

素食

改变人生的一餐

● 选择素食的10个理由

- 素食是最自然的长寿之道
- 吃素让你的大脑更聪慧
- 素食者患癌症的几率比常人小很多
- 对于普通疾病素食也具有免疫优势
- 吃素使性格温和
- 素食者的精力更充沛
- 素食是人类美容秘诀和减肥良药
- 吃素能减少心脏负担
- 素食更易于消化并且有利身体健康
- 吃素可以远离禽流感等动物性疾病的攻击
- 人类在诞生之初就是原始的「素食主义者」
- 为环保而吃素是一种高尚的选择



中国人口出版社

素食

——
改变人生的一餐

肖倩 王璐 秦萌 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食：改变人生的一餐 / 肖倩等编著. —北京：中国人口出版社，2004.7
ISBN 7-80079-994-8

I. 素… II. 肖… III. ①全素膳食-文化-研究②素菜-菜谱
IV. ①TS971②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 061417 号

素食：改变人生的一餐

肖倩 王璐 秦萌 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京长阳汇文印刷厂
开 本 889×1194
印 张 8.25
字 数 80 千字
版 次 2004 年 8 月第 1 版
印 次 2004 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~10000 册
书 号 ISBN 7-80079-994-8/R·276
定 价 24.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse @ 163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

目 录

第一章 一种国际流行的生活方式——远离尘嚣的“素食主义” /001

第一节 为素食正名 /003

第二节 “素食主义者” /004

第三节 素食源流 /006

第四节 现代素食的风格 /009

1. “自然”、“健康”是素食第一要义 /010

2. 色香味形，引领饮食风骚 /010

第二章 通过素食发现人生的真谛——选择素食的12种理由 /013

第一节 选择素食的12种理由 /015

1. 素食是最自然的长寿之道 /015

2. 吃素让你的大脑更聪慧 /015

3. 常食素食者患癌症的几率比常人要少的多 /016

4. 对于一般疾病，素食也具有免疫优势 /018

5. 吃素使人性格温和 /018

6. 常食素食者的精力同样很充沛 /019



001

目
录

7. 素食是人类的美容秘诀 /019
8. 素食是减肥良药 /020
9. 常吃素能减轻心脏负担 /022
10. 素食更易于消化, 有利身体健康 /023
11. 吃素可以远离禽流感等动物性疾病的攻击 /023
12. 人类在诞生之初就是原始的“素食主义者” /024

第二节 素食的理念 /025

1. 保护环境与关爱生命 /025
2. 消除饥荒与生态平衡 /026
3. 保持传统与适应国情 /027

第三节 素食名言 /028

第四节 素食名人 /029

第三章 如何踏上你的素食之路——从食肉走向食素 /033

第一节 改变饮食习惯五步走 /035

第二节 走过不适阶段, 你会迷恋素食 /055

第三节 “新素食主义者”的注意事项 /058

1. 以积极、愉快的心态面对素食 /059
2. 注重简单生活、滤去浮躁情绪 /060
3. 多接触大自然、热爱生活 /062
4. 常做运动, 增强你的生命活力 /063

5. 静心养气, 培养生活中的多种爱好 /064

第四章 素食的营养——健康科学的素食搭配法则 /067

第一节 素食的基本营养元素 /069

第二节 素食者营养要则 /074

1. 要把握五色均衡 /074

2. 注意蛋白质、维生素、矿物质等营养素的合理摄取 /075

第三节 素食者易缺乏的营养与对策 /077

第四节 营养误区 /080

1. 水果一定要榨成汁 /080

2. 水果可以当正餐 /081

3. 饭后适宜上果盘 /082

4. “围边菜”好看又好吃 /082

5. 蔬菜一定要趁着新鲜吃 /082

6. 丢弃了含维生素最丰富的部分 /083

7. 维生素C都在菜帮里 /083

8. 多吃菜、少吃饭才科学 /083

第五章 素食厨房——关于烹饪的锦囊妙计 /085

第一节 素食烹饪的方法 /087

第二节 别让营养从厨房流走 /095





- 第三节 大厨经验谈 /099
- 第四节 素食素料之调味品的自制 /103
- 第五节 素食素料之原料的自制 /106
- 第六节 素食厨房锦囊 /110

第六章 素食菜谱——动手做出的美味珍馐 /117

- 第一节 以素仿荤，形神兼备 /119
- 第二节 家常小菜，竞显神通 /130
- 第三节 山珍野菜，馥郁清香 /139
- 第四节 精美小点，缤纷味美 /149

第七章 素食地图——探访中国的素食名店 /155

第一节 京城素食风 /157

1. 荷塘月色 /157
2. 绿色天食 /159
3. 功德林素食饭庄 /161
4. 净心莲 /162
5. 香山龙华树 /164

第二节 素食俱乐部 /166

1. 国际素食协会 (IVU) /166
2. 香港品味高国际素食学会 /167

3.香港素食学会 /167

4.中国素食者之家 /167

5.北京大学素食文化研究会 /168

第三节 中国内地部分素食餐馆名录 /168

1.百合素食 /168

2.咖喱姐姐素食屋 /169

3.北京金色彼岸美食城中的妙香斋 /169

4.天厨妙香 /170

5.千荷乡素食坊 /171

6.静思素食坊 /171

7.颐养斋 /171

8.风松月楼 /171

9.枣子树 /172

10.郭大王净素坊 /172

11.功德林蔬食处 /173

12.佛世界素食馆 /173

13.佛有缘素食馆 /173

14.莲花素食 /173

15.菜根香素食馆 /173

16.随缘居天然素食馆 /174

17.南普陀寺素食馆 /174



18.天荷素食餐厅 /174

19.功德林素菜馆 /174

20.静自斋咖啡素食馆 /174

素 食

——
改变人生的一餐

第八章 素食问答——带你进入素食的世界 /175

第一节 家庭人际篇 /177

第二节 营养健康篇 /181



壹

一种国际流行的生活方式——远离尘嚣的“素食主义”

从公元前6世纪，世界上最早的“素食主义者”毕达哥拉斯号召大家拒绝肉食，到今天的“新素食主义”，素食一直是先进和健康的生活方式的代名词。

“新素食主义”开始于20世纪40年代，两次世界大战的缺粮危机却造就了“素食运动”的黄金年代，挽救了数以亿计人的生命和健康。1987年，一本叫做《新美国饮食》的书出版，更掀起了当代的素食风尚。在今天的美国，有超过1200万人选择终生素食，近百个民间素食团体相继成立。现在，人们选择素食，不再仅仅是一种饮食方式，更是一种人生观和生活方式，这也是“素食主义”与“素食”的最大不同。

许多选择素食的人都会告诉你：一日素食，则一生素食。从最初清心净口的一餐，到后来在喧嚣浮躁的现代社会中选择一种清新素净的生活方式，如果不是亲身体验，谁也不会相信，一餐饭改变了一个人的一生！

第一节 为素食正名

素食，就是在饮食中排除源于动物的成分，简单说来就是不吃肉，不吃鱼，不吃动物性食物。那么素食还能吃什么呢？五谷杂粮、绿色蔬菜、美味水果、各色干果、食用菌类、豆类制品……都是素食的源头活水。素食决不只是白菜豆腐，索然无味，天然纯净的素食原料与创意十足、技艺精湛的素食烹饪的完美结合所创造出的素食菜品可与世上任何珍馐美味相媲美。例如素食中有一类称为



003

一种国际流行的生活方式

“仿荤”的素菜，其中经典的“宫保腰花”，明明用的是豆腐、蘑菇等素料制作，可咬起来真能“嘎吱嘎吱”作响，头几口根本分不清真假，越到后来越能品出朴素之鲜味。所以，吃素，决不是苦行僧似地折磨自己的味觉，而是美食中清淡、爽口、健康、自然的一种口味。

第二节 “素食主义者”

素食怎么吃，并不仅仅取决于素食的原料，还跟素食者的素食观有着密切的联系。正是根据不同的素食观，也就是依据饮食中排除源于动物的成分的程度不同，我们将素食和素食者分为不同的类型：

纯素和严格素食者

纯素食是不食用动物的肉，包括肉类、禽类、鱼类（或海鲜），也不使用来自动物身体的物品，比如蛋类、奶类而做成的素食。持严格的素食观并以纯素食作为饮食的素食者称为严格素食者。一般说来，严格素食者不食用蜂蜜，也拒绝非食物性地使用任何来源于动物身体的制品，如皮毛、丝绸、羽绒、骨胶等。作为严格素食者的特殊群体



的佛教出家人有着更为细致的素食观，他们除不吃动物性食物外，植物性的所谓“小五荤”或“五辛”（大蒜、小蒜、阿魏、慈葱、茗葱）也是不吃的。

蛋奶素和蛋奶素食者

蛋奶素是不食用动物的肉，包括肉类、禽类、鱼类（或海鲜），但不包含蛋类和乳制品的素食。持蛋奶素食观和以蛋奶素作为饮食的素食者称为蛋奶素食者。



奶素和奶素食者

以此类推，奶素食与蛋奶素食差不多，只是不含蛋类。奶素食者也不吃蛋类。

蛋素和蛋素食者

聪明的您一定已经知道什么是蛋素和蛋素食者了。没错，蛋素就是饮食中有蛋类而没有乳制品，至于蛋素者自然就是吃蛋素的人了。

此外，素食和素食者还有一些其他的种类，如“果素者（Fruitarian）”（只食用从果树上自然凋落的水果，避免杀害植物本身），“鱼素者（Pescetarian）”（不食用肉类、禽类，但食用鱼类）。





第三节 素食源流

在西方，史载最早的“素食主义者”是公元前6世纪的希腊哲学家毕达哥拉斯，他主张杜绝肉食，代之以豆类及其他素食。在漫长的古罗马统治时期，基督教各宗派的修行者、犹太人，以及一些其他宗教的信徒都认为食肉是一种残暴和代价高昂的奢侈行为。尽管今天绝大部分基督徒都不再信

奉“素食主义”，但仍有一些教派严守着类似的教规。在18世纪，由于经济、伦理和营养等方面的原因，“素食主义”逐渐引起了人们的兴趣，突出的倡导者有本杰明·富兰克林和伏尔泰。“素食主义”运动正式诞生于1809年英国的曼彻斯特。当时，有一些Bible Christian教会的成员一起发誓禁食酒肉。1847年，这个修行团体脱离了教会并成立了素食者协会。1908年，国际素食者联合会在北爱尔兰成立。1949年，美国素食者联合会成立，1960年，美国严格素食者协会成立，它们都被国际素食者联合会接纳为分支机构。

当前的“新素食主义”则源于西方人追求长生不老的梦想和为了梦想成真而进行的种种探索和努力。

早在上个世纪40年代，西方的科学家就发现，低热量但营养均衡的饮食在从啮齿类到灵长类众多动物身上都显示出了令人惊讶的益寿作用，通常寿命为24年的猕猴可以活到40年。更重要的是，这些动物不仅寿命延长，而且长时间保持良好的健康状况。动物实验让人们相信，这种热量限制法也可以延缓人类衰老，从而形成了“新素食主义”的开端。

两次世界大战之间是西方素食运动的黄金时代。在第一次世界大战时，由于当时同盟国的交通封锁，丹麦政府担心出现缺粮危机，只得要求丹麦素食者协会和著名的海因博士设计了粮食配给计划。按照计划，丹麦人日常所吃的只是粗糙的面包和谷类、麦片粥、土豆、蔬菜和乳制品。结果丹麦人在战时的健康并没有下降，反而得到了很大改善，死亡率也大大地降低了。

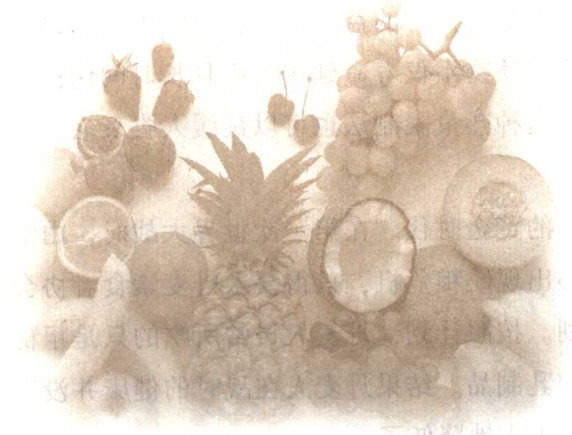
当代的素食风尚最早起源于美国。“素食主义”早期在美国并不盛行，一直到1971年拉彼的畅销书《一个小星球的饮食》才改变了人们的想法。拉彼很惊讶地发现，人们为了生产一份肉食，竟然要花费十几倍的谷粮来喂养动物，这着实是一个巨大的资源浪费。1987年的另一本书《新美国饮食》以非常有力的字句描述肉食如何有害，以及素食所能带给人们安全健康的好处。

《新美国饮食》一书的出版，在



007

一种国际流行的生活方式



物，以改善自己的饮食。

中国素食的历史可以追溯到先秦时代。中国古人在祭祀或遇到重大事件时，事先一定要“茹素数日，以净其身，清其心”，以此表达对神灵祖先的敬畏，这称为斋戒。我国的素食正式形成于汉代。西汉之前，无论皇家贵族还是平民百姓，素食的品种都是蔬菜瓜果之类。到了西汉，淮南王刘安发明了豆腐。您可千万别小看那一小方又白又嫩的豆腐，它在中国素食史上具有划时代的意义。从此，我国素食出现了一个新品种——豆腐菜。豆腐的发明不仅大大丰富了素菜的内涵，而且在营养学方面使“素食主义”有了更加强有力的说服力，把素食的发展推向了一个新阶段。两汉时期佛教传入中国，它所宣扬的“戒杀放生”与儒家传统观点“仁”相结合，使素食之风大盛，出现了专门吃素的人群，且地位颇为清高。隋唐时期素菜已形成独特风味，到了南宋，再次掀起了素菜的高潮，在汴

美国再度掀起了一股纯素食运动的风潮。此后两年，只是在德州，就有将近十个民间素食团体相继成立。由于越来越多的人相信良好的营养成分是长寿、预防疾病、保持健美、减轻压力的重要因素，从而加入素食者的行列。在美国有超过1200万人选择终身茹素，其他也有不少人已经减少肉类的摄入量，多摄取蔬果，少吃高脂肪食