

中国
养生文化

素

食

饮食与健康息息相关，而素食极被人们所推崇。《黄帝内经》讲：吃得清淡而少补气，吃得味厚而多伤气。另外，《明孝文皇后语》中也说：“饮食茹素，祛病延龄。”现代医学研究发现素食具有：益寿延年、强壮身体、降低胆固醇含量、防癌抗癌、美容养颜等功效。

养生常法

YANGSHENGCHANGFA

云中天/编著

江西出版集团
百花洲文艺出版社

中国养生文化

素食 SUSHI 养生常法

舒大丰 编著

文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化 /舒大丰编著

南昌:百花洲文艺出版社 2007.4

ISBN 978-7-80742-180-1

I.中... II.舒... III.养生(中医) IV.R212 R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027821 号

出版者 江西出版集团 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008

书 名 中国养生文化

作 者 舒大丰 编著

经 销 全国新华书店

印 刷 北京交通印务实业公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 75

字 数 260 万

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价 147.20 元

ISBN 978-7-80742-180-1

图书若有印装错误可向承印厂调换



前言

素食,主要是指以吃蔬菜为主的饮食方式。蔬菜对促进胃肠蠕动以及消化腺的分泌具有重要作用。素食在我国已有悠久的发展史,早在西汉初期,淮南王刘安就把素菜的发展推向了一个新阶段。提起素食大家首先会联想到寺院和佛教信徒,而如今,食素再也不是宗教信仰人士的“专利”,更多的人提倡吃素,主要是重视素食对人体的保健治病作用。

我国现存最早的医学文献《黄帝内经》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”《内经》又讲:吃得清淡而少补气,吃得味厚而多伤气。根据五行学说,在人体则以五脏为中心,五色与五脏相配,即绿、红、黄、白、黑五种大家熟知的蔬菜颜色,各入不同的脏腑,各有不同的作用。

红色主心,所属蔬菜有红豆、红萝卜、西红柿等;绿色主肝,所属蔬菜有黄瓜、苦瓜、椰菜、芦笋、荷兰豆以及其它绿色蔬菜;黄色主脾,所属蔬菜有南瓜、红薯、黄豆、玉米、南瓜子、腰果以及各种植物种籽等;白色主肺,所属蔬菜有莲藕、莲子、白薯、土豆、白萝卜、银耳等;黑色主肾,所属蔬菜有黑芝麻、黑木耳、紫菜、荞麦、海带、黑豆、香菇等。

祖国医学认为,医食同源。食物是药物,用之得当,可以治病。从某种意义上讲,常吃素、少吃肉便是最好的饮食习惯。素食中含有人体所需的糖、蛋白质、脂肪及矿物质,而且含有的各种维生素比肉食高很多倍,所含的微量元素、纤维素对人体大有益处。除此之外,素食还具有清理血液、健脑益智、美容养颜、益寿延年、防癌抗癌等作用。素食有益健康已被长寿者的实践所证实。西方医学之父波克萊斯也曾说过“天然的食物是最好的医生”。



本书共分七章。第一章介绍了素食养生的历史、发展以及对素食人身体的好处。在其他章节中更详细地介绍了五谷杂粮养生、蔬菜养生、水果养生、坚果养生、蛋奶蜜茶养生。在每一章节中,还详尽介绍了每一种单味食材的性味归经、营养成分、养生功效等,每种单味食材都有几种相应的保健疗方,并介绍了其做法及功效。相信读者在阅读此书过程中,通过这些食方达到预防和治疗疾病的目的。

在编写本书过程中,参考了大量资料和古今素食文献,总结了 800 多种具有预防和治疗常见病的素食医方,其目的是为了让更多的人了解一些素食常识,掌握一些实用的素食保健知识。本书内容新颖独特,读者可根据不同素食的药理,选择最适合的素食。这是一本极具实用的健康读本,相信读者能从中深受其益,吃出健康体魄!

因作者水平有限,书中难免有漏洞之处,敬请各位同仁不吝赐教。

目 录

第一章 要健康常食素

- 1. 浅谈素食 (2)
- 2. 为什么提倡素食养生 ... (4)
- 3. 要保健食素食 (6)

第二章 五谷杂粮养生常法

- 玉米 (12)
- 大米 (14)
- 小米 (15)
- 糯米 (17)
- 黑米 (19)
- 紫米 (21)
- 薏米 (23)
- 黍米 (25)
- 小麦 (26)
- 大麦 (28)
- 莜麦 (30)

- 燕麦 (32)
- 荞麦 (34)
- 红豆 (36)
- 绿豆 (38)
- 黄豆 (40)
- 黑豆 (42)
- 蚕豆 (44)
- 芝麻 (46)

第三章 蔬菜养生常法

- 一、根茎类蔬菜 (49)
- 菜花 (49)
- 甘薯 (51)
- 马铃薯 (53)
- 萝卜 (55)
- 胡萝卜 (57)
- 莴笋 (59)
- 芦笋 (61)



竹笋	(63)	甘蓝	(119)
山药	(65)	香椿	(121)
芋头	(67)	三、豆类蔬菜	(123)
魔芋	(69)	扁豆	(123)
蔓菁	(71)	芸豆	(125)
莲藕	(73)	刀豆	(127)
芥蓝	(75)	豌豆	(129)
百合	(77)	豇豆	(131)
葱头	(79)	白豆	(133)
慈菇	(81)	四、瓜茄类蔬菜	(135)
茭白	(83)	黄瓜	(135)
二、叶类蔬菜	(85)	苦瓜	(137)
大白菜	(85)	冬瓜	(139)
小白菜	(87)	丝瓜	(141)
空心菜	(89)	南瓜	(143)
黄花菜	(91)	菜瓜	(145)
马齿苋	(93)	葫芦	(147)
蒲公英	(95)	番茄	(149)
菠菜	(96)	茄子	(151)
香菜	(98)	五、菌藻地衣类	(154)
芹菜	(100)	香菇	(154)
甜菜	(102)	平菇	(156)
韭菜	(104)	金针菇	(158)
莼菜	(106)	蘑菇	(160)
芥菜	(108)	草菇	(162)
荠菜	(109)	猴头菇	(164)
油菜	(111)	牛肝菌	(167)
苋菜	(113)	银耳	(169)
蕨菜	(115)	黑木耳	(171)
茼蒿	(117)	发菜	(173)

第四章 水果养生常法

苹果	(176)
芒果	(178)
沙果	(179)
草莓	(181)
杨梅	(182)
桃子	(184)
樱桃	(186)
猕猴桃	(188)
西瓜	(190)
甜瓜	(192)
木瓜	(194)
香蕉	(196)
菠萝	(198)
柿子	(200)
山楂	(202)
荔枝	(204)
甘蔗	(205)
柠檬	(207)
柚子	(209)
橘子	(210)
橄榄	(212)
枇杷	(214)
大枣	(216)
葡萄	(218)
桑葚	(220)
龙眼	(222)
李子	(224)

乌梅	(225)
梨	(227)
杏	(229)
海棠	(231)
石榴	(232)

第五章 坚果养生常法

栗子	(235)
松子	(237)
榛子	(239)
南瓜子	(241)
西瓜子	(242)
葵花子	(244)
腰果	(246)
花生	(248)
核桃	(250)
甜杏仁	(252)

第六章 蛋奶蜜茶养生常法

鸡蛋	(255)
鸭蛋	(257)
鹅蛋	(258)
鹌鹑蛋	(260)
鸽子蛋	(262)
牛奶	(263)
羊奶	(265)
酸奶	(267)
蜂蜜	(269)
茶	(271)



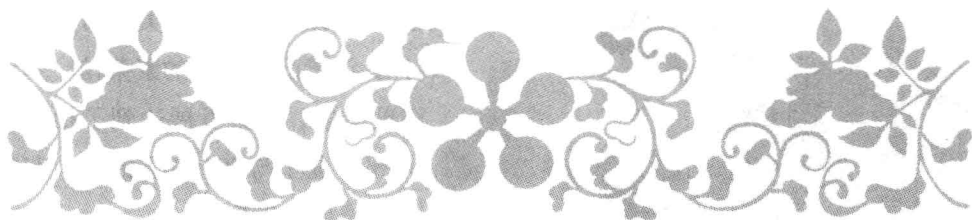
素食养生常法



YANGSHENGCHANGFA

第一章 要健康常食素

凡是从土地里和水中生长出来的植物,可供人们直接食用或加工食用的食品,我们统称为素食。素食古已有之,西汉之前,上至皇家贵族下至平民百姓,素菜的品种都是大同小异的。魏晋南北朝时期,素食之风大盛。人们之所以提倡素食,主要是因为它直接关系着人们的身体健康。素食具有清理血液、健脑益智、保护心脏、促进消化、强壮骨质、美容养颜、益寿延年、防癌抗癌等多种作用。与肉类相比,素食中含有人体所需的糖、蛋白质、脂肪及矿物质,而且含有的各种维生素比肉食高很多倍,所含的微量元素、纤维素对人体大有益处。



1. 浅谈素食

凡是从土地里和水中生长出来的植物,可供人们直接食用或加工食用的食品我们统称为素食。从概念上,素食分三种:一是“全素素食”,即不吃所有动物和与动物有关之食物;二是“蛋奶素食”,即在动物性食物中只吃蛋和牛奶;三是“奶素食”,即除牛奶外所有动物性食物均不食用;四“果素”,即除摄取水果、核桃、橄榄油外,其他食物均不食用。另外,素食原指禁用动物性原料及禁用五辛(大蒜、小蒜、阿魏、慈、茗)的寺院菜和禁用五荤(韭、薤、蒜、芸薹、胡荽)的道观菜,现主要指用蔬菜(含菌类)、果品和豆制品面筋等制作的素菜等。

素食古已有之。西汉之前,上至皇家贵族下至平民百姓,素菜的品种都是大同小异的。到了西汉初期,淮南王刘安发明了豆腐,把素菜的发展推向了一个新阶段。

魏晋南北朝时期,佛教传入中国,宣扬戒杀放生与儒家传统的观点相结合,使素食之风大盛。

隋唐时期,素菜得到了很大发展,人们追求用料的奇珍、考究的烹调技法、外形的美观写意。南

宋时期,汴梁已有专门的素菜馆。到了

清朝时期,素菜发展达到了很高的水平,成了与享有盛名的四大菜系并立的又一菜系。

现代科学学的素菜,采用纯天然植物为原料,经高科技手段加工提取而成,通过拌、炒、





炸、熘、烧、烩、焖、炖、蒸等烹饪手法制作,其营养价值远非肉食可比。

当前素菜因其健康、环保、天然、营养而倍受人们的喜爱,成为一种时尚的生活方式,风行全球。目前英国已有近一半的人食素;美国有 10%的素食人群;德国已是一个素食大国,素食连锁店遍布大街小巷……

总之,素食是关系人们真正健康长寿、自然环境保护和人类生存与发展的大事,全世界普遍提倡并越来越得到许多人的认同,已经成为一种文化,一种全球性时尚的标签,一种全新的、健康的生活方式。

吃出健康、吃出美丽、吃出聪明、吃出文化,这是新素食主义者追求的目标。当然,新素食主义并非绝对拒绝肉食。他们所奉行的是基本吃素,坚持动植物食品混食的饮食原则。这也是与传统的吃素的重大区别。



2. 为什么提倡素食养生

素食与肉食的差别

从营养价值看,植物食品的营养价值大大超过动物食品,完全可以满足人们健康的需要。其实肉类是所有食物里面最缺乏矿物质的食物。根据实验显示,干豆有 3 倍于牛肉的铁质,而豌豆、小麦所含的铁质也高出牛肉 2 倍之多,肉类所含的只有 11% 能够被人体吸收,而来自蔬菜的则大部分都可以。

肉类与植物里所含的铁质相比,在每 100 公克的食物里面,鸡肉含 0.4 毫克的铁质;吴郭鱼有 0.8 毫克;猪肉有 1.5 毫克;牛肉有 3.6 毫克;豌豆有 5.5 毫克;香菇有 9.0 毫克;木耳有 9.3 毫克;紫菜有 98 毫克;发菜有 105 毫克。我们可以发现,每样植物所含的铁质都比肉类高,甚至发菜是鸡肉的 200 多倍。

肉类与植物里所含的钙质相比,每 100 公克的重量里面,肌肉含 5 毫克;牛肉有 8 毫克;猪肉有 12 毫克;吴郭鱼有 30 毫克;豌豆有 71 毫克;香菇有 25 毫克;木耳有 207 毫克,发菜有 699 毫克;紫菜有 850 毫克。同样,每种植物所含的钙质都比肉类高,其中紫菜是鸡肉的 170 倍!

肉类与植物里所含的蛋白质相比,每 100 公克的重量里面,鸡蛋含 12.5 毫克;猪肉 14.6 毫克;牛肉 18.8 毫克;吴郭鱼 20 毫克;鸡肉 21 毫克;发菜 21 毫克;豌豆 23 毫克;紫菜 8 毫克,杏仁 1 毫克,黄豆有 36 毫克;豆皮有 51 毫克,其中豆皮为鸡蛋的 4 倍。

脂肪能给人体以大量的热量,所以是非常重要的营养素。脂肪酸共有 13 种,但是所有的动物性油脂加起来也只有 6 种而已,而植物性油脂里却全部拥有,因

此只要摄取植物性油脂,人体就会拥有全部而完全的脂肪酸。

素食者胆固醇量较低,始终保持在 158 毫克左右,很少患高血压,而肉食者的胆固醇高达 180—210,故高血压、心脑血管疾病不断发生;素食者的血蛋白平均在 6.6—8.8 毫克,非常稳定,不会贫血和营养不良,肉食者的血蛋白平均在 6.1—11 毫克,但并不保证不贫血。

素食养生与药物

祖国医学认为,医食同源。食物是药物,用之得当,可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验,在战国时期成书的《黄帝内经》就很重视饮食对人体健康的作用。它指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”。唐代名医孙思邈在《千金要方》中提出:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”。中医历来强调“药疗不如食疗”,因为食疗不会产生任何毒副作用,而药物治疗则不然,长期使用往往会产生各种副作用和依赖性,而且还可能对人体的某些健康造成影响。

药食同源,有病固然要找医生诊疗,但若同时改善三餐饮食,按照当时的病情与体制,选择对症食物来调养身体,双管齐下,一定会好的更快。



3. 要保健食素食

如今,东西方流行吃素是珍视生命、确保健康的全新选择。素食中含有人体所需的糖、蛋白质、脂肪及矿物质,而且含有的各种维生素比肉食高很多倍,所含的微量元素、纤维素对人体大有益处。下面我们就来谈一谈素食对人体的保健作用吧!

一、清理血液

健康人的血液酸碱度(pH 值)应该是 7.35,即略呈碱性,但常食动物性食物的人不仅血脂和血液黏滞度会增高,而且血液也会变为酸性。这些酸性物质具有强烈的刺激性,若留存在血液中过多、时间过长,就会导致或诱发机体的各种疾病。

医学研究证明,为了维持清洁健康的血液,人的食物中八成属于碱性食物、二成属于酸性食物才最合适。在正常情况下,素食中的酸碱比例正好与人体的需要相适应。因此,常吃素食可使血液得到清洁。

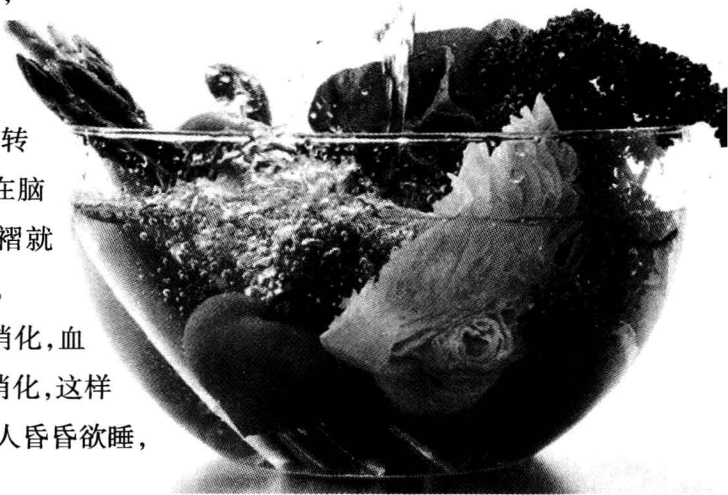
二、健脑益智

素食可健脑。因为大脑所必需的养分是麸酸、泛酸、维生素 B 族及氧气。素食中的大豆、小麦粉、麦麸、花生、豌豆等食物中含有丰富的麸酸,泛酸多含于蔬菜、根菜中,维生素 B 族则多含于蔬菜、水果、麦麸、胚芽中。而有些健脑营养素在肉类中的含量极少,如麸酸;有些健脑营养素在素食中占有绝对的优势,如维生素 B 族。

英国著名营养学家希尔指出，人类如果食肉过多，可使大脑体积变小，妨碍人类向高智商发展。其原因是多食肉时，多余的热能会转变成脂肪，除在体内积存外，还会在脑部积存，如积存过多，大脑沟回皱褶就会减少，从而影响大脑的正常发育。

再则食肉多时，因为肉食难消化，血液常常需要集中在肠胃中以帮助消化，这样大脑中的血液便相对减少，从而使人昏昏欲睡，记忆力减退。

而素食比肉食要容易消化得多，大脑中的血液供应比较充足，因此素食者相对睡眠少且记忆力强。



三、为心脏“保驾护航”

当今社会，心脏病、心脑血管疾病已成为中老年人死亡的主要疾病，也是中老年人的常见病与多发病。目前有的医生强调有心脏病与心脑血管疾病的患者尽量食素，而美国心脑血管协会也完全支持医生们的这种做法。

从遗传因素讲，人体的生理结构适应于素食。因为肉食比素食难以消化，常食肉食，肉食中的胆固醇在人体中难以分解排泄，于是便会在消化道内越积越多，然后经血液流动并逐渐附着在血管壁上，久而久之形成动脉粥样硬化。动脉粥样硬化造成动脉管腔狭窄，心脏、脑等组织的供血便会受到影响，血压也会随之增高，于是造成心脏病、心脑血管疾病、中风等疾病。因此，医学专家建议人们，少吃肉、多吃素是保护心脏、预防心脑血管疾病的好办法。

四、促进消化

素食容易消化吸收，可以减少胃肠的负担，维持胃肠的正常功能。有研究试验证实，素食到胃部后，只需2小时左右即可完全消化，而肉类食物则需经过四五个小时的时间方能被消化。消化肉类不仅耗费了消化液、血液，而且还使消化器官负担过重，久而久之，便会诱发消化器官疾病。



五、保护肾功能

一位美国医生化验分析过肉食者与素食者的尿液,发现肉食者的肾功能要比素食者增强3倍,才能消除食物中的有害物质。人在年轻时通常可以承受这种额外负担,但随着年龄的增长,肾功能就会因此而提前劳损与衰退,甚则还会产生严重的肾病。因此,要保护肾脏功能,很好的一个办法就是从年轻时就应养成多吃素少吃肉的习惯。

六、强壮骨质

原先营养学家普遍认为,只吃素食不吃奶制品的人容易得骨质疏松症。然而美国医学家最新发布的研究结果却认为,严格的素食主义者虽然看上去比普通入瘦,但事实上他们骨质强壮,因此,素食者不必担心自己更容易骨折。这是该研究小组对18名年龄在33—85岁之间的严格素食主义者进行调查研究后得出的结论。其理由是影响骨质最主要的营养素维生素D可通过食用植物油或常晒太阳而获得,而钙质则可从含钙高的大豆、蔬菜、水果中获得。

七、预防痛风、关节炎、风湿病

因为肉食含有较高的蛋白质、脂肪,食入人体后会产生较多的毒素、尿酸,这些毒素、尿酸如不能及时排出体外,就会通过血液被输送到全身各处。这些毒素、尿酸被肌肉吸收后,渐渐沉积硬化,形成晶体。这些结晶体若在人体关节处积存,就会发生痛风、关节炎、风湿病;若积聚在神经元和神经线上,则会造成神经炎和坐骨神经痛等病症。因此,这些疾病的患者就诊时,有经验的医生常告知其尽量不吃肉,以免病情恶化。而常常食素的人,体内产生的毒素、尿酸相应较少,即便产生了也容易被及时排出体外,所以常吃素食对防治痛风、关节炎、风湿病、坐骨神经痛等的疾病很有益处。

八、美容养颜

肉类食物吃得过多会使血液酸度增高,这种酸性物质分泌到皮肤表面,会侵蚀皮肤的表层细胞,久而久之就会使皮肤受到损伤而变得粗糙、无光泽。而素食者的血液常呈弱碱性,对皮肤有益,因此,食素的确是美容养颜的一个有效方式。



九、预防体臭

西方人食肉多,所以他们体臭较重。食肉多,体内血液偏酸性,这些酸性物质源源不断地由人体汗腺分泌出来,便形成了强烈的体臭味。而素食者的血液逞弱碱性,汗腺分泌出来的气味较平淡。所以有学者提出,“吃素戒肉会消除饮食性体臭”。

十、气质清静

我国古人在实践中得出结论:食素者的气质清,食荤者气质浊;食素者心性静,食荤者心性躁;食素者性格温柔,食荤者性格强悍;食素者气定神闲,食荤者气散神浮。

十一、益寿延年

素食还可以益寿延年,这一点已被众多长寿者所证实,新疆长寿之乡英吉县高寿者的饮食习惯是食五谷杂粮,喜吃蔬菜瓜果;居住在西藏喜马拉雅山深谷里的洪扎族人平均寿命在100岁以上,有学者经过考察说,他们长寿的原因之一就是多吃素食、喝羊奶;中国佛教徒一生戒荤食素,他们的寿命要比一般人长,而且很少患病。

十二、不会缺乏蛋白质

蛋白质是人体的营养物质之一,是生命的基础。因此很多人认为,长期素食会导致机体蛋白质的缺乏。

长期食素究竟会不会导致机体蛋白质的缺乏呢?答案是否定的,长期食素不会导致机体蛋白质的缺乏。这是因为,素食中的谷类、豆制品类、坚果类食品都含有丰富的、易于吸收的优质蛋白质,一些粮食类食物中也含有不同量的蛋白质,至于介于肉食与素

