

素食

Sushibaojian
Quanshu



王计财 ©编著

保 健 全 书

最贴近生活的**140**多种素食介绍
最具参考价值的**1300**多种食疗方案
独巨匠心的**240**多种疾病食疗备查索引
食性、药性并存的通俗实用读本

要健康
常吃素

 中国纺织出版社

健康课堂



素食

Sushibaojian
Quanshu

保 健 全 书

最贴近生活的**140**多种素食介绍
最具参考价值的**1300**多种食疗方案

独巨匠心的**240**多种疾病食疗备查索引
食性、药性并存的通俗实用读本



王计财 ©编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

此书是一本介绍素食食疗与保健的科普读物。全书较系统地介绍了素食的保健知识,涉及谷物与豆类食物 20 多种,蔬菜类 60 多种,干鲜果品 40 多种,油脂类食物 6 种与食用油 7 种,调料 10 余种,以及蜜、奶、蛋 3 种,并收集食疗方 1300 多个。

本书内容博采古今、兼顾中外,注重实用。全书既讲到中医医理,又摘古代医家之评述,更引现代医药科学之论述;既讲食物的特性,又讲了食疗的方式和注意事项。

全书立足于指导人们健康饮食,融理论性、资料性、实用性于一体,使读者读后能知其然,更知其所以然,在应用时能做到有的放矢。本书适合于社会各阶层人群及基层医生阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

素食保健全书 / 王计财编著. —北京:中国纺织出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4502 - 3

I. 素… II. 王… III. 全素膳食 - 食物养生 - 手册 IV. R247. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 111736 号

策划编辑:李秀英 特约编辑:冯晓玲 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710 × 1000 1 / 16 印张:23.5

字数:320 千字 定价:39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

饮食与健康的关系最为密切。要增进健康和防病治病，其方法莫过于注重我们的饮食了。一些古今名医都非常推荐饮食疗法。我国唐代名医孙思邈说：“凡欲治病，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药尔。”明代医药学家李时珍说：“膳食者养生，不膳食者伤身。”古希腊医药之父希波格拉第也曾说过：“食物是最好的医药。”国外比勒尔医生也深有体会地说：“在我行医 50 年的经验中得到三个结论：第一，一切疾病的根本原因不是细菌的侵袭；第二，绝大多数情况下，用药治病是有害的……第三，适当的食物能治好疾病。如果病后不好的饮食习惯仍不改正过来，无疑是自取灭亡。”只有养成良好的饮食习惯，才能使饮食疗法发挥最大的祛病保健与益寿作用。

从某种意义上讲，常吃素、少吃肉便是最好的饮食习惯。元代名医朱丹溪在《茹淡论》中说：“多食谷菽菜果，自然冲和之味。”《明孝文皇后语》中说：“饮食茹素，祛病延龄。”英国著名作家萧伯纳享龄 94 岁，一生中创作活动持续了 70 多年，他就非常倡导素食，并身体力行一生吃素，自诩素食比常食肉者至少健康 10 倍。他曾说：“大鱼大肉未必对身体有益。”西方医学之父波克莱斯也说：“天然的食物是最好的医药。”

什么是天然的食物？笔者以为，素食便是天然的食物。按照中国传统的阴阳学说，植物的生长靠的是枝叶通过光合作用，在太阳的光照下吸取阳能，根深扎于大地或水中吸取阴能。因此，素食是阳能和阴能有机结合的自然结果，是造物主的恩赐，是最适宜于人体的天然饮食。

素食有益健康已被长寿者的实践所证实。科威特有一寿星在庆祝她 124 岁生日时，对来采访的记者说：“我一生吃素，从不吃荤，自我感觉良好。”德国《观察》杂志曾发表一项调查结果：“素食者比肉食者长寿，素



食时间越长的人越长寿。”我国 1998 年 6 月 17 日《健康报》也有一篇调查报道，文章说：“目前在北京地区 15 岁以上居民中，平均每 5 个人中即有一个人患高血压；心脏病、脑血管病、恶性肿瘤已成为北京居民前 3 位的死因，并占死因总构成的 2/3，而导致此类疾病大幅度上升的原因中，膳食不科学的因素尤为突出。”“据调查，20 世纪 60 年代北京居民每人每日摄入豆制品达 79.4 克，而 90 年代降至 12.1 克；粮谷、薯类的摄入量下降明显，而动物性食物及油脂摄入量上升了近 10 倍；食盐、酱油的摄入量也大大高出全国水平。”对此，我国营养学家陈君石建议：中国人应少吃肉。

停止肉食是否会增进健康？答案是肯定的。丹麦在第二次世界大战期间曾因肉食短缺而全国食素，但那年因病死亡率却出奇的低，生病率也减少。待恢复肉食，死亡率又回升到以前的数字，发病率也相应的增多。我国台湾曾任法商学院副教授、淡江大学教授的段镜先生自幼体弱多病，晚年学佛，吃素静坐，始得健康。1998 年，他根据自身体验编写出版了一本《健康饮食面面观》，他在书中写道：“肉食者迟早要付出健康的代价，虽然年轻时看来身强体壮，到后来肝肾一定要受损害，这是经过老鼠实验所得出的结论。”

笔者编写了这本《素食保健全书》，其目的是让人们了解一些素食常识，掌握一些实用的素食保健知识。为了方便读者用素食进行保健，将各种素食防病、治病的方选做成了“素食保健疗病（方选）索引”，读者可根据自己的健康状况选择合适的食疗方案；将各种素食的保健功能做成了“素食（评述）药理作用索引（常用部分）”，读者可根据不同素食的药理作用，选择适宜的素食。读者如能从中受益，吃出健康来，将是我最大的心愿。

由于本人水平有限，书中难免有不妥与错误之处，尚乞贤达指正，笔者将不胜感激。

王计财

于山西阳泉

目 录

1

素食保健疗病 (方选) 索引	001
一、滋补保健	001
二、消化系统疾病	002
三、呼吸系统疾病	003
四、循环系统疾病	004
五、内分泌系统疾病	005
六、泌尿系统疾病	006
七、结缔组织与神经系统疾病	006
八、泌尿系统疾病	007
九、精神系统疾病	008
十、传染病	008
十一、头、眼、耳、鼻、口、咽喉病	009
十二、皮肤病	010
十三、肛肠科疾病	012
十四、外科疾病	012
十五、男科疾病	013
十六、妇科疾病	013
十七、儿科疾病	015
十八、寄生虫病	016
十九、出血病	016
二十、癌肿疾病	017
二十一、其他	017
素食 (评述) 药理作用索引 (常用部分)	020
一、补充体内物质	020
二、健胃助消化	021
三、健脑益智	021
四、抗衰老	021



素食保健全书



五、增强免疫	021
六、保肝	022
七、利尿	022
八、降血脂	022
九、降胆固醇	022
十、降血压	022
十一、降血糖	023
十二、防治心脑血管疾病	023
十三、排解体内结石	023
十四、排除胃肠道杂物	023
十五、抗凝、防血栓	023
十六、抗辐射, 防放射中毒	023
十七、减肥	024
十八、抗癌肿	024
十九、镇咳、平喘、祛痰	024
二十、其他	024

开篇絮语——要健康, 常吃素	1
----------------------	---

第一篇 总论	3
--------------	---

第一章 素食的概念	4
第二章 素食对人体的保健作用	4
一、清洁血液	4
二、保护心脏	5
三、保护肾功能	5
四、健脑	6
五、有益肠胃健康	6
六、强壮骨质	6
七、预防痛风、关节炎、风湿病	7

八、预防自身中毒	7
九、防癌	7
十、预防积毒	8
十一、美容	8
十二、预防体臭	8
十三、气质清静	8
十四、延年益寿	9
十五、常食素不会导致蛋白质缺乏	9
第三章 素食养生治病的必要	9

第二篇 粮食类	11
第一章 谷物类	12
一、玉米	12
二、谷子	14
三、稻谷	16
附：黑稻米	17
四、小麦	18
附：浮麦	19
白面	19
全麦面	20
面汤	20
麦麸	20
五、燕麦	21
六、荞麦	22
七、糯米	23
八、黍米	24
九、薏苡	24
第二章 豆类与豆制品	27



素食保健全书



一、大豆	27
二、黑豆	28
三、黄豆	31
附：黄豆芽	33
四、豆腐	34
附：臭豆腐	37
五、豆浆	37
六、豆渣	39
七、淡豆豉	40
八、绿豆	41
附：绿豆皮	43
绿豆芽	44
九、赤豆	44
十、白扁豆	46
十一、刀豆	48
十二、豇豆	50
十三、蚕豆	50
十四、豌豆	51
十五、白豆	52

第三篇 蔬菜类

53

第一章 瓜茄类

54

一、茄子	54
二、番茄	55
三、南瓜	58
附：南瓜子	60
四、冬瓜	61
附：冬瓜皮	63

冬瓜子	64
五、丝瓜	65
六、黄瓜	66
七、苦瓜	68
八、倭瓜	69
九、越瓜	70
十、葫芦	71
第二章 根茎类	71
一、胡萝卜	71
二、白萝卜	75
三、蔓菁	80
四、芋头	80
五、魔芋	81
六、百合	82
七、莲藕	84
附：藕粉	86
八、竹笋	87
九、芦笋	88
十、马铃薯	89
十一、甘薯	91
十二、山药	93
第三章 叶菜类	97
一、大白菜	97
二、卷心菜	99
三、油菜	100
四、芹菜	100
五、菠菜	102
六、黄花菜	105



七、空心菜	106
八、菜花	107
九、莴苣	108
十、莼菜	109
十一、蕨菜	110
十二、荠菜	110
十三、蒲公英	112
第四章 海菜类	114
一、海带	114
二、海藻	120
三、紫菜	121
第五章 佐菜类	123
一、生姜	123
二、大蒜	129
三、大葱	137
四、葱头	141
五、韭菜	142
六、香菜	145
七、辣椒	146
八、胡椒	147
九、花椒	150
十、小茴香	153
附：小茴香茎叶	155
十一、大茴香	156
第六章 菌蕈类	157
一、灵芝	157
二、蘑菇	162
附：猴头菌	163

三、香菇	164
四、黑木耳	166
五、银耳	169
第四篇 干鲜果品类	171
一、大枣	172
二、核桃	178
三、栗子	182
四、松子	184
五、柏子仁	185
六、枸杞子	187
七、莲子	191
附：莲子心	193
八、白果	194
九、山楂	196
十、柿子	201
附：柿饼	202
柿霜	203
十一、石榴	204
十二、葡萄	204
十三、桑葚	206
十四、李子	208
十五、无花果	209
十六、梅	211
附：乌梅	212
十七、杨梅	215
十八、草莓	216
十九、菱	217



素食保健全书

二十、荸荠	218
二十一、芡实	220
二十二、西瓜	223
附：西瓜子仁	225
二十三、甜瓜	225
二十四、甘蔗	226
二十五、杏	228
二十六、桃	229
二十七、猕猴桃	229
二十八、樱桃	231
二十九、苹果	232
三十、梨	235
三十一、木瓜	236
三十二、番木瓜	238
三十三、龙眼肉	239
三十四、荔枝	241
三十五、菠萝	243
三十六、香蕉	244
三十七、橄榄	246
三十八、柠檬	247
三十九、枇杷	247
四十、罗汉果	248
四十一、芒果	249
四十二、柚子	250
四十三、橘子	250

第五篇 油脂类

253

第一章 油脂类植物

254

一、黑芝麻	254
附：芝麻酱	258
二、火麻仁	259
三、葵花子	260
四、花生	261
附：花生衣	265
花生壳	265
五、亚麻子	265
六、紫苏子	266
第二章 植物油简介	267
一、玉米油	267
二、豆油	268
三、葵花籽油	268
四、沙棘油	268
五、菜子油	268
六、芝麻油	269
七、紫苏油	270
第三章 食用油脂常识	271
一、食用油脂的概念	271
二、油脂与健康	271
三、动物油脂与植物油之别	272
四、选用什么油有益健康	273
五、食用油的注意事项	274
六、食用油炸食品的弊端	275
第六篇 调味类	277
一、食盐	278
二、醋	282



素食保健全书

三、酱	288
四、酱油	289
五、红糖	290
六、白糖	295
七、冰糖	296
八、饴糖	298
九、糖精	300
十、味精	300
十一、食品添加剂	301
 第七篇 蜜、奶、蛋	 303
一、蜂蜜	304
附：蜂王浆	310
蜂胶	311
蜂粮	313
二、牛奶	313
附：酸牛奶	321
牛奶酪	324
全脂奶粉	324
脱脂奶粉	324
蒸发乳	325
三、鸡蛋	325
附：鸡蛋黄	331
鸡蛋清	334
 参考文献	 336

素食保健疗病(方选)索引

(素食名称后面括号内的数字为页码, 带圈的数字为方选及评述顺序号)

一、滋补保健

●**健脾益胃**: 谷子 (14), ①; 稻谷 (16), ①; 白扁豆 (47), ③; 南瓜 (58), ②; 倭瓜 (69); 山药 (93), ①、②; 大枣 (172), ①、②; 莲子 (192), ⑧; 芡实 (222), ⑫; 荔枝 (242), ①。

●**健脾补肾**: 稻谷 (16), ②; 黑稻米 (18), ①、②; 豆腐 (34), ①; 灵芝 (158), ⑪; 栗子 (182), ①、②、③; 莲子 (192), ⑤、⑦; 柿饼 (202), ①; 芡实 (221), ①。

●**补肝肾**: 黑豆 (28), ①、②、③; 竹笋 (87), ①; 花椒 (151), ①、②; 黑木耳 (166), ①; 栗子 (183), ④、⑥; 松子 (184), ①; 柏子仁 (186), ②; 枸杞子 (187), ①、②、③; 桑葚 (207), ①、②、③; 芡实 (221), ⑦; 黑芝麻 (255), ①、③; 鸡蛋 (325), ③, (326), ⑤。

●**益气养血**: 黄豆 (31), ②; 豆浆 (38), ⑤; 龙眼肉 (240), ②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧; 花生 (263), 18; 鸡蛋 (325), ①; 鸡蛋黄 (332), ②。

●**保健防病**: 小麦 (18), ①; 黄豆芽 (33), ④; 海带 (116), ⑭、⑮; 生姜 (123), ③; 韭菜 (143), ①; 灵芝 (157), ①、②, (158), ⑨、⑩、⑪; 香菇 (164), ①、②; 大枣 (172), ①、②, (174), ⑫; 枸杞子 (188), ④、⑥; 莲子 (192), ④; 花生 (262), ①、②; 醋 (284), ⑦; 牛奶 (314), ②。

●**养颜美容、美发**: 稻谷 (16), ①; 薏苡 (26), ⑩; 西红柿 (56), ⑦; 冬瓜子 (64), ⑧; 海带 (116), ⑬; 大枣 (175), ⑭; 核桃



(179), ①; 栗子 (183), ⑫; 桑葚 (207), ⑧; 苹果 (233), ⑥; 柠檬 (247), ③; 黑芝麻 (255), ③、④、⑤; 醋 (283), ④; 红糖 (293), ⑩、⑪; 蜂蜜 (306), ⑭; 鸡蛋 (332), ④; 鸡蛋清 (335), ⑪、⑬。

二、消化系统疾病

●消化不良：健脾助消化：胡萝卜 (72), ①、⑥; 猕猴桃 (230), ④; 番木瓜 (238), ①。多食豆类食品及食滞引起的消化不良：白萝卜 (76), ②、③、④。消油腻肉积：山楂 (196), ①, (197), ③; 西红柿 (56), ④。食鸡蛋积滞：醋 (285), ⑪。

●胃炎：虚寒性：生姜 (124), ⑥; 香菜 (146), ⑦; 胡椒 (148), ④、⑤; 小茴香 (154), ①; 大枣 (173), ⑪; 红糖 (291), ④; 鸡蛋 (327), ⑬。瘀血性：韭菜 (143), ⑥。萎缩性：枸杞子 (189), ⑬。浅表性：鸡蛋清 (334), ③。混合性：冬瓜子 (65), ⑨; 马铃薯 (90), ②; 灵芝 (158), ⑧。

●胃与十二指肠溃疡：胃阴不足性：藕 (85), ⑤; 蒲公英 (112), ④。虚寒性：生姜 (124), ⑪; 小茴香 (154), ②; 大枣 (174), ⑪; 核桃 (181), ⑭; 红糖 (291), ③。混合性：马铃薯 (89), ①; 卷心菜 (99), ①; 莲子 (191), ①; 苹果 (233), ②; 鸡蛋 (332), ⑥。溃疡性呕吐：白萝卜 (78), ⑭。

●腹泻：脾虚 (非炎症性慢性腹泻)：糯米 (23), ②; 白扁豆 (47), ①; 山药 (94), ④、⑥、⑧; 大枣 (174), ⑩; 莲子 (191), ②; 芡实 (221), ②、③、④; 龙眼肉 (240), ⑩; 荔枝 (242), ③。湿热腹泻：山药 (94), ⑤。久泻肠滑：山楂 (197), ④; 石榴 (204), ③; 乌梅 (213), ④; 苹果 (233), ①、⑤。

●便秘：玉米 (12), ①; 黑豆 (28), ①; 黄豆芽 (33), ③; 西红柿 (56), ③; 白萝卜 (77), ⑩; 竹笋 (87), ②; 马铃薯 (90), ③; 甘薯 (91), ①; 大白菜 (98), ⑧; 卷心菜 (99), ②; 菠菜 (103), ⑦; 蒲公英 (113), ⑩; 海带 (115), ⑨; 紫菜 (122), ④; 大葱 (138), ⑦; 韭菜 (143), ③;