

食素

合理素食才健康

党毅 陈虎彪 编著



目录

第一章	我该吃素吗?	
	自古提倡清淡素食	10
	人类本该是素食者	14
	饮食不当确实会致病	17
	素食的好处	19
	素食的分类	21
	最流行的合理素食法	25
	现今的素食潮流	28
第二章	合理素食才健康	
	为何提倡合理素食	36
	素食与营养状况分析	41
	中式饮食较健康	44
	素油确实比荤油好	48
	素食与肠道保健	50
第三章	认识素食中的营养素	
	维生素	56
	矿物质	62
	纤维素	65
	蛋白质	66
第四章	主要素食食材	
	新鲜蔬菜宜多食	70
	干菜类有独特的味道	74
	食用菌类可增强人体免疫力	76
	豆面制品占素食类大宗	78
第五章	自己动手做素食	
	怎样烹调才美味	86
	生食食谱	90
	素食食谱	94
附录	香港吃素好去处	153

食素

合理素食才健康

党毅 陈虎彪 编著



图书在版编目(CIP)数据

食素:合理素食才健康/党毅,陈虎彪编著. — 济南:
山东科学技术出版社, 2016

ISBN 978-7-5331-8074-4

I. ①食… II. ①党… ②陈… III. ①全素膳食—食物
养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306465号

本书中文简体出版权由万里机构出版有限公司授权,同意
由山东科学技术出版社出版、发行及销售本中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号:图字15-2015-224

食素:合理素食才健康

党毅 陈虎彪 编著

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址:山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编:276017 电话:(0539)2925659

开本:787 mm × 1092 mm 1/16

印张:10

版次:2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-8074-4

定价:45.00元

序

非常高兴看到香港浸会大学中医药学院党毅博士和陈虎彪博士的新作——《食素——合理素食才健康》书稿，这是一个现代人很关注的研究课题。

我经常听到别人问我这样一个问题：您已经是80多岁的人了，但看起来身体健康情况不错，您有什么养生之道吗？您在养生保健方面有没有什么自己的经验和独到的地方？在这里我把自己所谓的“养生之道”归纳总结为以下几个方面：

所谓养生之道，即是掌握个人健康生活的规律。

我的养生之道的原则是择益弃害。择益弃害就是选择科学研究证明对自己健康有益处的事情，尽量多做。认为有害的事情我就尽量少做，不去做。比如大家都知道抽烟有害健康，能缩短人的寿命，甚至可以诱发肺癌等疾病，对人的健康是没有什么好处的。因此，我从不吸烟。另外，在民间中有许多好的保健方法，比如经常在肚脐周围做顺时针和逆时针地反复按摩啦，我有空也做做；坚持打太极拳，有时运动一下胳膊和腿等。这些是对自己健康有益处的事情，尽量多做。

平时吃东西时也注意，尽量少吃油腻的食物，不要暴饮暴食，不饮烈性的酒，比如50度以上的酒我就不饮，因为酒精容易伤肝脏。

经常吃蔬菜，像西兰花就是我经常吃的。美国研究认为，西兰花有抗肿瘤作用；还有海参，它不含胆固醇，含有黏多糖。我还坚持每天都喝点绿茶或菊花茶。

优酪乳可以为老年人提供有益的乳酸菌，因而，我每天坚持喝；蜂产品对人体有益，因此，我也经常服用蜂蜜、蜂王浆，必要时也服用一些蜂胶。平时有空，早晨和晚上多到公园或外出散步。

现代人要有一些保健知识，这也是小康社会对人的健康素质的基本要求。我认为，对自己的健康有一定好处的经验应当不断总结，大家交流。我也收集了一些别人的好经验，比如：曾经几次访问台湾，陈先生就有他自己的抗衰老保健饮料，是用新鲜的芹菜、泡发的黑木耳和山楂等打碎成汁，每天喝一点。有些保健药，像西洋参、蜂王浆、白木耳、冬虫夏草菌丝体等，我也经常吃一些。

工作不要过度紧张。人要保持一个良好的心态，这点是至关重要的。对很多事情要拿得起，放得下。一个人对待任何事物都要有豁达的心胸和乐观的情绪，不要总想自己今后老了、不能工作了会怎么样这类问题。植物界的老前辈、香港中文大学的胡秀英教授就是我们的一个好榜样。她是一位百岁长寿老人，90多岁时还照样在野外调查，照样参加各种会议。她耳不聋，眼不花。2003年初我还和她一起开会，在巴士里还一起交谈。当时，和她讲话，不需要大声，也不需要凑到她耳朵很近的地方。2004年3月，在香港维多利亚公园举行的香港花卉展上，我又见到她时，她

仍神采奕奕，让人猜不出已有96岁高龄了。她每天也喝保健饮料，好像也有芹菜和山楂。总的来说，原则是要使循环系统保持畅通无阻，即中医讲的活血化瘀，减少血管堵塞。用山楂、芹菜等都是为了增强血管的通透性。如果能开发一些配合老年人延缓衰老的保健饮料，应该是很有意义和价值的。

总之，我的养生之道很简单：好心态，多运动，多饮水，多蔬果，关键是持之以恒。此外，我还认为“十个常要”，应该对健康有所帮助：“脑要常用，面要常搓，眼要常转，耳要常揉，齿要常叩，肩要常耸，腹要常摩，腰要常暖，手要常甩，足要常走。”

在“以人为本”思想的主导下，广大人民的心身健康越来越受到重视，很需要专业人员用通俗的语言来阐述健康科学的理念和内涵。党毅博士在中医药，特别是养生食疗方面有很深的造诣，曾赴多国讲学，并勤于诗词创作；陈虎彪博士从事药用植物教学与研究20余年，酷爱植物摄影。两位专家通力合作，将21世纪学科之间的融合和交叉成功地运用于教研工作中。书中不但介绍了合理素食对现代人健康的重要意义、还图文并茂地介绍了常用素食原料的分类和功效，而且还以简洁的语言描绘出常用素食方的组成、制作方法和特点。有方，有药，有营养素分析，也有传统功效；有针对老年人的饮食养生方法，也有适用于中青年保健的合理素食理念。既有文化内涵，又很具实用性。可以看出，这本书融入了他们对应用素食养生的许多心得和对生活的认识。今天这本书得以完成，正是两位学者热爱药用植物，在专业上日积月累地执着追求的结果。没有丰富的生活阅历，没有不断创新的意识，没有对生命深刻的思考，是无法完成这样一部精品之作的。

阅读书稿之后，甚为欣喜。流畅的语言，优美的诗文，配以色彩斑斓、清晰美丽的图片，使人在感受到中国素食文化的同时，也颇受素食保健之益。欣然提笔，是为序。



党毅

中国工程院院士、中国医学科学院
药用植物研究所研究员
2014年秋于北京

自序

合理素食的精要就在“度”字

现代社会中，素食者越来越多，素食人群也趋于年轻化。素食主义不再是一种宗教和教条，选择素食只是选择了一种有益于自身健康、尊重其他生命、爱护环境、合乎自然规律的饮食习惯，素食已经逐渐成为符合时代潮流的生活方式。

素菜以豆制品、面筋、香菇、木耳、时令蔬菜等干鲜品为原料，以植物油烹制而成，营养丰富，高蛋白、低脂肪，并有大量维生素、矿物质、纤维素等物质，对调节人体功能，增强体质有重要作用。高血压、心脏病等患者和老年人及脑力劳动者，食后有助消化、吸收。《黄帝内经》《神农本草经》《食疗心鉴》《饮膳正要》《本草纲目》等古籍及现代文献中都记载有用蔬菜制作素食的食疗作用。如萝卜能健胃消食、止咳化痰；黑木耳、香菇等食用菌类有清涤胃肠、滋胃降压、强心补肾等作用。因此，民间有常食素食能延年益寿之说。

素食，是中国饮食体系中的一大流派，不仅原料丰富，品类繁多，而且风味别致，清淡素雅。尤其是它所具有的清理肠胃、补充人体所需的植物蛋白、各种维生素及微量元素的作用，实在非其他食物所能代替。加上现代人营养过剩，活动量偏低等因素，为了健康，素食已成为一种很时尚的保健方法。

我们不主张绝对素食，但赞成合理素食。怎样安排日常饮食才能称得上“合理”？什么样的饮食结构可谓之“科学”？这是一个涉及养生学、现代营养学、健康管理学、饮食心理学、烹饪学，特别是中医药学等多学科的问题。总括来说，最核



心的只有一个字，就是“度”，亦即“适度”。度的概念包括食物种类的搭配、荤素比例的调整，以及不同体质、不同饮食习惯的适应情况。同样的饮食对一个人适合，不一定对另一个人适合。例如：青少年正是长身体的时期，完全素食不利于他们的发育；而中老年人，特别是患有血脂异常、肥胖等疾病的人士，就需要根据个体情况调整荤素比例。那么，如何设计出一套最适合身体需要的饮食呢？用一句最通俗的比喻来说，就是要掌握“进出口平衡”：吃得多、消耗的也要多，否则就易发胖、影响健康。此外，还要考虑到体重、体质、病症、运动量以及排泄情况等诸多因素，随时调整。

有人说，中国人吃饭用筷子、用勺子。为什么？因为中国人以米面等五谷杂粮和蔬菜为主食，像鸡啄米一样，用筷子和勺子比较方便。而西方人的饮食结构以肉食为多，爱吃牛排、猪肉、各类香肠等，需像肉食动物一样地切开、撕扯，用刀叉比较方便。因此，适合中国人体质的饮食结构和方式就是中国人科学的饮食方式，比如：吃米饭、面条；喝粥、吃蔬菜、豆类食品等。而可乐加冰块，再配上过量的肉食就不适合我们的体质。而且，从近年来世界上的饮食潮流而言，“多菜少肉”确实较有利于人体健康。至于如何分配荤素比例，甚至何时采取素食，还需要用现代营养学与中医养生学相结合的知识和方法，在生活实践中自己多加体会，这也就是我们提倡“合理素食”的初衷。

愿本书能帮助你走上一条理想的健康之路。

党毅 陈虎彪
2014年12月于香港

目录

第一章 我该吃素吗?	
自古提倡清淡素食	10
人类本该是素食者	14
饮食不当确实会致病	17
素食的好处	19
素食的分类	21
最流行的合理素食法	25
现今的素食潮流	28
第二章 合理素食才健康	
为何提倡合理素食	36
素食与营养状况分析	41
中式饮食较健康	44
素油确实比荤油好	48
素食与肠道保健	50
第三章 认识素食中的营养素	
维生素	56
矿物质	62
纤维素	65
蛋白质	66
第四章 主要素食食材	
新鲜蔬菜宜多食	70
干菜类有独特的味道	74
食用菌类可增强人体免疫力	76
豆面制品占素食类大宗	78
第五章 自己动手做素食	
怎样烹调才美味	86
生食食谱	90
素食食谱	94
附录 香港吃素好去处	153



第一章

我该吃素吗？



近几十年来，由于饮食日趋精制，动物性脂肪含量高的食物比重偏高，导致“三高”等病症不断增加。为了健康与幸福，一定要回复自然素食，即以五谷杂粮、蔬菜水果为主，且尽量少加工。

自古提倡清淡素食

蔬菜—人类最早的食物

素食是一种不食肉、家禽、海鲜等动物产品的饮食方式，有时也戒食或不戒食乳制品和蜂蜜。一些严格素食者极端排斥动物食品，不使用那些来自于动物的产品，也不从事与杀生有关的职业。可能有人以为，现在人们喜爱素食，是因为酒、色、肉食过度，才流行吃蔬果来平衡。其实不然，素食在中国起源甚早，有着悠久的历史。原始社会里，人们是以狩猎、捕捉鱼虾和采集植物为食，其中蔬菜是人们最早作为食物的一类。比起猎兽和捕鱼，采集蔬菜所担的风险和付出的劳力似乎要少一些。然而《淮南子·修务训中》记载“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，命民知所避就，当此之时，一日遇七十毒”，可见人们在开拓植物性食物中也付出了代价。

我们的祖先，经过漫长岁月和无数次的尝试，才选择出安全、有营养、味道好的“百草”作为主要食物。有趣的是，今日我们使用的“菜”字就记载着这段古老的历史。“菜”字由“采”字演化而来，“采”的上半部是个“爪”字，以比喻人的手；下半部是个

𠂔

“木”字，以比喻植物，“爪”和“木”结合在一起比喻用手摘取植物之意。后来又从“采”字分化出来一个提手旁的“採”和一个草字头的“菜”，前者是动词而后者是名词。这段来历足以证明国人以菜作为食物的历史至



少先于文字的创造。而“蔬”字，按照东晋训诂学家郭璞加注《尔雅》时解释：“凡草菜可食者通名为蔬”。就字面而言，“蔬”当为草本之“菜”。时至今日，蔬菜合一，成为一类能够佐餐的植物性食物的总称。柔嫩多汁的根、茎、叶、花、果类蔬菜；丰富多彩的水生蔬菜；竹笋、香椿等木本蔬菜；香菇、蘑菇、猴头菇等菌类和发菜、海带等藻类都加入了“蔬菜”这个大家族。

据《诗经》《论语》记载，早在古代，素食就与肉食共登盘殮。汉朝时期，由于农业生产的发展，蔬菜和瓜果品种增加，加上豆腐问世，民间饮食市场的素食种类亦日益增加。后来，随着佛教的兴起，南朝梁武帝笃信佛教，倡导、推行素食。从此，素食作为一种宗教饌食，开始进入烹饪园地，逐渐发展起来。北魏时期的《齐民要术》内，就将素食专门列为一章，并详述了制作方法。唐宋时期，素食又有了新的发展，出现寺院素食、宫廷素食和民间素食等多种形式的素斋和素菜馆。

到了近代，素食更是盛行中国，一些闻名的寺院古刹都设有斋堂素食，供游览者品尝。例如：在香港，著名的大佛脚下就设有斋饭餐厅，素菜品种很多，还有一些小吃；经济、便捷，很受大众欢迎。还有像志莲净苑、圆玄学院等都设有斋饭餐厅。而且，在很多大、中城市也有专营素食的餐馆，从寺庙走向了商业化的街市。据估计，仅台湾地区，较具规模的素食餐厅就有3000多家。而且菜肴内容从早年的重油炒炸，进步到以生菜、芽菜等自然食为主。在香港，素食餐厅也是遍布香港、九龙、新界的大街小巷。

蔬菜有良好食疗作用

中医也一直主张多用清淡素食，少用肥甘厚味。早在《黄帝内经》中就有“高粱之变，足生大丁（疔）”的记载，就是指嗜食肥美厚味容易引起痈疮一类疾病。《韩非子》中还说“香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形。”意思是说过量饮酒食肉，就会损坏身体。孙思邈《千金翼方》中也说：“食之不已为人作患，是故食最鲜肴务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消。”这里所说的“鲜肴务令简少”，就是告诫人们少吃荤食，不要贪味，尤其是老年人的消化吸收功能较弱，更应注意这一问题。孙氏还说：“老人所以多疾者，皆有少时春夏取凉过多，饮食





太冷，故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之。”这是进一步强调老人饮食宜戒腥荤、生冷，而常吃蔬果素食。

一般来说，青少年和儿童时期可以较多地用一些荤食，但也应防止一次过量，以免引起消化不良。到中年时期，就应加以限制，特别是要限制脂肪的摄入量。到了中老年时期，更应进一步控制脂肪类饮食，而多用一些富含纤维素的食物，以利大便通畅，脾胃和健。补充蛋白质可用大豆、豆制品，以及适量的鱼类、瘦牛肉、鸡肉等。补充脂肪最好用含不饱和脂肪酸的植物油，如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等。补充维生素可用青菜、水果、粗粮等。豆制品和乳制品除了含有丰富的蛋白质和维生素外，还含有很多矿物质，特别是老年人易缺乏的钙，可用它们来代替荤食。《千金翼方》中说：“惟乳酪酥蜜常宜温而食之，此大利益老年。”并指出：“卒多食之，亦令人腹胀泻痢。”故宜“渐渐食之”。

人类本该是素食者

在美国康奈尔大学 (Cornell University) 从事研究工作的营养生物化学家坎贝尔说，他们就饮食问题做过的一项研究发现，常吃荤食使人的患病机会提高。“肉类等荤菜成为人们常吃的食品不过是近几千年来事，由于人类进化的时间还不够长，不足以让身体产生新的机能而避免掉这类食物带来的坏处。”他说：“肉类太多大体上对身体并无助益”，从这些研究也可以发现，人类应该是素食者，“素食有益健康，值得提倡！”

中式饮食热量高脂肪低

康奈尔大学曾经在中国预防医学科学院、中国医学科学院和牛津大学的协助下，从20世纪80年代开始，在中国进行饮食与癌症关联性的研究。后来，又扩及于心脏、代谢及各种传染病。

研究结果发现，在蛋白质的摄取来源方面，中国人从肉类中获得的仅占7%，而美国人的肉类蛋白质高达70%，等于中国人的10倍。这种蛋白质偏高的饮食形态，一般认为会升高罹患癌症与心脏血管疾病的危险。

过去认为，为了预防癌症和心脏病，食物中的脂肪摄取量应低于每日卡路里需要量的30%。但在中国大陆的研究发现，中式饮食的脂肪摄取量为总热量的20%，建议最好控制在10% ~ 15%中间即可。据坎贝尔



的研究，在热量的摄取方面，中国人比美国人高约20%，但在体型方面，美国人反而比中国人胖了25%。中国人的胆固醇含量为：每100毫升血浆占88 ~ 165毫克，而美国人高达155 ~ 274毫克。据研究分析，这是因为中国人所吃的食物，脂肪含量仅为美国的三分之一，而淀粉类则为美国人的两倍，以及美式饮食中乳制品和肉类偏高有关。

常食素食粗粮不易患高血压

事实上，研究人员在中国各“长寿之乡”、“长寿村”的实际调查发现，能够享有高寿又健康的人，多半以素食、粗粮为主。例如，广西巴马县和四川长寿县都是中国著名的长寿地区，长寿老人的共同特点是喜欢吃玉米、甘蓝、莴苣等谷类和蔬菜食物。克什米尔地区北部有一个部族叫洪扎库特，素以健康长寿闻名于世。英国医生卡里逊在那里进行了14年的调查，发现当地人自远古以来就不知道疾病是什么，连原始的医疗方法也不知道，甚至牙痛都没有患过。平均寿命110 ~ 120岁，视力也不减退。其健康长寿的主要秘诀是节制饮食，而且严格到近似宗教仪式的程度，他们都是素食者，以食用新鲜蔬菜为主，除节日外很少食肉。喝的是开水，不吃刺激性食物。他们居住的峡谷盛产各种水果，冬季多吃这些水果作为饮料。

又如非洲的草原种族卡拉哈里族(Kalahari)，以采集食物为主，四处迁徙，是极端的素食主义者，研究人员测定这些人的血清胆固醇平均值，竟然仅为100毫升77毫克，呈现最低值。另外，一直保持古典素食方式的新几内亚西部高原地区居民，一向以甘薯、蔬菜为主食，他们的血压不随年龄而上升，几乎未发现高血压病患者，也未见一例糖