



久久素食丛书

05

一本让你轻松健康的素食书

中老年人最该吃的 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。



YZLI0890108695

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。

只有拥有健康，
人才能够真正地享受生活。



 中国纺织出版社



久久素食丛书

05

一本让你轻松健康的素食书

中老年人最该吃的 30种素食

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 中国保健协会高级营养保健师

金 艳 中国保健协会高级营养保健师

任迎晨 国际瑜伽研究院认证教练

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)



YZLI0890108695

嗨，今天你吃素了吗？

久久素食机构◎编著

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

中老年人最该吃的 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 - 7156 - 5

I. ①中… II. ①久… III. ①中年人 - 素菜 - 菜谱

②老年人 - 素菜 - 菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 243615 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: 100 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

Zhonglaonianren Zuigai Chide Sanshizhong Sushi

前言

吃走疾病，吃出长寿

记住：您的健康对于自己和亲人，都是最重要的，只有拥有健康，人才能够真正地享受生活。

不得不承认一个事实：人到中年后，身体的各项机能都开始走下坡路——体力不如从前，记忆力也在下降，疲劳后精力恢复得也比较慢，而且还有发胖的倾向。这个阶段若不注意，就容易遭受慢性疾病或突发疾病的侵袭，把生活破坏得一塌糊涂。

不要把你的健康交给医生负责

绝大多数人都信奉“有病赶快看医生”，仿佛自己是一架出了故障的机器，而医生是名修理工，只要找到他修理一下就能够恢复正常运转。这没错。可是，笔者身边的许多中老年朋友一旦生病住进医院，后半生就离不开药罐子，各种疾病也冒出来了。为什么呢，因为现代很多药物都是有副作用的，它们能帮你治好一种病，却可能催生出另一种病。所以，医生虽能为你治病，却不敢保证你从此健康起来。

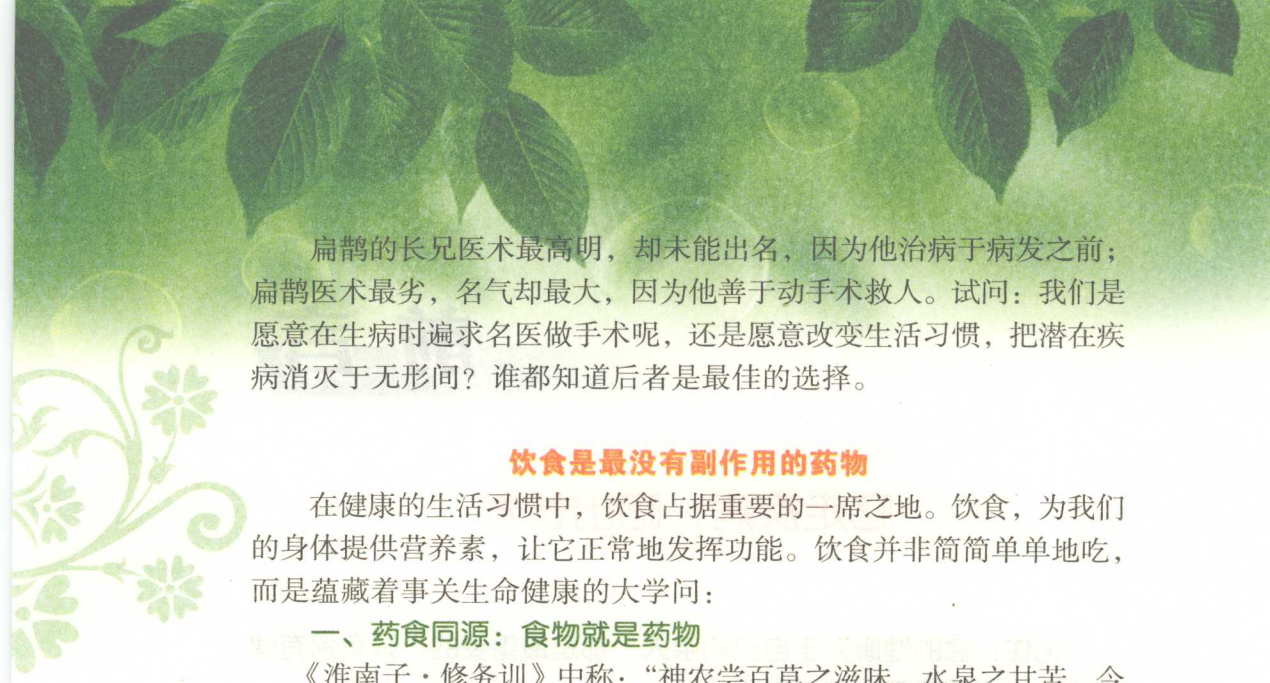
由此，我想起扁鹊治病的故事：

魏文侯问扁鹊曰：“子昆弟三人其孰最善为医？”

扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”

魏文侯曰：“可得闻邪？”

扁鹊曰：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家。中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾。若扁鹊者，针血脉，投毒药，副肌肤间，而名出闻于诸侯。”



扁鹊的长兄医术最高明，却未能出名，因为他治病于病发之前；扁鹊医术最劣，名气却最大，因为他善于动手术救人。试问：我们是愿意在生病时遍求名医做手术呢，还是愿意改变生活习惯，把潜在疾病消灭于无形间？谁都知道后者是最佳的选择。

饮食是最没有副作用的药物

在健康的生活习惯中，饮食占据重要的一席之地。饮食，为我们的身体提供营养素，让它正常地发挥功能。饮食并非简简单单地吃，而是蕴藏着事关生命健康的大学问：

一、药食同源：食物就是药物

《淮南子·修务训》中称：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见在神农时代，药与食物不分，无毒的可以吃，有毒者则不吃。随着经验积累，药、食才开始分化，并渐渐形成食疗与药疗。

2002年，卫生部公布了87种食物兼药物名单，其中人们常食的木瓜、红豆、莲子、杏仁、蜂蜜等赫然在列。可见，食物就是药物，不过食物的副作用小，药物的副作用大而已。

二、饮食要针对人体

从西医上讲，“病从口入”多是指一个人不注意卫生，吃进细菌和病毒，结果致病。从中医上讲，“病从口入”多是指饮食要对应个人的体质，食物也像药物一样，有性、味、归经之分，食用恰当就可以促进健康，食用不恰当则会伤害身体。

三、饮食要提供均衡的营养

人体需要的六大营养素——维生素、蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物和水——皆通过饮食来获取。如果某类营养素摄入过多，而另一类或多类明显不足，身体就会闹病。在现代人饮食中，脂肪普遍摄入过多，而矿物质和维生素摄取太少，结果导致肥胖、高脂血、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等“富贵病”。

如果您能了解食材的营养知识和食疗功能，在平日饮食中注重均衡地摄取，则可以提前预防多种疾病。哪怕是已患上某些疾病，也可以通过恰当的饮食来予以缓解或辅助治疗。

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、持久力和体能远胜于常人；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。

向老寿星们学习长寿秘诀

人人都希望健康、长寿。当今，多数人可以活到70多岁，少数人可以活到80多岁，极个别者可以活到100岁甚至120多岁。据说人类的寿命可以达到150岁，可为什么多数人还活不到一半的岁数呢？究其原因，是各种各样的疾病夺去了人的生命。

大多数寿星们都是健健康康地活到天年，甚至无疾而终，这让他们在有生之年能快快乐乐地享受生命。

寿星们不生病或少生病是基于免疫力十分强大，而免疫力的打造又与生活习惯有关。他们中多数都恪守着作息规律、坚持做运动、保持心态平和等养生习惯，尤其值得一提的是他们的饮食习惯，多以清淡饮食为主，不嗜好肥甘美味、过咸过辣的食物，因此少有人发胖，也不会患上肥胖引致的多种疾病。对于大多数人来说，要想健康长寿，这种饮食习惯值得我们学习，而且也完全可以做到。

本丛书编委们向中老年朋友推荐30种素食，详细讲解它们的营养价值和食疗功效，并提供选购、烹饪指南和美味的食谱，供您参考使用。

建议中老年朋友多吃些素食，因为它们有助于消脂减肥、降低胆固醇，对防治此阶段易患的心脑血管疾病大有益处。当然，这里不是倡导您吃纯素，而是期望您在餐桌上增加素食的比例，降低肉食的比例。希望本书介绍的食材能够帮您增进健康。

任月园

2010年11月





中老年人的生理特点 和所需营养素

衰老是不可逆转的人生单行道。人进入中老年后，生理上呈现出以下几大特点：

1. 器官功能开始衰退

人体的大脑、肺部、心脏、肾、肠等重要器官都渐渐地衰退，造成记忆力下降，气喘吁吁，心跳不规律，尿频，便秘等。另外，肌肉也开始老化，骨密度降低，乳房下垂，视力下降，牙齿松动，头发脱落，皮肤变松弛、出现皱纹。对此，我们要做的是注意养护身体，延缓衰老的过程，使自己更为健康长寿，从而快乐地享受生活。

2. 容易发生代谢紊乱，导致慢性非传染疾病和营养缺乏病

一般来说，人体的新陈代谢在20~30岁时处于巅峰状态，在此后的20年间，会缓慢地减退，到60岁以后，就会急剧地下降，并容易导致代谢综合征，出现血压偏高、血糖异常、血脂紊乱、肥胖等情况，并最终造成心血管疾病、糖尿病等。

另外，由于器官的代谢功能减退，胃肠功能紊乱、肝脏功能失调等，还容易产生营养不良，出现诸多症状，如皮肤干燥、牙龈出血、视力减退、贫血等。

3. 生殖能力下降，女性会绝经，男性会绝精

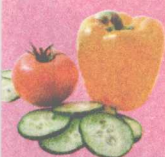
女性45~55岁，男性55~65岁，都会经历更年期，即从中年向老年过渡的阶段。在这一时期，人体内的重要调控激素——雄激素（睾酮）和雌激素（孕激素、雌二醇等）的水平会发生变化，给身体带来影响，如女性会停经、心悸、失眠、抑郁、情绪不稳定等，男性则会性冲动降低、易疲劳、注意力不集中、焦虑、记忆力下降。

在中老年阶段尤其要注重饮食，以延缓机体衰老的步伐，预防代谢紊乱所致的慢性病和营养缺乏症，并缓解更年期不适。下面，我们针对中老年朋友的生理特点，给出营养素摄取建议，供您参考使用：

中老年人必须留心摄取的营养素

营养素名称	对中老年人的功效	植物性食物来源
铁	造血元素,可以防治缺铁性贫血	黑木耳、小米、黄豆、红枣、桃、桑葚、蓝莓、金针菜、荞麦
钙	钙是骨骼的重要组成成分 * 中老年人骨矿物质流失,骨密度下降,钙吸收能力也降低,宜从膳食中多摄入钙质,以免骨质疏松、骨折	黄豆、豆腐、空心菜、金针菜、白萝卜、玉米、南瓜、红薯、黑木耳、红枣、核桃
钾	* 维持人体血液平衡和体液的酸碱平衡 * 帮助中老年人降低高血压	洋葱、莴苣、茄子、空心菜、蒜、姜、桃、桂圆、绿豆、小米、芡实
锌	* 帮助中老年人维持和调节正常的免疫功能	白菜、蓝莓、核桃、黄豆、玉米、南瓜、金针菇
硒	* 提高机体的抗氧化能力,延缓衰老	洋葱、小米
铬	* 使胰岛素充分地发挥作用,预防糖尿病	玉米、萝卜、西兰花、豆类、菇类
脂肪	* 脂肪是人体的必需营养素,有保暖等作用 * 中老年人消化脂肪的能力下降,宜控制摄入量,并以植物性脂肪为主	核桃、花生、黄豆、玉米

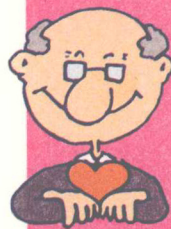




中老年人最该吃的 30种素食

Zhongnianshanren Zuijia Chide
Sanzhong Shishi

营养素名称	对中老年人的功效	植物性食物来源
维生素	* 维生素 A 可以防止皮肤干燥和角质化 * β-胡萝卜素能增强免疫功能, 保护视网膜, 预防白内障 * B 族维生素可以预防多种炎症, 其中维生素 B12 能够促进造血, 叶酸则能维护神经功能、抗肿瘤 * 维生素 C 可以润泽肌肤, 防止血管硬化 * 维生素 D 可以促进机体对钙质的吸收 * 维生素 E 抗氧化, 能减少体内的脂质过氧化物, 降低胆固醇浓度	维生素 A 和 β-胡萝卜素: 南瓜、玉米、红薯、香蕉、桑葚、荞麦 B 族维生素: 薏米、绿豆、小米、芡实、板栗 维生素 C: 白菜、青椒、苦瓜、莴苣、白萝卜、桃、桂圆、蓝莓、红枣 维生素 D: 菇类 维生素 E: 金针菜、茄子、玉米、桑葚、蓝莓、薏米、小米、核桃
膳食纤维	* 膳食纤维可以润肠通便, 防治便秘 * 膳食纤维容易使人产生饱腹感, 利于控制体重, 防止肥胖	白菜、空心菜、白萝卜、红薯、荞麦
碳水化合物	* 碳水化合物为身体和大脑供应能量, 缺乏它会导致疲惫、易怒、头晕、失眠	米、薏米、芡实、板栗、小米、糙米、燕麦
蛋白质	* 蛋白质是构成机体细胞的重要物质, 是生命的基础 * 中老年人对蛋白质的利用率降低, 应摄入优质蛋白质	黄豆、核桃、板栗、玉米、薏米、绿豆、荞麦、山药



1. 白 菜 Cabbage / 01

——祛病延年，百菜不如白菜

中老年人必上的营养课 / 03

- * 白菜富含维生素C、维生素E，可以护肤养颜，延缓衰老
- * 白菜富含膳食纤维，可以润肠排毒，预防肠癌
- * 白菜富含锌，抗癌、心血管病、糖尿病，延缓衰老

快乐厨房一点通 / 04

营养美味 DIY / 05

醋熘白菜
三丝白菜卷

板栗扒白菜心
酸辣白菜心

2. 洋 葱 Onion / 09

——防治“三高”，预防骨质增生症

中老年人必上的营养课 / 11

- * 洋葱富含硫化丙烯、蒜素等，可以杀菌抗病毒，增强机体免疫力
- * 洋葱中的钾和前列腺素A，可帮助降低血压，防治血栓
- * 洋葱中的硫化丙烯、磺脲丁酸等，可以辅助降低血糖
- * 洋葱中的硒、槲皮素和栲精，可以防癌抗癌

快乐厨房一点通 / 12

营养美味 DIY / 13

洋葱沙拉
洋葱香菇烩素肉

奶油洋葱金针菇
炸洋葱圈

3. 空心菜 Water Spinach / 17

——促进肠蠕动，通便解毒

中老年人必上的营养课 / 19

* 空心菜富含胡萝卜素，可以抑制致癌物质的活性，保护视力

* 空心菜富含膳食纤维，能够促进肠胃蠕动，疏通便秘，排除毒素

* 空心菜富含钾、钙，可以防治高血压和骨质疏松，预防中风

快乐厨房一点通 / 20

营养美味 DIY / 21

素炒空心菜

空心菜粥

腐乳空心菜

空心菜炒素腊肠

4. 金针菜 Daylily / 25

——“忘忧草”，预防智力衰退

中老年人必上的营养课 / 27

* 金针菜富含卵磷脂，可以健脑，预防记忆力衰退

* 金针菜富含维生素 E、烟酸，减少皱纹、老年斑，降低血清胆固醇，抗衰老

* 金针菜含有天门冬素、秋水仙碱，可以防癌、抗癌

快乐厨房一点通 / 28

营养美味 DIY / 29

冬菇金针菜

扒素鱼翅

三丝金针菜

简易酸辣汤

5. 青椒 Green Pepper / 33

——增进食欲，燃脂减肥

中老年人必上的营养课 / 35

* 青椒富含维生素 C、维生素 K，可以护肤养颜，抗坏



血病，预防胆结石

- * 青椒富含辣椒素，可以健胃助消化，燃脂减肥
- * 青椒富含微量元素钴，可以促进机体造血，防治贫血
- * 青椒富含二氢辣椒碱、辣红素和柠檬酸，可以预防风湿性关节炎
- * 青椒中的辣椒素、钴等协同作用，抗击癌魔

快乐厨房一点通 / 36

营养美味 DIY / 37

青椒魔芋丝

青椒盅

青椒土豆丝

青椒山药玉米粒

6. 苦 瓜 Balsam Pear / 41

——降低血糖，防癌抗癌

中老年人必上的营养课 / 43

- * 苦瓜富含苦瓜甙、类胰岛素，可以降低血糖，辅助治疗糖尿病
- * 苦瓜富含生物碱奎宁，可以利尿、活血、抗癌
- * 苦瓜富含维生素 C，可以增强机体免疫力，使皮肤细嫩柔滑，缓缓衰老

快乐厨房一点通 / 44

营养美味 DIY / 45

苦瓜豆腐鸡蛋

鱼香苦瓜丝

苦瓜粥

白萝卜苦瓜汤

7. 莴 苣 Lettuce / 49

——防治高血压和牙龈出血

中老年人必上的营养课 / 51

- * 莴苣富含钾，可以利尿，降低血压，预防心律紊乱
- * 莴苣含有芳香烃羟化脂，能够预防癌症，缓解放疗和化疗反应
- * 莴苣富含维生素 K，能够促进血液凝固，防治出血和痔疮等症

快乐厨房一点通 / 52

营养美味 DIY / 53

香菇莴苣柱
莴苣拌豆腐

三丝莴苣
冬笋莴苣汤

8. 茄 子 Eggplant / 57

——降低胆固醇，消退老年斑

中老年人必上的营养课 / 59

- * 茄子富含维生素 P、钾，可以有效地降低胆固醇、血压，保护血管
- * 茄子富含龙葵碱，是抗癌强手
- * 茄子富含叶酸，可以提升记忆力，延缓大脑功能退化，抗衰老

快乐厨房一点通 / 60

营养美味 DIY / 61

西红柿土豆茄盒
日式烧鲜茄

清蒸茄子
尖椒茄子煲

9. 玉 米 Corn / 65

——护齿固齿，保护眼睛

中老年人必上的营养课 / 67

- * 玉米中的 β -胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质，皆可以保护眼睛，预防视力衰退



- * 维生素 E、亚油酸等协同作用，降低血液中的胆固醇
- * 玉米富含谷胱甘肽等多种营养物质，可以对抗自由基侵入，防癌

快乐厨房一点通 / 68

营养美味 DIY / 69

玉米麦仁粥

炒红薯玉米粒

玉米面窝窝头

莲藕玉米胡萝卜汤

10. 南瓜 Pumpkin / 73

—— 抗癌抗癌，调理老年健忘症

中老年人必上的营养课 / 75

- * 南瓜富含钴元素，可以降低血糖，辅助治疗糖尿病
- * β -胡萝卜素和叶黄素有助于保护眼睛，预防视力衰退
- * 南瓜中的果胶可以保护胃黏膜，排除体内的铅、汞
- * 南瓜中的多种营养素协同作用，可以防治癌症

快乐厨房一点通 / 76

营养美味 DIY / 77

红枣炖南瓜

南瓜盅

桂花南瓜饼

南瓜馅水饺

11. 白萝卜 White Turnip / 81

—— 润肺止咳，顺气消食

中老年人必上的营养课 / 83

- * 白萝卜是润肺养肺、止咳化痰的好食物
- * 白萝卜富含芥子油、淀粉酶和膳食纤维，能增进食欲，帮助消化
- * 白萝卜富含钙，可以强骨固齿，防治骨质疏松

* 白萝卜含有糖化酶、木质素、钼，三者协同能发挥抗癌功效

快乐厨房一点通 / 84

营养美味 DIY / 85

日式醋拌萝卜丝

酒酿白萝卜泡菜

水晶萝卜卷

萝卜丝春卷

12. 山 药 Chinese Yam / 89

—— 填肾固精，防治糖尿病

中老年人必上的营养课 / 91

* 山药可以填精固肾，增强性功能，治疗小便频数

* 山药中的酶类、黏液质等能健脾益胃，止咳化痰

* 山药中的黏液蛋白可以降低血糖，辅助治疗糖尿病

* 山药富含锗元素，可以防治癌症

快乐厨房一点通 / 92

营养美味 DIY / 93

蜜汁山药

枣香山药羹

五彩山药

拔丝山药

13. 红 薯 Sweet Potato / 97

—— 解除便秘困扰，降低血脂

中老年人必上的营养课 / 99

* 红薯富含膳食纤维、果胶，可以润肠通便、排除毒素，消脂减肥

* 红薯中含有亚油酸，有利于降低胆固醇

* 红薯中的多糖黏蛋白质混合物功效卓著，预防多种疾病

快乐厨房一点通 / 100