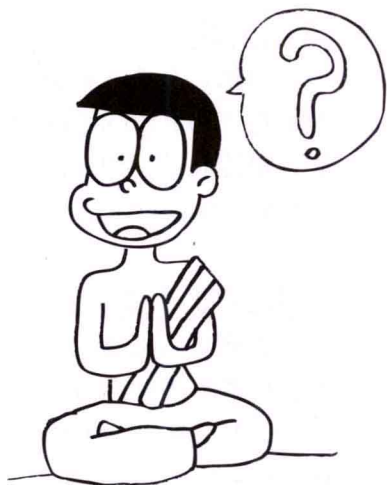
大雄也吃素？

就知道你误会了！

这位大雄可不是哆啦A梦里那个总是被欺负的大雄，

而是最V宗教——耆那教的第24位祖师，

大雄（Mahavira）！



日落西山，3大V出东方

2

早在几千年前，亚利安人还未进入印度大陆时，最本土与原始的印度宗教中心思想——“不害”观念，就已经开始流传，这是历史上目前可追溯到最早的V团体与V食运动，而耆那教则是印度最接近原始本土信仰的宗教。

最严格的V宗教——耆那教

公元前599~前527年间，耆那教第24位祖师——大雄诞生了。他是集耆那教之大成的圣者，许多耆那教徒甚至瑜伽修行者至今仍深深恪守他的五大戒律。

尽可能减少生命伤害

耆那教认为，只要是生命皆有感觉，即使是植物、微生物、风、火、水也一样。所以再慈悲的人都得认清一个事实，只要想活命就难免会伤害其他生命，因为人不可能不吃东西，肉眼看不到的微生物要怎么不去撞歪它、踩扁它、弄痛它？但是人类还是有机会把伤害减到最低，例如V食、蔬果（蔬菜水果的简称，下同）祭祀等。

V还要更V

人不吃不喝一定会死亡，为求生存一定要进食，耆那教徒为了贯彻“不害”义理，不只V食，还要V得有深度。

1. 所有食物都要当天现做，腐败的食物会引来微生物繁殖，这样不够V！
2. 餐点不包含五辛（五种有辛味的菜）与奶蛋、蜂蜜制品。
3. 清淡不复杂，新鲜而少调味的V饮食最自然。
4. 最好不吃根茎类蔬菜，例如萝卜、地瓜等。取用根茎类蔬菜可能使这株植物完全地死亡，也可能会伤害到泥土里的微小生命，这样也不够V！
5. 烧烤V食是禁物。不烹调、不烧开水，因为这会杀死食物中的细菌。
6. 只在白天用餐。夜晚常有许多飞虫干扰，进食过程与谈话间容易不小心吞下昆虫（千万不要用苍蝇拍或捕蚊灯，否则孽障将深如马利亚纳海沟，必要的话可安排在蚊帐里用餐）。
7. 喝三层棉布过滤的水，减少喝到水中的微生物和细菌。

大雄的五大戒律首重不杀生

非暴力——不伤害任何生物。

诚实语——只说实话且语不伤人。

不偷盗——不拿经由不当方法、途径得到的东西（包括不掠夺动物生命）。

纯洁行——不沉溺于肉欲的快乐。

不执著——不执著人、地和物。

随时随地都要V

耆那教徒不只V食，生活也V得相当彻底，他们不务农（会伤害田里的昆虫）、不做纺织（许多原料和生物有关）、不做厨师、不能做有关皮革的行业；此外，耆那教有些派别的男性苦行者甚至以天为衣（裸体）、赤脚（象征脱离所有物质欲望）、走路时戴口罩以免吃入或吸入小昆虫（印度位于热带地区蚊虫较多）、随身携带小扫把小心翼翼地把路清干净以免踩死小虫。

佛教是史上第2个动物保护团体

佛教的教义有很大部分受耆那教影响，只是更容易被大众接受，其中也包括“非暴力”的理念，而V食是其中一个实践教条，例如公元前3世纪的印度著名君王——阿育王，就因为笃信佛教而戒肉，并鼓励人们效法他，也禁止动物献祭等涉及伤害动物的行为。

后来，佛教分裂成两大支派，一为大乘佛教（北传佛教），另一支为小乘佛教（南传佛教）。大乘佛教保留了V食和不虐待动物的观念，中国、韩国、日本、尼泊尔等国家的佛教徒多属这一派。不过，除非受戒，否则也不是所有大乘佛教徒都会V食。

世界上第一间流浪动物之家是谁设立的？

V出中国独特饮食文化

V食是中国饮食文化的重要流派之一，历史悠久，也为人所津津乐道。

从拜拜开始V

约莫在先秦时代，人们因敬鬼神、崇拜祖先而祭祀，开始有了斋戒制度，是有意识选择V食的重要背景，例如《周礼·天官·冢宰·膳夫》就记载着，凡皇帝驾崩、大凶年、瘟疫流行、天灾人祸肆行、社稷遭逢重大变故时，都要禁杀牲食肉；《礼记·玉藻》亦载，逢早子、乙卯日时要禁肉食，只吃谷类主食和菜羹。

好菜是V食的原动力

西汉中叶时，中国农业技术有了大改革，包括使用铁制农具和牛耕，再加上张骞通西域引入各种蔬菜、水果、谷物，让V食的发展有了更雄厚的基础。

宗教、政治确立中国V食的地位

V食在中国正式成为一个派别，主要还是受到信仰和政治影响。

1. 秦始皇想要求长生不死、后羿也追求永生；很多人都有这种愿望，中国早期亦有此风气，而蔬果谷物被认为有益于成仙，到了西汉，追求仙道的风

早期的耆那教教徒。



- 张荣发
- 长荣集团总裁
- 经过思考的素食行为才能长久

横扫全球海、陆、空交通运输网的企业巨子——张荣发，在他六十岁生日当天，宣布开始吃素，而且“一旦决定了就不退让”，至今他仍是那个蛋素食者；虽然年轻时常配合吃素的母亲或尽量吃得清淡让她开心，不过张荣发表示，会选择吃素，主要还是因为不杀生，“人不去吃肉，就不用杀动物了。而且我们又不一定要吃肉才能生存，吃素也有人吃得白白胖胖的啊！”

身为素食者，张荣发体会到素食朋友的种种不便，所以长荣集团相关企业自然也会多替素食者着想，例如在长荣空厨，素食餐点有独立的准备室，而长荣桂冠的饭店里，从料理区块到荤、素厨具、餐具，全都会清楚分开，以确保素食者能安心用餐，而总裁每天中餐，也是吃自家长荣桂冠的便当。

张荣发认为，只有经过思考过后的素食行为，才能明白素食的真谛并长久维持，所以他会鼓励素食，却不强迫大家一定要吃素，不论家里或工作场合，每个人都可以选择自己习惯的饮食！此外，张荣发也自有一套养生法则，吃得简单勿过饱、搭配体操运动，并定期做身体检查，吃素的也很自豪地表示，自己的健康检查报告大都在正常范围内，就连筋骨年龄，也只有三十多岁呢！

气正式成为道教，并在各地发展，蔬食（蔬菜食物的简称，下同）也跟着渐渐流行。