

饮食健康智慧王系列⑦

尚锦文化

164道健康养生素食+46种素食食材营养剖析

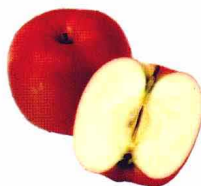


素食

The Essential Guide To A Healthy Vegetarian

养生事典

简芝妍◎著



19种素食对症食疗法+11种烹饪秘笈大公开



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食养生事典 / 简芝妍著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(饮食健康智慧王系列; 7)

ISBN 978-7-5064-6073-6

I. ①素… II. ①康… III. ①素菜—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第209206号

原书名: 《乐活素食自然养生法》

原作者名: 简芝妍著

©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: 01-2009-6735

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

北京华联印刷有限公司印刷 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: 16

字数: 159千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



素食

The Essential Guide To A Healthy Vegetarian

養生事典

簡芝妍 著

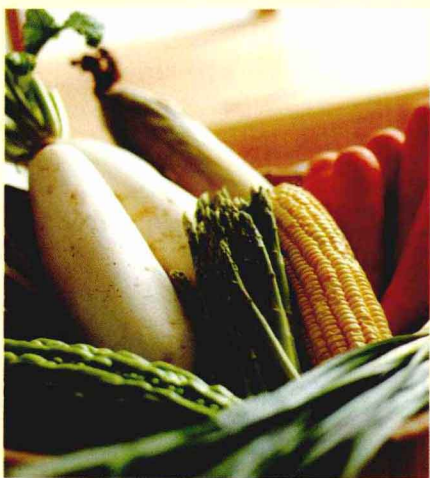


想活得更健康 就开始吃素吧!

羅佳琳

从事医疗工作多年，从患者的身上我学习到，一个人的饮食、生活习惯，对于疾病的发生实在有莫大的影响，现在的饮食习惯，会影响到你20年后的生活。

记得有一次与几位韩国来的客人聊天，他们抱怨餐餐都有肉，结果抽血一验，胆固醇全都高了起来，原来他们在韩国一天顶多吃一次肉，甚至有时一周才吃一次，这时我才深切体会到，原来吃肉对身体影响这么大。



随着全球开始流行的吃素减碳环保风潮，吃素食的人越来越多。其实，素食之所以会成为一种流行，跟现代人的饮食也有关。过多的大鱼大肉与高胆固醇、高蛋白质的食物，固然好吃，但是背后隐藏着会引发慢性疾病的成分，食用肉食过于泛滥的结果，造成了心血管疾病、中风甚至癌症等各种病症大幅增加。

而蔬果类零胆固醇、高膳食纤维、低热量、富含维生素与矿物质等各种营养素，却常在现代的饮食中被忽略，往往有摄取不足的现象，更助长了慢性病的产生。

此外，许多传染性疾病，都与吃肉有关，例如禽流感、口蹄疫、疯牛症等，有些动物在饲养过程中，施打抗生素，这些肉类被吃进身体之后，也给人体带来不可忽视的危害。



吃素虽然有好处，但许多崇尚健康的人，却容易忽略食材多样化的重要性，本书是从健康吃素的立场出发，鼓励大家多吃素，因此在推荐的食谱方面，并无刻意避开葱、蒜之类的食材，建议大家在每一餐的饮食中加重素食的比例，减少肉类的食用，逐渐通过饮食习惯的改变来增进健康。

书中对于素食食材有诸多介绍，依不同功效共分为**11大类46种**，除了对食疗效果及营养需求有详尽解释之外，也有选购及烹饪秘诀和小技巧，因此是很实用的一

本书。

值得一提的是，本书中介绍了许多素食食谱，包括了各国素食吃法，以及各式不同蔬食的食谱。

而在慢性疾病及生活保健方面，也提供了许多对症食疗方法，让读者能运用蔬食，调整自己的体质，得到健康加分的效果。这本书推荐给正在吃素、想要吃素或有时想换个口味吃素的人，相信读者都能在此书中得到所需的资讯。

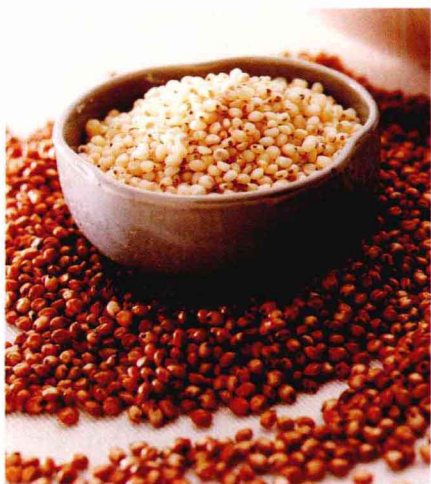


吃对素食 健康养生



过去很多人因为生了一场大病，于是开始吃素，但是，由于采用的方法不正确，结果体质直线下降，甚至还罹患其他病痛。因此想要吃素，首要就要注意素食来源以及烹调方式有没有问题。

有些素食为了延长保存期限、提升口感、追求美观等原因，添加了许多盐分、油脂、饱和脂肪、防腐剂、调味料等，因此不慎选素食来源，反而可能越吃越不健康。

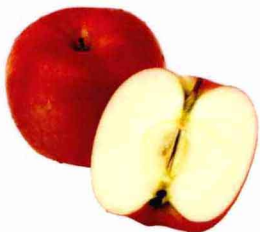


素食原料来源，大多限于黄豆蛋白及魔芋制品，如果素食者的食物来源不增加全谷类，牛奶、鸡蛋，势必造成氨基酸的不均衡，如此一来，就有可能影响身体的免疫力。

许多女性喜欢以素食减肥，但是一旦长期吃素不当，容易造成月经不正常、排卵困难及易患骨质疏松症。根据研究表明，女性只要超过四天热量摄取过低，内分泌就会紊乱，甚而影响月经周期。

另外，由于食物中的纤维量和雌性激素成反比，一旦摄取太多的粗纤维，会使雌性激素下降，从而造成内分泌异常，所以吃素时，要保持质和量的平衡，否则减肥不成，反而惹来一身病。

对很多女性朋友来说，吃素食不当可能导致贫血，因为植物性铁的吸收率远不如动物性铁，如果餐后没有补充含维生素C的水果，



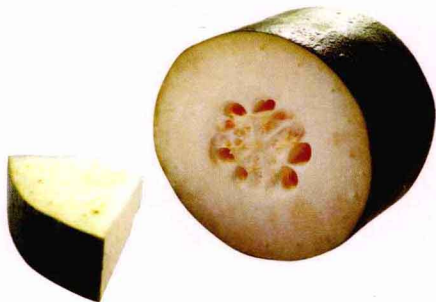
有可能铁吸收不够，因而产生贫血，所以建议将富含维生素C的水果，在用餐前后依分量食用，让维生素C在肠道中帮助铁的吸收，避免贫血的产生。

其实吃素是一种生活态度，所以必须要有充分的准备，正确的认识。因为吃素应是身心的同步修养，如果饮食是素食，但是心态不平和，那么吃素也未必真的身心健康。

本书除了将素食进行完整的

介绍外，也提供完整有效的吃素方式，让“吃好素、吃对素”的健康饮食方式，落实在生活中，为你的健康加分。

另外，书中也介绍了许多有疗效的素食菜单，可以提供给你和亲友，通过食疗，让自己更健康。诚挚的推荐此书，不论你是长期吃素食或是偶尔吃素的朋友，此书都是你最佳的素食指南，看完此书，绝对让你对素食有全新的看法和领悟。



多吃素 身体零负担

简芝妍

你吃素吗？过去许多人认为吃素是老年人的专利，甚至还有人认为，吃素是十分过时的。

如果你还持有这种刻板认识，那么要赶紧阅读本书了！

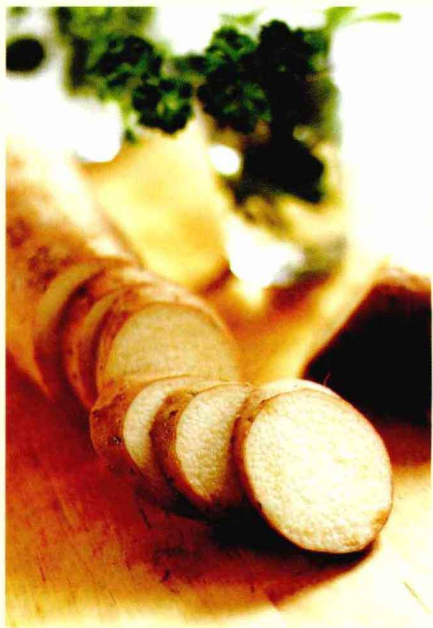
你知道吗？世界各地的素食者数量，目前正在快速增长。亚洲各地席卷起一股以素食为主的饮食风潮，包括原本就习惯吃素的国家

如印度，以及原本偏重于肉类饮食的西方国家，如德国与美国，近年来也有许多人纷纷加入了素食的行列。

当今世界各大城市，素食食品店与素食餐厅，如同雨后春笋般冒出来。就连以香肠与汉堡闻名的德国民族，现在街头巷尾开店速度最快速的是素食连锁餐饮店！

许多世界知名的影星都开始茹素，吃素形成一股时尚的风潮，纽约顶尖的餐厅与酒吧，现今也都因适应日益增长的吃素人数，而纷纷推出素食的餐点来迎合市场潮流！

其实在世界很多国家，吃素很少是因为宗教的缘故，他们大多是基于追求更健康的生活状态；再者还有人是基于保护地球的缘故，希望通过多食用蔬食，来降低肉类对于环境造成的冲击。





这股素食潮流，你怎能不加紧脚步跟上呢？本书从浅显的素食健康观念切入，希望带动更多关心自身健康的人们加入多吃素的行列。你不需要完全吃素，也不需要严格规定自己只能茹素。

你喜欢蔬食吗？不管你吃素的理由是什么，都希望你是因为喜欢蔬食，热爱蔬食的营养成分，而加入素食的行列。轻松、分享、弹性的素食饮食观，是我们推崇的。

近年来由于肉食引发的各种疫情蔓延全球，动物食物的不安全性更引发了人们追求天然与洁净的

素食饮食，这种素食饮食观不仅适合自身的健康需求，同时还能环保尽一份地球公民的职责，何乐而不为呢？



如何使用本书

本书第三部分针对11大类功效、共46种蔬食食材，介绍健康满分的蔬果素食，食疗效果、选购方法、营养分析等，怎样吃能发挥最大功效？每种食材提供2道美味超人气素食菜谱，让你享受不一样的好滋味。

适用者/不适用者
宜吃与忌吃的人群。

Point
以重点的一句话，介绍食材的营养精华。

保健功效
食疗保健功效。


营养价值
分条列出食材中含有的各种营养素。

食疗效果
介绍食材的各种饮食疗效，以及注意事项。

选购达人
挑选、清洗、烹调小技巧，实用食材选购指南。

营养成分表
以表格呈现主要的营养成分。

食用方法
烹饪指南
食用宜忌
食疗秘诀
食材小常识大公开。



酸甜多汁 整肠好帮手

葡萄柚 Grapefruit

别名：西柚、圆柚

性质：性寒

葡萄柚保健功效

- 促进消化
- 醒脑提神
- 消除水肿
- 消暑解渴
- 改善心血管疾病
- 提振情绪
- 维持体力
- 改善牙龈出血

适用者

- 一般大众
- 孕妇
- 想减肥者
- 宿醉者
- 失眠者

不适用者

- 肾脏病患者

葡萄柚的食疗效果

葡萄柚的果肉酸甜多汁，是促进消化与改善心血管疾病的佳品。葡萄柚中含有丰富维生素C，能促进肠道代谢，有利于蛋白质的消化。

需注意葡萄柚若与高血压药合吃，可能会有相克作用，影响健康。

葡萄柚中的膳食纤维能促进新陈代谢，有助于排除肠道毒素，具有缓解便秘的疗效。葡萄柚的外皮含有香精，由葡萄柚提炼的精油可安抚思绪，也有助于醒脑提神。

葡萄柚的营养价值

- 1 维生素C**：葡萄柚中富含维生素C，丰富的维生素C有助于促进人体的代谢能力，使肠道的新陈代谢作用顺畅进行。
- 2 维他命B群**：葡萄柚中的B族维生素，有助于促进胃部的消化功效，并能提高消化道功能，帮助分解蛋白质，使人体消化代谢顺畅。
- 3 柠檬酸**：柠檬酸是开胃整肠高手，能促进胃肠蠕动，并有助于调整胃肠功效，对于提振食欲很有帮助。

选购达人

- **挑选**：葡萄柚要选择有重量、饱满、外观正圆形者为佳，较重的葡萄柚具有丰富水分；同时要选外皮颜色鲜艳，且具有光泽者。
- **清洗**：将葡萄柚外皮清洗干净后，直接去皮后再吃。
- **烹调**：在处理葡萄柚时，注意要横对半切开，将头尾去除，再用刀将中央的白色果梗取出。如此在烹调时，才不会让苦味的果梗影响食物的风味。

营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	33千卡
膳食纤维	1.2克
维生素A	46.7微克视黄醇当量
维生素C	38毫克
钾	60毫克

食用方法

- **打成果汁饮用**：将葡萄柚打成果汁，并加入些许蜂蜜，有助于缓解宿醉症状，也能改善失眠焦虑的情形，有助于入睡。
- **做成饭后甜点**：建议在丰盛的餐饮过后，吃一个葡萄柚，无论是搭配红茶或制作成甜点都很适宜，酸甜的风味具有去油解腻的功效，并能促进消化。

1 保健功效

此道食谱的主要保健功效。

2 营养分析档案

热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维，5种营养分析。

3 食疗功效

食谱的主要食疗功效、营养价值。



1 爽口开胃+预防便秘



清肠排毒+增强代谢

红酒醋拌香柚

1人份

2

营养分析档案

●热量：273.0千卡 ●糖类：48.0克
●蛋白质：2.1克 ●膳食纤维：3.9克
●脂肪：9.4克

材料

葡萄柚……300克
粉丝……1/2卷

调味料

红酒醋……1大匙
橄榄油……1小匙
盐……1/2小匙
胡椒……1/4小匙

做法

- 葡萄柚去皮、籽，切成长段。
- 粉丝泡水至软后，切成长段状。
- 将葡萄柚果肉与粉丝混合，加入橄榄油、葡萄酒醋搅拌，再用盐与胡椒调味即可。

食疗功效

葡萄柚加入粉丝，以橄榄油与葡萄酒醋调味，富有爽口酸味，有助于提振食欲，还能促进胃肠分泌消化液，帮助改善便秘症状。

蜂蜜葡萄柚汁

1人份

营养分析档案

●热量：313.5千卡 ●糖类：76.6克
●蛋白质：4.2克 ●膳食纤维：7.2克
●脂肪：1.8克

材料

葡萄柚……1个

调味料

蜂蜜……2大匙

做法

- 葡萄柚去皮，果肉去籽切成小块。
- 将葡萄柚放入果汁机中打成果汁，并加入些许蜂蜜调味即可饮用。



3

食疗功效

葡萄柚中的膳食纤维能发挥清除肠道毒素的疗效，所含的维生素C能增强代谢功能，含有柠檬酸能促进胃肠蠕动，有助于预防便秘。

目录

Part 1 吃对素食 健康加分

Chapter 1 健康吃素Q&A

Chapter 2 走近素食

- 24 素食是什么?
- 27 为什么要多吃素?
- 31 新型态的“弹性素食”风潮
- 35 6大类素食食材
- 40 吃出营养均衡的素食
- 42 五色蔬果的疗效
- 44 天然素食给你健康活力

Chapter 3 素食对人体7大保健作用

- 46 保健作用① 素食是排毒高手
- 49 保健作用② 素食是最好的保养品
- 51 保健作用③ 素食给你苗条身材
- 53 保健作用④ 素食能防癌抗癌
- 55 保健作用⑤ 素食健脑,防老年痴呆
- 56 保健作用⑥ 改善痛风、胆结石
- 59 保健作用⑦ 降低心血管疾病罹患率

Chapter 4 这样吃素最营养

- 62 素食者需补充的营养素



Part 2 天然食材 吃出健康活力

美容抗老好食物

- 68 橙子 靓白除斑美颜佳品
- 甜橙菊花茶
 - 橙香茶饮
- 70 猕猴桃 美白抗老珍品
- 猕猴桃茶
 - 猕猴桃香柠露
- 72 樱桃 补血润色，女性必吃
- 樱桃香橙汁
 - 粉红佳人樱桃露
- 74 小黄瓜 瘦身排毒超人气
- 黄瓜薏米饭
 - 鲜果沙拉

强身健体好食物

- 76 油菜 高钙帮助发育成长
- 香菇烩鸡毛菜
 - 油菜蛋花汤
- 78 豆腐 大豆卵磷脂补脑健脑
- 香菇豆腐汤
 - 豆腐豆苗汤
- 80 杏仁 亚麻油酸润肤抗老
- 养生杏仁茶
 - 牛奶杏仁粥

成长发育好食物

- 82 圆白菜 高膳食纤维整肠人体清道夫
- 凉拌圆白菜丝
 - 什锦蔬菜汤
- 84 芦笋 消除疲劳的活力蔬菜
- 奶香芦笋汤
 - 辣炒芦笋
- 86 牛奶 高钙营养健康满分
- 牛奶炖银耳花生
 - 奶香菇蒸蛋



提升免疫力好食物

- 88 菜花、西兰花 十字花科植物之王
- 清炒菜花、西兰花
 - 罗勒拌西兰花
- 90 蒜 杀菌排毒效果第一名
- 蒜味土豆泥
 - 排毒蒜香粥
- 92 橘子 预防感冒优质水果
- 元气橘子汁
 - 橘香绿茶
- 94 绿茶 防癌抗氧化的健康饮品
- 清香茶叶粥
 - 苹果绿茶

健脑益智好食物

- 96 金针菜 对抗自由基的黄金食物
- 健脑金针茶
 - 金针蛋花汤
- 98 核桃 养生健脑美肤圣品
- 豌豆核桃糊
 - 核桃莲子粥
- 100 鸡蛋 丰富营养集一身
- 翡翠蒸蛋
 - 奶酪蛋花汤

消除压力好食物

- 102 茄子 维生素P改善心血管病
- 塔香茄子
 - 凉拌蒜香茄子
- 104 生菜 高膳食纤维排毒整肠小菜
- 清烫生菜
 - 素蚝油拌生菜
- 106 洋葱 保护身体不受病毒侵袭
- 洋葱炒蛋
 - 焗烤洋葱蒜香饭
- 108 燕麦 纾压安神营养谷物
- 什锦水果麦片粥
 - 红枣麦片粥

目录

缓解疲劳好食物

- 110 柠檬 高维生素C减压的美白水果
- 蜂蜜柠檬茶
 - 莓果柠檬汁
- 112 梅子 梅子医生健胃整肠
- 紫苏梅手卷
 - 酥炸梅肉香菇
- 114 红豆 含铁丰富补血暖身
- 桂圆红豆粥
 - 美颜红豆饭
- 116 姜 温热身体治感冒
- 红枣姜汤
 - 姜汁糯米粥

促进消化好食物

- 118 苦瓜 开胃健脾消暑
- 白玉苦瓜沙拉
 - 蜂蜜苦瓜汁
- 120 菠萝 菠萝酶打造好身材
- 香瓜菠萝汁
 - 菠萝酸奶
- 122 葡萄柚 酸甜多汁整肠好帮手
- 红酒醋拌香柚
 - 蜂蜜葡萄柚汁
- 124 紫苏 芳香的天然消化良药
- 开胃紫苏茶
 - 酥炸紫苏茄

排毒杀菌好食物

- 126 丝瓜 减脂消肿美味夏蔬
- 番茄丝瓜蜜
 - 凉拌丝瓜
- 128 冬瓜 低糖低脂降血压
- 冬瓜皮排毒汤
 - 消暑冬瓜茶
- 130 大白菜 提高人体排毒能力
- 醋渍白菜
 - 香菇烩白菜
- 132 韭菜 温补蔬菜提振食欲
- 活力韭菜汁
 - 高纤韭菜粥

- 134 菠菜 保持活力的美颜蔬菜

- 翠绿菠菜粥
- 菠菜蘑菇汤

- 136 竹笋 高膳食纤维的便秘救星

- 竹笋萝卜汤
- 凉拌鲜笋

- 138 绿豆 排毒美肤去火气

- 南瓜绿豆汤
- 绿豆酸梅饮

- 140 西瓜 消暑解渴超人气

- 西瓜梨汁
- 冰镇鲜果汽水

补充体力好食物

- 142 糯米 调整气血养生谷物

- 枸杞糯米粥
- 滋补灵芝饭

- 144 紫米 体虚者的补身圣品

- 姜汁紫米粥
- 紫米桂圆粥

- 146 红枣 强身健体改善贫血

- 红枣枸杞茶
- 花生红枣粥

- 148 山药 黏液蛋白防止动脉硬化

- 山药红枣泥
- 山药生菜沙拉

- 150 银耳 丰富胶质润肤养颜

- 美肤银耳鸡蛋羹
- 银耳莲子汤

润肠通便好食物

- 152 芋头 当主食可提供饱足感

- 开胃芋头粥
- 香葱芋头

- 154 芦荟 改善便秘、美容保健

- 芦荟蔬果汁
- 水晶芦荟拌花生

- 156 秋葵 整肠保肝养生蔬菜

- 凉拌糖醋秋葵
- 核桃炒秋葵

- 158 木瓜 木瓜酶营养加分

- 木瓜牛奶
- 橘香木瓜饮

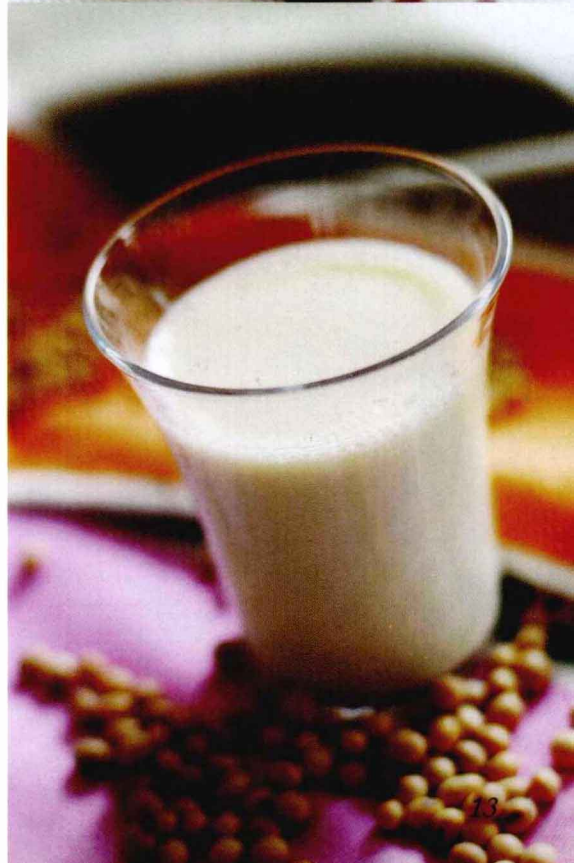
CONTENTS

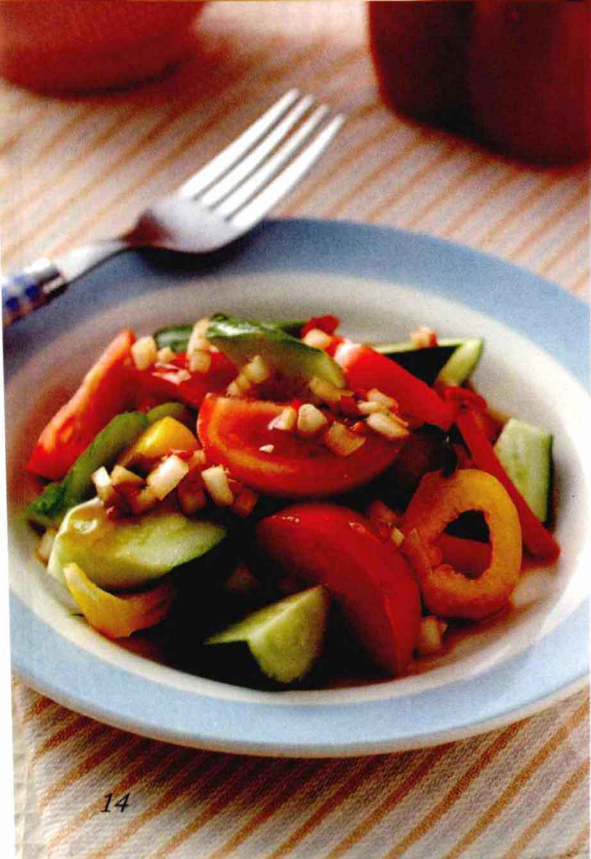
Part 3 生活保健 素食食疗篇

- 162 感冒
- 凉拌糖醋萝卜丝
 - 元气洋葱粥
- 164 贫血
- 枸杞炒圆白菜
 - 葡萄干蒸枸杞
- 166 手脚冰冷
- 红萝卜姜汁
 - 烫青椒
- 168 慢性疲劳
- 醋味黄豆芽
 - 美容蔬菜汤
- 170 压力过大
- 香蕉牛奶
 - 纾压花生燕麦粥
- 172 排毒
- 黄豆魔芋排毒粥
 - 胡萝卜炖海带
- 174 增强免疫力
- 油菜烩香菇
 - 热炒木耳白菜
- 176 视力保健
- 胡萝卜奶油浓汤
 - 枸杞黄芪明眸茶
- 178 头发保养
- 美发核桃粥
 - 黑芝麻糊

Part 4 慢性病症 素食食疗篇

- 182 胃溃疡
- 土豆保健饮
 - 健胃番茄汁
- 184 胆固醇过高
- 凉拌番茄黄瓜
 - 蒜泥白菜
- 186 糖尿病
- 清心苦瓜茶
 - 香炖南瓜





目录

- 188 高血压
- 糖醋鲜芹
 - 清香素斋汤
- 190 心脏病
- 黄瓜拌豆腐
 - 黄豆栗子粥
- 192 痛风
- 绿豆薏米粥
 - 翠衣炒毛豆
- 194 肾脏病
- 美味甘薯粥
 - 红绿双瓜汁
- 196 肝病
- 清炖冬瓜汤
 - 元气杂粮粥
- 198 中风
- 香蕉燕麦粥
 - 猕猴桃红萝卜汁
- 200 癌症
- 红烧金针菇
 - 番茄绿茶汤

Part 5 幸福素食主义

Chapter 1 选购保存秘诀大公开

- 204 正确选购，变身买菜达人
- 207 正确处理，吃得放心又健康
- 210 正确保存，鲜度营养不流失
- 214 蔬果皮、籽去不去，学问大
- 216 正确烹调，健康百分百

Chapter 2 烹调技巧大公开

- 218 煮的技巧
- 芋香蒜味魔芋
- 219 汆烫的技巧
- 烫菠菜
- 220 炒的技巧
- 核桃炒圆白菜
 - 热炒豆豉苦瓜片

- 222 凉拌的技巧
- 蒜味菠菜
 - 凉拌山药丝
- 224 做沙拉的技巧
- 核桃生菜沙拉
- 225 炖的技巧
- 菠萝炖苦瓜
- 226 蒸饭的技巧
- 十谷饭
 - 竹笋绿豆饭
- 228 熬粥的技巧
- 金黄玉米粥
 - 高纤竹笋粥
- 230 熬煮蔬菜汤的技巧
- 爽口银芽汤
 - 菠菜番茄汤
- 232 榨果汁的技巧
- 香蕉草莓汁
 - 甜菜根苹果汁
- 234 腌渍的技巧
- 醋渍什锦蔬菜
 - 果醋胡萝卜丝
- Chapter 3 超人气异国素食**
- 236 美式素食
- 夏威夷比萨
 - 奶油玉米浓汤
- 238 德式素食
- 德国素香肠佐酸菜
 - 黑森林樱桃果酱
- 240 意大利素食
- 蘑菇意大利面
 - 意式沙拉
- 242 日式素食
- 和风黄瓜寿司
 - 海带豆腐味噌汤
- 244 韩式素食
- 韩国泡菜炒饭
 - 韩风辣萝卜
- 246 印度素食
- 咖喱土豆
 - 什锦咖喱蔬菜
- 248 中式素食
- 京酱茄子
 - 珍珠丸子
 - 三杯豆腐
 - 客家小炒

附录 加工素食产品简介

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙

细砂糖1杯=200克

1大匙=15毫升=3小匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

色拉油1杯=227克

1小匙=1茶匙=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，以遵照医生的诊断与建议为宜。