

中华素食协会权威撰写并推荐阅读

# 中国素食指南

| 吃对素食 | 心静 | 年轻 | 少生病 |

中华素食协会 编著  
安安贝拉



**顶尖艺人、体育名将、各国政要都在使用的饮食方式**

孙俪、吴秀波、刘德华、黄磊、刘涛、陈坤、杨幂、刘恺威、林心如、高圆圆、  
赵薇、王菲、娜塔莉·波特曼、安妮·海瑟薇、  
约翰·威斯慕拉、刘易斯、奥巴马、克林顿、梅德韦杰夫……

**送** 《最爱幸福素食40道》精美菜谱

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中华素食协会权威撰写并推荐阅读

# 中国素食指南

| 吃对素食 | 心静 | 年轻 | 少生病 |



中华素食协会 编著  
安安贝拉

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国素食指南 / 中华素食协会, 安安贝拉编著

-- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-5440-6

I. ①中… II. ①中… III. ①全素膳食 - 食物养生

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 229875 号

## 中国素食指南

---

编 著 中华素食协会 安安贝拉

责任编辑 谷建亚 李莹肖

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 南京玉河印刷厂

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16

印 张 17.75

插 页 1

字 数 238 000

版 次 2017 年 5 月第 1 版

印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5440-6

定 价 45.00 元 (赠送小册子)

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 编委会成员

---

释照观 王子儿 王燕珠 纪兰芬  
阮永斌 李 丹 张美莲 杨真明  
陈霜霜 罗升华 郑培农 罗 鹏  
钱成慧 谢一源 裘群伟

(除释照观外，其他编委按姓氏笔画排序，排名不分先后)



特此声明：书中出现的牛奶取自非虐待母牛在自然状态下所产的奶。



扫二维码关注“阿拉兔”微信公众号获得更多地区素食地图





## 目录

## CONTENTS

序言 为了健康请吃素 / 001

### **PART 1 素食，一场席卷全球的绿色风暴**

#### **/ 第一章 素食，极致的养生之道 /**

为什么明星都爱食素 / 005

素食自古就是备受推崇的养生方法 / 007

吃素与宗教无关，只与健康有关 / 009

素食也能丰盛又美味 / 012

#### **/ 第二章 素食，净化气血与身心 /**

吃素可预防癌症、心脏病、糖尿病 / 019

吃素可以增强我们的体质 / 021

素食让我们更聪明 / 024

素食让我们更幸福，慈悲喜舍尽在其中 / 026

素食让我们的心灵安定、宁静 / 028





### ／第三章 素食，中国人这样吃最健康／

- 不科学的素食同样有害健康 / 032
- 从现在开始，改变你的素食观念 / 034
- 素食的正确做法，你掌握了么？ / 037
- 健康素食，是清静身心的一条捷径 / 040

## PART 2 好好吃素食：素食营养金字塔

### ／第四章 中国素食者膳食搭配指南／

- 什么是素食金字塔 / 044
- 广受营养学家欢迎的素食金字塔 / 048
- 中式素食更符合金字塔理论 / 050

### ／第五章 素食金字塔基础：细粮、粗粮、杂粮／

- 五谷杂粮一样都不能少 / 054
- 吃主食也要多样化 / 056
- 粗细搭配，减少精米白面的分量 / 059
- 粗粮怎么做才好吃 / 061
- 素食餐桌的宠儿：全谷食品 / 064
- 最值得推荐的谷物：燕麦 / 067





## ／第六章 素食金字塔第二基层：蔬菜、水果／

- 绿叶蔬菜是维生素的主要来源 / 070
- 根茎类蔬菜，农药少、营养好 / 075
- 可以当主食吃的薯芋类蔬菜 / 079
- 花朵类蔬菜，好看好吃功效多 / 083
- 瓜类蔬菜，养生益气度苦夏 / 086
- 茄果类蔬菜，抗氧化防衰老 / 089
- 菌藻类蔬菜，利于保健功效多元 / 092
- 这些水果好吃又降火 / 096
- 能保护心血管的好水果 / 101
- 呵护五脏六腑的神奇水果 / 105
- 水果中的维生素C之王 / 111
- 鲜红的水果帮你补血益气 / 116
- 强身健体的贵族水果 / 119
- 排毒养颜的水果佳品 / 124
- 快乐水果帮你宁心静神 / 129

## ／第七章 素食金字塔第三基层：豆类制品／

- 大豆，了不起的植物肉 / 136
- 蛋白质含量丰富的鲜豆类 / 139
- 豆浆，东方的植物高钙奶 / 142
- 豆腐，餐桌上的补钙佳品 / 145
- 物美价廉的鲜美豆芽 / 148
- 天贝，素食者的优质选择 / 150







## ／第八章 素食金字塔顶尖：坚果／

- “秋果之王”板栗，益气又补脾 / 154
- “坚果之王”榛子，现代人的救命食物 / 155
- 健脑润肤的“长寿果”核桃 / 157
- 想要健脑抗衰老，那就吃松子 / 159
- 夏威夷果，健脑益智又美味 / 161
- 护眼护心的开心果 / 163
- 花生：润肺生血的“素中之荤” / 165
- 改善情绪、治疗失眠的葵花子 / 167

## PART 3 适合各类人群的素食方案权威指导

### ／第九章 素食是孩子生命的最佳起点／

- 儿童吃素，真的可以吗 / 170
- 儿童吃全素，还能更健康 / 172
- 儿童应该怎样吃素食 / 174
- 素食儿童，要多注意补充这些元素 / 177
- 针对儿童的素食食谱 / 180
- 如何让你的孩子爱上吃蔬菜 / 185

### ／第十章 女性吃素，把美丽健康持续一生／

- 素食瘦身，有效又健康 / 189





- 素食最养颜，皮肤光泽有弹性 / 191
- 越吃越美丽的素食美颜食谱 / 193
- 青春期女孩应该怎么吃素 / 195
- 素食女性遇到怀孕期怎么办 / 199
- 给正在坐月子的素食妈妈的饮食建议 / 204
- 更年期女性怎么吃素 / 208

## ／第十一章 吃素的男人，往往更受欢迎／

- 素食让男人更强壮 / 212
- 男性吃素，也能越吃越阳刚 / 214
- 给男性的素食建议 / 216
- 滋阴补肾的素食有哪些 / 219

## ／第十二章 素食是中老年人的最佳饮食／

- 素食让人更长寿 / 223
- 给中老年人群的素食建议 / 225
- 中老年人一定要学会养骨 / 228

## ／第十三章 给特殊人群的素食建议／

- 体脂高、身材臃肿，更要吃对素食 / 232
- “三高”人群应该怎样吃素 / 236
- 疾病初愈者，吃素有讲究 / 238





## PART 4 如何做出好吃又营养的素食

### ／第十四章 这样做素食，口味超好吃／

那些好看又好吃的家常素菜 / 244

把素食做得比肉更诱人 / 246

五色素食，百变搭配 / 248

主食也可以花样多、又营养 / 251

### ／第十五章 素食怎么做才有营养／

蔬菜应该生吃还是熟吃 / 254

选对烹饪方式，留住蔬菜营养 / 257

错误搭配影响食物营养 / 258

### ／第十六章 素食怎样做方便快捷／

5分钟极速素菜 / 262

自制素高汤，好喝又营养 / 265

### ／素食名人心得感言 / 268





## 序言

---

为了健康请吃素

吃了不同的食物，我们的身体会有不同的反应，比如吃了很辣的食物容易上火，吃了传染病患者吃剩下的食物容易患上传染病，吃了腐败的食物容易拉肚子，等等。所以我把世上的食物分为三类，一种可以让我们延年益寿、净化内心，给我们带来力量、健康、快乐和满足。这类食物富有营养，使人壮健，美味可口，包括豆制品、奶制品、水果、蔬菜、五谷等。一种是过于苦、酸、咸、辣的食物以及其他刺激性的食物，会给我们带来焦虑、暴躁和懊恼。

第三种是动物性食物，也就是荤食，容易给我们带来疾病。动物自身带有很多病毒，在宰杀和加工的过程中又增添了一些容易带来病菌的机会，再加上动物脂肪比植物脂肪含更多胆固醇，会引发心脑血管疾病，所以荤食对我们现



代人的健康弊大于利。

也就是说，摄入动物性食物越多，罹患肝癌、直肠癌、肺癌、乳腺癌等癌症的危险性就越高。只要改善饮食习惯，尽量摄入未经加工的植物性食物，尽量避免摄入动物性食物，就能给我们的健康带来惊喜。

所以我们中华素食协会提倡大家多食用第一种食物，也就是素食。这是为了让我们的身体变得安康，因为心灵的健康会随着身体的健康而到来。在此观点之下，希望各位读者能够从这本《中国素食指南》中得到各种指引。

正如一种药的推出，肯定会附赠有如何吃药的说明书，素食作为对现代人身心健康有益的饮食，也很需要这样的饮食指南。我们不能讲本书中句句真理，字字珠玑，但一定会像天上的月亮，哪怕看上去还不够圆满，但还是在天空中照亮了整个黑夜。同样，本书的出版尽管有许多不足之处，但是我们的发心是希望为众生的身心健康、社会和谐带来一些指引。正如一位先哲所讲，“一旦登上素食慈善之舟，即使是恶中之恶，也可摆脱内心污垢，达到慈中之慈的人生彼岸”。

唐力 (Krishna das)

中华素食协会创办人



# PART 1

素食，  
一场席卷全球的绿色风暴







# 第一章 | 素食， 极致的养生之道

汉语中的“素”本义是指白色、干净和质朴，那么，素食自然也就是更干净的食物。作为洁净之物，素食在我国有着悠久的历史，而佛教的传入，对素食的普及更是起到了推波助澜的作用。但是今天，素食在很多人的生活中，已经脱离了宗教的意义，作为一种流行的养生之道被推崇。因为人们发现，在健康饮食中，素食扮演着重要的角色。所以，越来越多的人开始自觉吃素，吃素的方法也是不断翻新。



## 为什么明星都爱素食

---

当很多人还对素食抱有偏见的时候，它已经悄然成为一种健康意识、一种时尚态度、一种生活方式，越来越多的名人都爱上了素食。我们熟知的王菲、李连杰、张学友、刘若英、大S等人，以及奥斯卡金像奖得主华金·菲尼克斯、“蜘蛛人”托比·马圭尔、黛咪·摩尔、娜塔莉·波特曼等，都是素食者。除了这些严格的素食者之外，如今的欧美还流行素食主题聚会，麦当娜等好莱坞和欧洲的影视明星们都对此非常热衷。

为什么明星们格外青睐素食呢？抛开其他种种因素不提，至少，素食能让人变得更加年轻美丽。

相信大家对于春晚上的“孔雀仙子”杨丽萍并不陌生，她已经将近60岁了，依然保持着非常好的身体状态，看起来曼妙轻盈、美丽如少女，就像不食人间烟火的仙子一样。她说，自己永葆青春的秘密就是素食。她的一日三餐很简单，从不吃肉，但也从不节食，因为她认为吃素菜是可以持续的、效果非常好的塑形减脂方法。

而当年的“歌坛玉女”孟庭苇，如今早已年过四十，看上去仍然年轻美丽，





不管是身材还是容貌，都不比 20 岁的女人逊色。秘诀是什么呢？她告诉大家自己的保养秘方也是多吃素。从 1992 年开始，她已经连续吃了 23 年素。用她自己的话说：“多年来我一直坚持吃素，能让自己精神清爽，心境变得越来越平和，没有太多的欲望就少了很多烦恼，或许这对于美容也有帮助吧。”

如果说明星们吃素是为了保持美丽的容颜，那么作家们应该就没有这个必要了。可是，国内的大作家郭沫若和国外的大文豪萧伯纳，都钟爱素食。

就拿萧伯纳来说吧，这位英国戏剧家举世闻名，被誉为幽默与讽刺的语言大师。他不仅以剧作高产闻名，还因健康长寿备受关注，他享年 94 岁，是世界文坛有名的寿星。这种高产和高寿，当然得益于他强健的体魄和睿智的头脑，而这两者，又和他自小养成的钟情素食的生活习惯息息相关。由于萧伯纳小时候家境贫寒，所以养成了喜欢素食的生活习惯，终其一生，一日三餐经常都是可可茶、黑面包、面条、扁豆和生菜。

除了美丽的明星、感性的文人之外，这个世界上最聪明的那群人中，也有很多在吃素。比如爱因斯坦、爱迪生、富兰克林等科学家都是素食者。搜狐 CEO 张朝阳等商界名人，以及很多政界领导人都在坚持吃素。当然，由于他们的地位较为特殊，也由于吃素这件事可能与宗教有某种联系，所以他们吃素不像明星那样高调而已。即便如此，美国总统奥巴马在巴西访问期间，也要求提供全素食。而美国前总统克林顿在接受著名主持人拉里·金采访的时候也坦承，素食让自己成功减掉了 9 千克体重，并且更健康了。

现在我们已经看到，这个世界上最聪明、最美丽的人都在吃素，你觉得这是为什么呢？他们难道买不起肉吃吗？那当然是不可能的。他们比我们都善良所以不愿意杀生吗？也未必。究其原因，是因为吃素对健康更有利，有助于身体保持更好的状态，让他们能够更好地享受人生、创造价值，不是吗？