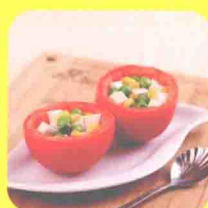


素食，四季皆宜，五色补益，
变化无穷，好吃又健康！

健康素食 这样吃

采薇 / 编著
余瀛鳌 / 审订

- ◆ 四季怎样吃素能提高免疫力
- ◆ 五色素食怎样吃能补养五脏
- ◆ 女性怎样吃素能美
- ◆ 老人怎样吃素能抗老防病
- ◆ 上班族怎样吃素能对抗亚健康



 中国纺织出版社

健康素食

这样吃

采薇 / 编著
余瀛鳌 / 审订



 中国纺织出版社

健康素食这样吃



图书在版编目(CIP)数据

健康素食这样吃 / 采薇编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5064-9996-5

I. ①健… II. ①采… III. ①素菜—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第110896号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强
版式设计: 采薇 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5

字数: 96千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序

自远古时代起，人类就适应了以植物性食物为主的低脂肪、高纤维和高维生素的饮食结构，成为一种以素食为主的杂食动物，这一点可以从人类的身体结构及其生理功能更像食草动物这一点得以证明。

但是近两百年来，由于食物的极大丰富，人们毫无节制地摄入肉、蛋、奶等高热量、高脂肪的动物性食品，从而导致了心脑血管疾病、糖尿病、癌症等病的不断增长。近年，素食之风席卷全球，人们终于发现，“肉食摄入过多、素食比例偏低”这种不健康的饮食结构，正是这些现代常见病的罪魁祸首。我国传统的饮食本是以谷粮、蔬菜为主，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，非常有利于人体的健康平衡。而近三十年来，国人从“要吃饱”到“要吃好”，很多人便往往认为山珍海味、酒肉饕餮才是“吃好”，这不仅对健康不利，而且还是一种极大的浪费。别忘了那句朴素的“萝卜白菜保平安”，让我们返璞归真，重新审视素食，找到对人类健康有益的饮食方式。

很多人出于健康考虑，主动食素，也有不少人在是得病后被医生告知，要“少吃肉，多吃素”，但这些人又往往是无肉不欢者。如何让素食也能富于变化、满足人们挑剔的味蕾，正是本书的任务所在。科学、合理地吃素，健康、美味一个也不能少！

本书中所提到的所有功效均为辅助食疗功效，若有相应身体不适，应以医嘱为准。

编著者 采薇



CHAPTER 1

改变你对素食的看法

素食是健康饮食风潮的代表，它到底好在哪儿？有什么功效？怎样更好吃？素食世界比你想象的更丰富。

我们是天生的素食者·····	12
素食的八大益处·····	13
开启素食的营养密码·····	16
素食的健康吃法·····	20
纯素食者易缺乏的营养素及补充法·····	22
哪些人不宜全素饮食·····	24
烹饪有技巧 素食好滋味·····	26



CHAPTER 2

四季爱吃的素食

素食有很强的季节性，应季食素，不仅新鲜、美味，也特别符合春生、夏长、秋收、冬藏的养生理念。

春季素食增强免疫·····32

- 荠菜豆腐羹·····33
- 马齿苋咸粥·····34
- 樱桃布丁·····35
- 炸春卷·····37
- 木耳豌豆苗·····38
- 菠菜拌花生·····39

夏季素食清淡爽口·····40

- 菠萝西瓜羹·····41
- 绿豆粥·····42
- 双椒炒苦瓜·····43
- 葡萄汁·····44
- 番茄烧茄子·····45
- 凉拌海带丝·····46
- 黄瓜凉皮卷·····47

秋季素食润肺抗病·····48

- 百合银耳羹·····49
- 荷塘小炒·····51
- 冰糖枇杷饮·····52
- 雪梨柚子饮·····53
- 柿饼山药薏米粥·····55

冬季素食养生滋补·····56

- 栗子炒白菜·····57
- 韩酱小土豆·····59
- 蓝莓山药墩·····60
- 果仁紫米粥·····61
- 核桃花生粥·····62
- 胡萝卜香菇饺·····63

CHAPTER 3

五色补益的素食

五色补五脏，青入肝、红入心、黄入脾、黑入肾、白入肺，五彩的餐桌让你更健康。



绿色护肝素食.....66

- 绿豆海带粥.....67
- 蒜蓉西蓝花.....69
- 菠菜丸子汤.....70
- 口蘑炒油菜.....71

红色养心素食.....72

- 红豆糙米饭.....73
- 番茄玉米盅.....75
- 红枣豆沙米糕.....76
- 炆拌红椒丝.....77

黄色健脾素食.....78

- 果酱南瓜条.....79
- 口袋豆腐.....80
- 椒油胡萝卜丝.....82
- 木瓜莲子羹.....83

黑色补肾素食.....84

- 红油木耳.....85
- 香菇焖板栗.....87
- 黑芝麻饭团.....88
- 黑米黑豆粥.....89

白色润肺素食.....90

- 银耳莲子羹.....91
- 山药泥豆沙糕.....93
- 香菜烧萝卜.....94
- 五汁饮.....95

五色俱全的素食.....96

- 多彩蔬果串.....96
- 五色蔬菜汤.....97
- 多色素寿司卷.....98
- 五色酱香饭.....99



CHAPTER 4

女性最爱的素食

女性最注重通过饮食来美容养颜、瘦身减脂、调经养血，谁说素食不能满足这些要求！

养护容颜的素食·····102

- 枸杞炒丝瓜·····103
- 芦荟拌海带·····105
- 木瓜银耳羹·····106
- 樱桃银耳羹·····107
- 薏米冬瓜汤·····108
- 番茄萝卜炒豌豆·····109

瘦身减脂的素食·····110

- 牛蒡丝炒木耳·····111
- 姜丝空心菜·····112
- 魔芋辣白菜·····113
- 胡萝卜海带丝·····114
- 冬瓜紫菜豆腐汤·····115
- 芹菜红果泥·····117

调理经血的素食·····118

- 山楂红糖汤·····119
- 桂圆红枣粥·····120

- 莲藕拌黑木耳·····121
- 丝瓜竹笋汤·····122
- 玫瑰豆腐汤·····123

改善贫血的素食·····124

- 花生红枣红豆羹·····125
- 胡萝卜炒豆干·····127
- 红枣小米粥·····128
- 樱桃枸杞桂圆羹·····129

改善情绪的素食·····130

- 水果沙拉·····131
- 茉莉玫瑰饮·····132
- 西芹百合·····133

适合更年期的素食·····134

- 海带炖豆腐·····135
- 百合小麦粥·····136
- 香菇油菜·····137

CHAPTER 5

老人最爱的素食

老年人患慢性疾病较普遍，而素食在降三高、防癌防衰、通肠胃等方面有一定食疗功效，非常适合老年人保健。



延缓衰老的素食.....140

黄芪山药粥.....	141
八宝粥.....	142
银耳莲子菠菜汤.....	143
桑葚核桃羹.....	144
首乌黑枣茶.....	145

控制血糖的素食.....146

苦瓜酿香菇.....	147
荞麦面片.....	148
牛蒡汤.....	149
炆拌萝卜皮.....	150
口蘑烧冬瓜.....	151

降压降脂的素食.....152

芹菜炒豆干.....	153
------------	-----

荸荠山楂果.....	155
豆腐木耳汤.....	156
洋葱番茄烧土豆.....	157

防癌抗癌的素食.....158

灵芝粥.....	159
番茄汁烧甘薯.....	160
芋头焖冬笋.....	161
薏米海带汤.....	162
素烧群菇.....	163

强筋壮骨的素食.....164

栗子山药粥.....	165
酿香菇.....	167
枸杞子花生烧豆腐.....	168
腰果黑芝麻羹.....	169



CHAPTER 6

上班族最爱的素食

上班族压力大，疲劳、失眠、便秘、头痛、感冒等如影随形，吃对素食是抵御亚健康的良方。

缓解疲劳的素食·····172

参藕南瓜汤·····173

番茄猕猴桃·····174

菊花生菜·····175

改善便秘的素食·····176

甘薯粥·····177

核桃炒韭菜·····178

芝麻牛蒡胡萝卜丝·····179

健脑养眼的素食·····180

胡萝卜丸子·····181

桑葚枸杞饮·····182

胡萝卜拌菠菜·····183

提高免疫力的素食·····184

蓝莓荸荠·····185

蒜蓉空心菜·····186

鱼腥草拌莴笋丝·····187

养胃的素食·····188

清炒茴香·····189

砂仁粥·····190

小米白菜卷·····191

防治失眠的素食·····192

芹菜黄花汤·····193

合欢甘草饮·····194

莲子百合炒莴笋·····195

感冒人群的素食·····196

三根汤·····197

桑叶菊花粥·····198

苋菜薏米汤·····199

健康素食 这样吃

采薇 / 编著
余瀛鳌 / 审订



 中国纺织出版社

健康素食这样吃



序

自远古时代起，人类就适应了以植物性食物为主的低脂肪、高纤维和高维生素的饮食结构，成为一种以素食为主的杂食动物，这一点可以从人类的身体结构及其生理功能更像食草动物这一点得以证明。

但是近两百年来，由于食物的极大丰富，人们毫无节制地摄入肉、蛋、奶等高热量、高脂肪的动物性食品，从而导致了心脑血管疾病、糖尿病、癌症等病的不断增长。近年，素食之风席卷全球，人们终于发现，“肉食摄入过多、素食比例偏低”这种不健康的饮食结构，正是这些现代常见病的罪魁祸首。我国传统的饮食本是以谷粮、蔬菜为主，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，非常有利于人体的健康平衡。而近三十年来，国人从“要吃饱”到“要吃好”，很多人便往往认为山珍海味、酒肉饕餮才是“吃好”，这不仅对健康不利，而且还是一种极大的浪费。别忘了那句朴素的“萝卜白菜保平安”，让我们返璞归真，重新审视素食，找到对人类健康有益的饮食方式。

很多人出于健康考虑，主动食素，也有不少人是在得病后被医生告知，要“少吃肉，多吃素”，但这些人又往往是无肉不欢者。如何让素食也能富于变化、满足人们挑剔的味蕾，正是本书的任务所在。科学、合理地吃素，健康、美味一个也不能少！

本书中所提到的所有功效均为辅助食疗功效，若有相应身体不适，应以医嘱为准。

编著者 采薇



CHAPTER 1

改变你对素食的看法

素食是健康饮食风潮的代表，它到底好在哪儿？有什么功效？怎样更好吃？素食世界比你想象的更丰富。

我们是天生的素食者·····	12
素食的八大益处·····	13
开启素食的营养密码·····	16
素食的健康吃法·····	20
纯素食者易缺乏的营养素及补充法·····	22
哪些人不宜全素饮食·····	24
烹饪有技巧 素食好滋味·····	26



CHAPTER 2

四季爱吃的素食

素食有很强的季节性，应季食素，不仅新鲜、美味，也特别符合春生、夏长、秋收、冬藏的养生理念。

春季素食增强免疫·····32

- 荠菜豆腐羹·····33
- 马齿苋咸粥·····34
- 樱桃布丁·····35
- 炸春卷·····37
- 木耳豌豆苗·····38
- 菠菜拌花生·····39

夏季素食清淡爽口·····40

- 菠萝西瓜羹·····41
- 绿豆粥·····42
- 双椒炒苦瓜·····43
- 葡萄汁·····44
- 番茄烧茄子·····45
- 凉拌海带丝·····46
- 黄瓜凉皮卷·····47

秋季素食润肺抗病·····48

- 百合银耳羹·····49
- 荷塘小炒·····51
- 冰糖枇杷饮·····52
- 雪梨柚子饮·····53
- 柿饼山药薏米粥·····55

冬季素食养生滋补·····56

- 栗子炒白菜·····57
- 韩酱小土豆·····59
- 蓝莓山药墩·····60
- 果仁紫米粥·····61
- 核桃花生粥·····62
- 胡萝卜香菇饺·····63

CHAPTER 3

五色补益的素食

五色补五脏，青入肝、红入心、黄入脾、黑入肾、白入肺，五彩的餐桌让你更健康。



绿色护肝素食·····66

- 绿豆海带粥·····67
- 蒜蓉西蓝花·····69
- 菠菜丸子汤·····70
- 口蘑炒油菜·····71

红色养心素食·····72

- 红豆糙米饭·····73
- 番茄玉米盅·····75
- 红枣豆沙米糕·····76
- 炆拌红椒丝·····77

黄色健脾素食·····78

- 果酱南瓜条·····79
- 口袋豆腐·····80
- 椒油胡萝卜丝·····82
- 木瓜莲子羹·····83

黑色补肾素食·····84

- 红油木耳·····85
- 香菇焖板栗·····87
- 黑芝麻饭团·····88
- 黑米黑豆粥·····89

白色润肺素食·····90

- 银耳莲子羹·····91
- 山药泥豆沙糕·····93
- 香菜烧萝卜·····94
- 五汁饮·····95

五色俱全的素食·····96

- 多彩蔬果串·····96
- 五色蔬菜汤·····97
- 多色素寿司卷·····98
- 五色酱香饭·····99