

食物搭配宜忌与食用指导速查宝典

吃对 素食

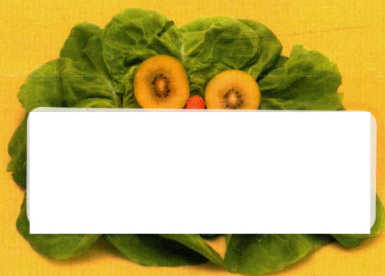
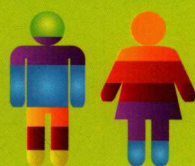
&

健康 养生

吴凌/编著

CHIDUISUSHI
JIANKANG YANGSHENG
100 FEN

100分



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

食物搭配宜忌与食用指导速查宝典

吃对素食 & 健康养生

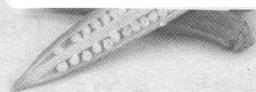
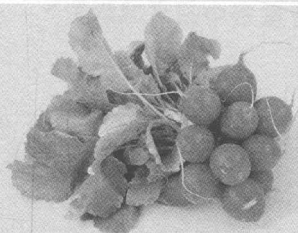
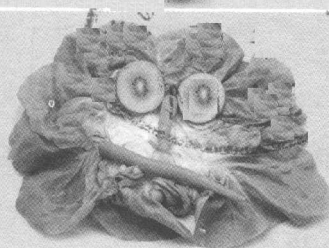
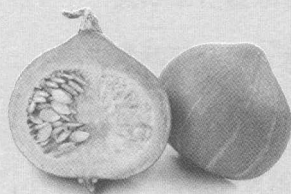
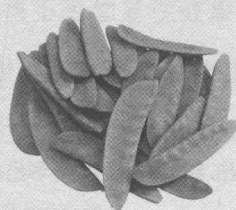
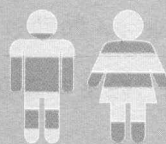
吴凌/编著

CHIDUISUSHI

JIANKANG YANGSHENG

100 FEN

100分



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对素食健康养生 100 分/吴凌编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6731 - 1

I. ①吃… II. ①吴… III. ①全素膳食—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115572 号

吃对素食健康养生 100 分

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 24

字 数 360 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6731 - 1

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言



饮食是人类生活中必不可少的，每个人都希望自己能够健康地饮食。然而，很多人并不懂怎么饮食。事实上，饮食有三品：下品能吃，中品好吃，上品会吃。能吃是福气，好吃是天分，会吃是智慧。一个会吃的人，必然对食物的营养搭配、饮食宜忌有一定的了解。素食中的营养是最丰富的，因此，吃素就成了会吃的人的智慧选择。

当今社会，各种“文明病”高发，这就使得人们不得不更加重视健康。看看我们的身边，高血压、糖尿病、高脂血、肥胖症患者比比皆是，其中高脂肪、高蛋白、高热量的饮食是罪魁祸首，反映到餐桌上，也就是我们吃的肉食太多，素食太少。

实际上，蔬菜、谷物、水果中的营养是最丰富的，其中富含膳食纤维、维生素和矿物质，能提供人体所需的多种营养素，而且不含胆固醇。如果日常饮食忽略了它们，就会导致营养不均衡，很容易滋生出多种疾病。“民以食为天”，我们要更加重视大自然赐予我们的天然素食，在搭配上变换花样，在洗涤和烹饪中注意营养保全，从而摄取多种营养素，达到强健身体、祛病延年的目的。

《吃对素食健康养生 100 分》分为了八章，从素食的基本常识说起，分别介绍了吃素对人的保健养生作用，防病祛病作用，并且详细列出了多种水果、蔬菜、五谷杂粮的食用方法，简单实用，给读者带来了巨大的方便。

吃素是一种健康的选择。经常吃素的人不仅能够获得充足的营养物质，而且有助于防病祛病。素食能够提升人体的消化系统功能，排除毒素，促进机体健康。合理搭配的素食能够提供人体所需的全部营养，所以不用担心吃素会导致营养不良。

素食就是一把钥匙，它可以帮助您叩开健康之门，让您的身体机能向着更完善、更有条理的方向发展。

编者

目 录

第一章

素食养生，不一样的饮食方式

你吃素吗?	001	如何选用健康的食材?	009
素食的六大种类	002	素食的搭配方法	010
吃素的八大好处	003	吃素养生又治病	011
素食的食材有哪些?	005		

第二章

强身保健，吃素吃出健康来

强身健体	013	防癌抗癌	016
海带花生汤	013	番茄炒鸡蛋	016
白糖莲子粥	014	芹菜拌香干	016
酿柿子	014	小油菜炖金针菇	017
什锦滋味粥	014	芙蓉菜花	017
镶嵌枇杷	015	山药烧蘑菇	017
榛子山药饮	015	西米猕猴桃粥	018

健脑益智 018

小米葵花子粥 019

核桃大枣粥 019

杞子小米粥 019

核桃淡菜粥 019

炆拌二宝 020

豌豆蛋花粥 020

帮助消化 020

白糖米醋蛋 021

萝卜汁 021

山楂菊花饮 021

萝卜子粳米粥 022

丹参麦芽饮 022

竹笋荸荠萝卜汤 022

护肾养肾 022

山药红枣粥 023

核桃莲子炖栗仁 023

芝麻糙米粥 023

夏枯草黑豆饮 024

熟地大豆酒 024

板栗桂圆粥 024

第三章

美容抗老，素食让你更年轻

排毒养颜 025

木瓜粥 025

蜜桃粥 026

鲜柳橙冰沙 026

三黑粥 026

银耳椰子盅 027

美容润色 027

何首乌红枣粥 027

椒荷烧土豆 028

芝麻银耳羹 028

橘子山楂粥 028

樱桃糖酒饮 029

银耳菊花糯米粥 029

抵抗衰老 029

黄精粥 030

桑葚糯米酒 030

石榴饼 031

猕猴桃薄荷汁	031
首乌核桃粥	031
核桃仁炒芹菜	032
除斑去皱	032
黄瓜生姜粳米粥	032

三鲜玉米羹	033
百合薏米粥	033
柠檬甜汁茶	033
黑芝麻黑枣豆浆	034
凤梨油菜汁	034

第四章

治病疗疾，素食也是一种良药

感冒

荆芥薄荷粥	036
核桃葱姜茶	036
薄荷粥	036
百合大枣汤	037
银花山楂汤	037
炅洋葱	037

头痛

银白粥	038
银花饮	039
山楂荷叶菊花汤	039
薄荷糖	039
葱豉粥	039
双花板蓝根饮	040

眩晕

杏仁芝麻糖	040
青萝卜汁	041
葱白大枣汤	041
藕丝羹	041
冰糖双耳汤	042
芝麻核桃糊	042

失眠

茯苓红枣粥	043
小麦米粥	043
蘑菇嫩豆腐	043
养生杨桃露	044
核桃仁山楂汤	044
莲子芡实粥	045

便秘 045

- 决明子粥 046
- 清蒸茄子 046
- 葛根首乌粥 046
- 菠萝汤 047
- 白萝卜粳米粥 047
- 土豆泥 047

前列腺炎 047

- 二豆红枣粥 048
- 荞麦鸡蛋清 049
- 二紫茶 049
- 参枣紫米粥 049
- 冬瓜红豆汤 050
- 小米南瓜子粥 050

类风湿性关节炎 050

- 木瓜汤 051
- 薏米木瓜粥 051
- 橄榄根汤 051
- 羌活饮 052
- 生姜蜂蜜汁 052
- 四辛粥 052

糖尿病 053

- 二皮汁 053
- 竹笋粳米粥 053
- 香菇烧豆腐 054
- 素炒南瓜丝 054

山药粥 054

洋葱葡萄酒 055

高血压 055

- 姜炒竹笋 056
- 芦笋红枣粥 056
- 白菜红豆粥 056
- 海带炖豆腐 057
- 菊槐茶 057
- 胡萝卜大米粥 057

冠心病 058

- 枸杞粥 058
- 芥菜豆腐羹 059
- 香蕉芹菜饮 059
- 凉拌青椒 059
- 茯苓五味粳米粥 060
- 玉米粥 060

痛经 060

- 乌豆蛋酒汤 061
- 党参黑豆汤 061
- 姜艾薏米粥 062
- 干姜红枣红糖粥 062
- 炒向日葵山楂 062
- 养血止痛粥 062

闭经 063

- 桂圆莲子粥 063
- 莲藕红豆汤 064

当归红枣粥	064
桃仁粥	064
川芎煮鸡蛋	065

月经不调 065

芹菜益母煮鸡蛋	066
当归熟地大枣汤	066
红花当归糯米粥	066
枣花糯米粥	066
益母草汁粥	067
艾叶粥	067

更年期综合征 067

小麦大枣甘草饮	068
百合莲子粳米粥	068
草决明烧茄子	069
大枣银耳汤	069
龙眼核桃汤	069
核桃豆浆饮	070

阳痿 070

佛手栀子饮	070
凉拌糖芹菜	071
益智仁大米粥	071
葱烧海参	071
葱醋粥	072
益智仁粥	072

不育症 072

山药汤圆	073
嚼枸杞子	073

芝麻白糖糊	074
黑豆芝麻散	074
人参粳米粥	074
龙胆泻肝汤	074

早泄 075

莲肉芡实汤	075
二核桃仁粥	076
熟地肉桂汤	076
芡实莲子饭	076
人参泽泻煎剂	077
冰糖五味子茶	077

遗精 077

藕汁饮	078
银耳百合粥	078
蚕豆汤	079
黄瓜羹	079
枸杞拌山药	079
冰糖山药羹	079

小儿腹泻 080

山药麦芽饮	080
藕粉山楂泥	081
茯苓大枣粥	081
粳米白糖茶	081
红萝卜煎	081
山楂神曲粥	082

小儿佝偻病 082

鲜樱桃烧香菇	082
--------	-----

黄花冬瓜汤	083
山萸肉枸杞粥	083
板栗白糖饼	083
利湿健脾汤	084
黄芪丁香浆剂	084

小儿百日咳

雪梨芹菜饮	085
冬瓜子仁方	085
冰糖白菜根汤	085
饴糖萝卜汁	085
萝卜红枣汤	086
花生米汤	086

小儿厌食症

胡萝卜酸梅汤	087
二丑消积饼	087
鲜豆浆粥	087
麦芽糕	088
扁豆花汤	088

小儿麻疹

荸荠豆浆饮	089
樱桃葱白粥	089
甘蔗荸荠饮	089
香菇汤	089
芫荽荸荠饮	090
香菜汤	090

第五章

新鲜水果，营养丰富助消化

苹果

炸苹果圈	093
苹果芹菜汁	094
八宝苹果	094
蜜汁拌苹果	094
橘子苹果汁	095
苹果香蕉汁	095

香蕉

香蕉果汁	098
香蕉吐司	098
酥炸香蕉	098
香蕉粳米粥	099
拔丝香蕉	099
什锦果羹	099

桃

桃	100
香酥蜜汁桃	101
炸桃片	102
桃凉饮	102
桃仁粳米甜粥	103
蜜桃干片	103
鲜桃葡萄羹	103

梨

梨	104
雪梨牛奶汤	105
白萝卜橄榄汁	106
五汁蜜膏	106
银耳百合炖雪梨	106
杏仁鸭梨汤	107
蕉梨饮	107

西瓜

西瓜	107
西瓜皮炒毛豆	109
西瓜炒蛋	109
冰糖西瓜	110
西瓜蜜汁	110
西瓜粥	110
山药西瓜炒百合	110

芒果

芒果	111
芒果粟米饭	113
芒果西米露	113
芒果椰汁黑糯米	114
芒果饼	114
鲜橙芒果雪泥	114

芒果布丁	115
------	-----

草莓

草莓	115
草莓派	117
奶油草莓	117
草莓橘瓣饮	118
冰糖草莓	118
草莓沙拉	118

葡萄

葡萄	119
拔丝葡萄	120
香蕉葡萄干粥	121
蛋白葡萄汁	121
山莲葡萄粥	121
葡萄藕地蜜汁	122
人参葡萄酒	122

橘子

橘子	122
橘子茶酒	124
五香橘皮	124
柑橘山楂饮	125
橘饼银耳羹	125
橘子拌菜	125
香蕉果羹	126

菠萝

菠萝	126
白菜菠萝卷	128
拌菠萝丁	128
菠萝莲子羹	128
鲜莲菠萝羹	129
菠萝葡萄羹	129

菠萝沙冰..... 129

哈密瓜..... 130

山药哈密瓜饺子..... 131

菠萝哈密瓜汁..... 132

蛋清哈密瓜泥..... 132

哈密冰泥..... 132

哈密瓜蛋羹..... 133

哈密瓜百合汤..... 133

木瓜..... 133

冰糖炖木瓜..... 135

牛奶木瓜汤..... 136

木瓜银耳汤..... 136

木瓜西米露..... 136

木瓜姜汤..... 137

橙子..... 137

香橙汤..... 139

番茄甜橙汁..... 139

甜橙米酒汁..... 140

酸香莲藕片..... 140

橙子胡萝卜汁..... 140

冰糖炖橙子..... 140

香瓜..... 141

西米香瓜粥..... 142

菠萝香瓜饮..... 143

八宝酿香瓜..... 143

雪梨香瓜..... 143

香瓜火腿沙拉..... 144

甜椒菜瓜..... 144

蜜汁香瓜拌马蹄..... 144

荔枝..... 145

荔枝大枣汤..... 146

荔枝酒..... 146

荔枝桂圆汤..... 147

荔枝莲藕羹..... 147

荔枝山药莲米粥..... 147

荔枝海带汤..... 148

柠檬..... 148

酸甜李子酱..... 150

糖渍柠檬..... 151

柠檬蛋酒..... 151

柠檬饮..... 151

柠檬粥..... 151

苹果蜂蜜柠檬汁..... 152

樱桃..... 152

樱桃香菇..... 154

糖水樱桃..... 154

银耳樱桃粥..... 155

樱桃酱..... 155

樱桃甜汤..... 155

二冬炖樱桃..... 155

猕猴桃..... 156

猕猴桃薏米粥..... 158

玉米色拉..... 158

猕猴桃银耳羹	159
猕猴桃苹果汁	159
什锦水果羹	159
猕猴桃果羹	160

柚子

柚子花菜	162
柚子茶	162
柚皮炖橄榄	162
酿柚子皮	163
柚子芹菜汁	163
柚子酱吐司	163

石榴

石榴皮红糖饮	166
石榴开胃饮	167
石榴皮蜜膏	167
石榴叶绿豆汤	167
石榴皮茶	167

榴莲

椰丝托榴莲	170
飘香榴莲酥	170
榴莲芝士蛋糕	170
榴莲冰淇淋	171
榴莲手抓饼	171
铜锣烧	172

开心果

开心果沙拉	174
-------------	-----

开心果杏仁露	174
开心果可可西饼	174
开心果脆饼	175
开心果青瓜番茄	175
开心果牛轧糖	175

甘蔗

甘蔗绿豆粥	178
甘蔗萝卜汁	178
甘蔗鲜藕饮	178
蔗浆蜜粥	178
甘蔗秋梨膏	179

腰果

鲜茶腰果	180
莲薏腰果羹	181
腰果炒芹菜	181
核桃腰果米糊	182
蜜汁枸杞腰果	182
清炒腰果西蓝花	182

山楂

山楂枸杞茶	184
山楂银芽	185
山楂杭菊茶	185
蜜饯山楂	185
山楂糕	186
杏仁三物饮	186

第六章

绿色蔬菜，提供大量维生素

白菜 187

金边白菜 188

香菇白菜 189

甜辣白菜 189

白菜豆腐皮红枣汤 190

醋溜白菜 190

瓦口白菜 190

油菜 191

蘑菇炒油菜 192

油菜炒鲜蘑 193

炆油菜 193

油菜蒸饭 193

凉拌油菜 194

香油菜 194

油菜粥 194

土豆 195

蛋奶土豆饼 196

椒荷烧土豆 197

大麦土豆粥 197

土豆蜜桂膏 198

银耳拌三丝 198

土豆汁 198

茄子 199

茄子根酒 200

紫茄子粥 201

鱼香茄子 201

大蒜烧茄子 202

蒜蓉拌茄子 202

番茄烧茄子 202

番茄 203

西瓜番茄汁 205

番茄冬瓜粉丝汤 205

番茄西米粥 206

番茄炒菜花 206

番茄芹菜汤 206

番茄紫草汤 207

菠菜 207

菠菜拌黑木耳 209

菠菜红枣粥 209

豌豆菠菜粥 210

生煸菠菜 210

菠菜粳米粥 210

萝卜黄豆菠菜汤 211

芹菜 211

花生米拌芹菜 213

芹菜拌核桃 213

糖醋芹菜 214

芹菜小米粥 214

芹菜炒鸡蛋 214

茭白芹菜汤 215

韭菜 215

柠檬韭菜粥 217

韭菜摊鸡蛋 217

核桃仁炒韭菜 217

韭菜生姜牛奶羹 218

韭菜粳米粥 218

韭菜汁 218

黄瓜 219

香菜黄瓜汤 220

黄瓜雪梨粥 221

山楂汁拌黄瓜 221

黄瓜蒲公英粥 222

党参薏米煮黄瓜 222

黄瓜豆腐汤 222

南瓜 223

南瓜灵芝羹 224

冰汁南瓜 225

红枣炖南瓜 225

粳米南瓜粥 225

南瓜百合汤 226

双红南瓜补血汤 226

冬瓜 226

荷叶冬瓜粥 228

冬瓜银耳羹 228

煨冬瓜 229

核桃仁拌冬瓜 229

冬瓜薏米汤 229

冬瓜海带汤 229

苦瓜 230

苦瓜拌芹菜 232

秀菊苦瓜 232

凉拌苦瓜 232

干煸苦瓜 233

苦瓜绿茶汤 233

苦瓜拌百合 233

胡萝卜 234

胡萝卜香泥 235

胡萝卜山楂汤 236

辣椒生姜胡萝卜汁	236
清炒胡萝卜丝	236
胡萝卜花	237
温拌胡萝卜	237

洋葱

洋葱炒蛋	240
酸梨洋葱汤	240
凉拌洋葱	240
洋葱红枣汤	241
洋葱拌蚕豆	241
素炒洋葱	241

莲藕

莲藕甘蔗汁	243
鲜藕饮	244
白糖拌山楂藕丝	244
甜辣藕丁	244
莲藕粥	245
海带莲藕粥	245

空心菜

凉拌空心菜	247
空心菜荸荠煲排骨汤	247
空心菜粥	247
空心菜炆玉米	248
空心菜蜜膏	248
香蕉空心菜粥	248

山药

大枣山药桂圆粥	250
一品山药	250
凉拌山药丝	251
皮蛋炒山药	251
番茄炒山药	252
山药芝麻粥	252

芦笋

芦笋粥	254
芦笋菌汤	254
芦笋薏米汤	255
银耳芦笋	255
金针凉拌鲜芦笋	255
白糖芦笋饮	256

红薯

北黄芪红薯粥	258
地瓜排	258
红薯羹	259
拔丝红薯	259
红薯玫瑰糕	260
蜜烧红薯	260

莴笋

菠萝莴笋	263
莴笋炒山药	263