

新健康素食生活观 ▶ 素出天然 ▶ 素出美味 ▶ 素出好健康!

范晓清 编著

最**干净**的**饮食**

素食主义宣言

60 余种素食食材的
食用与选购知识

100 道素食经典
菜点制作方法

100 个素食科学与
安全知识问答

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE



新健康素食生活观——让您素出天然、素出美味、素出好健康



最洁净的饮食

素食主义宣言

范晓清 编著

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

最洁净的饮食:素食主义宣言/范晓清编著. —青岛:青岛出版社,2007
(健康久久)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4292 - 8

I. 最... II. 范... III. 素食文化—健康饮食 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052669 号

书 名 最洁净的饮食——素食主义宣言

作 者 范晓清

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com

责任校对 谢 磊

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787mm × 1092mm)

印 张 17.25

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4292 - 8

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826

建议陈列类别:大众健康

前 言

素食方式是 21 世纪饮食新潮流。随着生活水平的提高,食物种类的日渐丰富,人们的饮食质量也相应提高。然而伴随着激烈的社会竞争,高血压、高血脂血症、糖尿病等“现代病”也成为危害人们健康的“隐形”杀手。这其中很大一部分原因是由于不合理的饮食方式所造成的。

因此现代人的关注重点不能只停留在饮食口味的好坏上面,而是应思考在确保营养充足的基础上,怎样才能维持和促进健康。素食能很好地实现这一点。正因如此,近些年来在世界范围内都兴起了素食之风。同时,环保主义者,和平主义者也纷纷提倡素食的好处,除了益于健康之外,还有助于保护生态平衡,维持物种均衡,从而利于人类自身的可持续发展。素食不仅可以促进个人的身心健康,还能够为今后人类的发展提供足够的资源,可谓造福后代。所以,不论基于哪种观点,素食都是一种值得提倡的饮食方式。素食,可谓“最洁净的饮食”。

其实素食主义由来已久,自汉代佛教传入中国之后,佛家素食就已经在中国生根发芽了,只是其中的宗教色彩比较浓烈。而国外早在公元前五世纪就有人提出了素食主张,由此可见,素食以及素食文化有着悠久的历史。而经过了漫长的发展之后,人们又逐渐深入地发现了素食对于机体健康的影响,从而更加充实了素食的优势,为其传播提供了现代科学依据。

正是基于素食的种种好处,才有了编写本书的意向。为了使素食主义更好地得到宣传推广和普及,便于大家系统地了解素食文化的起源和内容,正确认识素食含义和对人类的深远意义,合理利用素食来达到身心健康的目的。我们经过广泛的归纳总结之后,编撰了本书。

本书语言通俗易懂,内容翔实系统,力求呈现给读者一个完整、明确的素食主义概念和实际应用知识。限于对素食的研究程度,内容和语言上可能存在不足,敬请广大读者予以指正。

作者
2007 年 8 月

目 录

第一章 最早的素食主义

追溯素食主义的起源,最早的当属佛家素食。因为其不仅形成了严格的素食习惯,还具备与之相应的理论体系,所以谈及素食,就有必要对佛家素食进行初步的了解。佛家素食主义经过萌芽、确立、创新等一系列发展历程,时至今日,已经成为一种系统、丰富的素食文化。

本章将对佛家素食文化所涉及的诸多重要内容予以阐述。

一、佛家素食观念的起源	21
二、佛家认为素食有三大功效	22
三、吃饭也是一种修炼	23
四、佛家素食是否也讲究滋味	24
五、佛家认为饮食是为了治病	25
六、有关佛家饮食的小知识	25
七、禁食肉类与佛家戒律	26
八、禁食五辛的原因	27
九、佛家为什么不让饮酒	28
十、是否可以喝牛奶、吃鸡蛋	29
十一、佛家素食珍品	29
十二、佛家面食的种类	30
十三、腊八粥的来历	31
十四、腊八粥都有哪些品种	32
十五、佛家饮品——茶	33
十六、佛家茶食	35





十七、豆腐是佛家的一项饮食“专利”	36
十八、佛家素食的调味品——豆蔻	37
十九、佛家都有哪些饮食用具	37

第二章 现代素食者的研究

素食文化产生之后,众多现代人在其原有的基础之上又对其进行了深入、广泛、细致的研究,从现代医学、营养学以及生物学等方面完善了素食主义学说的内容,为其注入了新鲜的血液,将素食主义的发展推入了新纪元。从而使其愈加具有权威性、完整性和与时俱进的特点,呈现出较之以往不同的崭新面貌。

本章概括地介绍了现代素食理念的形成、内容、意义,对读者有一定的参考价值。

一、现代人对素食主义的理解	39
二、追溯中国素食主义的起源	40
三、西方素食主义的发展	41
四、现代人为什么要食素	42
五、现代人的食素形式	43
六、素食对人类进化的影响	44
七、素食是爱心与平等的体现	45
八、素食是科学的饮食方式	46
九、素食营养面面观	47
十、食肉不是健康之道	48

第三章 素食养生值得提倡

养生之道,饮食最重要。自古以来各界养生人士都及其重视日常饮食的调理。素食益于健康众所周知,而当今众多注重自我保健者许多都在实行素食,并着重强调了素食对于身心健康的深远影响,使其上升到一个新境界,具有了养生保健价值。由此可见,素食养生乃“民心所向”,也可谓是先见之明,值得提倡。

本章介绍了素食养生保健的日常应用,可以为读者提供具体的帮助。

一、素食让你远离病痛	50
二、食素能够延缓衰老	51
三、所谓“素食多智”	52
四、素食能够平衡血液酸碱度	53
五、素食可助身体强健	54
六、食素也是防癌之道	55
七、食素让你远离心脏疾病	56
八、关于健康素食的几点建议	57
九、素食怎样搭配最合理	58
十、怎样吃素更营养	59
十一、现代素食莫忘吃蛋	60
十二、茶也是素食的一部分	61
十三、秋天更是食素之季	62
十四、苦味素食助你更健康	64
十五、菌类素食的健康功效	65
十六、孩子应怎样食素	66
十七、老人食素有哪些要领	66
十八、食素需要注意哪些问题	68
十九、哪些素食不可空腹服食	69

第四章 素食是女性的美容师

爱美是女人的天性，因而众多女性孜孜不倦地追求娇好的容颜和曼妙的身材。其实只要遵循合理的素食方式就能够轻松达到“美”的标准。坚持素食，不仅能够使女性拥有细腻、嫩白的肌肤，而且能够达到减肥瘦身的效果。不用浪费过多的金钱和精力，就可以真正实现做“美女”的心愿。

本章着重介绍了素食养颜美容、瘦身美体的作用，以及应用方法。

一、素食让女人更加美丽	72
二、素食让你越来越轻松	73
三、使女性靓丽的最佳素食模式	74
四、吃素“瘦”出健康来	75





五、素食帮你消除体臭	76
六、素食让牙齿更加美丽	77
七、有助瘦身的天然素食	78
八、有助排毒的七大素食	79
九、粗粮让女人更加精致	80
十、帮你安心度过更年期	81
十一、孕产女性怎样食素	82

第五章 素食者的基本食品——五谷

五谷杂粮乃是人类必不可少的食物,伴随着人类的进化、发展,距今已经历了数万年的历史。其对于人类的生存来说有着重要的意义,永远不会遭遇淘汰和摒弃。素食者当然也将五谷纳入必须食用的基本食物之中,并赋予其更丰富的健康含义,也是日常基本主食结构的重要组成部分。

本章重点介绍了 20 味五谷类食物,供读者参考选用。

一、五谷之首属大米	85
二、补益气血的佳品——小米	86
三、被誉为黄金作物的玉米	86
四、各种糕点的常用原料——糯米	87
五、米中极品——紫米	88
六、健脾养胃吃薏米	88
七、五谷之精——高粱	89
八、具有美白作用的大麦	90
九、面食的主要来源——小麦	91
十、“三高”症者保健食品——荞麦	91
十一、备受推崇的健康食品——燕麦	92
十二、补益肝肾的黑小麦	93
十三、植物蛋白之王——大豆	93
十四、健脾补肾的黑豆	94
十五、可以瘦身的赤小豆	95
十六、能清热解毒的绿豆	96

十七、益气活血的甘薯	96
十八、被誉为“第二面包”的马铃薯	97
十九、别名长生果的花生	98
二十、乌发美容的佳品——芝麻	99

第六章 素食者的辅助食品 I ——蔬菜

与各种主食搭配食用的蔬菜是素食者不可或缺的食物,人体生理所必需的各种营养物质都来自于蔬菜。蔬菜种类丰富,再加之现代培育技术先进,一年四季都可以随心所欲地食用各种蔬菜。不同的蔬菜所含营养不尽相同,并且口感各异。不仅对于促进机体健康有很大的作用,同时还能够增添饮食的乐趣。

本章重点介绍了 22 味常见蔬菜,对他们的营养价值、食疗功效予以概述。

一、素有“当家菜”之称的大白菜	100
二、富含微量营养素的小白菜	101
三、洁齿润肤的能手——空心菜	101
四、营养丰富的卷心菜	102
五、爽脆味美的生菜	103
六、食疗用途广泛的油菜	103
七、“春菜第一美食”——韭菜	104
八、含铁大王——菠菜	105
九、利尿降压吃芹菜	106
十、补碘能手——紫菜	106
十一、抗衰老之星——番茄	107
十二、清热活血佳品——茄子	108
十三、富含营养的大众蔬菜——萝卜	108
十四、富含多种维生素的胡萝卜	109
十五、能提高机体免疫力的菜花	110
十六、“笋中之王”——竹笋	110
十七、清热消食吃莴笋	111
十八、世界十大名菜之一的芦笋	112





- 十九、减肥驻颜师——黄瓜 112
- 二十、素有“减肥瓜”之称的冬瓜 113
- 二十一、有“君子菜”美名的苦瓜 114
- 二十二、具有补血保健功效的南瓜 114

第七章 素食者的辅助食品Ⅱ——水果

水果品种繁多,所含营养丰富,大多都具有甘甜美味的特点,有很高的营养价值和食用价值,同样是素食者保证营养均衡的重要食物。其用途广泛,不仅能够直接食用,还可以与其他主食、蔬菜搭配制作成饭、粥、菜等,不仅有助于素食者摄取足够的营养,还可以满足味觉的享受。

本章重点介绍了 20 味常见水果的营养价值和食疗功效,供读者参考选用。

- 一、“水果之王”——苹果 116
- 二、“果中皇后”——草莓 117
- 三、“维 C 之王”——猕猴桃 117
- 四、有充饥减肥之用的香蕉 118
- 五、养生保健吃葡萄 119
- 六、秋季润肺水果——梨 119
- 七、福寿祥瑞的象征——桃 120
- 八、全身皆是宝的橘子 121
- 九、香气十足的营养水果——橙子 121
- 十、生津健胃的柚子 122
- 十一、美白养颜的好帮手——李子 123
- 十二、药食两用的果中珍品——荔枝 123
- 十三、夏季解暑佳品——西瓜 124
- 十四、香甜味美的美容水果——木瓜 125
- 十五、来自新疆的哈密瓜 125
- 十六、原产于南美洲的著名水果——菠萝 126
- 十七、有“第一枚春果”之称的樱桃 127
- 十八、擅长消食开胃的山楂 127
- 十九、降脂之星——罗汉果 128

二十、补血能手——红枣	129
第八章 素食者的美味营养品——菇菌	

古时人们将菇菌类食物视为集天地之灵气,纳日月之精华的珍贵食材。其包含的营养不容小觑,并且味道鲜美,还具有明显的抗癌功效,是一种上好的滋补佳品,老少皆宜。

本章对菇菌类食物进行了全面介绍,以便读者充分了解菇菌类食物所具有的营养、功效,从而采取适宜的烹饪方式,充分发挥菇菌类食物对健康的促进作用。

一、大众餐桌上的营养品——蘑菇	130
二、抗癌明星——香菇	131
三、有利生长发育的金针菇	131
四、自古被誉为“山珍”的猴头菇	132
五、美容的“物质基础”——黑木耳	133
六、延年益寿话银耳	134
七、江南名产——莼菜	134
八、含碘冠军——海带	135
九、软坚散结的能手——海藻	136
十、高原之珍——发菜	136
第九章 素食者的营养佳品——蛋类与乳制品	

蛋类与乳制品是素食者获取优质营养素的重要途径。虽然其来自于动物,却不是通过宰杀、猎取等残忍的方式获取的,并未违背环保、和平等道德观念。蛋奶类制品可对坚持素食的人们容易缺失的蛋白、脂肪予以充分补充,并提供了其他各种营养元素,以利于素食者保持营养的均衡、充分,从而维持身体健康。

本章介绍了8味蛋奶类食物,相信对素食者在营养选择上会有所帮助。

一、营养丰富而又全面的鸡蛋	138
二、擅长滋阴润燥的鸭蛋	139
三、氨基酸含量颇高的鹅蛋	139





最洁净的饮食

- 四、补益佳品——鸽蛋····· 140
- 五、堪与人参媲美的鹌鹑蛋····· 140
- 六、被誉为全营养的牛奶····· 141
- 七、味美易吸收的酸奶····· 142
- 八、抗衰老饮品——羊奶····· 142

第十章 佛家素食佳肴选

佛家素食文化博大精深,源远流长。其不仅能够广泛利用各种素食材料,而且经过巧妙合理的搭配组合后可以变换出各种花样,从而丰富了菜品的种类。佛家素食清淡而不寡味,简单而不单调,同样注重美味和营养,并且蕴含着佛理禅义。

本章从现存的佛家素食方中,精心挑选了适于家庭制作的佛家素食菜肴,以供读者掌握制作。

- 一、素烩四条····· 144
- 二、银耳烧菜心····· 145
- 三、糖醋二仙····· 146
- 四、猴头油菜心····· 146
- 五、四味炒竹笋····· 147
- 六、栗子奶白菜····· 148
- 七、辣酱烩豆腐····· 148
- 八、素炒山药····· 149
- 九、素烧二冬····· 150
- 十、软炸素方····· 150
- 十一、蜜豆荸荠····· 151
- 十二、六味什锦····· 152
- 十三、九品一家····· 153
- 十四、八宝金豆腐····· 153
- 十五、聚会一堂····· 154
- 十六、什锦果子羹····· 155
- 十七、三菇银耳汤····· 156

十八、什锦八宝饭	157
十九、素味烧麦	158
二十、百合八宝粥	158
二十一、瓜片酱金针	159
二十二、面筋煨菇笋	160
二十三、豉香白玉	160
二十四、番茄拌茼蒿	161
二十五、素炒双丝	162
二十六、猴头焖双粒	162
二十七、红枣煨银耳	163
二十八、沙茶香菇	164
二十九、扁豆炒冬菇	164
三十、菇笋青红丝	165

第十一章 现代家庭素食方

普通百姓的家常素菜并不普通,虽然制作方法简单,却不失精致巧秀,并且色泽、外观、营养丝毫不逊于名菜佳肴,体现出了“小而精”的特点,真正是“小家碧玉”。

本章介绍的现代家庭素食方,注重营养均衡,全面发挥素食的健康作用,以使人们远离“文明病”,维持并促进身心健康,更好地享受现代生活。

一、糖拌三丝	167
二、发菜萝卜拌百合	168
三、凉拌金针菇	168
四、香菇油菜	169
五、黄豆焖干笋	169
六、松仁炒豆腐	170
七、卷心菜炒香菇	171
八、素烧三菇	171
九、豆腐干炒芹菜	172
十、竹笋炒香椿	173
十一、番茄炒丝瓜	173





十二、清炒双笋·····	174
十三、酱烧茄子·····	175
十四、草菇烧冬笋·····	175
十五、小白菜烧鹌鹑蛋·····	176
十六、木耳烧豆腐·····	177
十七、冬菇烧笋片·····	177
十八、香菇芦笋炖豆腐·····	178
十九、鲜蘑炖豆腐·····	178
二十、黄豆炖海带·····	179
二十一、油菜煨银耳·····	180
二十二、竹笋烧芥菜·····	180
二十三、茼蒿炒鸡蛋·····	181
二十四、生菜炒豌豆·····	181
二十五、菠菜炒鸡蛋·····	182
二十六、白菜烧芦笋·····	183
二十七、炆炒芹菜·····	183
二十八、土豆炒芫荽·····	184
二十九、木耳炒卷心菜·····	185
三十、炆茼蒿·····	185
三十一、香奶菜花·····	186
三十二、豆腐烧萝卜·····	187
三十三、韭菜土豆丝·····	187
三十四、甜香山药·····	188
三十五、冬瓜烧芦笋·····	189
三十六、苦瓜炒青椒·····	189
三十七、豆腐煨丝瓜·····	190
三十八、南瓜煲红枣·····	190
三十九、蒜香茄泥·····	191
四十、玉米青红椒·····	192
四十一、番茄拌黄瓜·····	192
四十二、凉拌豇豆·····	193
四十三、豆角炒蘑菇·····	194

四十四、凉拌双丝	194
四十五、韭菜炒鸡蛋	195
四十六、拌糖醋藕	196
四十七、黄花菜炒银耳	196
四十八、芦笋烧油菜	197
四十九、蒜泥苦瓜	197
五十、蒜茸苋菜	198
五十一、麦枣甘草汤	199
五十二、大米山楂汤	199
五十三、冬瓜玉米汤	200
五十四、莼菜豆腐汤	200
五十五、菠菜大米粥	201
五十六、花生麦枣粥	201
五十七、小麦山药粥	202
五十八、小米桂圆粥	202
五十九、红枣小米粥	203
六十、薏米冬瓜粥	204
六十一、高粱薏米红糖粥	204
六十二、芹菜荞麦面	205
六十三、燕麦双丝面	205
六十四、蔬菜拌面	206
六十五、八宝饭	207
六十六、海带粳米饭	207
六十七、南瓜饼	208
六十八、荞麦山药饼	209
六十九、玉米蔬菜饼	209
七十、糯米桂花糕	210
第十二章 常见蔬果选购知识	
一、生菜	211
二、油菜	211
三、苋菜	211
四、菠菜	212





五、茼蒿·····	212
六、芥兰·····	212
七、卷心菜·····	212
八、白菜·····	213
九、韭菜·····	213
十、韭黄·····	213
十一、空心菜·····	213
十二、茺荳·····	214
十三、葱·····	214
十四、莲藕·····	215
十五、洋葱·····	215
十六、大蒜·····	215
十七、芋头·····	215
十八、筴笋·····	216
十九、竹笋·····	216
二十、芦笋·····	216
二十一、马铃薯·····	217
二十二、豆角·····	217
二十三、蚕豆·····	217
二十四、荷兰豆·····	218
二十五、黄瓜·····	218
二十六、南瓜·····	218
二十七、茄子·····	218
二十八、冬瓜·····	219
二十九、丝瓜·····	219
三十、番茄·····	219
三十一、苦瓜·····	220
三十二、青椒·····	220
三十三、甘薯·····	220
三十四、萝卜·····	221
三十五、胡萝卜·····	221
三十六、菜花·····	221