

健康忠告丛书

生机、素食

零负担的减肥DIY **Organic Diets** 主义 for Slimming and Vitality

张乔依 著



中国轻工业出版社

健康忠告丛书

生机、素食

零负担的减肥 DIY 主义

Organic Diets
for Slimming and Vitality

张乔依 著



中国轻工出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生机素食主义 / 张乔依著. —北京: 中国轻工业出版社,

2006.1

(健康忠告丛书)

ISBN 7-5019-5084-9

I. 生… II. 张… III. 素菜—菜谱

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101189 号

版权声明:

原书名: 生机轻食主义: 零负担的减肥 DIY

作者: 张乔依

© 本书经台北时报文化出版企业股份有限公司独家授权, 限在大陆地区发行。

未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 佟启中 责任终审: 劳国强 封面设计: 王仕凡

责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 5.25

字数: 130 千字

书号: ISBN 7-5019-5084-9/TS · 2935 定价: 25.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-3986

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

4028852X101ZYW

作者 张乔依



1978年生于台北，外文系毕业。曾经在出国留学期间，有缘接触健康饮食的观念。回到台湾以后，身体力行于素食生活，并致力于推广以蔬菜水果、五谷杂粮为核心食材，倡导自然清新的生机饮食生活，不仅使身体器官零负担，永葆健美苗条身材，也在食材的开发与烹调的技巧上，发现自我创造的乐趣。

想要减肥瘦身并不难，只要多了解一些食物的知识，并稍稍改变饮食习惯，就能发现，原来生机素食的真意，就在零负担的奥妙。

生机、素食

Organic Diets 主义

The Slimming and Detoxify

零负担的减肥DIY

倡导最自然、最健康的食材与料理

一方面讲究清淡简单、自然新鲜，以“减轻体内负担”

一方面强调降低热量、少油少盐，以“减轻体重压力”

让你做得轻松，吃得清淡，活得神清气爽

享受完全零负担的减肥DIY

時報出版



《自疗酸痛》

疼痛按摩简易DIY

结合中西医精华，穴位简单精准，图解完整
上班、上课、开会，随时疼痛随时按
减缓疼痛困扰，提高生活质量



《生机素食主义》

零负担的减肥DIY

运用最自然、最健康的食材与料理
帮助你轻松减重DIY
让你吃得轻快，活得神清气爽
享受体内体外完全零负担的美妙感觉



《一分钟救命》

分秒必争急救法

把握生死攸关的“黄金急救时间”
可以抢救宝贵生命
避免造成终生遗憾



【推荐序】

健康素食，轻松减肥

台大医院营养部副主任 郑金宝

生 机饮食的基本观念是：不吃人为破坏或污染的食物。譬如含农药、防腐剂、化学添加物、辐射等的食物，也要避免吃精致加工的食品。最好食用天然有机肥料栽种的天然植物性食物，尽量生吃新鲜洁净的蔬菜、水果、核仁、种子、海藻类等，并多吃各种五谷杂粮，配合各种天然的保健饮料。此外，要以少油、少盐、少糖的原则及少量多餐的方式来进食。



然而，要注意的是：目前很多食材是用培养液培养出来，尽管号称无农药与化学添加物的污染，可是究竟这些科技产品的营养成分如何，还没有科学的检验，是否会对人类的身体造成其它的负担，还不得而知。

生·机·素·食·主·义

没有喷洒农药的蔬菜水果固然很好，但这些未经高热煮熟的、强调天然的产品，却不能保证没有寄生虫的隐患，这是人类面临的两难选择。

至于长期吃全素的人，可能有缺乏铁质，出现严重贫血的现象。我们建议吃有奶蛋的“健康素”。早期的生机饮食强调“生食”，后来有很多人修正“生机饮食”的内涵，认为也可以“熟食”，甚至“熟食”。本书作者则强调“生机素食”。“生机素食”是很健康的概念，不仅提倡健康的饮食习惯，更注意均衡的营养，并且尽量避免高盐、重油和甜品，降低精制食品、高污染食品所带来的毒素，学习以简单、多元的食材来进行“养生”，这才是现代人的健康追求。



养生



【自序】

体验“生机素食”的奥妙

張喬依

我

曾在出国求学期间，因来自功课、语言、环境等方面的压力，加上为了平抚乡愁，往往随性乱吃。眼看体重暴增，心里很着急。因缘际会认识了讲究“生机饮食”的朋友，从此改变饮食习惯，拒绝汉堡、炸鸡、可乐、甜品等方便食品，开始接触健康饮食的观念与知识。

“生机饮食”是美国人 Ann Wigmore 博士于 20 世纪 60 年代首创的。她曾罹患癌症，却靠着生吃新鲜的食物而痊愈。日后她成立了“自然生食健康中心”，收容来自世界各地的重病患者，并且因此而声名远扬，她的生食疗法也受到各方人士的推崇，被视为“健康”的良方。

“生机饮食”的精神，后来从单一的医疗，很快发展到广泛的心灵、环保、生态、有机农业、人体健康等多元层次，并提升为强调“人与大自然和平共处”的精神。这些观念非常吸引我，我开始从中吸取灵感，研发我个人的“素食主义”主张。口味清淡、食材多元，这是我的菜单原则，直到如今，我仍然是三餐茹素的快乐信奉者。饮食

是健康的关键，需要“知识”与“学习”，如果了解食材的知识，对于口味的选择就会以“健康”为诉求。

生机饮食与素食其实不相上下，生机饮食讲究食材尽量选择有机食品，素食则没有这样的要求，且以熟食为多。生机含有生生不息的意义，素食则含有目前最前卫的极简精神。两者都强调以“健康”为归依。利用蔬菜、水果、五谷杂粮等食材做菜。在烹调、料理上毕竟比荤食简单，但简单并不表示没有乐趣。讲究的生机厨房，是现代入最高标准的健康追求。要使身体器官零负担，永葆健美苗条的身材，唯有发现“生机素食”的美妙，体验“简单”的趣味。

本书对丰富的蔬菜水果植物与五谷杂粮等食材的营养成分，做详细地解说分析，并以“生机素食”

原则调配食谱，提供给读者作为减肥参考。

想要减肥瘦身并不困难。了解食物的知识，建立个人的养生之道，稍稍改变饮食习惯，就能收到立竿见影之效；而且一旦口味习惯改变后，即能发现原来生机素食的真意，就在“零”负担的奥妙。



目录

6 个生机素食的基本守则



食疗篇

50种生机食品

1 浮肿杀手 58

* 黄瓜 * 冬瓜 * 香菇 * 玉米

* 薏仁 * 红豆 * 菊花

2 便秘杀手 64

* 牛蒡 * 茼蒿 * 甘蓝 * 海带

* 番薯 * 芋头 * 白萝卜 * 金针菇

* 决明子 * 苹果 * 菠萝

3 肥胖杀手 74

* 魔芋 * 大豆 * 海藻 * 苡苣芽

* 番茄 * 山楂 * 荷叶 * 银耳

* 葡萄柚 * 猕猴桃 * 西瓜

4 气虚杀手 82

* 大蒜 * 枸杞 * 糙米 * 西芹

* 山药 * 红枣 * 肉桂 * 葡萄

5 疲劳杀手 88

* 韭菜 * 南瓜 * 芦笋 * 柠檬

* 青椒 * 梅子 * 葱

6 免疫力低下杀手 94

* 柳橙 * 姜 * 洋葱 * 陈皮

* 芹菜 * 胡萝卜

* 各种食材属性表 100

* 改善肥胖的食谱表 101

* 各种营养素功能及摄取表

附录 102



Contents

Copyright © 2004 by China Medical Heritage Press
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission.

食·育·篇

40 道生机 素食菜单

10 种生机减肥餐点

- 1 苜蓿芽水果沙拉 107
- 2 苜蓿芽紫菜手卷 107
- 3 大蒜粥 108
- 4 瘦身杂粮粥 109
- 5 陈皮葱丝粥 110
- 6 薏仁红豆粥 111
- 7 韭菜瘦身粥 112
- 8 西芹蛋饼 113
- 9 煎萝卜糕 114
- 10 青椒炒牛蒡 115
- 11 凉拌魔芋 116
- 12 凉拌三瓜 117
- 13 冬瓜海带汤 118
- 14 山楂萝卜汤 119
- 15 海带豆腐汤 120
- 16 葱姜汤 121
- 17 减肥绿豆汤 122
- 18 银耳甜汤 123
- 19 肉桂苹果 124
- 20 绿豆薏仁山药汤 125



生·机·素·食·主·义

20 种局部瘦身饮品

1 苹果茶	126
2 番茄芹菜汁	127
3 菠萝瘦身汁	128
4 柠檬水	129
5 决明子茶	130
6 荷叶山楂茶	131
7 乌梅柠檬茶	132
8 葡萄柚优酪乳	133
9 柳橙葡萄汁	134
10 红枣枸杞茶	135
11 玫瑰蜜枣茶	136
12 胡萝卜牛奶汁	137
13 果粒茶	138
14 蜂蜜菊花茶	139
15 牛蒡蔬菜汁	140
16 冬瓜皮茶	141
17 黑白汤	142
18 芦笋瘦身汁	143
19 苹果柠檬汁	144
20 保健糙米汁	145

* 我的素食减肥日记表	146
-------------------	-----





观念篇

6个生机素食的 基本守则

现代人的饮食习惯，

常会偏向油腻、重口味，

或是因太吃大喝造成营养过剩，

一不小心就很容易加了体重，少了健康。

“生机素食”从生机饮食的基本概念出发，

一方面讲究清淡简单，自然新鲜，

减轻体内负担；

一方面强调降低热量，少油少糖，减轻体重压力。

食材选择以丰富美味的蔬菜水果与五谷杂粮为主；

料理做法也力求简单易行，

让你做得轻松，吃得清淡，活得身轻气爽。

Organic

开展“生机素食”运动

减肥就像现代人心灵的梦魇，减了又胖，胖了再减，像是永无休止的恶性循环。

在忙碌进步的现代生活形态中，一般人的饮食习惯不科学，常会偏重于口味和油腻，或是生活不规律，常有机会大吃大喝、宵夜零食也不忌口。这些都会造成营养过剩，一不小心身材就容易走样，更会对身体造成过重的负担，结果是“加了体重，少了健康”。因此，愈来愈多的人开始追求自然清新的生机饮食生活，希望通过它所强调的天然、健康、无污染的食材与烹调方式，重建身体的活力能量，也能有效控制体重。

■ 生机素食，让你身轻气爽

我所推行的“**生机素食主义**”，就是针对现代人最重视的“**减肥**”与“**健康**”两大课题发展出来的饮食方法。它从生机饮食的基本概念出发，一方面讲究清淡简单、自然新鲜，希望“**减轻体内负担**”；一方面强调降低热量、少油少糖，帮助“**减轻体重压力**”。在食材选择上，则以物美价廉、丰富美味的蔬菜水果与五谷杂粮为主；料理做法上也力求简单易行。希望将生机饮食的精髓，通过最经济实惠、方便有效的方式，落实在日常饮食生活中，让每个人“**做得轻松**”、“**吃得清淡**”、“**活得身轻气爽**”。

想要通过“**生机素食**”达到减肥与健身的双重效果，首先要建立正确的饮食习惯与健康概念，再进一步挑选适当的食材、进行科学地烹调，才能吃进营养、甩掉赘肉。因此，在本书中，特别从“观念篇”、“食材篇”到“食谱篇”，循序渐进地介绍采取生机素食应



有的基本概念,以及50种常保青春苗条的核心食材、40道简易的生机素食菜单,让你从观念到行动,立刻就能展开生机盎然的素食生活。

不过,要注意的是,所谓欲速则不达,运用“生机素食”来减肥也是一样。如果突然一下子改变所有的饮食习惯,一时之间身体会无法适应,反而引起一些不良反应,也会造成心理恐慌,更别期望自己会瘦下来了。如果就因为这样放弃或半途而废,实在可惜,因此最好不要太过性急。下面就提供几个秘诀给大家参考:

1 挑选一两项适合自己且容易执行的生机素食减肥餐的食谱,试着一星期先安排做几次来吃,等习惯以后,再慢慢增加次数及其它减肥餐。刚开始不要一次同时做太多种或每餐实施,以免造成心理上的压力。

2 荤食的部分,可以由减少

