

范晓清◎主编

# 养生素食

百味素食

皆为日常百姓食品

八百食方

皆有养生保健之效



化学工业出版社

范晓清◎主编

# 养生

# 素食

百味素食

皆为日常百姓食品

八百食方

皆有养生保健之效



化学工业出版社

·北京·

近年来,随着人们对自身健康关注程度的提高,越来越多的人开始将饮食的侧重点从荤食转向素食,与素食有关的词汇不断地充斥着我们的眼球。

在传统的饮食观念中,大部分人总是认为肉类是人体营养的保障,吃的肉越多,身体就越健康。其实恰恰相反,许多临床实践与科学研究都给出了相同的答案,那就是:肉食中含有大量的动物脂肪,长期大量地摄取此类物质,会引起血脂升高,诱发心脑血管疾病甚至癌症。而一直被人们忽视的素食,不仅能够净化血液、预防各种疾病,还能够起到美容养颜、延年益寿的作用。所以,现在素食才会引起大众的关注,素食已成为人们身体保健的重要方式。

本书以素食为主题,侧重介绍素食在医疗方面的作用。全书分为10章,介绍了10大类126种常见的素食食材。对于每一种素食食材,都详尽地介绍了它的营养成分、药用功效及相关的美味食疗方、药膳方。本书可以帮助读者掌握日常素食防病、治病的原理和应用方法,真正体验素食养生保健的神奇功效。

## 图书在版编目(CIP)数据

养生素食 / 范晓清主编. — 北京: 化学工业出版社,  
2007.7  
ISBN 978-7-122-00421-5

I. 养… II. 范… III. 素菜-养生保健 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066754号

---

责任编辑: 肖志明 郭燕春  
责任校对: 吴 静

装帧设计: 3A设计艺术工作室

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
720mm×1000mm 1/16 印张15 字数191千字  
2007年7月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 22.00元

版权所有 违者必究

# 前

# 言

从严格的意义上讲，素食指的是禁用动物性原料及禁用“五辛”和“五荤”的寺院菜、道观菜。素食医方就是利用素食烹制出的具有养生保健及治疗疾病作用的食疗方。

素食在我国的发展历史源远流长，我国古代的大思想家孔子曾经说过：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐在其中矣。”自古以来，素食大都是文人墨客、思想家、艺术家及佛教信徒、道教信徒所推崇的饮食准则，他们认为食素能够给人带来朴实、祥和、纯洁的感受。食素不仅使人的境界得到升华，还避免了对自然界生态平衡的损害。

我国改革开放以后，经历了粮食紧缺、社会动荡年代的普通民众，很少有人坚持食素，各种肉类等荤食在人们的日常饮食中逐渐占据了主导地位。虽然这些食物能够满足我们的口腹之欲，但随之而来的却是肥胖人群不断地扩大。特别是近十年来，因为经常食用荤食，引发心脑血管疾病的人数与日俱增。面对这一现象，越来越多的人开始改吃素食。如今，食素不再仅仅是宗教信仰人士的“专利”，更多普通人吃素，看重的则是素食对人体的保健治病作用。

概括地说，食用素食对人类有两大好处：首先，吃素能够减少虐杀动物的现象，因为素食主义最原始的理念就是尊重世界上的每一条生命。其次，吃素对我们人类自身

# 养生素食

的健康也是有益处的。通过许多专业人员的分析和研究发现，素食中的营养元素足以满足人们身体的营养需求，经常食素能够令皮肤光鲜细嫩，提神醒脑，还能够清洁血液、强壮筋骨，甚至某些患者通过坚持食素竟然能够治愈连医学界至今都无法攻克癌症。

所以，为了帮助广大读者更深入地了解食素对人体健康的益处，我们编著了《养生素食》一书。与其他素食书籍不同的是，本书除详尽地介绍了素食食材的营养成分、药用功效、食用方法和注意事项之外，还介绍了每一种单味食材的多个保健食疗方，其中不乏药膳方、民间验方、茶酒方及外用方。我们的目的就是为了让读者在阅读此书后，不仅能够通过这些食方来强身健体，同时还可以让已经患有某种疾病的读者“对症下药”，以达到治疗疾病的目的。

本书作者在编写过程中，参阅了大量古今素食文献，总结了700多种具有防治常见病的素食医方，为读者逐一介绍。本书内容立意新颖、切合实际、简单易懂，因而是一本极具实用价值的健康读本。因作者水平所限，书中所写内容必有不尽如人意之处，恳请读者提出宝贵意见。

参加本书编写的还有郭雯、张雯、汪世英、张雪菲。

作者

# 目 录

## 【壹、五谷杂粮】

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 1. 粳米 ..... | 2  | 10. 荞麦 ..... | 16 |
| 2. 糯米 ..... | 3  | 11. 燕麦 ..... | 17 |
| 3. 小米 ..... | 5  | 12. 莜麦 ..... | 19 |
| 4. 黑米 ..... | 6  | 13. 黄豆 ..... | 20 |
| 5. 紫米 ..... | 8  | 14. 黑豆 ..... | 22 |
| 6. 玉米 ..... | 9  | 15. 绿豆 ..... | 23 |
| 7. 薏米 ..... | 11 | 16. 红豆 ..... | 25 |
| 8. 小麦 ..... | 12 | 17. 蚕豆 ..... | 26 |
| 9. 大麦 ..... | 14 | 18. 芝麻 ..... | 27 |

## 【贰、叶类蔬菜】

|              |    |               |    |
|--------------|----|---------------|----|
| 1. 芹菜 .....  | 32 | 10. 芥菜 .....  | 48 |
| 2. 菠菜 .....  | 34 | 11. 甜菜 .....  | 50 |
| 3. 大白菜 ..... | 36 | 12. 香菜 .....  | 51 |
| 4. 韭菜 .....  | 37 | 13. 香椿 .....  | 53 |
| 5. 油菜 .....  | 39 | 14. 马齿苋 ..... | 54 |
| 6. 甘蓝 .....  | 41 | 15. 荠菜 .....  | 56 |
| 7. 苋菜 .....  | 43 | 16. 小白菜 ..... | 57 |
| 8. 空心菜 ..... | 45 | 17. 茼蒿 .....  | 59 |
| 9. 莼菜 .....  | 47 |               |    |

## 【叁、根类蔬菜】

- |              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 1. 萝卜 .....  | 62 | 10. 茭白 ..... | 78 |
| 2. 胡萝卜 ..... | 63 | 11. 藕 .....  | 80 |
| 3. 茼笋 .....  | 65 | 12. 葱头 ..... | 82 |
| 4. 马铃薯 ..... | 67 | 13. 百合 ..... | 84 |
| 5. 甘薯 .....  | 69 | 14. 竹笋 ..... | 85 |
| 6. 山药 .....  | 71 | 15. 慈姑 ..... | 87 |
| 7. 芋头 .....  | 72 | 16. 魔芋 ..... | 88 |
| 8. 大头菜 ..... | 74 | 17. 芦笋 ..... | 90 |
| 9. 芥蓝 .....  | 76 | 18. 菜花 ..... | 91 |

## 【肆、瓜茄类蔬菜】

- |             |    |             |     |
|-------------|----|-------------|-----|
| 1. 黄瓜 ..... | 94 | 5. 苦瓜 ..... | 101 |
| 2. 冬瓜 ..... | 96 | 6. 葫芦 ..... | 103 |
| 3. 南瓜 ..... | 97 | 7. 茄子 ..... | 104 |
| 4. 丝瓜 ..... | 99 | 8. 番茄 ..... | 106 |

## 【伍、豆类蔬菜】

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 扁豆 ..... | 110 | 4. 豇豆 ..... | 115 |
| 2. 豌豆 ..... | 111 | 5. 刀豆 ..... | 117 |
| 3. 芸豆 ..... | 114 | 6. 豆芽 ..... | 118 |

# 目 录

## 【陆、菌藻类蔬菜】

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 香菇 .....  | 122 | 5. 发菜 .....  | 129 |
| 2. 蘑菇 .....  | 124 | 6. 银耳 .....  | 131 |
| 3. 金针菇 ..... | 126 | 7. 黑木耳 ..... | 132 |
| 4. 猴头菇 ..... | 127 |              |     |

## 【柒、水果类】

- |              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 1. 苹果 .....  | 136 | 13. 柠檬 .....  | 156 |
| 2. 桃 .....   | 138 | 14. 猕猴桃 ..... | 158 |
| 3. 梨 .....   | 139 | 15. 草莓 .....  | 160 |
| 4. 葡萄 .....  | 141 | 16. 樱桃 .....  | 162 |
| 5. 荔枝 .....  | 143 | 17. 桑葚 .....  | 163 |
| 6. 香蕉 .....  | 145 | 18. 龙眼 .....  | 165 |
| 7. 西瓜 .....  | 146 | 19. 橘 .....   | 167 |
| 8. 甜瓜 .....  | 148 | 20. 柑 .....   | 169 |
| 9. 柿子 .....  | 150 | 21. 大枣 .....  | 171 |
| 10. 山楂 ..... | 152 | 22. 橄榄 .....  | 172 |
| 11. 菠萝 ..... | 153 | 23. 枇杷 .....  | 174 |
| 12. 甘蔗 ..... | 155 | 24. 杏 .....   | 176 |

## 【捌、坚果类】

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 核桃 ..... | 180 | 3. 腰果 ..... | 183 |
| 2. 花生 ..... | 181 | 4. 栗子 ..... | 185 |

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 5. 松子 .....  | 186 | 8. 西瓜子 ..... | 191 |
| 6. 榛子 .....  | 188 | 9. 南瓜子 ..... | 193 |
| 7. 葵花子 ..... | 190 |              |     |

### 【玖、蛋奶类】

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 鸡蛋 .....  | 196 | 5. 鸽子蛋 ..... | 202 |
| 2. 鸭蛋 .....  | 197 | 6. 牛奶 .....  | 204 |
| 3. 鹅蛋 .....  | 199 | 7. 羊奶 .....  | 206 |
| 4. 鹌鹑蛋 ..... | 201 | 8. 酸奶 .....  | 207 |

### 【拾、调味类】

- |             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 1. 葱 .....  | 210 | 7. 茴香 .....  | 220 |
| 2. 姜 .....  | 212 | 8. 大料 .....  | 221 |
| 3. 蒜 .....  | 213 | 9. 胡椒 .....  | 222 |
| 4. 醋 .....  | 215 | 10. 辣椒 ..... | 224 |
| 5. 酱油 ..... | 217 | 11. 花椒 ..... | 225 |
| 6. 糖 .....  | 218 |              |     |

### 【附录一 素食的历史渊源】

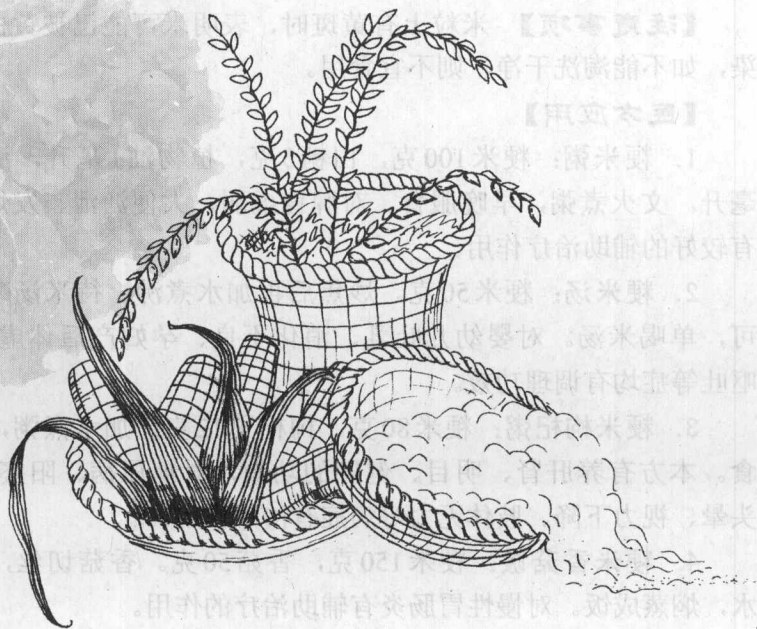
### 【附录二 素食的养生功效】

### 【索引】

# 五谷杂粮

五谷杂粮包括稻谷及豆类等品种，它们是我们餐桌上常见的主食类食物，此类食物不仅具有食用价值，还有着较高的药用功效。五谷杂粮中含有大量的淀粉、蛋白质、糖类等营养素，能够为人体补充足够的能量，可以说五谷杂粮是人们赖以生存的基本食物。《中国居民膳食指南》建议，每人每日食用五谷杂粮的数量应在300～500克左右，才可以满足人体的需求。

本章介绍了18种五谷杂粮和110个食疗方。



## 【粳米】

粳米是禾本科植物的种仁，也叫大米。粳米的品种较多，其中以香粳米的质量最佳。本品在我国各地均有出产，以江西、湖南、湖北等地产量最大。

**【营养成分】** 粳米的主要营养成分有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、B族维生素、有机酸以及钾、钙、铁、镁、磷、硒等矿物质。

**【药用功效】** 粳米性甘、味平，有健脾养胃、补中益气、调和五脏、止渴止泄的功效。

**【食用方法】** 煮粥、做汤、烧饭，还可制成粉丝。

**【注意事项】** 米粒上有黄斑时，表明米可能已被黄曲霉素污染，如不能淘洗干净，则不宜食用。

### 【医方应用】

1. 粳米粥：粳米100克，白糖5克，植物油1毫升，清水1000毫升。文火煮粥，早晚服食。对脾胃虚弱、大便溏泄、发烧等症状有较好的辅助治疗作用。

2. 粳米汤：粳米50克。炒焦后再加水煮沸，待米汤略稠时即可，单喝米汤。对婴幼儿吐乳、消化不良、孕妇产后体虚、腹泻、呕吐等症均有调理功效。

3. 粳米枸杞粥：粳米80克，枸杞子12克。加水煮粥，早晚服食。本方有养肝肾、明目、健脾的功效，对糖尿病、阳痿、遗精、头晕、视力下降、肢体无力等病症有治疗作用。

4. 粳米香菇饭：粳米150克，香菇50克。香菇切丝，同米加水，焖蒸成饭。对慢性胃肠炎有辅助治疗的作用。

5. 粳米海带饭：粳米150克，海带80克，精盐1克。水发海带并切成细丝，与米、盐加水一同上锅蒸熟，正餐食用。可以防治高血脂症、动脉硬化、甲状腺肿大等病症。

⑥ 6. 粳米粉：粳米50~100克。捣碎、研成粉，炒至焦黑，加少量蜂蜜，外敷患处。可以治疗皮肤肿痛、疮疡等症。

## 糯米

糯米别名江米、元米，是禾本科植物糯稻的种仁。本品在我国各地均有栽培，以颗粒饱满、晶莹剔透者为上品。

**【营养成分】**糯米的主要营养成分与粳米相似，含有淀粉、蛋白质、脂肪和B族维生素等。

**【药用功效】**糯米性温味甘，入肝、肺、肾经。具有补益中气、调和脏腑、益肺、暖胃、健脾、止咳、止泻之功效。

**【食用方法】**烧饭、煮粥、烧菜，另外，糯米还可以制成多种食品，如粽子、汤圆、江米条等。

**【注意事项】**糯米不易消化，过量食用可引起腹泻，所以胃肠道疾病患者不宜食用。

### 【医方应用】

1. 糯米粥：糯米100克，白糖5克，清水1000毫升。将糯米淘洗干净后，放入锅中，加清水，用文火煮制，直到米烂，成稀糊状即可。每日早晚食用。对身体虚弱以及女性妊娠呕吐等症有保健治疗作用。

2. 糯米山药粥：糯米50克，山药50克，清水1000毫升。将糯

米淘洗干净、山药削皮后切成小块，一同放入锅中，加水煮粥。每日早晚食用。适宜病后、术后体质虚弱者服用。

3. 阿胶糯米粥：糯米50克，阿胶15克，清水800毫升，食盐1克。将糯米放入锅中，加水熬粥，待糯米粥即将出锅时放入阿胶，直至搅拌均匀即可，最后放入食盐调味。每日早晚食用。适宜女性月经不调、崩漏、白带异常者服用。

4. 枸杞糯米粥：糯米50克，枸杞子20克，白糖10克。将糯米、枸杞一同放入锅中，加水熬煮成粥，每日早晚服食。本方具有补益肝肾、预防疾病的作用，对脂肪肝、肝炎具有预防与治疗作用。

5. 糯米佛手粥：糯米50克，佛手15克，白糖10克。将佛手洗净后切片，与糯米一同放入锅中，加水熬煮成粥，最后调入白糖即可，每日早晚食用。本方具有清热解毒、疏肝健脾的作用，适宜肝硬化患者食用。

6. 糯米饼：糯米粉200克。将糯米粉倒入盆中，加温水和成面团，制成饼状，放入锅中烘熟即可。每日临睡前适量食用。本方对老年人小便频数具有治疗作用。

7. 黑枣糯米团：黑枣50克，黑芝麻30克，糯米粉200克，白糖20克。先将黑枣在水中浸泡1小时左右，然后去核制成枣泥。把糯米粉用温水和成面团，黑芝麻放到锅中炒熟。再将糯米面团制成一个个面坯，包入黑枣泥。最后把制好的糯米团放入蒸锅中，蒸半小时，出锅时撒上芝麻即可。适宜肝炎以及心脑血管疾病患者食用。

## 小贴士

### 孟子素食语录

君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。

## 小米

小米也叫粟米、谷子，是禾本科植物粟的种仁。本品主要产于我国华北、西北等地，尤以河北所产品质最佳。由于本品的营养价值与大米相当，所以它也是我国北方地区的主要粮食之一。

**【营养成分】** 小米的主要营养成分有碳水化合物、蛋白质、谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、蛋氨酸等，另外，小米中还含有较为丰富的矿物质及维生素，如钙、铁、磷、核黄素、烟酸等。

**【药用功效】** 小米性凉味甘，具有健脾和胃、滋阴养肾、除湿退热、通利小便的作用。

**【食用方法】** 煮粥、烧饭，还可以制成年糕，酿酒、酿醋。

**【注意事项】** 本品不能与杏仁一起食用，否则会引起呕吐、腹泻等不良反应。

### 【医方应用】

1. 小米粥：小米50克，清水800毫升。将其放入锅中，加水，用文火煮制。每日早晚食用。经常服用小米粥，能够治疗发热、更年期综合征、糖尿病、小便不利等疾病，并对男性精子成活率低下具有辅助治疗作用。

2. 小米红枣粥：小米30克，红枣10克，山药15克，清水1000毫升。将三种主料放入锅中，加水熬煮成粥，每日早晚食用。本方适宜身体虚弱、脾虚腹泻者食用。

3. 小米饭：小米100克。将其放入锅中，加入适量清水，焖制成饭。本方可以治疗脾胃虚弱、肾气亏虚导致的消化不良、腰膝酸痛等症。

4. 小米丸子：小米200克，食盐2克。将小米磨成粉状，用水和成面，加适量食盐，制成小丸子，用水煮熟。每日服用2~3次，每次10~15克，连续服用3~7天即可。本方具有促进消化、滋阴养胃的作用，主治消化不良、呕吐等症。

5. 小米芝麻饼：小米面100克，麻酱30克，芝麻仁20克，香油3克，食盐2克，姜粉2克，碱面2克，植物油10毫升。先将小米面加姜粉和成面团，制成一个个坯子备用；芝麻仁炒熟后，碾成粗末，与食盐放在一起搅拌均匀备用。再把饼铛烧热，锅内底抹上植物油，将小米面团制成饼，放在饼铛中，均匀涂抹上麻酱，用小火煎，直至小米饼熟透，出锅前撒上芝麻盐即成。本方适宜冠心病、慢性胃炎、胃出血患者食用。

⑥ 6. 小米糊外用方：小米面50克、蜂蜜10毫升。用蜂蜜将小米面搅拌成稀糊状，外敷于患处。本品用于治疗烫伤、烧伤。

## 黑米

黑米是一种特殊的稻米，也叫黑粳米。其外皮墨黑，质地细腻，比普通粳米稍扁。在古代，黑米曾是专供皇帝的贡品。现黑米主要产于我国陕西等地。

**【营养成分】** 黑米中的主要营养成分有蛋白质、氨基酸、钙、铁、硒、多种维生素和微量元素。

**【药用功效】** 黑米具有滋阴补肾、健胃暖肝、活血明目的作用，经常食用本品，能够治疗头晕目眩、须发早白、贫血以及腰膝酸软等症。

**【食用方法】** 熬粥、烧饭。

**【注意事项】**

1. 火盛热燥者不宜服用本品。
2. 另外，黑米外部有一层坚硬的种皮，不宜煮烂。当服用未煮熟的黑米后，会引起急性肠胃炎、消化不良等症，所以应煮烂后再食用。

**【医方应用】**

1. 黑米粥：黑米50克。将其放入锅中，加水熬煮成粥，每日早晚食用。本方具有补益肝肾、滋阴健胃的作用，适宜肾虚、贫血、气管炎、肝病等疾病患者服用。

2. 黑米花生汤：黑米50克，花生仁30克。将两味一同放入锅中，加水熬煮成粥即可，每日早晚食用。本方能够开胃健脾，对脾胃虚弱所致的食欲不振具有辅助治疗的作用。

3. 黑米八宝粥：黑米100克，花生仁、薏米、核桃仁各15克，黑芝麻、银耳各5克，红枣10克，蜂蜜15毫升，冰糖10克。先将黑米放入锅中，加水煮沸后，再放入花生、薏米、核桃、芝麻、银耳、红枣等原料，待八宝粥即将出锅前，放入蜂蜜、冰糖，搅拌均匀即可，每日早晚服食。本方具有健胃、养血的作用，可治疗贫血、目眩、腰膝酸软等症状，长期食用本品还可延缓衰老、益寿延年。

4. 黑米白米粥：黑米100克，白米50克。将两味一同放入锅中，加水熬煮成粥，每日早晚食用。本方具有润泽皮肤、滋润秀发的作用，适宜各类人群食用。

5. 黑米藕：黑米500克，莲藕500克，糖桂花30毫升，白糖100克。将莲藕洗净后去皮，切去两头，把清洗干净的黑米填入莲藕的孔中，再把莲藕放入锅内，加水煮30分钟，取出后切成片状装盘，撒上桂花、白糖，隔水蒸15分钟即可，佐餐食用。本方具有清热解毒、补益肝肾的作用，对贫血、须发早白、内火旺盛等症有辅助治疗的作用。

## 紫米

紫米也叫紫珍珠、紫糯米，本品属于糯米的一种，其外形细长，表面呈黑紫色。由于紫米营养丰富，且只产于我国云南春思茅和西双版纳两地，产量极低，故紫米就显得格外珍贵。

**【营养成分】** 紫米的主要营养成分有蛋白质、脂肪、糖类、热量、钙、铁、维生素、尼克酸等。

**【药用功效】** 紫米具有滋阴生津、安神定志、健脾养血的作用。

**【食用方法】** 煮粥。

**【注意事项】** 本品不宜过量食用。

**【医方应用】**

1. 紫米粥：紫米50克，白糖10克。将其放入锅中，加水熬煮成粥，最后调入白糖即可，每日早晚食用。本方具有安神养血的功效，对贫血、神经衰弱等症有辅助治疗的作用。

2. 桃仁紫米粥：紫米50克，桃仁10克，葡萄干15克，粳米30克，莲子10克，白糖10克。将以上几味清洗干净，先把紫米、粳米放入锅中，加水熬煮15分钟，然后放入葡萄干、桃仁、莲子，煮至米烂即可，每日早晚食用。本方具有开胃健脾、滋阴益气的作用，适宜身体虚弱、食欲不振者服食。

3. 紫米薏仁粥：紫米60克，薏仁60克，粳米30克，白糖10克。将几味洗净后放入清水中浸泡10分钟，然后倒入锅中，加水熬煮30分钟，最后加入白糖即可，每日早晚食用。本方具有滋阴养血、美容养颜、促进新陈代谢的作用，适宜女性服食。

4. 紫米红枣粥：紫米50克，糯米80克，红枣10克，白糖6克。将以上三味一同放入锅中，加水熬煮成粥，最后调入白糖即可，每