

吃对食物不生病系列

尚锦文化

吃素养生 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



低脂高纤 健康养生

- 营养师推荐166道养生素食
- 15种养生明星素食食材排行榜
- 天然素食的7大保健功效
- 吃对素食，防癌、抗老、提高免疫力



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃素养生特效食谱 / 康鉴文化编辑部编.—北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6089-7

I. ①吃… II. ①康… III. ①全素膳食—食物养生②素菜—菜谱
IV. ①R247.1 ②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212298号

原文书名:《吃素养生特效食谱》

原作者名:康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许
可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-6737

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

吃素养生 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 健康素食自然养生法

5

Q1 素食的吃法可分为哪几种? ... 6

Q2 “健美素食”是什么? 6

Q3 天然素食分成哪几类食材? ... 7

Q4 素食者易缺乏的营养素是什么? 8

Q5 “五色蔬果”对应五脏, 如何发挥滋补疗效? 9

Q6 吃素对人体有何保健作用? 10

Part 2 166道天然健康素食

15

绿色蔬菜 16

●酸辣圆白菜丝 / 16 ●枸杞炒圆白菜 / 17 ●核桃香炒圆白菜 / 17 ●清烫鲜美生菜 / 18

●素蚝油香拌生菜 / 18 ●香菇烩油菜 / 19 ●高钙油菜蛋花汤 / 19 ●开胃泡菜 / 20

●蒜香白菜 / 20 ●泡菜锦绣炒饭 / 21 ●糖醋拌鲜芹 / 21 ●养生韭菜粥 / 22

●排毒韭菜汁 / 22 ●蒜味菠菜 / 23 ●鲜绿烫菠菜 / 23 ●翡翠菠菜粥 / 23

芽菜类 24

●清香素斋汤 / 24 ●醋渍黄豆芽 / 25 ●可口银芽汤 / 25

茄科 26

●蒜香茄子 / 26 ●京酱茄子 / 27 ●塔香红烧紫茄 / 27 ●健胃番茄纤果汁 / 28

●菠菜皮蛋番茄汤 / 28 ●番茄奶酪沙拉 / 29 ●凉拌黄瓜番茄 / 29 ●碧玉青椒 / 30

●什锦蔬菜汤 / 30

瓜类 31

●消暑冬瓜茶 / 31 ●冬瓜皮排毒汤 / 32 ●清炖冬瓜汤 / 32 ●丝瓜番茄蜜 / 33

●凉拌丝瓜玉笋 / 33 ●豆豉苦瓜 / 34 ●菠萝炖苦瓜 / 34 ●白玉苦瓜沙拉 / 35

●凉拌翠玉丝 / 35 ●清心苦瓜茶 / 36 ●蜂蜜苦瓜汁 / 36 ●黄瓜海苔寿司 / 37

●阳光鲜果沙拉 / 37 ●香炖南瓜 / 38 ●南瓜豆腐饼 / 38

水果类 39

●鲜橙菊花茶 / 39 ●冰糖橙香茶饮 / 40 ●樱桃香橙汁 / 40 ●黑森林樱桃果酱 / 41

●粉红樱桃露 / 41 ●元气鲜橘汁 / 42 ●橘香木瓜汁 / 42 ●猕猴桃风味茶 / 43

- 猕猴桃香柠露 / 43
- 香蕉草莓汁 / 44
- 莓果柠檬蜜 / 44
- 蜂蜜柠檬汁 / 44
- 红酒醋拌香柚 / 45
- 蜂蜜葡萄柚汁 / 45
- 香瓜菠萝汁 / 46
- 菠萝酸奶 / 46
- 西瓜蜜梨汁 / 47
- 红绿双瓜汁 / 47
- 甜菜根苹果汁 / 48
- 芦荟蔬果汁 / 48
- 紫苏梅手卷 / 49
- 葡萄干蒸枸杞 / 49

萝卜 50

- 鲜笋萝卜汤 / 50
- 胡萝卜炖海带 / 51
- 胡萝卜奶油浓汤 / 51
- 韩式辣味萝卜 / 52
- 果醋腌胡萝卜丝 / 52
- 胡萝卜姜汁 / 53
- 胡萝卜猕猴桃汁 / 53

根茎类 54

- 美味香芋粥 / 54
- 香葱炖芋头 / 55
- 芋香蒜味魔芋 / 55
- 咖喱酸奶煮土豆 / 56
- 黄金咖喱蔬菜 / 56
- 蒜香土豆泥 / 57
- 土豆元气饮 / 57
- 山药生菜沙拉 / 58
- 凉拌芝麻山药丝 / 58
- 鲜美竹笋粥 / 59
- 鲜笋沙拉 / 59
- 洋葱炒蛋 / 60
- 纤活蔬菜汤 / 60
- 焗烤洋葱蒜香饭 / 61
- 元气洋葱粥 / 61
- 排毒甘薯粥 / 62
- 醋渍什锦蔬菜 / 62
- 奶香芦笋浓汤 / 63
- 辣炒芦笋 / 63
- 素香肠佐酸菜土豆泥 / 64

菜花、花果类 65

- 清炒西兰花 / 65
- 罗勒拌西兰花 / 66
- 嫩笋炒西兰花 / 66
- 健脑金针茶 / 67
- 益智金针蛋花汤 / 67
- 金黄玉米粥 / 68
- 奶油玉米浓汤 / 68

菇蕈类 69

- 酥炸梅肉香菇 / 69
- 香菇烩小白菜 / 70
- 油菜烩香菇 / 70
- 菠菜蘑菇汤 / 71
- 蘑菇意大利面 / 71
- 红烧木耳金菇 / 72
- 热炒木耳白菜 / 72
- 美容银耳鸡蛋羹 / 73
- 冰糖莲子银耳汤 / 73

豆类、豆制品 74

- 西瓜翠衣炒毛豆 / 74
- 黄豆栗子粥 / 75
- 黄豆魔芋排毒粥 / 75
- 绿豆薏米粥 / 76
- 香笋绿豆饭 / 76
- 金瓜绿豆汤 / 77
- 绿豆梅香露 / 77
- 桂圆红豆蜜 / 78
- 美颜红豆饭 / 78
- 三杯豆腐 / 79
- 客家小炒 / 79
- 香菇豆腐汤 / 80
- 豆腐绿苗汤 / 80
- 海带豆腐味噌汤 / 81
- 凉拌黄瓜嫩豆腐 / 81

五谷类 82

- 健康十谷饭 / 82
- 排毒蒜香粥 / 83
- 甜心红豆糙米粥 / 83
- 姜味糯米粥 / 84
- 枸杞糯米粥 / 84
- 姜汁紫米粥 / 85
- 桂圆红枣紫米粥 / 85
- 鲜果麦片粥 / 86

- 麦片薏米粥 / 86
- 花生燕麦粥 / 87
- 香蕉燕麦粥 / 87
- 珍珠丸子 / 88

杂粮、坚果 89

- 核桃炒秋葵 / 89
- 冰糖莲子核桃粥 / 90
- 乌发核桃粥 / 90
- 豌豆核桃糊 / 91
- 核桃生菜沙拉 / 91
- 安神杏仁牛奶 / 92
- 奶香杏仁粥 / 92
- 元气杂粮粥 / 93
- 黄瓜薏米高纤饭 / 93
- 水晶芦荟拌花生 / 94
- 养生黑芝麻糊 / 94

蛋奶类 95

- 土豆洋葱烘蛋 / 95
- 芦荟蛋蜜汁 / 96
- 高钙奶酪蛋花汤 / 96
- 翡翠绿菠蒸蛋 / 97
- 香菇蒸蛋 / 97
- 银耳花生炖鲜奶 / 98
- 蔬菜牛奶锅 / 98
- 健美木瓜牛奶 / 99
- 纾压香蕉牛奶 / 99

红枣、紫苏 100

- 红枣姜汤 / 100
- 花生红枣粥 / 101
- 红枣山药泥 / 101
- 红枣枸杞茶 / 102
- 红枣黄芪明眸茶 / 102
- 开胃紫苏茶 / 103
- 酥炸紫苏茄 / 103

绿茶 104

- 清香绿茶粥 / 104
- 橘香绿茶 / 105
- 茶香苹果汁 / 105
- 番茄绿茶防癌汤 / 106

Part 3 美味素食保健食疗法 107

- 改善气色 / 108
- 美发乌发 / 108
- 排毒抗老 / 109
- 增强抵抗力 / 109
- 温暖手脚 / 110
- 明眸护眼 / 110
- 消除压力 / 111
- 缓解疲劳 / 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=3小匙=15毫升	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

健康素食自然养生法

吃素已成为全球流行的时尚风潮

素食主义不仅是爱护动物的象征

更是环保、健康的代名词

针对常见问题，本章提供简明的答案

Q1 素食的吃法可分为哪几种？

各地的吃素习惯不尽相同，大致可分为6种形态

1 植物素食：只吃植物（含香辛食材）

只吃植物类，并且包括葱、蒜、韭菜、洋葱、姜等五辛，以西方人居多。纯粹素食是不吃所有动物性的肉类，以及蛋奶制品、奶酪制品。

2 蛋奶素食：吃植物、蛋、奶

吃植物类素食，并包括蛋类与奶类食物、乳制品食物，不吃所有的肉类食物及香辛食材。



3 蛋类素食：吃植物、蛋

这类素食者除了吃植物类食物外，也吃蛋类的食物，但不包括奶类食物与香辛食材等。采用这类素食方法以东方国家居多。

4 奶类素食：吃植物、奶类（含香辛食材）

吃植物类食物，并吃奶类食物与乳制品，不吃蛋类、酒类与所有肉类食物，可接受香辛食材。这类饮食派别以东南亚国家居多，例如印度。

5 方便素食：不严格限定所吃种类

不受限于纯粹素食、蛋类素食、蛋奶素食、奶类素食四种范围，生活中尽可能素食，有荤素杂煮菜时只食用植物。

6 半素食：吃少量的肉类

大部分时候食用素食，但会摄取少量的肉类食物。



Q2 “健美素食”是什么？

“1到7”的健美素食，针对女性设计，维持体形

“1到7的健美素食”，能帮助女性轻松打理每日饮食，达到均衡摄取健康素食的目标。

“1到7的健美素食”为：每天1份水果、2盘蔬菜、3汤匙植物油、4碗五谷杂粮饭、5份蛋白质食物、6种调味品、7杯饮品。

健美素食怎么吃？

素食项目	每日摄取份量说明	健美功效
水果1份	● 含有丰富纤维素与维生素的水果1份	● 长期食用能收到明显的美肤效果
蔬菜2碟	● 两种不同类型的蔬菜 ● 一种最好是绿色蔬菜	● 蔬菜摄取量保持在400克 ● 长期食用能保持苗条身材
植物油3汤匙	● 植物油分量为3汤匙	● 维护心血管健康 ● 使肌肤有光泽、具弹性
五谷杂粮饭4碗	● 4碗五谷杂粮饭	● 保持健美体形 ● 维持身体的充沛活力
蛋白质食物5份	● 豆腐或豆制品200克 ● 蛋1个、牛奶1杯	● 减少动物性脂肪与胆固醇的摄取
调味品6种	● 酸甜苦辣咸等各式调味品	● 提高食欲 ● 减少油腻，帮助解毒杀菌 ● 有助于帮助血液循环 ● 维持体内血液酸碱平衡
汤或饮品7杯	● 饮用8杯开水 ● 搭配不含糖的蔬果汁 ● 搭配蔬菜汤	● 补充体液 ● 促进新陈代谢 ● 有助于排毒

Q3

天然素食分成哪几类食材？

6 大类天然素食，均衡摄取让你营养满分



1 蔬菜类

蔬菜类是最为人熟识的素食食材。蔬菜的类别也很丰富，除了绿叶蔬菜外，还包含有花菜、根茎、瓜果及菇蕈等。这些蔬菜，含有丰富的矿物质、维生素，是每天不可或缺的营养来源。

2 水果类

颜色鲜艳美丽、外形各异的水果，富含大量水分，饱含纤维素，并含有丰富糖分，能供给人体需要的热量。

3 五谷杂粮、坚果

五谷类是植物性蛋白质的来源之一，大米的蛋白质含量占6%~8%，谷类外皮部分的蛋白质，甚至比内部的含量要高。未经脱壳的谷类，比精制大米拥有更高的蛋白质含量。

4 蛋、豆、面粉制品

黄豆中含有丰富的大豆卵磷脂，能起到

项目	代表蔬菜
叶菜类	油菜、空心菜、菠菜、甘蓝、油菜、甘薯叶
根茎类	胡萝卜、白萝卜、甘薯、芋头、土豆、山药
芽菜类	黄豆芽、绿豆芽、苜蓿芽
海藻类	紫菜、海带、海带芽、裙带菜
茄类、瓜果	辣椒、茄子、番茄、南瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜、黄瓜
花菜类	金针菜、菜花、西兰花
菇蕈类	蘑菇、香菇、黑木耳、银耳、金针菇、杏鲍菇

活化大脑、补脑的效益；卵磷脂还能预防高脂血症，有助于增强精力，补充体力，使人充满元气。

豆制品如豆腐中，含有丰富植物雌激素，能有效预防骨质疏松症，帮助消除更年期障碍。



项目	代表食材
豆类	黄豆、豌豆、四季豆、扁豆、豇豆
豆制品	豆腐、豆泡、豆腐皮、豆干、素鸡、百叶、干丝、素火腿、豆浆
面粉制品	烤麸、面筋
蛋类	鸡蛋、鸭蛋

5 奶类及奶制品

奶类食物中的钙与蛋白质，是人体重要的营养来源。奶类也是素食中的重要食材，能补充人体对钙的需求，同时也能使人保持活力与稳定情绪。



项目	代表食材
奶类	牛奶、羊奶、奶粉
奶制品	酸奶、奶酪、乳酸饮料

6 油脂类

植物种子或果实中往往含有丰富的油脂成分，从这些果实或种子中提炼的油脂，是素食中的脂肪来源。这些纯植物的油脂，带给人丰富的能量，能帮助人体良好代谢，避免动物性脂肪在体内过度堆积。

项目	代表食材
油脂类	葵花籽油、玉米油、花生油、橄榄油、葡萄籽油、香油
油脂制品	沙拉酱



Q4

素食者易缺乏的营养素是什么？

蛋白质、钙、铁等，是素食者宜多补充的营养素

1 蛋白质

由于蛋白质是构成人体细胞与脑细胞的重要营养素，因此蛋白质普遍受到瞩目与重视。如果素食者没有食用豆类，或因为进行减肥、缺乏食欲时，很有可能会造成蛋白质的摄取不足。建议要多补充豆类食物，来强化优质蛋白质的摄取。

动物性食物的蛋白质，虽然含量很高，但热量也高得惊人，很容易超过每天活动所需的热量，尤其这些热量主要来自肉类中的脂肪，过量的动物性脂肪及胆固醇，是高血压与心血管疾病的危险因子。

最好也最安全健康的蛋白质来源，是来自于植物性食物的蛋白质，而不是来自于动物性食物。植物性的食物能提供人体所需要的足够蛋白质，搭配良好的植物性蛋白质，不会比动物性蛋白质来得差。

2 钙

对于素食饮食产生疑虑的观点，还包括钙的摄取不足。过去，许多人认为要摄取足够的钙，必须通过奶制品来获取。然而，根据美国临床营养学期刊的一篇报告，骨质疏松症状的五大可能原因中，首要因素是食用过量动物性蛋白质。根据这项报告，鱼肉、红肉、蛋类

所含的蛋白质，会促进钙从骨骼中溶出，再由肾脏代谢排出体外。

部分植物性饮食如黄豆中，含有丰富的钙，同时也可以避免摄入不必要的胆固醇与动物性蛋白质。

3 铁

植物性食物中虽然含有丰富的铁，但是其中的铁不及动物性食物中的铁容易被人体吸收。因此，素食者有可能出现铁吸收率较低的问题。建议素食者要多摄取豆类与豆制品，因为这两种食物中都能充分的补充铁。

值得注意的是，缺乏铁的素食者，应避免过多的饮茶、喝咖啡与吃甜菜根，因为上述食物会影响铁的吸收率。建议将含有铁的素食与含有维生素C的食物一起摄取，因为维生素C能促进铁的吸收，有助于提高食物中铁的吸收率。

4 维生素B₁₂

由于维生素B₁₂大多存在于动物性食物与乳制品中，因此，严格限制奶蛋的素食者，容易出现缺乏维生素B₁₂的问题。

补充发酵豆制品，如纳豆食物或腌渍豆类食品。因为发酵豆类含有较丰富的维生素B₁₂。也可以补充维生素B₁₂营养补充剂或保健食品。

素食者易缺少的营养素

易缺少的营养素	补充营养饮食对策
① 蛋白质	摄取适量豆类，不要过度减肥
② DNA	无法吃鱼的素食者，α次亚麻油酸是另一种选择，它可以在人体内转化为DNA，常见食材有菠菜、白菜
③ 维生素B ₁₂	蛋奶素者可多补充牛奶及奶制品，全素者可由全麦、糙米、海藻、香菇、大豆、发酵豆类制品获得
④ 维生素D	每天至少晒15分钟太阳。从牛奶、蛋、香菇中摄取维生素D
⑤ 钙	蛋奶素者每天喝1~2杯牛奶；全素者每天一碗黑芝麻糊。每天至少吃一次深绿色蔬菜，每餐都要有一种豆类制品
⑥ 铁	菠菜、苋菜、红凤菜、油菜等含铁量高，可多补充，且最好搭配富含维他命C的食物一起吃
⑦ 锌	多吃未精制的五谷杂粮类、南瓜籽、小麦胚芽、燕麦片等

“五色蔬果”对应五脏，如何发挥滋补疗效？

青、红、白、黄、黑，分别对应肝、心、肺、脾、肾。

自古的中国传统医学，就有五色食物的说法，认为不同颜色的食物，分别对不同的五脏器官发挥滋补的疗效。

① 青色VS肝：保肝护眼

青色对应的是肝，有益于促进肝脏的血液循环，帮助代谢，青色食物能消除疲劳，纾解肝脏的压力。也可保护视神经，提升免疫力。

代表素食：芹菜、菠菜、西兰花、毛豆、竹笋、番石榴、黄瓜、绿豆等，对于肝脏、胆与眼睛都有滋补的作用。

② 红色VS心：补血、改善心悸

红色能促进心脏的功能，提升细胞的活性。红色食物能预防感冒，可补血，改善贫血与心悸症状，并能改善身体虚弱与手脚冰冷。

代表素食：胡萝卜、樱桃、红椒、番茄、苹果、洛神花、枸杞子、红枣、荔枝、红豆、西瓜等，含有大量的铁，能发挥补血的作用。

③ 白色VS肺：养肺、滋补肠胃

白色能发挥养肺的作用，同时也能滋补肠胃，改善胃肠疲弱。

代表素食：菜花、圆白菜、洋菇、银耳、白萝卜、杏仁、白芝麻、茯苓等，都具有调整肺与脾胃的功效。

④ 黄色VS脾：增强新陈代谢

黄色能增强脾脏的功能，加强新陈代谢，能维持脾脏的健康，保持身体的精力。

代表素食：甘薯、黄豆、玉米、莲子、南瓜等，有助于提升脾脏的功能。

⑤ 黑色VS肾：强化排泄与生殖系统功能

黑色食物能提高肾脏的功能，并具有抗衰老的作用。黑色食物有助于强化排泄系统与生殖系统的功能，也能有效防癌。

代表素食：黑芝麻、黑豆、海带、海苔、黑木耳、香菇等，有助于提升肾脏功能。

五色与五脏的对应关系

颜色	对应内脏	保健功效	代表食材
青	肝 	① 促进肝脏的血液循环 ② 帮助代谢、消除疲劳 ③ 纾解肝脏压力 ④ 保护视神经、提升免疫力	芹菜、菠菜、西兰花、毛豆、竹笋、番石榴、黄瓜、绿豆
红	心 	① 促进心脏的功能 ② 提升人体细胞的活性 ③ 预防感冒、补血 ④ 改善贫血与心悸症状 ⑤ 改善身体虚弱与手脚冰冷	胡萝卜、红甜椒、番茄、红豆、山楂、洛神花、枸杞子、红枣、樱桃、苹果、荔枝、西瓜
白	肺 	① 养肺、滋补肠胃 ② 改善胃肠疲弱的现象	菜花、洋菇、银耳、白萝卜、杏仁、白芝麻
黄	脾 	① 增强脾脏的功能 ② 增强新陈代谢 ③ 保持身体的精力	甘薯、黄豆、玉米、莲子、南瓜
黑	肾 	① 提高肾脏的功能、抗衰老 ② 强化排泄系统与生殖系统 ③ 有效防癌	黑芝麻、黑豆、牛蒡、海带、海苔、黑木耳、香菇

少肉多素的饮食方式，多年来一直被许多好莱坞的女星与名模们所采纳，因为多吃素食可以使人身轻如燕，皮肤洁净美丽。如果你想要使肌肤健康有光泽，应该在饮食的调配中，增加素食的比重。

素食中的美容成分

蔬菜、水果与各种谷物中，普遍含有丰富维生素、多种矿物质，能促进新陈代谢，也有利于消化代谢，帮助改善肤质。素食中的纤维质，是使肌肤保持洁净光滑的重要营养素。

① 维生素C 代谢黑色素

多摄取维生素C，能保持皮肤的年轻健康，拥有充足的活力来进行皮肤的新陈代谢，有助于将黑色素代谢出体外。晚上摄取维生素C，可以帮助更为有效的吸收营养。

② 维生素E 防皱及修复肌肤

维生素E是抗皱高手，能延缓皮肤老化，保持皮肤润泽，避免粗糙干燥引起皱纹。维生素E也能帮助修护肌肤细胞，使皮肤细胞焕发新生，充足的维生素E能保持肌肤的弹性、光泽。

③ 铁 补血、红润气色

脸部黯沉与泛黄是许多女性共同的烦恼，正常的生活作息与正确的保养，还要加上



丰富有效的营养摄取。许多蔬菜与水果中含有丰富的铁，具有优质补血效果，能使身体气血畅通，帮助肌肤恢复红润。

重要的素食美容营养素

美容效果	美容营养素	主要疗效	代表食材
抗皱	- 蛋白质 - 维生素A - 维生素E	- 蛋白质使肌肤紧实 - 维生素E能延缓皮肤老化 - 维生素A能滋润皮肤，增加弹性	蔬菜：番茄、土豆、胡萝卜、南瓜、圆白菜、菜花、菠菜 坚果：杏仁、芝麻、葵花籽、花生、腰果
美白	- 维生素C - 茄红素	- 茄红素可抗氧化 - 维生素C使皮肤白皙，赶走黑色素	蔬菜：白菜、圆白菜、菜花、青椒、苦瓜、白萝卜、豌豆、茭白 水果：柠檬、苹果、菠萝、梨、柑橘、草莓、葡萄柚、樱桃
消除黑眼圈	- 蛋白质 - 矿物质 - 维生素A	蛋白质与矿物质有助于促进血液循环，改善黑眼圈	胡萝卜、枸杞子、红枣、鸡蛋、豆制品
消除青春痘	- B族维生素 - 酶	- 维生素B₁促进代谢 - 维生素B₂有效防止脂漏性皮肤炎 - 维生素B₆抑制皮脂分泌油脂	蔬菜：胡萝卜、豌豆、黄豆、紫菜、蘑菇 水果：香蕉、菠萝

素食保健作用 2 素食给你窈窕身材

肥胖目前已经成为世界性的现象，很多人都有肥胖问题。而肥胖的发生，与摄取食物有关。简单的说，当身体所摄取的热量，远高于需消耗的热量时，多余的热量就会囤积在身体内部，形成皮下脂肪或内脏脂肪。经过一段时间之后，会逐渐造成体重上升，身形也开始往横向发展。

肥胖可说是现代人的文明病，它与现代精致食物与高脂肪动物性食品的风行，有绝对的关联性。

动物性脂肪是肥胖主因

过剩的动物性脂肪是肥胖的主要成因，由于这类油脂属于饱和性脂肪酸，长期堆积在人体中，很容易导致脂肪过剩而形成肥胖。有的脂肪会堆积在皮下，形成多余的赘肉；有的脂肪则会囤积在内脏周围，形成内脏脂肪。后者脂肪堆积越多，往往会导致慢性疾病。

素食为何不易发胖

植物性食物的热量由于较低，不会对身体造成过多的负担。因此多吃素食不容易在体内囤积过多热量，能使人保持适当的体重。

植物性食物能使血液呈现碱性，因此能促进身体进行新陈代谢，有助于燃烧脂肪，帮

助体内多余的脂肪与糖分燃烧，所以能改善肥胖。

蔬菜与五谷食物中，含丰富的矿物质与维生素，能帮助人体代谢，使身体内的过剩营养与水分排出，并改善排便习惯，消除各种胀气与虚胖症状。

素食中的水果与蔬菜含有丰富水分，其中又以水果的水分含量最多。人体在摄取水果后，胃肠通常会产生饱足感，可以减少正餐的进食量，达到控制食量与减肥的目标。

植物性饮食含有较高的矿物质、维生素与水分，相对含脂肪与糖分较少，因此通过植物性饮食的摄取，摄入的热量也相对减少。

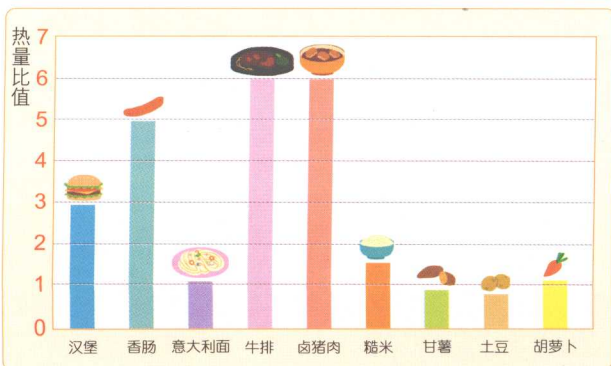
蔬果与五谷杂粮中的粗纤维，不会被身体吸收，也不会产生热量，减少热能可在体内储存。纤维素也能加速食物通过肠胃的时间，帮助有效地进行消化，使得脂肪难以在体内堆积。

有效对抗肥胖的最好方法，就是全面性的调整饮食习惯，将偏重肉类与高脂肪食物的习惯，调整为着重于素食的饮食，每天尽量多摄取全麦制品、水果与蔬菜。



动物食品VS植物食品的热量

下表显示动植物食品的热量比值，你可以看到动物性食物所含的热量，远远高于植物性素食的热量。



天天五蔬果

“天天五蔬果”，意思是指3份蔬菜和2份水果，1份蔬菜等于100克的量，每天3份蔬菜，就等于要吃1.5碗煮熟的蔬菜。1份水果约等于1个拳头大或1个饭碗的水果量。

每天最好摄取25~35克的纤维质，建议多从高纤维的素食食物中摄取，能帮助降低肥胖发生的概率。

素食保健作用 3 素食能防癌抗癌

癌症与饮食习惯息息相关

癌症是当今人类的头号杀手，每年全球因为癌症死亡的病例数据不断攀升，世界卫生组织（WHO）也预测，发达国家的癌症病例在2020年会增加40%，而发展中国家的癌症病例，会增加两倍。

① 直肠癌

当人们以肉类为主要饮食时，蔬菜与水果的摄取量就会减少，使排泄物在肠道里停留的时间较久，因此致癌物质便有机会活跃，长期下来就很容易引发直肠癌。

② 胃癌

经常摄取烟熏肉类的食品，罹患喉癌与胃癌的比例较高，日本、冰岛与中国的沿海居民，因为食用烟熏鱼类较多，罹患上述癌症的概率也普遍较高。日本每10万人次中就有90.7人罹患胃癌。

③ 乳腺癌

经常摄取高脂肪的食物，容易罹患乳腺癌。女性摄取肉类、蛋类与动物性油脂类的比重越高，罹患乳腺癌的风险也就越高。

多吃蔬果，癌症远离你

水果与蔬菜被认为是治疗癌症的解药，根据2007年美国癌症研究学会年会上发表的一份调查显示，吃水果与肺癌是否发病虽无直接的关联，但每星期吃两次绿色沙拉以下的受访者，其肺癌发生概率，比每周吃四次以上的人高约两倍。

一般认为水果中含有非常高的维生素，被誉为是预防与治疗癌症的佳品。其中维生素C被认为可以有效地干扰胃中致癌物——亚硝胺的产生，减少人体中的自由基，防止细胞发生突变。维生素C也可以增强免疫力，预防致癌因子将健康的细胞转为癌细胞。

素食保健作用 4 素食健脑，防老年痴呆

素食可以使智力提升吗？

根据2006年英国南安普敦大学的调查，针对8179人，追溯其三十年前的智力测验成绩，发现自称吃素的人，其童年智商测验分数平均为104分，高于非吃素者的平均分数99分。虽然该调查无证据指出吃素会变聪明，但似乎童年IQ测验分数高者，长大后倾向选择素食。

帮助健脑的素食

① 绿叶蔬菜

绿叶蔬菜中含有叶酸，叶酸能帮助幼儿脑神经管发育。医学研究发现，如果在妇女怀孕期间，叶酸吸收不足，幼儿可能发生脑神经



管缺陷。怀孕妇女最好每天服用0.4毫克的叶酸补充剂。

② 核桃

核桃中含有卵磷脂，能合成脑神经运作所需的乙酰胆碱，提升记忆能力。核桃中的多种蛋白质还能补充脑部营养，使大脑正常运作。

③ 黄豆或豆制品

豆类对于脑细胞有滋补作用，其中又以黄豆与豆制品最好，它们含有约40%的优质蛋白质，并含有较多的卵磷脂、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂等，对于补脑与健脑来说是理想的食物。

老年痴呆症的引发原因

诸多老化症状中，最令人感到畏惧的，莫过于老年痴呆症。引发老年痴呆症的原因有多种，如高血压、心脏病、抽烟等。及早建立良好的生活习惯，有利于降低罹患老年痴呆症的概率。如戒烟、规律运动、减少食用动物内脏及高胆固醇食品等。

素食保健作用 5 素食是排毒高手

素食除了保健以外，还能积极的对抗疾病。很多疾病根源都在于身体中堆积的毒素。无法代谢与排泄的毒素，成年累月地堆积在体

内，不仅会伤害内脏器官，也会导致身体的免疫力下降，人便容易罹患各种慢性疾病与癌症。

生活中的毒素来源

1 电磁辐射



2 空气污染



3 烹调食物不当



4 宿便



素食中的排毒成分

素食有很好的解毒效果，无须通过药物，就能由素食来排出身体内部的各种毒素。

1 抗氧化物 对抗自由基

蔬果能发挥很好的排毒功效，因为蔬果中含有大量的抗氧化物，能帮助对抗自由基对于人体的氧化侵害。长期使用电脑或接触电子用品的上班族，很可能会受到电磁辐射的侵害，使身体出现氧化反应，氧化作用发生时，会使皮肤出现各种斑点。

● 富含抗氧化物的素食 ●

蔬菜类：茄子、冬瓜、黄瓜、南瓜、甘薯
水果类：柠檬、芒果、葡萄、菠萝



2 茄红素 抗氧化力超强

茄红素在这几年会如此受关注，是因为它是目前为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素。茄红素的抗氧化能力，是维生素E的100倍，茄红素能清除人体内的自由基，并抵抗自由基对人体的侵害。

● 富含茄红素的素食 ●

蔬菜类：番茄、红辣椒
水果类：西瓜、红肉葡萄柚



3 维生素C、维生素E 建立身体防护网

经常使用电子产品的人，应该多摄取维生素C与维生素E。因为这两种营养素都是优秀的抗氧化物，具有抗氧化的活性。当人体充分摄取维生素C与维生素E时，能为身体与皮肤建立起防护网，有效减轻自由基对身体造成的过氧化作用。

● 富含维生素C的素食 ●

蔬菜类：圆白菜、菠菜、白菜、番茄
水果类：草莓、猕猴桃、苹果、橙子、葡萄柚、柠檬

● 富含维生素E的素食 ●

蔬菜类：十字花科蔬菜、豆类
油脂类：葵花籽油、橄榄油



4 膳食纤维 清除肠道毒素

素食中的五谷杂粮、蔬菜与水果中，含有大量的膳食纤维，而膳食纤维不存在于任何肉类食物中。多摄取素食，能提供给身体充足的膳食纤维，有利促进肠道蠕动，帮助清除宿便，防止毒素在肠道中致病。

● 富含膳食纤维的素食 ●

蔬菜类：菠菜、芹菜、韭菜、山药、芋头、南瓜
水果类：猕猴桃、苹果、鳄梨
五谷、豆类：糙米、荞麦、黄豆



素食保健作用 6 改善痛风及胆结石

长期食用高蛋白与高嘌呤食物，容易产生高尿酸，导致痛风发生。肉类的高蛋白与嘌呤含量，远远高于蔬果，这就是为什么肉吃太多会产生痛风的主因。

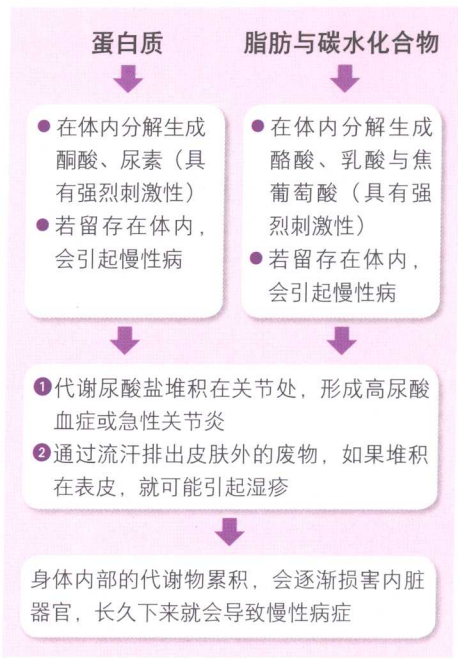
以大豆蛋白质替代肉类蛋白质

健康的身体，体液是保持在弱碱性的状态，因此许多人主张要维持碱性体质，才能常保健康。想要维持碱性体质，首先要调整个人的饮食习惯，减少食用含大量蛋白质的肉类，以大豆蛋白质来替代。

素食的饮食方式，能有效避免胆结石的形成，蔬菜水果中不含胆固醇，但含有纤维质，而纤维质就是帮助降低胆固醇的营养素。

纤维质在肠道中会吸收部分胆汁，将消化液中的胆汁酸排出体外，间接将胆汁中的胆固醇也排出体外，因此就能避免胆固醇在胆汁中堆积，降低形成胆结石的风险。

摄取过多肉类（蛋白脂、脂肪）的危害



素食保健作用 7 降低心血管疾病罹患率

植物性油脂可降胆固醇

动物性饮食含有饱和脂肪酸与胆固醇，饱和脂肪酸会刺激肝脏制造胆固醇，导致人体中的胆固醇浓度增加。血液中的胆固醇浓度一旦过高，就开始沉积在血管壁，造成血液流动不顺畅，心脏需要用更大的压力才能维持血液流动。另外，胆固醇沉积也会造成血管失去弹性，提高中风发生的概率。

植物性脂肪不含胆固醇，因此摄取植物油就可以有效防止动脉硬化发生。植物油所含的不饱和脂肪酸，有助于降低血中总胆固醇含量，间接预防高血压与心血管疾病。

叶酸降低动脉硬化发生率

素食中的叶酸含量比较丰富，能帮助降低人体中血清的半胱氨酸水平，因此能降低动脉硬化疾病的发生概率。素食中含有较多的类

胡萝卜素，能干扰血中低密度胆固醇LDL被氧化，间接降低动脉硬化发生的概率，并有助于控制冠状心脏病的发病概率。

高脂血症指血液中的总胆固醇及甘油三酯含量超过警戒值，高脂血症是发生动脉硬化症与心脏病的危险因子。经常摄取大量的植物性食物，能帮助降低血液中的胆固醇与甘油三酯，防止动脉硬化。

素食者与肉食者 身体状态对比

身体功效比较	素食者	肉食者
心脏病发病概率	24%	57%
平均血压 (从40岁到70岁的平均值)	124 / 77 mmHg	134 / 83 mmHg



Part 2

166道天然健康素食

新鲜有机的蔬果

怎样吃能发挥最大功效

166道超人气素食

让你享受幸福养生的好滋味

* 注意事项

本书从健康素食、弹性素食的立场着眼，食材选择上并不限制香辛食材、奶、蛋、酒等，读者可依自身口味或习惯调整。