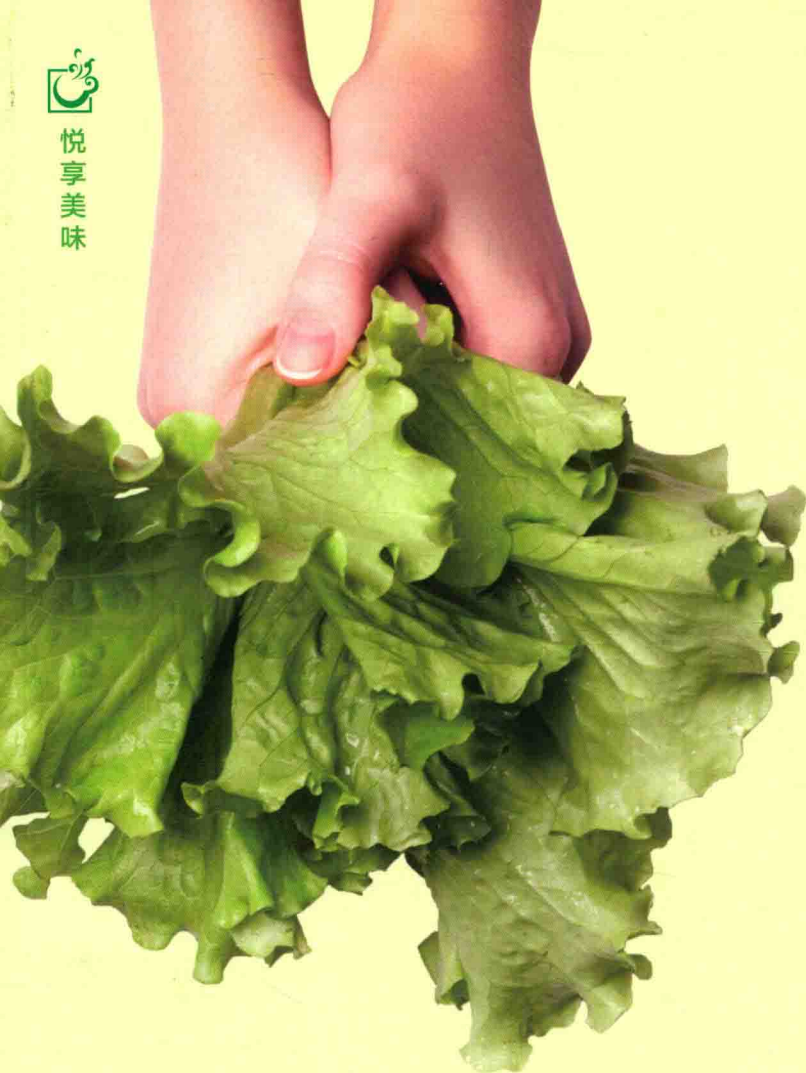




悦享美味



吃素的智慧

家常
素食

宫廷
素食

禅味
素食

养生私房素食
吃出自然长寿

杨力 | 中国中医科学院教授，博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



悦享美味



家常
素食

宫廷
素食

禅味
素食

养生私房素食
吃出自然长寿

吃素的智慧

杨力主编

中国中医科学院教授，博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

吃素的智慧 / 杨力主编. — 北京：电子工业出版社，2016.10
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-29707-6

I. ①吃… II. ①杨… III. ①素菜—饮食营养学

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第196489号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：202千字 彩插：1

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

序

素食助您健康长寿

我在北大图书馆撰写《中华五千年文化经典》之时，就惊奇地发现三千年前的甲骨文记载的当时人类的高发病就是“三高”和癌，两千五百年前的中医经典巨著——《黄帝内经》记载的高发病也是“三高”和癌，只有在困难时期吃定量粮、定量肉的时候不见这些病。

现在生活好了，吃得愈来愈丰盛，不仅“三高”和癌一天比一天高发，心血管疾病、肥胖、脂肪肝等也日益严重，这些病直接威胁到人类的健康和寿命，而且更加早发和年轻化。那么，我们该怎么办呢？最有效的措施就是管理好饮食和增强运动，要管理好饮食就必须对荤菜加强控制，现在已有不少人选择吃素。

吃素是一个广义的概念，有只吃植物性食物的全素食者，也有更加严格的、去除“五辛”的佛教素食者。但是，在这里我们更提倡蛋奶素——以植物性食物为主，加入蛋奶，能够更好地补充优质蛋白质、钙、维生素B₁₂，让营养更全面，更有益于青少年的成长发育和孕产妇的营养补充。长期吃素能让身体更干净，使肌肤充满生机，白里透红；还有很好的抗氧化功效，能控制自由基的产生，延缓身体衰老。

中华素食历史悠久，积累了丰富的经验，在当今各种慢性病越来越肆虐的时候，素食就愈显重要。本书以素食的健康标准“素食金字塔”为基础，全面地、深入地介绍了素食食材的健康意义、菜肴的科学搭配、私房技巧、养生要点等，希望能让您吃到多种色、香、味俱全的素食，既能满足口福，又能摄入充足的营养。

相信此书能给您带来积极的启示，让素食成为一种美好的享受，让您今后更加吃得美味，吃得愉快，吃得长寿！

最后，祝大家都能健康长寿！活到100岁！

穆力
16.5.26.
于北京

品味素食，悦享乐活健康

吃素是最自然的长寿之道	10
吃素，解开身体的健康密码	10
素食帮助身心同修	12
健康养生提倡蛋奶素	12
素食营养金字塔	13
基础食物：水果、蔬菜及谷类	13
中层食物：豆类、坚果、种子及植物油	14
顶层食物：蛋奶	14
素食者的营养补给	16
蛋白质的补给	16
钙的补给	16
铁的补给	17
维生素 B ₁₂ 的补给	17
营养补充剂吃与不吃	17
吃素不要急于求成	18
21 天逐渐减少肉食比例	18
素食替代品，抵制肉食诱惑	19
四季吃素有讲究：春吃芽、夏吃瓜、 秋吃果、冬吃根	20
和春天一起生发	20
清爽瓜果消暑度夏	20
秋季滋补贴秋膘	21
冬季进补养精蓄锐	22



了解素食性格，引领饮食新风尚

五谷杂粮	24	芹菜	54
小米	25	洋葱	56
大米	26	白萝卜	57
糯米	28	胡萝卜	58
玉米	29	土豆	60
红薯	30	山药	62
黑米	31	黄瓜	63
豆类、坚果	32	冬瓜	64
绿豆	33	苦瓜	66
黄豆	34	番茄	68
红豆	36	豇豆	70
黑豆	38	韭菜	71
核桃	39	茄子	72
花生	40	莲藕	74
板栗	41	菌藻类	76
腰果	42	香菇	76
时鲜蔬果	43	平菇	76
油菜	45	金针菇	77
白菜	46	草菇	77
菠菜	48	木耳	77
空心菜	50	海带	77
西蓝花	52	蛋、奶	81



天然养生，找“营养素食”

滋养五脏 五谷为养，五果为助，五菜为充	86
红色、苦味食物养心	86
绿色、酸味食物养肝	86
黄色、甜味食物养脾	86
白色、辛味食物养肺	86
黑色、咸味食物养肾	86
去火 身体平和，减少身体小病小痛	90
靠食物“降火”	90
苦味食品是“火”的天敌	90
调节免疫力 丰富营养，增强抗病能力	92
注意补充蛋白质	92
缓解疲劳 甩开压力，一身轻松	94
及时补充 B 族维生素	94
及时补充维生素 C	94
润肠通便 远离便秘困扰，从调整饮食入手	96
痉挛性、阻塞性便秘者，适量多吃少渣食物	96
无力性便秘者，宜多食用含纤维多的高渣膳食	96
延缓衰老 抗衰老要抗氧化、抗自由基	98
氧化和自由基，加速身体衰老	98
抗衰的明星食材	98
排毒养颜 让营养素帮你排毒	100
膳食纤维	100
维生素 A	100
维生素 B ₁	100
维生素 C	100
维生素 E	100
番茄红素	100

益气养血 气血足，百病除	102
气血充足，才能远离疾病	102
补养气血，以食补为主	102



第四章

身体“素”行，对抗疾病，活出年轻态

高血压 限制盐的摄入量，向嘴巴要平稳的血压	106
高血压人群每日食盐量，应控制在 5 克以下	106
学会钠与盐的换算，减少隐形盐	106
高脂血症 让食材帮你拦住血脂上升	109
多食膳食纤维，降低胆固醇	109
适量补充富含维生素 E 的食物，改善脂质代谢	109
糖尿病 不要拒绝碳水化合物	112
血糖高不高都必须摄入主食	112
合理主食不让血糖坐“过山车”	112
心血管疾病 增强血管韧性和弹性	115
不饱和脂肪酸增强血管弹性	115
每天钾的摄入量不少于 2000 毫克	115
脂肪肝 喝酒最伤肝，能不喝就不喝	118
过量饮酒容易导致“慢性酒精中毒性脂肪肝”	118
通过酒精量计算限制的饮酒量	118
肠胃病 做好细节，养好肠胃	120
咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽	120
食物温度要适中，不要过烫过冷	120
痛风 了解痛风，先从嘌呤开始	122
选择中低嘌呤食物	122
高嘌呤食物“适量”加“适当”	122
解决嘌呤含量高的豆类有妙招	122

第五章

营养师推荐功能套餐，
全家一起享受幸福素之味

青少年的健康素食配方	126
强壮骨骼，钙和维生素 D 搭配食用	126
明目护眼，补充含叶黄素的食物	128
提高记忆力，含卵磷脂的食物很有效	130
让父母安享健康远离老年病	132
补充膳食纤维和维生素 C，保护心血管	132
吃黑色食物，补肾又延年	134
谷豆果蔬巧搭配，减少胆固醇、降血脂	136
瘦身塑形的美味盛宴	138
瘦身需要补充优质蛋白质	138
酶与胖瘦密切相关	140
8 款高酶蔬果减肥助力	142

第六章

宫廷素食，
传承百年的味道

第七章

禅味素食，
吃出一份慈悲的情怀



悦享美味



家常
素食

宫廷
素食

禅味
素食

养生私房素食
吃出自然长寿

吃素的智慧

杨力主编

中国中医科学院教授，博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

吃素的智慧 / 杨力主编. — 北京：电子工业出版社，2016.10
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-29707-6

I. ①吃… II. ①杨… III. ①素菜—饮食营养学

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第196489号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：202千字 彩插：1

版 次：2016年10月第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

序

素食助您健康长寿

我在北大图书馆撰写《中华五千年文化经典》之时，就惊奇地发现三千年前的甲骨文记载的当时人类的高发病就是“三高”和癌，两千五百年前的中医经典巨著——《黄帝内经》记载的高发病也是“三高”和癌，只有在困难时期吃定量粮、定量肉的时候不见这些病。

现在生活好了，吃得愈来愈丰盛，不仅“三高”和癌一天比一天高发，心血管疾病、肥胖、脂肪肝等也日益严重，这些病直接威胁到人类的健康和寿命，而且更加早发和年轻化。那么，我们该怎么办呢？最有效的措施就是管理好饮食和增强运动，要管理好饮食就必须对荤菜加强控制，现在已有不少人选择吃素。

吃素是一个广义的概念，有只吃植物性食物的全素食者，也有更加严格的、去除“五辛”的佛教素食者。但是，在这里我们更提倡蛋奶素——以植物性食物为主，加入蛋奶，能够更好地补充优质蛋白质、钙、维生素B₁₂，让营养更全面，更有益于青少年的成长发育和孕产妇的营养补充。长期吃素能让身体更干净，使肌肤充满生机，白里透红；还有很好的抗氧化功效，能控制自由基的产生，延缓身体衰老。

中华素食历史悠久，积累了丰富的经验，在当今各种慢性病越来越肆虐的时候，素食就愈显重要。本书以素食的健康标准“素食金字塔”为基础，全面地、深入地介绍了素食食材的健康意义、菜肴的科学搭配、私房技巧、养生要点等，希望能让您吃到多种色、香、味俱全的素食，既能满足口福，又能摄入充足的营养。

相信此书能给您带来积极的启示，让素食成为一种美好的享受，让您今后更加吃得美味，吃得愉快，吃得长寿！

最后，祝大家都能健康长寿！活到100岁！

杨力
16.5.26.
于北京

品味素食，悦享乐活健康

吃素是最自然的长寿之道 10

吃素，解开身体的健康密码 10

素食帮助身心同修 12

健康养生提倡蛋奶素 12

素食营养金字塔 13

基础食物：水果、蔬菜及谷类 13

中层食物：豆类、坚果、种子及植物油 14

顶层食物：蛋奶 14

素食者的营养补给 16

蛋白质的补给 16

钙的补给 16

铁的补给 17

维生素 B₁₂ 的补给 17

营养补充剂吃与不吃 17

吃素不要急于求成 18

21 天逐渐减少肉食比例 18

素食替代品，抵制肉食诱惑 19

四季吃素有讲究：春吃芽、夏吃瓜、

秋吃果、冬吃根 20

和春天一起生发 20

清爽瓜果消暑度夏 20

秋季滋补贴秋膘 21

冬季进补养精蓄锐 22



了解素食性格，引领饮食新风尚

五谷杂粮	24	芹菜	54
小米	25	洋葱	56
大米	26	白萝卜	57
糯米	28	胡萝卜	58
玉米	29	土豆	60
红薯	30	山药	62
黑米	31	黄瓜	63
豆类、坚果	32	冬瓜	64
绿豆	33	苦瓜	66
黄豆	34	番茄	68
红豆	36	豇豆	70
黑豆	38	韭菜	71
核桃	39	茄子	72
花生	40	莲藕	74
板栗	41	菌藻类	76
腰果	42	香菇	76
时鲜蔬果	43	平菇	76
油菜	45	金针菇	77
白菜	46	草菇	77
菠菜	48	木耳	77
空心菜	50	海带	77
西兰花	52	蛋、奶	81



天然养生，找“营养素食”

滋养五脏 五谷为养，五果为助，五菜为充	86
红色、苦味食物养心	86
绿色、酸味食物养肝	86
黄色、甜味食物养脾	86
白色、辛味食物养肺	86
黑色、咸味食物养肾	86
去火 身体平和，减少身体小病小痛	90
靠食物“降火”	90
苦味食品是“火”的天敌	90
调节免疫力 丰富营养，增强抗病能力	92
注意补充蛋白质	92
缓解疲劳 甩开压力，一身轻松	94
及时补充 B 族维生素	94
及时补充维生素 C	94
润肠通便 远离便秘困扰，从调整饮食入手	96
痉挛性、阻塞性便秘者，适量多吃少渣食物	96
无力性便秘者，宜多食用含纤维多的高渣膳食	96
延缓衰老 抗衰老要抗氧化、抗自由基	98
氧化和自由基，加速身体衰老	98
抗衰的明星食材	98
排毒养颜 让营养素帮你排毒	100
膳食纤维	100
维生素 A	100
维生素 B ₁	100
维生素 C	100
维生素 E	100
番茄红素	100

益气养血 气血足，百病除	102
气血充足，才能远离疾病	102
补养气血，以食补为主	102



第四章

身体“素”行，对抗疾病，活出年轻态

高血压 限制盐的摄入量，向嘴巴要平稳的血压	106
高血压人群每日食盐量，应控制在 5 克以下	106
学会钠与盐的换算，减少隐形盐	106
高脂血症 让食材帮你拦住血脂上升	109
多食食物纤维，降低胆固醇	109
适量补充富含维生素 E 的食物，改善脂质代谢	109
糖尿病 不要拒绝碳水化合物	112
血糖高不高都必须摄入主食	112
合理主食不让血糖坐“过山车”	112
心血管疾病 增强血管韧性和弹性	115
不饱和脂肪酸增强血管弹性	115
每天钾的摄入量不少于 2000 毫克	115
脂肪肝 喝酒最伤肝，能不喝就不喝	118
过量饮酒容易导致“慢性酒精中毒性脂肪肝”	118
通过酒精量计算限制的饮酒量	118
肠胃病 做好细节，养好肠胃	120
咀嚼是消化的第一步，吃饭要细嚼慢咽	120
食物温度要适中，不要过烫过冷	120
痛风 了解痛风，先从嘌呤开始	122
选择中低嘌呤食物	122
高嘌呤食物“适量”加“适当”	122
解决嘌呤含量高的豆类有妙招	122

第五章

营养师推荐功能套餐，
全家一起享受幸福素之味

青少年的健康素食配方	126
强壮骨骼，钙和维生素 D 搭配食用	126
明目护眼，补充含叶黄素的食物	128
提高记忆力，含卵磷脂的食物很有效	130
让父母安享健康远离老年病	132
补充膳食纤维和维生素 C，保护心血管	132
吃黑色食物，补肾又延年	134
谷豆果蔬巧搭配，减少胆固醇、降血脂	136
瘦身塑形的美味盛宴	138
瘦身需要补充优质蛋白质	138
酶与胖瘦密切相关	140
8 款高酶蔬果减肥助力	142

第六章

宫廷素食，
传承百年的味道

第七章

禅味素食，
吃出一份慈悲的情怀