

# 素食

营养学专家

李凤慧 博士/著

应该这样吃

最天然的养生之道，最均衡的饮食方式  
六五四二，全面蔬食，让你素得健康！

- ② 每天1~2份奶类食物
- ④ 每天4份蛋豆类食物
- ⑤ 每天5份蔬菜水果类食物
- ⑥ 每天3~6份五谷根茎类食物



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>

# 素食

应该这样吃

营养学专家

李凤慧 博士/著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

素食应该这样吃 / 李凤慧著. —北京 : 电子工业出版社, 2010.10

ISBN 978-7-121-12123-4

I. ①素… II. ①李… III. ①素菜-菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第209093号

原书名: 《素食, 原来要这么吃》

原作者名: 李凤慧

©华文网股份有限公司, 2010

本书中文简体版经华文网股份有限公司正式授权, 通过外图 ( 厦门 ) 文化传播有限公司, 同意由电子工业出版社独家出版发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 01-2010-5491

责任编辑: 周 林

特约编辑: 田学清

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/32 印张: 8.5 字数: 245千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

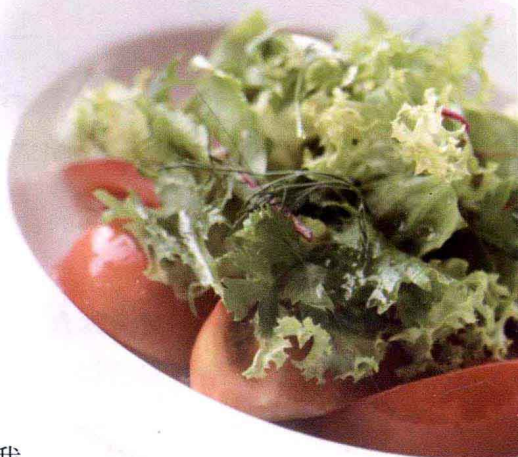
定 价: 36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: ( 010 ) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: ( 010 ) 88258888。

# 开启蔬食新生活



在课堂上，老师殷殷教导各种饮食健康的注意事项；然而，离开了课本与考试，在生活中，我们就把这些营养知识抛诸脑后，追求高品质的生活享受与精致的饮食，只问好不好吃，不问健不健康。我们着迷于红烧肉、霜降牛肉，重视肉品的油花分布与价格，还将“主菜”当做“主食”，从来没评估过自己究竟吃进了多少肉。

同时，我们也迷信吃特定食物可以带来健康，一封封的网络转寄信，谣传吃什么可以降低胆固醇、养颜美白，或是散布各种不知有无科学根据的饮食禁忌；想要减肥瘦身的型男靓女们也认为“吃”是一种快捷方式，可以快速又有效地解决各种疑难杂症，不是迷信香蕉减肥法、苹果减肥法、豆腐减肥法，就是服用各种价格高昂却伤身的减肥药物。这不啻是以另一种错误的饮食去解决由原本的错误饮食所造成的健康问题。

鉴于此，笔者访问了中医师，并广泛地收集资料，将从小耳濡目染却早被遗忘的健康饮食观念重新提起，归纳出正确的饮食核心：“六五四二，全面蔬食”。

我们的主食其实是米饭五谷根茎类，而且每个人一天应该吃五份蔬果，换言之，植物性来源的蔬食才是饮食的重心，而不是我们视为主菜的肉食！“六五四二，全面蔬食”主张要加重蔬食的比例，甚至以蔬食与蛋奶类的组合，取代大量肉食的高蛋白、高脂肪饮食。这个新主张乍看之下和传统观念的“茹素”雷同，然而本书并非要读者将吃素当成万灵丹，每个人不问自身体质一律茹素，或是只知吃素食却不问烹饪手法与饮食量；反之，本书期望读者能从正确的饮食量、正确的营养素比

例、健康的烹调方法、健康的食材这四个方面，全面改变饮食习惯，重建健康的蔬食生活。

因此，本书一一解开素食的谜团，介绍素食的注意事项、各年龄与特殊生命期的素食宜忌，提醒读者不当的素食亦可能导致慢性病，并告诉读者如何选购健康的食材、如何掌握正确的进食量与营养素比例；此外，更设计了60道简易的素食食谱，包含早餐、主食、配菜、汤品与点心，教导读者DIY健康素食，轻松地享受“六五四二，全面蔬食”新生活的益处。

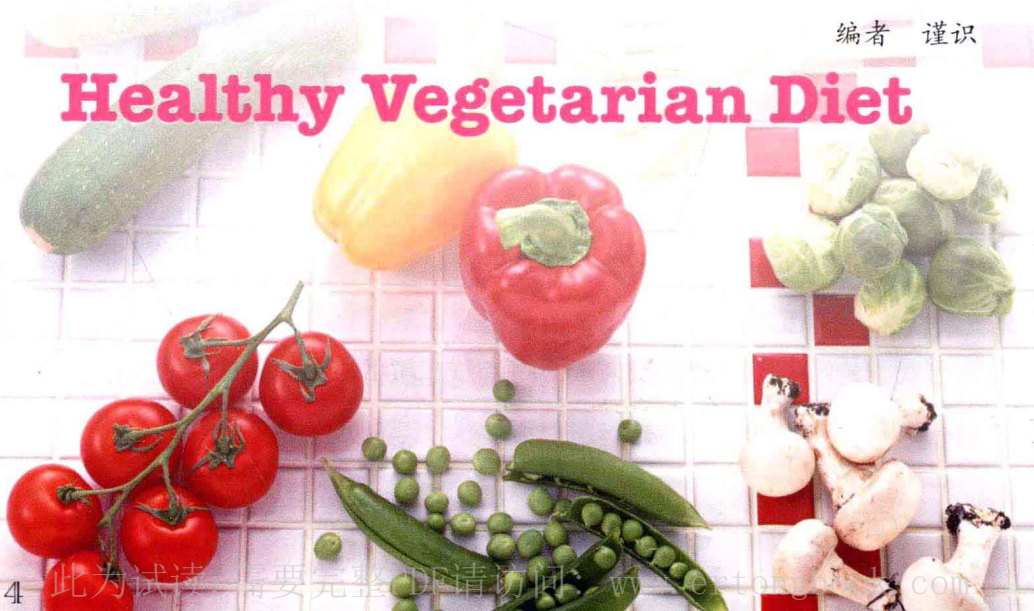
健康的生活来自健康的饮食、健康的生活环境与健康的作息习惯，三者缺一不可；实行“六五四二，全面蔬食”新生活，代表已做到“健康的饮食”，但可别以为就能高枕无忧、远离病痛，仍须搭配健康的作息与生活方式，才能拥有最大的财富，也就是健康的身体！

你准备好了吗？让我们一起开启蔬食新生活吧！



编者 谨识

# Healthy Vegetarian Diet



## 推荐序

2008年《自然》(Nature)杂志医学研究发现[注1],人类会因肉食而将动物疾病的毒素或微生物的特殊接受器,在体内同化并转移至人体细胞膜表面,导致人类容易感染该动物的疾病,且感染后易得重症。例如,人类本身不会制造Neu5Gc,但吃了这些富含Neu5Gc的肉和奶,Neu5Gc就通过食物跑到人体的细胞膜上,形成有利于动物病毒进入的通道,让毒性大肠杆菌分泌的SubAB毒素得以与Neu5Gc结合而发病,导致美国牛肉污染致死事件。换言之,肉食将会使人畜共通传染病的发生概率大增!

此外,根据2009年的统计,人类肉食促使了畜牧业的发达,在地球暖化的成因中,该因素占51%。而庞大的肉食需求也使得畜牧消耗了全球1/3的谷物、90%的大豆、50%的全球用水量和60%的森林面积,若人类改为素食,将能多喂饱20亿人口,使9亿2千万人免于饥饿,和每天2万4千人(每3.6秒1人)免于饿死。因此,素食是一项利人利己且刻不容缓的行为。

素食的益处不胜枚举,而且吃素是21世纪最流行的饮食习惯,许多人以为请客要有肉才算周到,其实这是错误的旧思想了;人类并非真的喜欢吃肉,只是调味料和香料掩饰了腥味,人类喜欢吃的其实是这些调味料和香料罢了。既然如此,利用同样的调味料和香料,素食材也可以烹调得很美味。读者不妨参考本书,学会如何吃出健康、简单又可口的素食!

注1: Byres E, Paton AW, Paton JC, et al. Incorporation of a non-human glycan mediates human susceptibility to a bacterial toxin. Nature 2008; 456:648-51.

世新大学观光学系餐饮管理组助理教授  
台大食品科技研究所博士

陳建中

# Contents

## 开启蔬食新生活

### 推荐序

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ◎吃素大提问：25个常见的吃素问题 ..... | 008 |
|-------------------------|-----|

## 第一单元 \* 素得很健康

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Part 1 为什么要吃素? .....      | 028 |
| Part 2 蔬食哪里好? .....       | 037 |
| Part 3 为什么吃素还是会生病? .....  | 051 |
| Part 4 怎样吃素最均衡、最健康? ..... | 066 |
| Part 5 特殊人群怎么吃素? .....    | 083 |

## 第二单元 \* 素得很简单

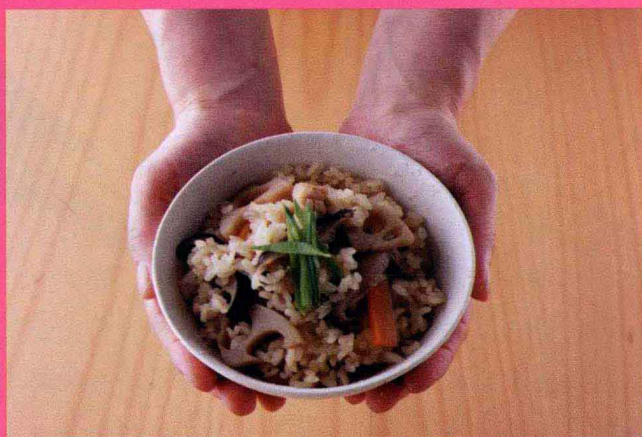
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Part 1 怎样吃素最安心? .....    | 094 |
| Part 2 出国旅游，吃素怎么办? ..... | 114 |
| Part 3 欢乐素食新提案 .....     | 129 |





## 第三单元 \* 素得很美味

|        |                                                                                   |             |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| Part 1 |  | 早餐快乐素 ..... | 146 |
| Part 2 |  | 主食变化多 ..... | 168 |
| Part 3 |  | 家常素料理 ..... | 190 |
| Part 4 |  | 简易素汤品 ..... | 232 |
| Part 5 |  | 幸福素甜品 ..... | 252 |



## 吃素大提问：25个常见的吃素问题

从荤食到吃素是饮食行为的改变，对生活影响至深，而从荤食转变为素食的过渡阶段，是素食者心中疑惑最多、最容易放弃的时候，因此，本单元列出25个与吃素相关的问题，包括吃素前的疑问、吃素与家庭、吃素与肉食、吃素与健康以及吃素与人际关系等，协助有心转入全面蔬食的朋友，安心展开蔬食新生活，自在享受蔬食生活带来的健康与乐趣。

在吃素的过程中，如果有任何与健康有关的问题和疑虑，或是身体出现任何异状，一定要请教营养师与医师，同时记得定期进行健康检查，切忌道听途说，这样才能确保健康且快乐的生活！

### Part 1 吃素前的疑问

**Q 1** 什么是五荤？是荤的吗？为什么有人不吃五荤？

**A** 五荤又称五辛，是指“葱、蒜、韭、芥及兴渠”。“葱”包括青葱与红葱，“蒜”包括大蒜与蒜苗，“韭”包含韭菜、韭黄与韭菜花，“芥”又名蔊芥、芥头，是一种外观酷似大蒜的野菜，“兴渠”则是指洋葱。不食用五荤的茹素者大多是基于宗教信仰因素，然而葱蒜是常见的辛香植物，又有丰富的营养素，如果不是因宗教因素而吃素，



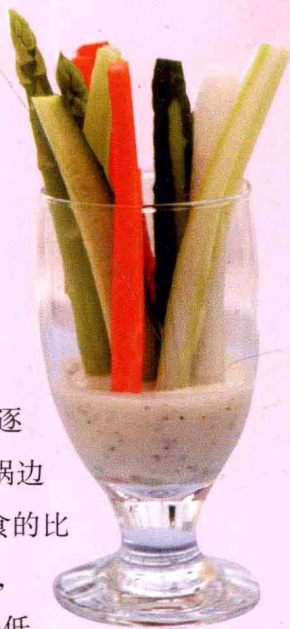
且不排斥其味道的话，建议保持吃葱蒜的习惯。

## Q ② 如何开始吃素？

A 开始吃素其实不难，只要以循序渐进的方式，逐渐减少肉类的食用量即可。一开始，可先尝试锅边素与方便素，或是一天只吃一餐素食，再逐步增加素食的比例，并以蛋、豆类补充蛋白质摄取量。若不打算茹素，只是想降低肉食的份量，也建议以循序渐进的方式降低肉量，以免一开始不适应，难以抗拒大口吃肉的畅快感而破戒，反倒无法建立起好习惯。

## Q ③ 吃素者可以饮酒吗？

A 一般因为宗教因素而茹素的朋友是不能喝酒的，然而，酒类依定义而言，是素食，它是由植物如谷类或水果类发酵而成的，只是要留意酿酒过程中是否加入了动物成分的明胶作为沉淀剂。因此，不是因为宗教因素而吃素的朋友，不必特别限定不能饮酒，甚至偶尔以酒入菜，还能添加香气。然而大量饮酒将有害健康，根据研究，过量饮酒与肠胃疾病、癌症、肝脏疾病有关，甚至会导致酒精中毒；一般常听到“睡前喝酒较好睡”，根据中医观点，肝脏行气的时间是晚间11点至凌晨1点，也就是一般喝睡前酒的时间，如果喝多了，很容易伤肝。因此，为了健康，不建议长期且大量地饮酒或是依赖酒精。





## Q4 运动员或体力消耗量大的人，可以吃素吗？

A 运动员或体力消耗量大的人，需要摄取较多的热量与蛋白质，其中，热量来源以碳水化合物为主，而碳水化合物几乎都是植物食材，因此，只要确认能摄取足够的热量与蛋白质，采用蛋奶素的茹素方式，并多样且混合地摄取各种坚果与豆类，基本上，运动员要茹素是没有问题的，但仍须视个人体质差异而定。欧美国家中有不少茹素的运动员，反而华人运动员极少有素食者。由于运动员或体力消耗量大的朋友属于较特殊的情况，建议茹素前务必先征询医师与营养师的意见。



## Q5 刚开始吃素容易饿，怎么办？

A 很多刚开始茹素的朋友，或是原本习惯每天大鱼大肉却打算降低肉食量的朋友，常会遇到一个情况，就是很容易感到肚子饿，怎么吃都吃不饱，似乎只有吃到肉才会有饱腹感，这让刚开始茹素或是刚开始减少肉食的朋友非常困扰。这是因为从肉食改至素食，热量摄取减少之故，你可以检查一下自己的饮食内容，不要一下子减少太多的热量摄取，以免造成体力不济，反而无法再坚持下去。

建议你可以准备一些不含过多加工物的小点心，例如：水果、苏打饼干、坚果、素包子、面包、脱水蔬菜等，适时满足一下口腹之欲，相信能平安又愉快地度过这个阶段。

## Q 6 吃素者脾气会不会变好？

A “素食者脾气很好”是许多人对素食朋友的刻板印象，也有不少素食朋友认为，脾气变好是茹素的附加好处；然而，没有研究数据可以明确地支持这个论点，只是国内素食者大多是基于宗教因素茹素，而有虔诚宗教信仰的教友，大多较能控制坏脾气。因此，想要修身养性，从改变观念与心态开始会比吃素来得有效！



## Part 2 吃素与家庭

### Q 7 素食者如何配合亲友的家族团体聚餐？

A 如果你不是因为宗教戒律而茹素，配合吃肉边菜可降低亲友同事的不便，并将对社交生活的影响力降至最低。如果无法吃肉边菜，可以向主办人说明，并提议于自助式餐厅用餐，如此一来，荤食者与素食者皆能各取所需，也不需要麻烦餐厅另外准备素食餐点，或是担心餐厅没有供应素食餐点。

此外，你也可以事先向聚会主办人打听，餐厅是否有素食，并事先通知餐厅，请对方提供素食，通常餐厅会给予客人方便；只要沟通过程中有耐心且语气温婉，相信不论是聚会主办人或是餐厅方面，都会乐意配合。平常也不妨留意一些可以同时满足荤素食者的餐厅，主动提供



给主办人，对社交生活的不便可降至最低。

## Q 8 如何说服家人一起吃素？

A 茹素与否其实是个人的选择，如果不是因为宗教因素，不需要特别勉强家人一同茹素，家人若坚持不茹素，你也无须为此与家人争执，循序渐进地介绍吃素的益处，并且留意家人是否摄取过量肉食，适时劝告其降低肉食比例，并告知肉食过量的害处即可。家庭成员中，如有身体状况较特殊，或者处于成长期、怀孕期、哺乳期、更年期或老年期等阶段的人，如果要全面茹素，建议向医师或营养师咨询是否适当，并留意相关注意事项。

## Q 9 自己吃素，婚后另一半或公婆不肯吃素，怎么办？

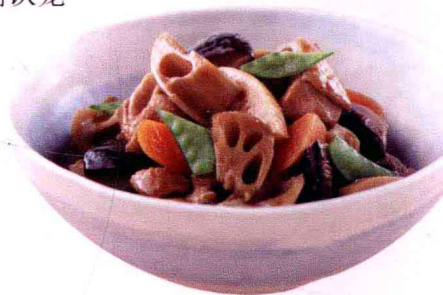
A 婚姻是两个家庭的结合，因此在婚前就需要沟通好，婚后如果与上一代同住时，饮食由谁负责准备？而茹素的媳妇无法准备荤食给公婆，是否有什么方法变通？如果无法料理荤食，公婆又不能接受全面素食时，可以事先沟通好，由媳妇另外购买荤食给公婆食用，或是媳妇准备大部分的餐饮，而公婆如果想要吃肉，可以自行准备或购买。



## Q10 宠物能和主人一起茹素吗？

A 宠物也是家庭的一份子，常见的宠物中，兔子、天竺鼠所吃的食物是植物食材，而较有争议的就是被认为是肉食动物的猫与狗了。商店有販售素食的宠物饲料，调整营养素配方，较能符合动物需求，只是价格较高昂，饲主必须自行评估是否能够负担。

如果因为宗教因素，或是闻到饲料的肉味会感到不适，而必须让宠物一同茹素的话，最好以配方饲料为主，幼犬或幼猫可以食用退冰的牛奶，不宜直接使用人类吃剩的饭菜，以免过咸而造成宠物肾脏的负担，也不能喂猫狗吃甜食，以免造成宠物糖尿病；巧克力、洋葱、菇类、生蛋则是猫狗不宜吃的食物，如果猫狗吃了你喂食的食物出现呕吐、腹泻等反应，务必带它们就医。如果要让宠物与主人一起茹素，为了宠物的健康，建议你向可信赖的兽医师咨询并确认宠物是否可茹素，以及禁止食用的项目。



## Q11 素食午餐餐盒如何准备？

A 家中如果有上班族或学龄儿童、青少年，可能需要准备素食餐盒，然而一般公司与学校以蒸饭机加热餐盒，长时间、高温度的加热会让菜变色而失去美味，怎么办呢？准备素餐盒时，尽量避免叶片较薄的叶菜，如空心菜、红薯叶等，多采用青江菜、卷心菜、花椰菜或豆荚类、根茎类等经得起高温加热的蔬菜，烹调时不要煮得过熟，只要



汤汁沸腾、调味略微入味即可盛出，同时尽量避免使用前一天的晚餐当做第二天的午餐，以免青菜经过两次加热，丧失营养与口感。在配菜上可搭配多种蔬菜，视觉上



会较为讨喜。除了蔬菜，别忘了加上蛋类、豆腐类食材制作的料理，这类料理不仅经得起加热，也能补充蛋白质，可说是午餐便当的良伴！

