



久久素食丛书

01

一本让你轻松健康的素食书

女人最该吃的 30种素食

生命对每个人来说，只有一次。
选择健康、快乐过一生，就从选择
好的饮食习惯开始。



YZLI0890119259

嗨，今天你吃素了吗？

久久素食机构◎编著

素食不但赐予我们健康，更带
给我们心灵上的滋养，让我们更
有爱心、更平和、更快乐。

多吃素食，做个美丽、
窈窕、快乐、聪敏的女人

中国纺织出版社





久久素食丛书

01

久久素食机构◎编著

女人最该吃的 30种素食

多吃素食，做个美丽、
健康、快乐、聪敏的女人

主 编 任月园
副主编 黄 瀛



编辑委员会成员（排名不分先后）

黄 瀛 中国食文化研究会素食文化委员会秘书长
朴吉春 《现代健康》杂志社执行主编
冯建华 中国农工民主党中央文化委员会委员
中国茶文化之“北派茶礼”法脉传承者
原巧霞 中国保健协会高
金 艳 中国保健协会高
任迎晨 国际瑜伽研究院
熊莹莹 高级瑜伽理疗师
任月园 生活图书资深主编

支持指导机构：中国素食联盟
久久素食网（www.99sushi.com）



YZLI0890119259



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人最该吃的 30 种素食 / 久久素食机构编著.

—北京: 中国纺织出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5064-7007-0

I. ①女… II. ①久… III. ①女性-保健-素菜-菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 223632 号

策划编辑: 苏广贵 责任编辑: 方博昌
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16.5

字数: 90 千字 定价: 29.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

总序

多吃素食：绿色·环保·健康养生·呵护心灵

“如果你少吃肉，你会更健康，地球也会更健康。”

生活中有很多这种人：生了病只知道求医问药，却从不知道检讨自己的生活习惯，最后花了很多钱，身体受了很多苦，病情却未见得好转。这些人把生病的原因归结为环境污染、太劳累等，为什么有人跟我们呼吸着同样的空气，做出了更大的成就，却依然十分健康、神采飞扬？

答案是彼此的生活习惯不同。在这当中，饮食扮演着重要的角色。

素食，让我们的地球更健康

我们抱怨环境污染，抱怨污染使我们致病，可是你知道吗，说不定你自己也在破坏环境呢。你说，没有啊，我是一名环保卫士，我参与植树造林，注意节约资源，做好垃圾分类……可是还不够，如果你酷爱肉食，就是一名环境破坏者。

如何理解呢？举个最简单的例子：在一公顷土地上种植粮食、蔬菜，可以养活22名素食者；如果种草，放牧牲畜，却只能养活一至两名肉食者。可见，肉食比素食更侵占地球的资源。另外，放牧、屠宰必然造成土地沙化、河流污染等严重的破坏。

地球兴亡，人人有责。在哥本哈根世界气候大会后，低碳环保的理念席卷全球。素食，恰恰可以减少碳的排放量。多吃一顿素餐，就是做环保。所以，众人联名发起了“周一请吃素”活动。

如果你想让子孙后代还能够看到森林，看到可爱的动物，阻止地球加快暖化，请多吃素食，少吃肉食。

请把环保落实到一日三餐中，做地球上最负责任的公民。

素食，让你的身体更健康

21世纪是重视健康的世纪。

各种“文明病”高发，逼迫人们不得不重视健康。看看身边，高血压、糖尿病、高血脂、肥胖症患者比比皆是，其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食“功不可没”，反映到餐桌上就是我们吃的肉食太多，素食太少。

蔬菜、谷物、水果中不含胆固醇，富含膳食纤维、维生素和矿物质，能

提供人体所需的多种营养素。如果忽略它们，就会导致营养不均衡，滋生出多种疾病。

“民以食为天”，我们要更重视大自然赐予我们的天然素食，在搭配上变换花样，在洗涤和烹饪中注意营养保全，从而摄取多种营养素，强健身体，祛病延年。

然而，还有人对素食存在着误解：认为吃素会让人没有力气，让人失去性感和活力——其实不然，在世界体育史上，游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔角、竞走、马拉松长跑和自行车比赛等各项世界纪录中，均有相当多的素食运动员创下的，他们的爆发力、持久力和体能远超于常人；再看看其他伟人，著名科学家爱因斯坦、大文豪莎士比亚、大哲学家卢梭都是素食者，这说明素食能赋予人聪敏的头脑；再看看当前活跃于荧屏上的影星、歌星，他们中许多人也吃素——谁能说他们不性感？

吃素是一种知性活动，要讲究正确的方法。本套丛书不是提倡大家放弃肉食，改吃素食，而是期望你提高餐桌上的素食比例，这将使你变得更为健康和苗条。当你想过渡到纯素食时，一定要阅读科学的指导书籍，以免某些营养素摄入不足。

品味甘美素食，拥有愉悦情怀

许多人爱吃肉、不爱吃素的主要原因是觉得素食没味道，太清淡。其实，这在很大程度上是因为自身的味蕾变得迟钝，必须有肥甘美味的食物来给予刺激。

如果想品味到素食的甘美芳香，办法很简单：坚持吃一周素食，再去吃肉时，你就会感觉肉食没有那么香了，而素食才真正得芳香诱人。

有许多素食者也会搭配食用仿真素食，如素鸡、素鱼、素虾、素肉等，它们的形状和味道超级仿真，让人既品尝到肉食的美味，又不会摄入胆固醇、高脂肪和高热量。

除此之外，素食还能带给人愉悦的心情。笔者认识一位企业高管，他说吃素后身心感觉大不相同，以前容易发火，脾气暴躁，现在则心平气和、口气清新、皮肤光泽，而且睡眠还质量还改善不少呢。确实，素食不但赐予我们健康，更带给我们心灵上的滋养，让我们更有爱心、更平和、更快乐。

从某种意义上说，素食不仅是一种饮食方式，更是一种文化：崇尚真味、低碳环保、充满爱心的文化，可以让自己更为窈窕矫健，跟周围世界相处得更和谐。

期望本套丛书抛砖引玉，让更多的读者走近素食、了解素食、接纳素食，享受素食，在健康和心灵上双重受益。

前言

多吃素食，做个美丽、 窈窕、快乐、聪敏的女人

“嗨，今天你吃素了吗？”

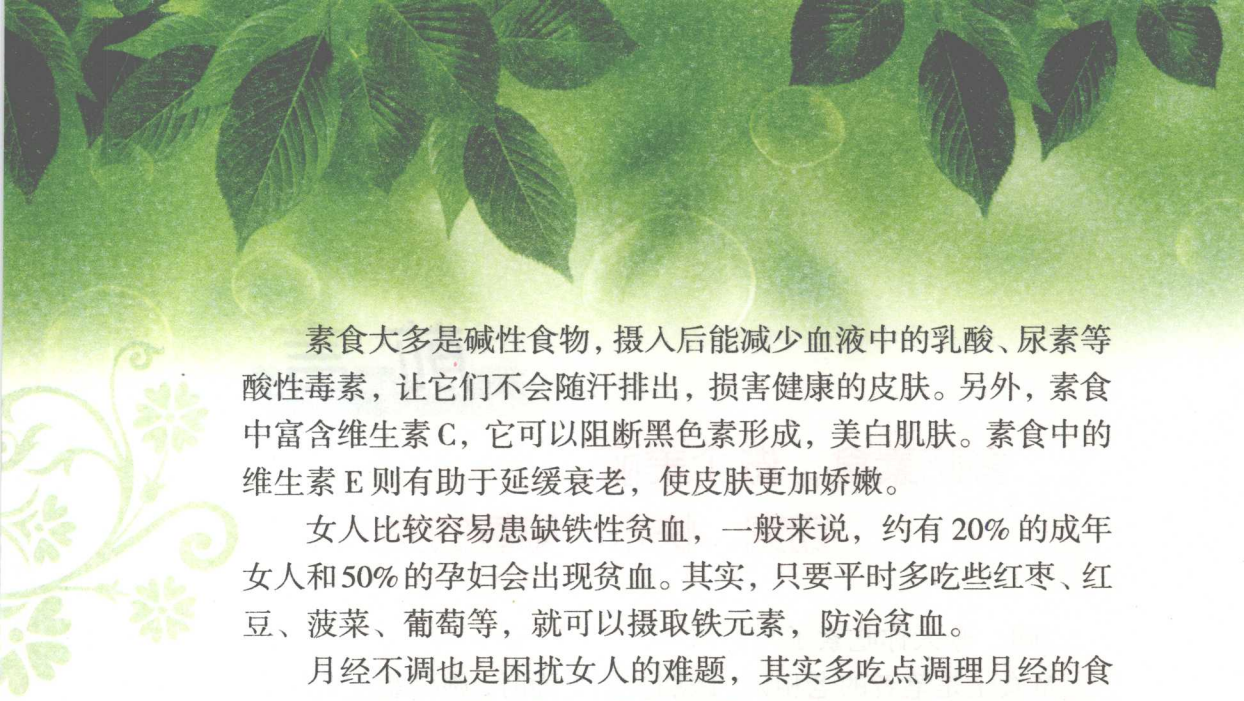
M女士是笔者的老相识，跟朋友们见面时，她喜欢这么问对方。她是一位素食者，也是素餐的倡导者。抛开低碳、环保、促进人和动物和谐相处等思想境界不谈，M女士选择吃素的原因很实在：让自己瘦一点儿，不再老上火，脸上少起点疙瘩。尝试吃素后，她竟爱上了素食：素食原来如此甘美芳香，让自己感觉如此轻盈，让自己变得神清气爽！

作为一名素食者，笔者知道素食的好处绝不仅限于上述几种，也不要求所有女同胞们都转向吃素。我只提出一个要求：在您的餐桌上增加素食的比例，因为素食十分滋养女人，可以帮助您拥有健康的身体、超凡的魅力和芳香的气息。

养颜的关键在滋阴：选对素食，吃出水灵灵

许多女人脸上起痘痘，身上起疙瘩，都不是因为阳气太盛，而是阴虚火旺，所以应该滋阴。阴虚不可吃过补的食物，也不能吃太多肉食，而要多吃素，吃平和清淡的食物。





素食大多是碱性食物，摄入后能减少血液中的乳酸、尿素等酸性毒素，让它们不会随汗排出，损害健康的皮肤。另外，素食中富含维生素C，它可以阻断黑色素形成，美白肌肤。素食中的维生素E则有助于延缓衰老，使皮肤更加娇嫩。

女人比较容易患缺铁性贫血，一般来说，约有20%的成年女人和50%的孕妇会出现贫血。其实，只要平时多吃些红枣、红豆、菠菜、葡萄等，就可以摄取铁元素，防治贫血。

月经不调也是困扰女人的难题，其实多吃点调理月经的食物，如丝瓜、红枣、银耳、西红柿等，就可以预防或缓解。素食帮女人拥有平和快乐的心态和聪敏的大脑，素食者往往自我感觉很轻盈，思考起问题来大脑也很敏锐。其实，这不是心理暗示，而是有实实在在科学依据的：麸酸和B族维生素最能活跃大脑细胞，而谷物、豆子中恰好富含这二者，摄入后自然感觉聪敏了。

素食还能够给人好心情。君不见有几个素食女人会勃然大怒，或表现出急躁焦虑的情绪？几乎没有！她们的心态很平和，内心洋溢着快乐。您也想找到这种感觉吗？那就试试吃素吧！

为了帮助您顺利地吃素，我们精心遴选了30种素食，详细地剖析它们的营养和功效，并提供美味的食谱，方便您使用。如果您体会到吃素的好处和快乐，并想过渡为纯素食者，建议您阅读本系列的《这样吃素最健康》，以获得科学的指导。

编者

2010年10月





女人的生理特点 和所需营养素

作为女人，谁都想活得健康、美丽、苗条，绽放出自信笑容和青春风华。这就要求女人了解自己，学会“爱”自己，首先知道自己的生理特性：

1. 女人都有月经来潮，这是发育成熟的标志

月经周期一般为28~30天，出血2~7天，总出血量约在100毫升以内。伴随着月经来潮，很多女人会出现痛经、腰酸、经量过多等现象，有时还会伴随着乳房肿胀、心情烦躁。

2. 女人都有“第二性征”——乳房

乳房高耸，让女人性感美丽，增进婚姻和感情幸福，并承担哺育后代的重大任务。可是，乳房也会给女人制造出一些“麻烦”：乳腺增生是常见病，乳腺癌更是女性的杀手。

3. 女人有自己的一套生殖器官——子宫、输卵管、阴道、卵巢

这是身为女人的本质特性，千万要注意呵护这些孕育生命的工具，否则它们容易出现炎症，如阴道炎、子宫内膜炎等，还可能导致不孕不育，甚至产生恶性病变。

4. 大多数女人要承担起生儿育女的任务

有人说，只有生了孩子，女人才算达到生命的圆满。在这一特殊的生命阶段里，女人对营养素有着特殊的需求，以便生出健康聪明的宝宝。





5. 当女人步入 35 岁以后，骨密度开始逐渐降低

骨密度持续降低的后果就是在不知不觉中患上骨质疏松症。它是一种静悄悄的流行病，被称为“寂静的杀手”，患上它后，当发生摔倒或受到暴力攻击时，容易骨折。

6. 随着年龄渐增，女人必须跨越绝经这道坎

绝经意味着卵巢停止排卵，女人失去生育能力，雌激素分泌减少，衰老速度加快，阴道变得干涩，性欲也逐渐减退。另外，骨骼中钙质流失严重，容易感到腰酸背痛。这一阶段被称为“更年期”，是女人需要好好调养自己的时候。

所有女人都希望终生美丽、苗条，可健康是这一切的基础。女人应该了解自己，根据自己的生理特性来调整饮食，均衡营养，让身体的各个部位都受到滋养，从而祛除疾病，由内而外散发出健康气息和美丽光彩。

对于懂得“爱”自己的女人，饮食绝不仅仅是果腹充饥那么简单，而是最好的养护、保健和美颜措施。下面，我们给出女人必须留心摄取的营养素表格，供您结合自身情况参考使用。

女人必须留心摄取的营养素

* 说明：



绿色显示是孕期必须注意补充的营养素



黄色显示是更年期必须注意补充的营养素

营养素名称	对女人的功效	植物性食物来源
蛋白质	* 满足组织更新的需要， 从内而外调理身体机能 * 维持机体正常的免疫力	大豆、豆腐、甜杏仁、红 豆、黑豆、黑米、薏米、 黑芝麻、黄豆芽
铁	* 合成血红蛋白的重要原料， 可以预防缺铁性贫血 * 保证孕期内胎儿正常发育	菠菜、红枣、莲藕、葡 萄、樱桃、红豆、黑米、 黑芝麻



营养素名称	对女人的功效	植物性食物来源
钙 	* 合成人体骨骼和牙齿的主要元素，缺失后容易导致骨质疏松 * 孕期缺乏可能导致宝宝抽筋、出牙迟、龋齿、厌食、大脑活动欠佳、好动、患佝偻病等	豆腐、豆浆、海带、黄豆芽、冬瓜、芋头、萝卜、甜杏仁、红枣
碘 	* 被誉为“智力元素”——孕期缺乏可能导致宝宝智力或体格发育障碍 * 促进维生素的吸收和利用 * 调节蛋白质的合成与分解，促进糖和脂肪代谢	海带、紫菜、裙带菜、海白菜
维生素 C	* 合成胶原蛋白，保持肌肤弹性，保护大脑，促进创伤愈合 * 抗氧化，对抗自由基，延缓衰老，抗癌 * 减少黑斑和雀斑，使皮肤白皙柔嫩	橙子、柚子、柠檬、西红柿、猕猴桃、黄瓜、丝瓜、黄豆芽、芦笋
维生素 E	* 促进垂体促性腺激素的分泌，增强卵巢功能 * 缺乏时女人不易受精或易引发习惯性流产 * 促进血液循环，供给皮肤营养，使皮肤健康滋润，充满青春活力 * 改善头发毛囊的微循环，使头发再生	开心果、甜杏仁、黑豆、黑米、薏米、黑芝麻、菠菜、黄豆芽、黄瓜、豆腐、猕猴桃



女人最该吃的
30种素食

Niuren Zuiqin Chide
Sanshizhong Sushu

营养素名称	对女人的功效	植物性食物来源
β-胡萝卜素	* 被誉为“天然眼药水”，保持眼角膜的润滑和透明度，促进眼睛健康，预防白内障 * 对抗早衰、失眠、浑身无力和皮炎、皮肤角质化 * 预防癌症，降低口腔癌、乳腺癌、子宫颈癌、肺癌的发病率	红薯、西红柿、胡萝卜、木瓜、橙子、芒果、黑米、菠菜、韭菜、空心菜、苋菜、辣椒
叶酸	* 怀孕初期缺乏，可能导致胎儿神经管发育缺陷，增加裂脑儿、无脑儿的发生率 * 孕妇常补充叶酸，可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂（兔唇）	柚子、菠菜、红豆、芦笋、黄豆、奶白菜、豌豆苗、油菜、鸡腿菇、榴莲
膳食纤维	* 促进肠胃蠕动，增加排便频率，改善便秘，排除体内毒素 * 增加饱腹感，有助于控制食量，减肥	红薯、魔芋、芹菜、海带、四季豆、红豆、黑豆、豌豆、薏米
植物性雌激素	* 延缓衰老，推迟绝经期 * 帮助女人顺利地度过更年期	豆浆、豆腐、黄豆、黑豆、蜂蜜、花粉



1. 菠菜 Spinach / 01

——帮助女人养血滋阴，明眸亮睛

女人必上的营养课 / 03

- * 菠菜富含铁——防治缺铁性贫血
- * 菠菜富含B族维生素，可防治口角炎、夜盲症
- * 菠菜富含维生素A（胡萝卜素），防癌，保护视力
- * 菠菜富含维生素E、硒，抗衰老，激活大脑功能
- * 菠菜富含膳食纤维——促消化，润肠道

快乐厨房一点通 / 04

营养美味DIY / 05

姜汁菠菜
菠菜煎饼

腐皮菠菜卷
菠菜羹

2. 黄豆芽 Soybean sprout / 09

——润泽女人的肌肤，淡化雀斑

女人必上的营养课 / 11

- * 黄豆芽富含维生素C、维生素E，可乌发润肤
- * 黄豆芽中含有大量粗纤维，有利于瘦身减肥
- * 黄豆芽中富含蛋白质，是孕妇的理想蔬菜
- * 黄豆芽中富含维生素E、叶绿素，可抗病防癌

快乐厨房一点通 / 12

营养美味DIY / 13

素炒黄豆芽
黄豆芽番茄丸子汤

黄豆芽煮豆腐
豆芽炒素香肠

3. 芦笋 Asparagus / 17

——世界“蔬菜之王”，鲜美芳香，预防癌症

女人必上的营养课 / 19

- * 芦笋富含抗癌元素硒，是“抗癌第一果蔬”
- * 芦笋含有抗氧化物质，延缓衰老
- * 芦笋中含有大量水分和纤维，排毒减肥
- * 芦笋中含有维生素C和天门冬氨酸，促进新陈代谢

快乐厨房一点通 / 20**营养美味 DIY / 21**

芦笋素虾仁

芦笋杏鲍菇

上汤芦笋竹荪

素蚝油芦笋

4. 西红柿 Tomato / 25

——美味“爱情果”，帮助女人预防乳腺癌

女人必上的营养课 / 27

- * 西红柿富含维生素C，营养丰富，利于美容
- * 西红柿富含番茄红素，抗癌效果卓著
- * 西红柿中维生素P的含量居蔬菜之冠，可预防血管硬化
- * 西红柿所含的有机酸可以帮助女人消化吸收
- * 西红柿含维生素A、维生素C，可防治近视、夜盲症等

快乐厨房一点通 / 28**营养美味 DIY / 29**

牛奶西红柿

西红柿烧茄子

田园蔬菜养生汤

西红柿土豆汤

5. 丝瓜 Loofah / 33

——帮助女人美白肌肤，调理月经

女人必上的营养课 / 35

- * 丝瓜可通经络、行血脉，调理月经
- * 丝瓜富含维生素B1、维生素C，美容抗衰



* 丝瓜可帮助女人对抗乳腺增生

* 丝瓜含有丰富的维生素 B6、钾，利尿排毒

* 丝瓜全身都是宝——种子、瓜叶、瓜花、瓜藤、瓜根、瓜络均对女人很有好处

快乐厨房一点通 / 36

营养美味 DIY / 37

丝瓜山珍

丝瓜面筋

丝瓜粥

丝瓜粉丝

6. 黄 瓜 Cucumber / 41

——帮助女人排毒养颜，清理肠胃，减肥

女人必上的营养课 / 43

* 黄瓜含有黄瓜酸，有利于排毒

* 黄瓜可以帮助女人减肥瘦身

* 黄瓜富含维生素 C、维生素 E，美容抗衰

* 黄瓜具有抗癌功效

* 黄瓜可以润肠通便，清理肠道

快乐厨房一点通 / 44

营养美味 DIY / 45

脆皮黄瓜卷

豆腐黄瓜盅

蓑衣黄瓜

水果蔬菜沙拉

7. 冬 瓜 White gourd / 49

——去火消烦，让女人瘦体轻身

女人必上的营养课 / 51

* 冬瓜可以瘦体轻身，减肥效果显著

* 冬瓜美容护肤，令女人白皙美丽

* 冬瓜性寒，可清热解毒、去火消烦

* 冬瓜可护肾保肝，排毒健体

快乐厨房一点通 / 52

营养美味 DIY / 53

鲜蘑烧冬瓜

三豆冬瓜汤

素虾仁冬瓜盅

冬瓜饺子

8. 魔芋 Konjac / 57

——“魔力食品”，女人的减肥保健佳品

女人必上的营养课 / 59

* 魔芋含有葡萄甘露聚糖，利于减肥

* 魔芋含有丰富的膳食纤维，可洁胃、通便、排毒

* 魔芋可防治心血管疾病，辅助治疗糖尿病

* 魔芋所含的化学物质可以防癌

快乐厨房一点通 / 60

营养美味 DIY / 61

青椒魔芋丝

魔芋冬瓜汤

香果魔芋

蒜香魔芋

9. 甘薯 Sweet potato / 65

——帮助女人减肥健美，防治便秘

女人必上的营养课 / 67

* 甘薯低脂肪、低热量，有助于减肥健美

* 甘薯富含膳食纤维，可以排毒通便

* 甘薯可以抗癌和增强人体免疫力

* 甘薯有抗衰老的功用，让女人青春常驻

快乐厨房一点通 / 68

营养美味 DIY / 69



蜜烧甘薯
甘薯粥

甘薯芝士浓汤
甘薯泥

10. 芋头 Taro / 73

——洁齿防龋，保护女人的牙齿

女人必上的营养课 / 75

- * 芋头中含有氟，可以帮助女人洁齿防龋
- * 芋头可以乌发护发，养颜美容
- * 芋头含丰富的淀粉、蛋白质和膳食纤维，通便排毒，控制食欲与体重
- * 芋头可以提高人体抵抗力，抗癌解毒
- * 芋头可以强健骨骼，补益中气

快乐厨房一点通 / 76

营养美味 DIY / 77

拔丝芋头
绿豆沙酿香芋

剁椒芋头
芋头黄金饼

11. 莲藕 Lotus root / 81

——生津安神，改善女人缺铁性贫血

女人必上的营养课 / 83

- * 莲藕富含铁质，可以有效地改善缺铁性贫血
- * 莲藕可以除烦解酒，凉血安神
- * 莲藕含有黏液蛋白和膳食纤维，能排毒通便，健脾开胃
- * 莲藕富含单宁酸，可止血散淤

快乐厨房一点通 / 84

营养美味 DIY / 85

莲藕素汤

素粉蒸莲藕

藕粉丸

蜜汁甜藕

12. 豆腐 Tofu / 89

——帮助防治骨质症，预防乳腺癌，缓解更年期不适

女人必上的营养课 / 91

- * 豆腐富含植物雌激素，是女人的保护神
- * 豆腐含有丰富的大豆卵磷脂，保护女人的心脑血管
- * 豆腐可以清热解毒，帮助女人抵抗衰老，美容减肥
- * 豆腐富含钙质，可保护牙齿、骨骼
- * 豆腐富含半胱氨酸，可帮助饮酒的女人保护肝脏

快乐厨房一点通 / 92**营养美味 DIY / 93**

红烧豆腐素虾仁

茶树菇烧豆腐

五彩豆腐羹

家常豆腐

13. 海带 Seaweed / 97

——钙、铁、碘的宝库，防治女性的乳腺增生

女人必上的营养课 / 99

- * 海带中碘的含量极其丰富，是女人的护花使者
- * 海带中富含铁质和钙质，可以帮助女人补铁补钙
- * 海带可以降压、降脂，消肿防病
- * 海带对糖尿病有一定的辅助治疗作用

快乐厨房一点通 / 100**营养美味 DIY / 101**

红焖萝卜海带

炆海带丝

素肉烧海带

紫菜海带汤

14. 银耳 White fungus / 105

——滋润女人的肌肤，祛斑，调理月经