

健康素食

朱永松 / 主 编

王 程 张草友 牛劭旻 / 副主编



中国食文化研究会

中国药膳研究会

中国饭店协会

中国食用菌协会

联合
推荐

中国禅茶协会

中国素食协会

中华伊尹食文化研究会

世界华人健康饮食协会



 中国纺织出版社
全国百佳图书出版单位

健康素食

朱永松 / 主 编

王 程 张草友 牛劭旻 / 副主编



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康素食 / 朱永松主编. —北京: 中国纺织出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5180-2145-1

I. ①健… II. ①朱… III. ①素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第269651号

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

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: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 102千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

一 凉菜篇

01 四喜烤麸	018
02 蜜汁原味人参	019
03 冷菠菜糕	020
04 养生三素	021
05 草原三菌	022
06 青柠冷豆腐	023
07 薏米小嫩豆	023
08 沙棘雪梨大枣	024
09 虫草花长寿菜	025
10 杏仁菠菜拼鱼籽酥海带	026
11 豆酥蚕豆泥	028
12 茴香青麦仁	029
13 冰镇菊花凉瓜	030
14 五香鹰嘴豆	030
15 芥兰藕带	031
16 酱焖春笋	032
17 香辣杏鲍菇	033
18 杭帮海笋	034
19 银杏香菇	035
20 榄菜鲜笋	036
21 有机芹菜卷	036
22 金橘蓝莓山药	037
23 腐皮千层瓜	038
24 金钱鸡蛋干	039
25 琥珀花生	039
26 铁棍山药	040
27 麻花豇豆节	041
28 榄菜鲜蚕豆	041
29 风味素螺片	042
30 一品豇豆	043
31 辣木养生豆腐	044
32 辣木美味西葫	046
33 双色橄榄	046
34 辣木莜面	047

二 热菜篇

01 辣味芥兰炒榆耳	050	23 酥辣香脆菇	066
02 翡翠豆腐	051	24 碧绿烩草菇	066
03 一品松菇豆腐	052	25 御园五色蒸菜	067
04 虫草花炒双脆	053	26 翡翠珍珠豆腐	068
05 荠菜珍菌炒春笋	053	27 奇味酱焗山药	069
06 辣鲜牛肝菌配锅巴	054	28 素爆三花	070
07 翡翠番茄珍菌汇	055	29 辣爆杏鲍菇	071
08 炸素串	056	30 香草酱焗珍菌	071
09 五彩养生汇	056	31 鸟巢萝卜丸	072
10 咖喱百财卷	057	32 素三鲜	073
11 五行素烩	058	33 养生南瓜丝	074
12 鲜松茸山药小嫩豆	059	34 山茶油煎杏鲍菇	074
13 椿芽炒年糕	059	35 三杯汁猴头菇	075
14 玉子炒松露	060	36 一口香	076
15 牛奶燕麦焗紫薯	060	37 砂锅手撕红椒	077
16 松露汁菌菇豆腐	061	38 健康福寿全	078
17 风味烤松茸	062	39 福果百合炒榆耳	079
18 芦蒿土豆丝	063	40 金刚沙豆腐	079
19 麦仁辣炒玉米粒	063	41 虫草花煮干丝	080
20 果仁炒三宝	064	42 农家蒸茼蒿	081
21 蜜汁金瓜	064	43 香煎豆腐	082
22 小青柠浓汁榆耳	065	44 香辣酥藕片	082



45 龙豆马蹄炒菌菇	083	56 小瓜炒山菌	091
46 有机菌皇佛跳墙	084	57 腐皮菜卷	092
47 珍菌爆素鲍片	085	58 时蔬三蒸	093
48 风味烤秋葵	085	59 石锅焗口蘑	093
49 金汤养生口袋豆腐	086	60 果汁真味素方	094
50 金汤藜麦竹笙筒	087	61 芥菜双蔬塔	094
51 鸡头米炒鲜蔬	088	62 健康菌菇煲	095
52 酥香素排骨	088	63 香炸辣木叶	096
53 醋溜鲜菱角	089	64 粉蒸鲜辣木	096
54 香煎素蟹粉	090	65 石磨自制豆腐	097
55 野菜小豆腐	091		



目录

三 汤羹篇

01 一品珍菌养生汤	100	08 竹笙青瓜汤	105
02 清汤松茸菌	100	09 清汤菊花豆腐	106
03 松露养生汤	101	10 荠菜春笋汤	107
04 翡翠文思豆腐羹	102	11 太极山药露	108
05 荷仙菇菌皇汤	103	12 荷仙菇菠菜羹	108
06 荠菜烩蘑菇	104	13 养生口蘑汤	109
07 清汤素血燕	104		

四 主食篇

01 红枣发糕	112	10 荠菜锅贴	119
02 豌豆黄	113	11 野菜团子	120
03 芸豆卷	114	12 健康蔬菜饼	121
04 勾魂面	114	13 脆皮黄金饼	122
05 象形萝卜酥	115	14 辣木养生面	122
06 芝士焗红薯	116	15 木瓜酥	123
07 健康素菜包	117	16 鲜花饼	124
08 瓜仁香芋饼	118	17 三色猫耳面	125
09 荠菜烧卖	119		

本书主编策划参与并倡导的

全国素食交流活动 126

跋：健康素食赢天下 127

健康素食

朱永松 / 主 编

王 程 张草友 牛劭旻 / 副主编



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康素食 / 朱永松主编. —北京: 中国纺织出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5180-2145-1

I. ①健… II. ①朱… III. ①素菜—菜谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第269651号

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

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: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 102千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

《健康素食》编委会

顾问：周继祥 张建斌 蒋劲松 单守庆 贾云峰 王忠东 于永顺 王文国 王卫民 王卫彪 王东风
王洪彬 陈品宏 傅 昌 焦明耀 徐金龙 孙 喆 孔祥道 伊奎鑫 张必法 张代华 何海龙
张建光 杨宝红 朱丽群 胥 天 庞卫权 赵水梁 鲍继斌 汤卓敏 潘亚军 张世欣 柳 勇
郭昱庆 李耀云 梁小青 韩 平 鲍 兴 胡立新 胡宗莲 杨晓铎 杨书凡 凌 峰 李恒泰
妙海法师 明禅法师 智渡法师 演觉法师 星云法师

主 编：朱永松

副主编：王 程 张草友 牛劭旻

素食编委：孙 溪 刘连刚 尚小龙 苏永胜 胡桃生 张宝庭 陆兆文 李 亚 谢昌勇 唐明浩 徐金宝
黄浩新 胡建东 胡贺峰 陈志田 魏保全 龙思藩 王志强 吉志祥 潘 义 牛启明 梁文军
陈兴业 王 铁 钟卫民 徐进祝 杨荣华 张来财 谭 伟 赵海丽 梁广杰 刘云刚 丁前进
陈付勇 宋永平 薛冬冬 刘 阳 刘金山 任加迎 圣自刚 王全友 王 峰 白常继 孙怀兵
温振林 许一祥 陈洋生 贺建武 周 非 候永亮 傅国君 徐业威 李奇斌 李红伟 付跃胜
姜国君 曹 愚 路建发 郑 强 张金军 张 峰 张 伟 吴小伟 马钟鸣 马纪卯 路爱华
林 妮 余洪波 郝 军 龚燕军 伊旭东 郭 俊 陈达波 朱守斌 张桂生 张红霞 夏金龙
陈 伟 罗新安 丁海涛 林第先 于德良 陈彦明 胡仁勋 张 爽 刘金兰 张 国

摄影：詹敬林 石朝红 孙建光 梅宗悦

鸣 谢：中国食文化研究会

中国药膳研究会

中国食用菌协会

商业饮食服务业发展中心

中国禅茶素食专家委员会

世界华人健康饮食协会

中华伊尹食文化研究会

中国食品报

大众健康报

《健康与营养》杂志

《中国烹饪》杂志

《中国大厨》杂志

《东方美食》杂志

旭康永盛（北京）商贸有限公司

天地之间（北京）酒店用品有限公司

浙江安吉耕盛堂农业科技有限公司

中国餐饮赢家公益大讲堂

北京儒苑世纪餐饮管理中心

北京味传奇食品商贸有限公司

北京文贤书院

主编介绍

朱永松 主 编



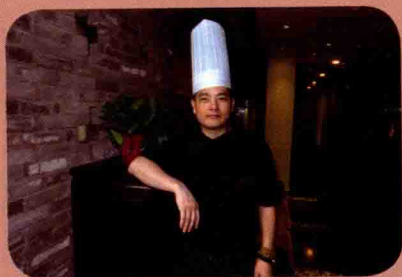
国家高级营养师，中国药膳大师评委，淮扬菜技师，国资委商业饮食服务发展中心专家委员，中国食文化研究会餐饮专家办公室主任，中国禅茶协会副会长兼素食专家委员会主任，世界华人健康饮食协会主席团副主席，中国餐饮赢家公益大讲堂主创发起人，先后编写了餐饮专业图书30余本，被誉为“世纪儒厨”，曾荣获“2014年度传播饮食文化特殊贡献奖”和“2014健康饮食大使”等荣誉称号。

王 程 副主编



中国药膳大师和国家级评委，中式烹调师，曾荣获全国御厨总决赛“五星金厨”荣誉称号，擅长研发制作健康食材菜品，多次在《中国烹饪》《东方美食》等专业杂志发表论文，已出版《茶膳》《分子厨艺》《最受欢迎的餐厅造型凉菜》等著作。任多家星级酒店行政总厨，现任北京RC世纪餐饮管理中心出品总监。

张草友 副主编



国家高级营养师，国家高级烹饪技师，中国名厨，中国禅茶协会素食专家委员会副秘书长，曾荣获第五届全国烹饪大赛金奖和亚洲“金尊大师”等荣誉称号。擅长研发制作素食菜品，现任北京花开素食行政总厨。

牛劲旻 副主编



高级营养师，中式烹调师，在专业素食餐厅工作8年，擅长研发制作现代素食，厨艺兼容并蓄，不断吸取各大菜系精髓，座右铭为“做厨先做人，菜品如人品”。现任北京常青园89号素食餐厅总厨。



从“读素”到“食素”

張建斌

《中国食品报》总编

前言 P R E F A C E

“读素”一词由读书、读经、读物引申而来。书、经、物可以读，“素”同样也可以读，不过这里的“素”指“素食”。素食是一种不含动物肉及以动物肉加工而成的产品，更严格地说，是不含荤的饮食方式和合乎自然规律的饮食习惯。

随着人们健康意识的提高，追求素食的人越来越多，素食人群也趋年轻化。有的人食素是赶时髦，有人则是为了健康，还有人出于宗教信仰。总之，不论哪一类人群，都在尊重其他生命，爱护环境。

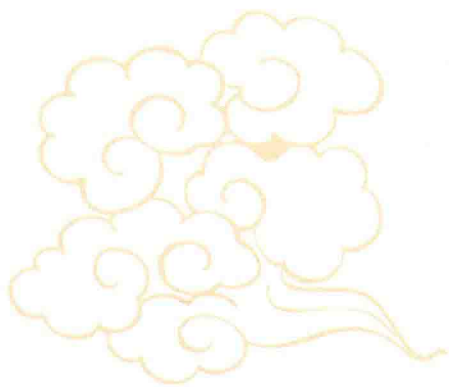
对于食素来说，目前在现实生活中有两种认识。一种是区别于荤类，荤就是肉，而在古代则不然。古时，荤指的是带有辛臭气味的蔬菜，共有五种，为葱、蒜、韭菜、芥、兴蕖（洋葱），称作“五荤”或“五辛”，现在称之为“五腥”，但属于烹饪范畴。另一种是区别于“斋饭”类，前者是广义上的素食，含辛类在内，就是本人倡导的大素食。后者即是宗教信仰，系统斋饭，不含“五荤”或“五辛”。

自古以来，中国人的饮食习惯就是以素食为主。远在春秋战国时，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而腹之，以补精益气”的

精辟论述。这里“五谷”指各种谷物大豆等，是最重要的养料：“五畜”指肉蛋鱼奶等动物性产品，可起到补益的作用：“五果”为各种瓜果：“五菜”指各种蔬菜，皆在起营养辅助补充的作用。这里不仅要求人们杂食，什么都吃，而且强调主次。“养”是占主要地位的，“益”“助”“充”是辅助性的。所谓“气味合”，就是指各种营养成分搭配合理，“补精益气”是指保证身体健康。

我对素食情有独钟，我的素食是含辛类食物的大素食，由悟素、体素、读素，再到食素。食素是根据自身体质状况，循序渐进，在不影响身体健康的前提下逐步食素。人类进化到今天，本来就是荤素搭配的高等动物。食素与戒烟一样，不能一蹴而就，需要毅力和决心。从人的生理现象而言，大约需要半年到一年的时间才能悟到真谛和体会到素食的妙处，一开始可以从半素食3个月，3/4素食3个月，再过渡到纯素食。其实在现实生活中，人们大部分也是以素为主，特别是春暖花开时节，食素对人体最适宜。素食主义是一种文化行为，是一种爱心行为，是一种环保行为，更是一种道德行为。

吃出健康，我们从食素开始吧。健康素食是一种追求，是一种品位，是时代所趋，是我们餐饮的最佳选择。





推动素食文化健康发展

常大林

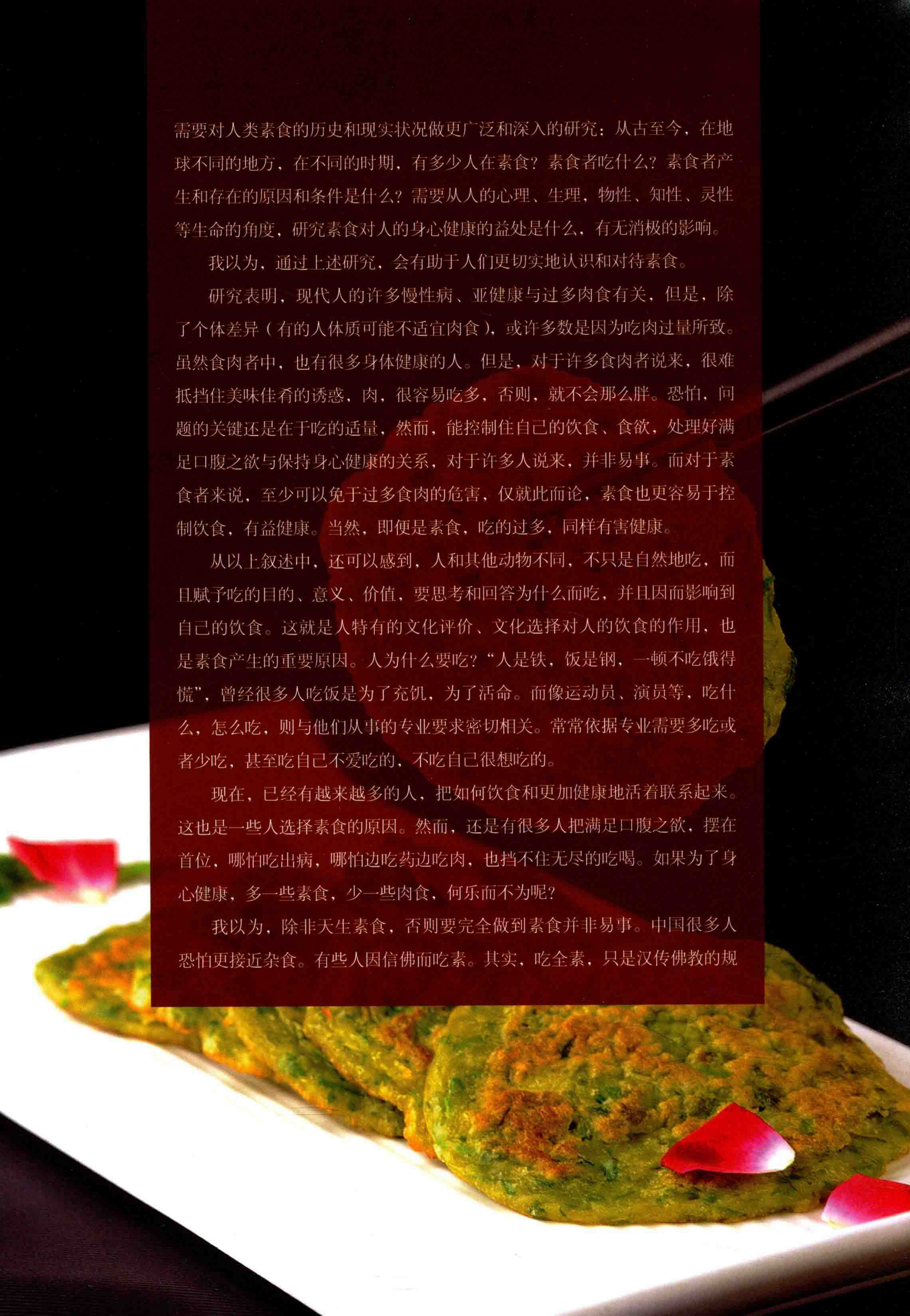
中国食文化研究会会长

直接说提倡素食，做好素食餐饮，发展素食产业，不是很简明吗，为什么非要说什么素食文化？

所谓素食，即不吃肉，不吃任何动物。然而，素食文化所包含的内容可多多了。文化是人通过自己创造的种种符号（如文字、语言等），显示和沟通信息，形成各种各样的群体生命，认识、评价和创造种种事物，使人自身得以模塑和改造，并且获得生存和发展的种种条件。当然，这些条件中对人有的有益，有的则有害。

所谓素食文化，不仅仅指吃素，不吃肉，做些美味素席。从文化的角度看素食，可能会想到，其他动物中也是有的吃素，有的吃肉：马牛羊吃草，狮虎狼吃肉，大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米。然而，这些动物吃什么，不吃什么，是由其本能自然决定的，人则不同。当然，也有很少的素食者，生下来就吃素。但是，对于更多的人说来，吃肉还是吃素，则是自己选择的结果，而且首先是人类文化作用的结果。试想一下，如果没有神农尝百草、没有教人耕种、没有创造农业文明，仅仅靠野果、野菜、野草糊口，素食者活得下来吗？如果不是所谓科学、工业化侵入了农业畜牧业，就不会有那么多的肉供人享受，以致吃出许多现代病来。这至少是现在一些人选择和提倡素食的原因之一。如果说，多少年前，一些人素食大体是某种自然行为，甚至是不得已而为之，因为吃不上或者吃不起肉。而现在是否素食，更多是人类文化选择和文化创造的结果，是人自己自觉选择的结果。

或许，这也是人们提出和强调素食文化的缘由，旨在促进更多的人从文化的角度来审视和对待素食，以便更加健康切实地提倡和推进素食。由此，

A photograph of a white plate containing several golden-brown, pan-fried vegetable fritters. The fritters are made with a green vegetable puree, likely spinach or chard, and are garnished with a few red rose petals. The background is dark, making the plate and food stand out.

需要对人类素食的历史和现实状况做更广泛和深入的研究：从古至今，在地球不同的地方，在不同的时期，有多少人在素食？素食者吃什么？素食者产生和存在的原因和条件是什么？需要从人的心理、生理，物性、知性、灵性等生命的角度，研究素食对人的身心健康的益处是什么，有无消极的影响。

我以为，通过上述研究，会有助于人们更切实地认识和对待素食。

研究表明，现代人的许多慢性病、亚健康与过多肉食有关，但是，除了个体差异（有的人体质可能不适宜肉食），或许多数是因为吃肉过量所致。虽然食肉者中，也有很多身体健康的人。但是，对于许多食肉者说来，很难抵挡住美味佳肴的诱惑，肉，很容易吃多，否则，就不会那么胖。恐怕，问题的关键还是在于吃的适量，然而，能控制住自己的饮食、食欲，处理好满足口腹之欲与保持身心健康的关系，对于许多人说来，并非易事。而对于素食者来说，至少可以免于过多食肉的危害，仅就此而论，素食也更容易于控制饮食，有益健康。当然，即便是素食，吃的过多，同样有害健康。

从以上叙述中，还可以感到，人和其他动物不同，不只是自然地吃，而且赋予吃的目的、意义、价值，要思考和回答为什么而吃，并且因而影响到自己的饮食。这就是人特有的文化评价、文化选择对人的饮食的作用，也是素食产生的重要原因。人为什么要吃？“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，曾经很多人吃饭是为了充饥，为了活命。而像运动员、演员等，吃什么，怎么吃，则与他们从事的专业要求密切相关。常常依据专业需要多吃或者少吃，甚至吃自己不爱吃的，不吃自己很想吃的。

现在，已经有越来越多的人，把如何饮食和更加健康地活着联系起来。这也是一些人选择素食的原因。然而，还是有很多人把满足口腹之欲，摆在首位，哪怕吃出病，哪怕边吃药边吃肉，也挡不住无尽的吃喝。如果为了身心健康，多一些素食，少一些肉食，何乐而不为呢？

我以为，除非天生素食，否则要完全做到素食并非易事。中国很多人恐怕更接近杂食。有些人因信佛而吃素。其实，吃全素，只是汉传佛教的规

矩。和尚并非都不吃肉：南传佛教，至今还有僧人以乞食为生，居士供养什么，就吃什么；藏传佛教的僧人长期在青藏高原生活，习惯肉食；当一些僧人到其他地方后，由于种种原因，也有开始吃素的。其中，有些人的身体会不适应。因此，是否素食，因人而异，还是要以自己的身心是否正常健康为准。

其实，就当下环境（包括人的心境、社会环境、自然环境）严重污染、资源巨大浪费、贫富依然悬殊分化而言，如果有人选择、提倡、推进素食，不仅有益于素食者，恐怕更有益于的是整个人类和地球。为了满足人们对肉食的需求，要生产更多的饲料，要使用更多的化肥和农药，推出更多的转基因作物。满足素食者所需的耕地和水比满足肉食者所需的，要少得多。少吃一些肉，就会少一分对环境的污染，少一分对资源的浪费，就会有助于那些还吃不饱饭的人吃上饭、吃好饭。如果有缘来选择素食、推进素食，何乐而不为呢？

需要指出的是，目前社会还缺乏为素食提供更方便的条件。也就是说，需要餐饮、食品企业，推出更多、更好、更美味的素食来。这是促使更多人选择素食的重要条件。而朱永松先生领衔主编的《健康素食》美食菜谱，就是在这方面所做的努力。朱先生虽然不是素食者，但作为一名专业的淮扬菜烹调师和国家高级营养师，他愿意为提倡素食、推进素食餐饮、发展素食产业尽一份力，值得我们称赞和支持。





何为素食

蒋勳

清华大学教授资深素食主义者

在中国，现在已经有越来越多的人开始关注素食、品尝素食、弘扬素食，但是对素食的认识仍然需要深化，素食的重要意义仍然需要进一步传播。“2015中国宜兴国际素食荟暨素食专家高峰论坛”的成功举办加深了人们对素食的认识，促进了素食传播，功德无量。

是否选择素食，意味着是否选择健康。今天我国人均肉食消费量已经高居亚洲前列，这绝非是令人自豪的现象，相反却与我国糖尿病、高血压、心脑血管疾病的高发密切相关。如果说过去中国人因为贫穷而不幸沦为东亚病夫的话，我们今天如果因为无知，过量肉食而再次成为东亚病夫，这是何等的悲哀？

是否选择素食，意味着是否选择环保。素食是我们每一个普通人对环保所能做的最有力的支持。全球变暖、海平面上升、气候剧烈变化是对人类及其地球环境非常严重的威胁。其中，温室气体排放的重要来源之一，居然是人类为了吃肉而大规模养殖的牛羊所排出的气体。素食意味着减少温室气体排放。不仅如此，为了吃肉，人类需要大量开垦土地、毁坏森林、喷洒大量的农药化肥和除草剂来种植粮食，再把粮食转化为动物的尸体，这个过程极其浪费。如果我们大家都能选择素食，我们就不必需要那么多粮食，也不必种植极具争议的转基因粮食。如果我们大家都能选择素食，也不至于由于大量养殖动物，而导致耗用大量宝贵的水资源，不必由于排放大量的污水以及动物粪便而给环境带来巨大的压力。

从某种意义上说，素食不应该是一种完全听任个人随心所欲的选择。因为，饮食方式的选择，绝不是个人的爱好，不是他人不容置喙的私事，而是一种界定人类与自然、与动物乃至与其他人类同伴关系的行为。它的正当性要接受伦理学的拷问，它是一件关乎道德的事情。素食文化主张保护动物的权利，捍卫自然环境的权利，捍卫那些深受肉食文化制度影响的社会边缘