

吃素食 得营养 有健康 赢美丽

Green Dainty Health

洪建德 著

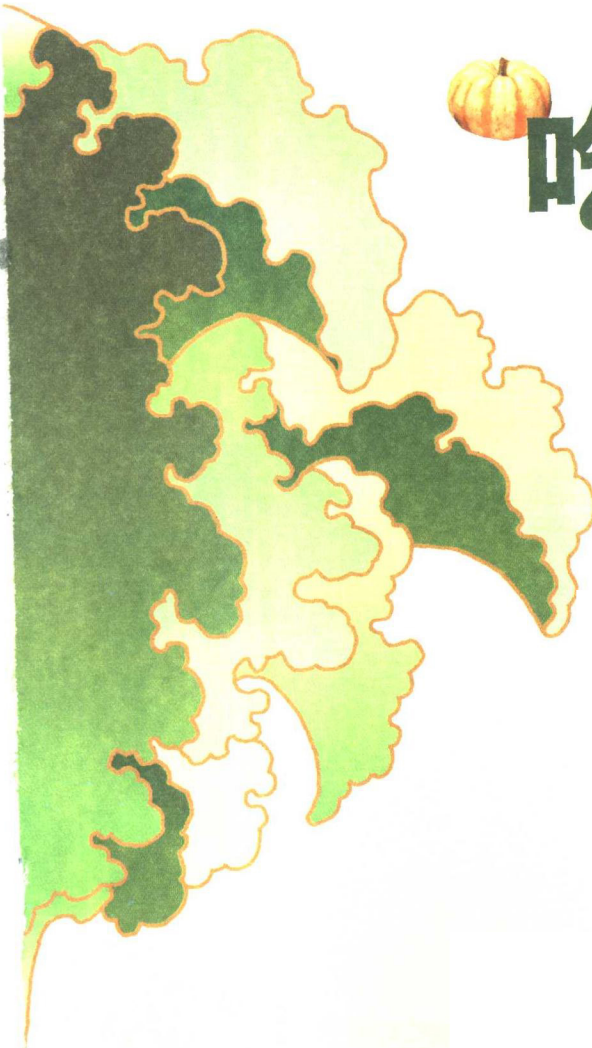
吃素最健康

营养成分 + 养生禁忌 + 料理窍门

让我们一起来分享医学专家的
素食经验

上海古籍出版社

Green Dainty Health



吃素最健康

洪建德 著

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃素最健康 / 洪建德著. —上海: 上海古籍出版社, 2004.11

ISBN 7-5325-3901-6

I. 吃... II. 洪... III. 全素膳食—食品营养

IV. R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101751号

本书中文简体字版由台湾联经出版事业公司授权出版

策 划 范 嘉
责任编辑 王 剑 范 嘉
装帧设计 严克勤 魏 来
技术编辑 富 强

吃素最健康

洪建德 著

世纪出版集团 出版 发行
上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

发行经销 新华书店上海发行所
制版印刷 上海精英彩色印务有限公司

开 本 787×1092 1/24

印 张 8.75 插页2

字 数 150,000

版 次 2005年4月第1版

2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5325-3901-6 / G·364

定 价 28.00 元

如有质量问题, 请与承印公司联系 021-56941616





序

新饮食道德观

——大家一起来吃素

前几天我看日本NHK节目“故宫”，内容介绍海峡两岸的故宫博物院有组织地将中国各朝代文物连接了起来。公元五世纪五胡乱华时，鲜卑人拓跋氏自大兴安岭（黑龙江省漠河县）迁移至山西太原，经100年后再移至洛阳，这些胡人经汉化建立北魏后改姓元，虔诚信奉佛教。由于佛教的兴盛带动了佛像雕刻的盛行，其中“皇帝如来”便是依北魏孝文帝的法相雕刻而成，因为他爱民如己，怀有“胡越之人亦可以成为兄弟”之博爱心态。对留学德国的我而言，体会出不同文化间的差异性之后，再谈及宗教的出发点时可以发现，无论基督教或佛教，他们的教义、情操应该是一样的。

身为一国之君，境内百姓多不胜数，有聪颖愚昧、老弱妇孺之别，同时每个老百姓的社会经济地位皆不同，这时应尽量将彼此间的差异缩至最小，否则何以治理国家？所以首先必须先满足百姓的基本生活需求，如果百姓连最基本的生活需求都无法满足时，国家又怎能够繁荣安定？这时国君的地位都不保了，更遑论被尊称为“皇帝如来”。一个基本生活需求都无法满足的国家也一定陷入战乱中，所以一个人溺己溺、人饥己饥的英明国君应设法解决百姓的苦难。

社会、国家是由大家共同组成，非执政者或黑道、白道便能决定一切。因此，人与人之间必须相辅相成，个人除了追求自己的利益之外，也需要考虑整

个国家、社会的问题所在，甚至考虑到整个生态的平衡。

一个国家的内政、社会问题影响到整个国家的安定与否，同样地，国家间的掳掠亦会影响到整个世界的安定，所以我们对于其他国家的问题，如饥荒、粮食平衡等都需寄以关心，不可等闲视之，因为这会相互带动。而且宗教家所推广的教义四海皆准，并不因国情的不同而有所改变，所以当非洲有人饿死时，我们不可视若无睹。

吃素的问题亦是从此延伸出来。吃素应该不单为积阴德、求往生极乐世界，或是光为健康着想而已，而是更深地考虑到生态平衡、粮食分配均匀等博爱问题。牧养牛羊需花费许多牧草、使用极大的耕地（平均每一公斤的畜肉需耗费七公斤的谷物），而这耕地若用来耕种食物不知可养活多少民众。本人大胆地揣测，佛陀当时提倡吃素是有生态营养学的观念，因为2500年前的印度已为饥荒所苦，大量的畜牧只会使耕地严重不足，况且牛本来便具有工作能力，一旦将牛宰来吃，那么农业耕种无法进行，饥荒便更加严重了。台湾传统农业社会之所以祭拜牛并非视它为神，而是感念它的辛勤，以此教诲子弟要心怀感恩。

我们既畜养了家畜便需尊重其生命，没有“权利”结束他们的生命，包括医学上的“动物实验”，在欧洲皆有人反对。另一方面因为某种生物的增加，可能造成另一种生物的增加，直接影响人类的安全，这与佛家“慈悲”可能类似，也就是生态上的EQ。

11年前我服务于荣民总医院，曾邀请世界卫生组织麦可柏格教授来荣总演讲，当时他曾表示他送给老婆的花绝不是玫瑰花，因为那些玫瑰花是从闹饥荒的南美地区栽种出来的，南美的耕地原本可栽种些主食谷物，却因富裕地区的需求而栽种些无法温饱的花朵，这真是违反基督教、佛教同理心的宗旨。他又表示，一些国际性大财团大量炒作南美土地，作为畜牧用地，然后再将那些牛肉高价販售至富裕国家，使得原本还有些耕地的南美人们变得毫无耕地可言，三餐无法温饱，造成了富裕国家人民吞噬贫穷国家人民的粮食资源，这点非常不符合生态营养学的原理。所以我们必须体会“众生平等”，正当世界各地每秒





都有人饿死的当下，同处在地球上的我们，没有心情，也没有权利浪费食物。

动物或植物都有生命，我们身为食物链的下游，结束了它们的生命，就得节省地吃，因此我们不能为了“打肿脸充胖子”或“好客”而制备过多的食物，因为过量的饮食会造成肥胖生病，吃不完丢掉更是暴殄天物。不幸的是，西化后的都市，人们各自为己，自己能吃就多吃，于是肥胖的人愈来愈多，独自一个人“狂吃”的暴食症女性也日益增加，这是不是也算是“报应”？

我想起小时候听长辈说，一个人的福气是一定的，果真如此，那么每个个体所遗传的“吃的福分”是固定的。不信邪的人，可以多吃，吃到有一天，身体累积足够的脂肪在内脏里，这时“文明病”——糖尿病、高脂血症、痛风、心脏病、高血压就产生了，因为他已经把一生大部分的福分吃掉了，这时救命延寿的方法就是“节制与计划”饮食，让这余生都有得吃，否则不信邪再大吃下去，不出几年，糖尿病并发心脏病，一命呜呼哀哉！

人们不能基于溺爱孩子的心理，将孩子的便当塞满猪肉、牛肉、卤蛋、香肠、以示“爱心孝子”，不消几年，小宝变胖宝，血胆固醇、尿酸、三酸甘油酯都上升，可能会“十岁儿童得老年病”。

笔者的祖先五百多年前迁台以来，早餐吃素已成为生活的一部分，因此除了基于实践者及保健学者的立场，想服务素食者之外，也希望对一般人诉之以新的道德观：多吃素食，可减少世界粮食的分布不均与饥馑的压力，亦可为自己的健康积点善果。

所以从生态营养学的观念看来，佛教的斋戒是为了要使更多人活下去，因为粮食取之不易。不单是佛教，回教徒或基督徒亦有斋戒、禁食，所以从现代非宗教的眼光看来，任何宗教的目标都是营养生态学所说的“粮食分配均匀”，只是阐释的方法不同罢了。

目前台湾之所以在国际上有钱买不到尊重，其中最重要的原因是我们缺乏生态营养学的观念，假若我们每人皆具有下列进步观念，那么我们自然能在国际上与人和睦相处，更能与先进国家合作。

1. 吃素才接近医学进步的保健观念。
2. 高级的料理不是只有肉、鱼等荤菜。
3. 每天吃素不会影响健康。
4. 吃素已不是宗教的专利。
5. 爱惜食物才能受人尊重。
6. 一个人的口福一生固定，无法超过。
7. 同情心才有世界村的生态营养学。

不过佛教的吃素也不单是为粮食分配均匀而已，而是它会考虑到别人的死活，假如凡事以同情心出发，那么周遭的人一定受益良多。我小时候被教育说吃东西时应想到别人还未吃，这也是一种同情心，所以在吃之前一定要邀别人一起吃，亦不能在别人面前炫耀自己的食物，而这同情心本来就存在于佛教文化中。所以，佛教文化绝对不是像我们想的那样狭隘，只是捐捐钱，求自己往生极乐而已。

极乐世界的追求起于两千多年前，因当时印度百姓生活疾苦，佛陀一人无法改变百姓穷苦的事实，所以他宣扬极乐世界的理想，让百姓在痛苦生活中不致完全绝望，心中怀有美好理想。不过建构极乐世界并不是佛陀的主要目标，佛陀最主要的目标还是放在现今，希望每个人做得比现在好，使整个社会情况逐渐改善，所以“现世的人间才是佛陀的工作坊”。本人除了扮好医生的角色外，行有余力的事情便是在文化上滋润我身边的人，我想这个心情应该是所有宗教皆鼓励的。遗憾的是有些佛教徒虽然受过佛陀教义的教诲，常做善事，不过却将吃素、做善事当成往生极乐世界的方法，视“往生极乐世界”为唯一目标，而忘记了“活在当下”才是最重要的，日本的足利义政便是这样一个例子。

日本室町时代，足利氏第六代子弟足利义政与兄弟争夺幕府将军地位而发动了站争，造成国家分裂，不过他取得将军地位后国家内乱仍旧不断，因为此时他已无心治理国家，一心沉迷于建构将来的往生极乐世界，建造了银阁寺（慈照寺），他这样的作法日本历史学家认为是消极的，因为他身为将军，全国





兵权操之在手，本应解民困苦、改善国家内乱局势，不过他并不如此，反而致力佛教的弘扬，提倡“能乐”（戏曲）、花道、茶道等，而造就出东山文化（足利义政在东山地区发展出以禅宗为基础的文化体系，特色是象征的、暗示的、抽象的，表现出禅宗枯淡、幽玄之美）。

本人认为足利义政这样全心投入文化、建构往生极乐世界、宣扬佛法等方面是无可厚非，无所谓对或错，但是一个对佛教真正了解的人应该不光是这样消极地只求自己的往生，而是要像高杉晋作，认为“在人民生活尚无改善之前，不能独自一人过着富裕的生活”。这样怀有同情心、视人如己的人才能到达极乐世界啊！假若每个人只为自己而打压他人，这样的做法我相信不是佛陀的本意；同样的，我觉得解决现世的众生问题远比吃素积阴德、求往生极乐世界来得重要，因为世界上所有宗教所冀求的就是一个人能在这一生中贡献给别人。现在社会之所以乱象横生，便是因为大家都只为自己而不顾他人死活，假若大家能稍微为别人着想，那么社会将会比现在好。

笔者撰写本书的用意即在此，每一个人不一定要吃素，但假若每一个人都能以“世界上有许多贫穷地区的人民三餐不继”这样的同情心为出发点，这样整个社会的乱象才会变好，而不是像有些人自以为吃素了不起，一遇到不吃素者便说“你有业障”。尚未皈依佛教的我也认为，吃荤与做坏事相比，吃荤还算是小事，所以我觉得吃素是以同情心、慈悲心为出发点，若将这个出发点扩大，整个社会便会变得更好。



目录

Contents



序

新饮食道德观

——大家一起来吃素

能量、维生素B群的来源

谷类

谷类	2
小米	5
玉米	6
荞麦	8
小麦	10
黑麦	12
薏仁	14
高粱	15
稗	16
燕麦	17
大麦	18

谷类的好搭档

豆科家族

大豆	20
大豆制品	22
四季豆	24
蚕豆	26
花生	28
红豆	30
黑豆	32
豌豆	34
毛豆	36

素食者长寿的原因

蔬菜

胡萝卜	38
辣椒	40
甜椒	42
芥菜	44
慈姑	46
牛蒡	47
茼蒿菜	48
茄子	50
冬瓜	52
包心白菜	54
芦笋	56
菠菜	58





青花菜	60
竹笋	62
葱	64
姜	67
韭菜	68
芹菜	70
紫苏	71
荷兰芹	72
青椒	74
菊花	76
苦瓜	78
小黄瓜	80
大蒜	82
洋葱	84
萝卜	86
卷心白菜	88
高丽菜	90
青梗菜	92
色拉菜	94
豆芽菜	96
苜蓿芽	98

本土素食者未开发的宝藏

海苔与芝麻

海带	100
海藻	102
芝麻	108
核桃	110
银杏	112

维生素与矿物质的世界

水果

柑橘	116
柿子	118
西瓜	120
梅子	122
李子	124
梨	126
香蕉	128
葡萄	130
柠檬	132
苹果	134
杏	136
石榴	137

葡萄柚	138
木瓜	139
枇杷	140
香瓜	141
芒果	142
樱桃	144
橄榄	145
番茄	146
菠萝	148
百香果	149
奇异果	150
草莓	152
番石榴	154
红枣	155
杏仁	156
桃子	158

丰厚味道的来源

菇菌类

香菇	160
金针菇	162

身体的加油站

根茎类

甘薯	166
马铃薯	168
茼蒿	169
芋头	170
莲藕	172
南瓜	174

骨骼强健的大补剂

乳制品

起司	178
牛奶	182
发酵乳	186
冰淇淋	188
炼乳与奶粉	190
奶油霜	192

古老食品的新面貌

腌渍品

酱菜	194
食物药用一览表	198



能量、维生素B群的来源

谷类

米 麦 粱 麦
小 荞 黑 高 燕 大
类 米 麦 仁 稗
谷 玉 小 薏



人类的燃料

谷类

功效：增强体质，健脾益脾。

谷类在许多国家中，被视为是三餐最重要的主食。不过工业革命之后，许多欧美国家渐渐以肉类为主食，而这股风气也逐渐吹了过来。我们常将米饭视为是比较便宜、落后、贫穷时吃的食物，甚至认为谷类的营养较差。事实上，我们应该说谷类是人类最重要的粮食，因为有谷类才造成一万年前，人类从新石器时代进入农业时代，以及许多农耕文化于尼罗河、幼发拉底河、印度河、黄河、美洲的墨西哥以及秘鲁渐渐发展起来。

谷类的叶子接收太阳能，并把这能量储存起来，渐渐结出果实，这些果实就是五谷。五谷是非常有效益的能量来源，因此它养活了人类，也使得人类的文明渐渐形成国家，也因为有了谷类，才使得人们有了家畜的饲养。

中国古代说的五谷，事实上并不是生物学的分类，其中的大豆便不属五谷类，现在所谓的五谷类，应该是禾本科植物。现今世界上到底有多少种类？大约有30种以上，这30种会随着不同的环境、栽培方式，而有不同的适应性。假如我们深入生物学的分类，可以发现在禾本科里也有许多的亲近关系，譬如说：水稻和陆稻接近同一个亚科，而大麦、黑麦、小麦与意大利面麦（Macaroni）是比较接近的禾本科植物，与燕麦合组成一个麦类的亚科。

另外，还有日本产的**四国稗**，这又是自成一个亚科；**黍**、**稗**、**小米**则是合成一族植物，而这一族又与**高粱**、**薏仁**、**玉米**，一共合组成**黍亚科**。

在中国传统上，除了**米**、**小麦**、**大麦**之外，其他所有的谷类都是以**杂粮**称之，日本亦沿袭此称法。这些谷类的食品化学成分都很接近，大概含有水分**14%**、蛋白质**10%**、淀粉**70%**，脂肪与灰分占的较少，大约在**2%**左右。在这些无机的灰分当中，以**磷**所占的量较多，钙质的含量较低。维生素**B**群含有量非常高，但不幸的是，在人类文明演变中，我们把谷壳去掉，磨成精白的食物，相对地也就流失了大量的维生素**B**、维生素**C**。至于维生素**A**的含量，只有黄色或红色种的谷类才有较丰富的含量，其他就不含。

我们所吃的白米是谷粒比较里面的部分，含有丰富的淀粉，在发芽之后，它供给根部营养。而果皮、种皮以及糊粉层合起来，就是我们所称的**糠层**——**米糠**的来源，所以里面含有很多的纤维、矿物质、维生素。而我们所称的**胚芽米**，含有较多的胚芽，因为它不经碾白处理，所以含有丰富的蛋白质、脂肪、无机质以及维生素**B**群。由于在碾制精白米时，我们常把胚芽、糠层去掉，所以吃进去的谷粒就只有淀粉为主的营养素了，也因此，精白米的热量较高。不过以营养学的角度来看，粗五谷事实上是一个营养相当丰富，也相当均衡的食物来源。

而五谷类中，大概以米所含的蛋白质最少，它在干燥的谷类当中，大约含有**8%~10%**的重量。其他谷类的含量会随着品种、栽培的不同而有很大的差异，譬如玉米，低的时候约**7%**，高的时候有**13%**；而高粱可能也在**9%~13%**；稗则是**7%~13%**。含量较少的可能就是小米、大麦、黑麦以及小麦，虽说米饭所含的蛋白质少，可是它所含的必需氨基酸较多，所以相对地是五谷里面的成分是最好的。过去人类分析谷类脂肪时，常低估了它，因为在谷粒的内部淀粉粒中，存在了一些脂肪，这些脂肪用过去的检验方法是检验不到的，所以在最新的食物成分表里面，我们发现现在的谷类含有较多的脂肪，这并不是因品种改良，乃是因为检验方法进步的关系。

在众多谷类当中，还是以**黍族**的谷类（**黍**、**稗**、**小米**）胚芽所含的比重

比较大，所以含的脂肪便较多。大家不要忘记，黍族的谷粒非常小，不过其胚芽大；相对的，米粒谷粒较大，但胚芽所占的比例则较小，因此脂肪比例便小。不过谷类的脂肪酸都含有很高程度的不饱和脂肪酸，所以对身体的新陈代谢、预防老化，扮演着很重要的角色。

最后我们谈到三大营养素之一的糖类，在五谷当中最主要还是以淀粉形态存在。虽然各种谷类都含有非常相似的淀粉重量，不过它们的淀粉形状是不一样的。它们都是吸水后不易溶于水，而且会由于谷类的种类、品种、土壤、栽培、气温、灾害等不同，而使得淀粉的品质会有很大的改变。

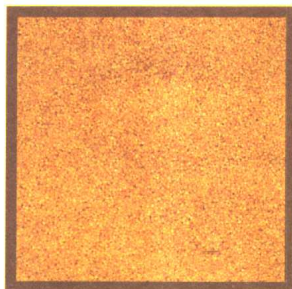
保存与加工，我们过去自认为是农业大国所忽略的，我们经常吃到含有黄曲霉素的米，这是为什么呢？因为我们保存得不好，湿度没有维持在一个比较低的状态，谷粒没有放在一个密闭的容器中储存。这看似非常微不足道的工作，却需要专业的技术与训练。我们也发现在五星级的饭店，可能不容易吃到很好吃的饭，不过在日本，即使是路边摊贩做出来的寿司，也是那样的可口。所以以耕种五谷来讲，无论选择的品种、土壤、栽培所用的心力，甚至于在收获时水稻摆放的方式，以及储存、加工、到厨师手中或者是作业者手中处理的方式等，都是非常大的学问，而这些学问常被我们忽略。

另外，中国的米饭可能也面临一个新的境界，就是吸收新文化之后，再呈现出各式各样米饭的料理，笔者最近有机会再出版食谱的时候，再与大家一起讨论米饭的料理。

还有过去一直说的米饭比小麦没营养、米饭吃了容易发胖、米饭是糖尿病病人的禁忌，这都是错误的；正确的观念是，米饭的氨基酸与生物利用食物蛋白质的价值都比小麦高，发胖的原因是吃了太多调味料（包括油脂、酱油、盐、味精）、食物过油、太多肉类、运动减少、饮食西化等。其实糖尿病人是可以吃米饭的，我们一万三千个治疗成功的糖尿病人没有一个禁吃米饭，可是血糖却正常，这是可以当作见证的。

好吃的糍糰

小米



功效：健脾，和胃。

小米 又称粟，禾本科，为一年生草本植物，原产地可能在东亚或是南亚，中国在4600年前可能已有栽培，日本则约是2500~2600年前才经由朝鲜传入，比水稻的历史早了几百年而已。成熟后的粟谷，果壳是光泽亮丽的，不同于其他的谷类，脱去谷壳后，会呈现乳白色到黄色的子实。其长度大约1.8~2.5毫米，宽度1.3~1.5毫米，因为子实很小，故在北方常与饭或稀饭煮成小米粥。

其营养以五谷类来讲，蛋白质比例算较多的，在氨基酸的组成中，离氨酸与维生素B₁较多，种子虽小，但却是营养价值较高的一种五谷。日本人将小米做成味噌汤上的麸或小米的酱菜，或用于点心中。在中国北方，小米粥是与干面食如大饼、馒头、馅饼共食的粥类。

每100克
精米

的营养成分：

精白之后，每100克有热量364大卡、水分12.5克、蛋白质10.5克、脂肪2.7克、碳水化合物72.4克、纤维0.5克、灰分1.4克、钙11毫克、磷190毫克、铁2毫克、钠3毫克、钾330毫克、维生素B₁0.2毫克、维生素B₂0.07毫克、烟酸1.7毫克。



印第安人的主食

玉米

功效：预防便秘，利于消除急性肾炎的浮肿，利尿。

玉米原本被南北美洲印第安人当成“谷类”利用着，今天则以食用未熟的“蔬菜玉米”为主流。主要品种为甜味种的甜玉米，其他还有硬粒种、软粒种、爆裂种（此种可做爆玉米花）等，颜色有黄色、赤黄、白紫。原产地据说在墨西哥中南部的高原，史前时代已有玉米的存在，其栽培历史悠久，是印第安人的重要“主食”谷物。玉米在哥伦布以后，经由西班牙扩展至欧洲，后来更遍及全世界，是食用、饲料用、工业用的重要农作物。

玉米的鲜度是其生命所在，采收后经过24小时，养分减半，味道也变差，那是因为糖分骤减，转变成淀粉质，于是甜味变淡、质地变硬，所以玉米罐头工厂都在玉米田的附近，就地包装，长保新鲜、甘甜香美。

未熟的玉米营养均衡，食物纤维丰富，可预防便秘。玉米的须毛自古以来被利用于消除急性肾炎的浮肿，其钾的含量多，具有利尿作用。

玉米制成的玉米油含有多量的亚麻仁油酸，可降低胆固醇，预防动脉硬化，是对健康有益的良好植物油。

玉米加牛奶是绝佳的搭配，不仅适合考生食用，也适合坐办公桌用脑力