

家庭健康素食使用手册

精选100种营养素食，教您吃得健康，吃得长寿！

100种

光华养生堂 / 主编

健康素食排行榜



100种 健康素食排行榜



光华养生堂 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

100种健康素食排行榜 / 光华养生堂主编. —广州:
广东经济出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5454-0895-9

I. ①1… II. ①光… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160526号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	全国新华书店
经销	美航快速彩色印刷公司 (北京市通州区永顺镇西马庄甲6号)
印刷	889毫米×1194毫米 1/16
开本	14.75
印张	322 800
字数	2011年10月第1版
版次	2011年10月第1次
印次	ISBN 978-7-5454-0895-9
书号	45.00元
定价	

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

乐享素食人生

全世界有70亿人，人人都希望自己健康长寿，但不是每个人都懂得长寿的生活之道。

大量的科学研究证明：多吃素食有益健康长寿。为何素食会风靡全球？因为素食是一种绿色、健康、环保的饮食方式，里面包含许多营养学的道理。此外，佛教告诉我们要慈悲心，不但对所有人要慈悲，对所有动物都要慈悲，这叫作大慈大悲。我们抱着这种大慈大悲的心态来吃素，又学会怎样把素食原料加工得美味可口，这样就肯定吃得开心，开心的吃法，肯定能让你离健康长寿更近一些。

本书精选了100种素食食材，并用科学的方法将之归类成排行榜。各种各样的素食食材有什么营养成分？不同的素食有什么不同的功效可以帮助我们保健？怎样做成美味可口的菜肴？这些问题在书中均可以找到答案。针对每个人不同的身体状况，书中还给出贴切的素食建议。因此这是一本特别适合家庭的营养指导书和便捷的素食备查手册，有了它，吃素食就简单了。

一个人经常吃素而又开开心心过日子就能长寿。我亲眼见过活到120岁的虚云大法师，他是一辈子吃素、一辈子开心的人。希望藉由此书，您能与素食亲近，并从中吃出健康和快乐！

中华素食协会名誉会长

林剑山





目 录

第一章

天然素食，吃出健康活力

003 第一节 素食常识——健康的生活方式

- 004 一、什么是健康素食
- 006 二、五谷杂粮食疗养生
- 009 三、五色蔬果健康饮食

011 第二节 素食对人体的保健功效

- 012 一、素食润肠排毒，养颜瘦身
- 017 二、素食降血压，减轻心脏负担
- 018 三、素食增强免疫力，防癌抗癌
- 020 四、素食智慧大脑，减压抗疲劳
- 022 五、素食滋补养生，延年益寿

023 第三节 素食怎样吃最健康

- 024 一、吃对素食，精力充沛
- 027 二、素食也要注意营养均衡
- 028 三、素食者需补充的营养素
- 030 四、什么样的人不适合素食

第二章

10种最健康的素食



- 032 大豆

- 032 花椰菜
- 032 葡萄
- 033 胡萝卜
- 033 葵花子
- 033 玉米
- 033 核桃
- 034 芦笋
- 034 木耳
- 034 紫菜

第三章

最健康、最热门的100种素食排行榜

037 第一节 素食排行榜：排毒瘦身前20名

有效排毒是纤体瘦身的第一步

- 038 第一名：黄瓜
- 040 第二名：冬瓜
- 042 第三名：海带
- 044 第四名：绿豆
- 046 第五名：魔芋
- 048 第六名：猕猴桃
- 050 第七名：秋葵
- 052 第八名：茭白
- 054 第九名：牛蒡
- 056 第十名：丝瓜
- 058 第十一名：苦瓜





C O N T E N T S

- 060 第十二名：芦荟
062 第十三名：西柚
064 第十四名：木瓜
066 第十五名：薏仁
068 第十六名：莲藕
070 第十七名：苹果
072 第十八名：番茄
074 第十九名：竹笋
076 第二十名：茼蒿



079 第二节 素食排行榜：降压降血脂前20名

对抗“三高”的最佳良药

- 080 第一名：土豆
082 第二名：木耳
084 第三名：芹菜
086 第四名：荠菜
088 第五名：葫芦瓜
090 第六名：荸荠
092 第七名：西瓜
094 第八名：洋葱
096 第九名：莲子
098 第十名：茄子
100 第十一名：山楂
102 第十二名：柿子
104 第十三名：香菇
106 第十四名：香蕉



- 108 第十五名：菠菜
110 第十六名：生姜
112 第十七名：核桃
114 第十八名：葵花子
116 第十九名：豌豆
118 第二十名：甜瓜

121 第三节 素食排行榜：防癌抗癌前20名

吃对素食，可减少癌症发生的几率

- 122 第一名：大蒜
124 第二名：花椰菜
126 第三名：胡萝卜
128 第四名：大白菜
130 第五名：卷心菜
132 第六名：芦笋
134 第七名：红薯
136 第八名：甜椒
138 第九名：大葱
140 第十名：芥菜
142 第十一名：紫菜
144 第十二名：玉米
146 第十三名：南瓜
148 第十四名：苦杏仁
150 第十五名：蜜橘
152 第十六名：枸杞子
154 第十七名：银耳





156 第十八名：蜂蜜

158 第十九名：口蘑

160 第二十名：韭菜



163 第四节 素食排行榜：减压抗疲劳前20名

改善情绪能使人远离疾病

164 第一名：燕麦

166 第二名：小米

168 第三名：香蕉

169 第四名：黑巧克力

171 第五名：樱桃

173 第六名：南瓜子

175 第七名：苦杏仁

176 第八名：核桃

177 第九名：莴苣

179 第十名：草莓

181 第十一名：蒜苔

183 第十二名：红枣

185 第十三名：豆腐

187 第十四名：黄花菜

189 第十五名：葡萄

191 第十六名：桂圆

193 第十七名：芝麻

195 第十八名：莲子

196 第十九名：苹果

197 第二十名：蜂蜜



199 第五节 素食排行榜：滋补长寿前20名

天然抗氧化剂，保持人体年轻活力

200 第一名：芋头

202 第二名：玉米

203 第三名：土豆

204 第四名：红薯

205 第五名：莲藕

206 第六名：板栗

208 第七名：萝卜

210 第八名：山药

212 第九名：大豆

214 第十名：大麦

216 第十一名：荞麦

218 第十二名：红枣

219 第十三名：花生

221 第十四名：蜂蜜

222 第十五名：口蘑

223 第十六名：水蜜桃

225 第十七名：胡萝卜

226 第十八名：花椰菜

227 第十九名：绿茶

229 第二十名：南瓜



CHAPTER

1

第一章

天然素食，吃出健康活力





PART

1

第一节

素食常识——健康的生活方式



一、什么是健康素食

素食是一种健康的饮食方式

随着时代的演变与推进，素食作为一种健康时尚的生活方式，已经被越来越多的人接纳和追捧。

素食，是一种不吃肉类、家禽、鱼、蛋等动物产品的健康饮食方式。它可以提供人们每天所必需的物质（碳水化合物、蛋白质、氨基酸、脂肪及维生素等），满足人体生命活动的需要；可以减轻肝脏、肾脏的负担，有助于净化人的血液，降低血管疾病的发生率；可以降低罹患心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症的危险，延长人的寿命；等等。

总之，谷物、水果、蔬菜、豆类等植物性食品，能为身体及神经系统创造一个纯净的环境，使人变得更加健康、轻松和精力充沛。



素食到底吃些什么？

素食对身体的好处毋庸置疑，但因地域、文化等的不同，人们所吃的素食也不尽相同，如有些素食主义者食用蜂蜜、奶类和蛋类，有些则否。

严守素食者：既不食用由动物制成的食品，例如蛋、奶类和蜂蜜，也不使用动物制成



的产品，例如皮革、皮草和含动物性成分的化妆品。

奶蛋素食者：这类素食者不食肉，但会食用部分动物制成的食品，如蛋和奶类。

奶素食者：这类素食者不吃肉，但会食用奶类及其相关产品，如奶酪、奶油或酸奶。

蛋素食者：和奶素食者相似，会食用蛋类及其相关产品。

果实素食者：仅食用水果和果汁或其他植物果实。

自由素食者：主要以素食为主，偶尔会食用肉类。

苦行式素食者：这类人为坚定心中的信念，以苦行的方式进行素食，不仅戒蛋、牛奶，甚至戒大豆、食盐。



素食就是低碳饮食，健康又环保

“低碳饮食”是倡导人们消费和食用在生产过程和消费过程中耗能低、排碳量少的食物，严格限制或放弃消费和食用高碳排量的食物的一种饮食方式。

“低碳饮食”并非指限制摄入碳水化合物，碳水化合物对人体的健康起到非常重要的作用。最好的补充植物性碳水化合物、蛋白质和脂肪的食物有大豆、芸豆、土豆、坚果等。人们消费的食物需要人类的各种劳动和资源消耗来生产。研究发现，生产高蛋白、高脂肪的食物，如肉类，比生产谷物类、蔬菜类食物消耗的能源和排放的二氧化碳更多。多吃素少吃肉，不仅有益于身体健康，还能减少碳排放量。

红肉是高碳食物，其不利于健康的原因在于，红肉含有大量的饱和脂肪酸，多吃红肉极易造成高血压和高胆固醇，进而患上心脏病；红肉中含有的血红蛋白及肌红蛋白化合物在加工过程中容易形成亚硝酸等致癌物质；此外，红肉里含有较多的雌激素，会增大女性患乳腺癌的风险；而其被消化后产生的食物残渣较少，造成肠蠕动减弱，会使有害物质在肠道内停留时间增长，增大患直肠癌的风险；另外，饲料里的农药残留等会在动物体内长时间积蓄，形成危害极大的毒素。因此，过多摄食红肉对健康不利。



金字塔式素食食谱

在1997年11月举行的国际素食食谱会议上，康奈尔大学克林堡教授公布了一份“金字塔式的素食食谱”。这是一套营养均衡的素食食谱，可以帮助人减少患上多种疾病，如癌症、心脏病、肥胖症、骨质疏松和一些慢性退化病症的几率。

“金字塔式的素食食谱”强调每一餐都需要吃多种基础食物，即金字塔的底层需齐备，包括水果、蔬菜、谷类食物（如燕麦、小麦、粗麦包、大麦、面制食品、玉米等）。

中间一层，也是每天都需要吃的，包括果实、种子、蛋白、奶类制品、大豆乳酪和植物油。

顶部是一些“不是必需”的食物，可以间或吃少量，例如：鸡蛋和甜品。

除了按照以上的食谱进食外，每天还要做适量的运动和喝大量的水。



二、五谷杂粮食疗养生

五谷杂粮：真正的健康良药

随着生活水平的不断提高，人们对健康越来越重视，买各种各样的营养品补身体，却忽略了每天必须食用的五谷杂粮。五谷杂粮才是我们真正的健康良药之一。

随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念在不断演变着，现在通常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而人们习惯将除米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食作物。

早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养的原则。

谷物主食能维持旺盛的生命力，保证身体健康。中医认为“四时以胃气为本”，“有胃气则生，无胃气则死”，而谷物主食是胃气的主要来源。



五谷杂粮的营养结构

谷类

谷类食物包括粳米、糯米、小米、大麦、小麦、燕麦、玉米等，是提供人体热能

的最主要来源。目前在我国的膳食中，约有80%的热能和50%的蛋白质是由谷类食物供给的，谷类中还含有调节人体生理功能所必需的维生素B族和无机盐等。由于谷类食物的种类、加工方法及种植地区和生长条件不同，其营养素含量也有很大的差别。

蛋白质：谷类中蛋白质含量一般为15%~75%，主要是醇溶蛋白和谷蛋白。谷粒外层的蛋白质含量较里层高，因此，精致的大米和面粉因过多地去除了外皮，使得蛋白质的含量较粗制的米面低一些。

脂肪：谷类脂肪含量一般很低，约占2%，主要存在于糊粉层和胚芽中，且谷类脂肪多为不饱和脂肪酸。玉米和小麦胚芽油80%为不饱和脂肪酸，其中亚油酸占60%，具有降低血液中的胆固醇、防止动脉粥样硬化的作用。

碳水化合物：谷类中碳水化合物的含量较高，占70%~80%，主要成分为淀粉，有少量的纤维素等。淀粉主要集中在胚乳内，淀粉经烹调后容易被消化吸收，是人类最理想、最经济的能量来源。

矿物质及维生素：谷类的矿物质主要是磷、钙、镁、铁，大部分存在于谷皮和糊粉层中，但谷类中的矿物质多以植酸盐形式存在，因此消化吸收率低。通过蒸煮、焙烤或发酵可将米面中的植酸盐部分水解，从而提高矿物质的吸收率。

谷类中所含的维生素主要是维生素B族，其中维生素B₁、维生素B₂和烟酸较多，主要分布在糊粉层和胚芽层。谷类加工的精度越高，保留的胚芽和糊粉层越少，维生素流失就越多。谷类胚芽中含有大量维生素E，是防癌、抗癌、延年益寿食品的原料。

豆类

豆类食物按其营养成分的多少可分为大豆类（包括黄豆、黑豆和青豆等）和其他豆类（包括豌豆、蚕豆和绿豆等）。在豆类食物中，大豆的营养价值较高，是植物蛋白的主要来源。

蛋白质：豆类的蛋白质含量较多，豆类蛋白质氨基酸的组成接近人体的需要，其组成比例类似动物蛋白质，谷类食物蛋白质中缺乏的赖氨酸在豆类中含量较多，所以豆谷合用，可提高蛋白质的营养价值。

脂肪：豆类中大豆类脂肪含量也比较多，常作为食用油脂的原料，而其他豆类的含量较少，其脂肪的组成以不饱和脂肪酸居多。黄豆和豆油常被推荐为防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品。多吃大豆和豆油能防治胆固醇增高，预防动脉硬化。

碳水化合物：豆类中大豆的碳水化合物含量比其他豆类多，但大多为纤维素和可溶性糖，几乎不含淀粉或含量极微，在体内较难被消化，有些在大肠内成为细菌的营养来源，使细菌在肠道内生长繁殖，产生过多的气体，引起肠胀气。若将豆类加工成豆腐或豆浆，这些难以消化的成分就会大大减少，豆类营养价值也随之明显提高。

矿物质及维生素：豆类食品所含矿物质中铁含量较高，且容易被消化吸收，是贫血病人的有益食品。将豆类加工成豆腐后，增加了钙、镁等矿物质的含量，很适宜缺钙者食用。

豆类食品还含有维生素B族，其中维生素B₁含量较高。干豆中不含维生素C，但若生成豆芽，维生素C含量就会明显增多。

薯类

薯类食物包括番薯、芋头、马铃薯等。各种薯类食物所含的营养素及保健功能因子不尽相同，在平日膳食中，我们应将不同品种的薯类调配着吃，力求多样化。

蛋白质及脂肪：薯类的蛋白质含量在4%~7%之间。番薯的蛋白质含量较高，脱水后蛋白质含量更高；脂肪含量则较少，只占其0.4%。

碳水化合物：薯类的碳水化合物的含量很高，主要由淀粉和糖分（糊精、葡萄糖及蔗糖）组成，其利用率比较高，是人体热能的重要来源。

矿物质及维生素：薯类中钙、钾、镁、铜等含量非常丰富；所含维生素主要是维生素B族，有维生素B₁、维生素B₂及烟酸。



五谷杂粮的养生作用

五谷杂粮不仅是我们的健康食物，也是我们的养生良药。多吃五谷杂粮，可提高生活质量，减少疾病，延长寿命。

排毒养颜，抗癌防癌

五谷杂粮含有大量植物纤维，这是一种不能被消化的纤维，包括纤维素、半纤维素、木质素等物质。若食物中缺少植物纤维

维，就容易发生便秘，伴随着出现的就是代谢功能紊乱、面色暗沉、口气、暗疮。而五谷杂粮中的植物纤维能促进食物残渣或毒素在肠道内运行，使人体排便顺畅并加强代谢功能，达到排毒养颜的效果。如马铃薯就有补脾益气、缓急止痛、通利大便之功效，将其捣烂，与蜂蜜同煮服用，有改善习惯性便秘和治疗胃、十二指肠溃疡的作用。

五谷杂粮含有一种“抗酶”物质，它是一种抑制剂，能增强细胞的活性，抵抗肌肤氧化并能抗癌防癌。此外，其含有的维生素B族和氨基酸都有抗癌防癌的作用，常吃可预防瘤病变。如玉米含大量的胡萝卜素，被消化后，能转变为有生物活性的维生素A，对肺癌、胃癌、食道癌都有抑制的作用。

四性五味保健康

★五谷杂粮的四性

食物的“四性”与药物的“四性”是一致的，按寒、热、温、凉分类。寒、凉性食物多有清热、泻火、凉血、解毒、滋阴等作用；而温、热性食物有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用。五谷杂粮的四性也与之相同。

凉性与寒性——凉性食物有降火气、减轻热症的作用，适合热性症状或阳气旺



盛者，如绿豆、小米等；寒性食物有清热解渴、消除热症的作用，适合热性症状或阳气旺盛者，如小麦、荞麦等。

温性与热性——温性食物有补寒补虚的作用，适合寒性症状或阴气不足者，如红豆、糯米等；热性食物有清除寒症的作用，适合寒性症状或阴气不足者，如花生、腰果等。

★五谷杂粮的五味

食物的五味即酸、苦、甘、辛、咸，古有“酸收、苦降、甘补、辛散、咸软”之说，五味都有各自对应的体内器官和功效。饮食时要五味均衡，才是最好的养生方法。

五谷中甘味、咸味占大多数。甘味的五谷杂粮能补虚治病，益补强壮，有调和脾胃系统的作用；而咸味的五谷杂粮有温补肝肾、泻下通便的功效，如粳米就有补益脾胃、平和五脏、止渴除烦等功效。

三、五色蔬果健康饮食

中国五行与五色蔬果的养生观

★木主青色，对应脏器——肝脏

青绿色蔬菜或水果：芹菜、莴苣、绿花菜、抱子甘蓝、菠菜、芦笋、青椒、青苹果、绿葡萄、猕猴桃、酪梨。

功效：含大量植物化合物，如黄体素，可预防及减慢视网膜黄斑变性的发生，有助于视力健康，也可预防白内障、心脏病及癌症，强健骨骼与牙齿。

★火主赤色，对应脏器——心脏

红色蔬菜或水果：红蕃茄、红洋葱、红马铃薯、红甜椒、紫高丽菜、小红生菜、甜菜、樱桃萝卜、西瓜、红苹果、红葡萄、草莓、樱桃、蔓越莓、红葡萄柚、红橘橙。

功效：含有茄红素及花青素，具抗氧化功能，能改善焦虑情绪、缓解疲劳、延缓皮肤衰老，是补充铁质的天然补剂；还有助于保护心血管健康、预防动脉硬化、提高肝脏机能，健全肠胃、解除便秘，促进泌尿系统健康、预防糖尿病，增强表皮细胞再生、防止皮肤衰老，降低罹癌几率。

★土主黄色，对应脏器——脾脏

黄色蔬菜或水果：胡萝卜、南瓜、地瓜、黄马铃薯、甜玉米、黄甜椒、黄金柠檬、柑橘、葡萄柚。

功效：含大量植物化合物，如胡萝卜素，及类生物黄碱素，有抗氧化、抗衰老的



作用，有助于维持造血功能，提升免疫力以及降低罹癌几率。可改善消化系统疾病，具有益气健脾、健脑益智、保护心血管、维护心脏健康、延缓皮肤衰老的作用。

★金主白色，对应脏器——肺脏

白色蔬菜或水果：山药、洋葱、青葱、大蒜、白萝卜、防风草根、花椰菜、百合、白马铃薯、菌菇类、梨子、白油桃、白桃、白玉米。

功效：含有丰富的硫化物、蛋白质、钙质、碳水化合物，有助于维护心脏健康、降低胆固醇含量、改善呼吸系统、排出体内有害物质和提高免疫力，降低罹癌的风险。

★水主黑色，对应脏器——肾脏

黑色蔬菜或水果：香菇、木耳、海带、紫马铃薯、紫萝卜、椰枣、蓝莓、黑莓、黑醋栗、无花果、紫葡萄、梅子等。

功效：含花青素及酚，有抗氧化、抗衰老、增强记忆的作用，有助于预防心脏病、癌症及促进呼吸系统、泌尿系统健康。

蔬果与“五味”

★酸味入肝，含有机酸

酸味蔬果：橙子、柠檬、芒果、葡萄等。

功效：生津收敛，止汗，帮助消化，改善腹泻状况。

忌：吃太多容易伤筋骨，感冒者要少食。

★苦味入心，含生物碱

苦味蔬果：苦瓜、西柚等。

功效：清热、降火、解毒、除烦躁。

忌：食用过量会导致消化不良，有干咳症状者、胃病者应尽量少食。

★甘味入脾，含糖体及活性成分

甘味蔬果：南瓜、胡萝卜、苹果、桂圆、荔枝等。

功效：补虚止痛，调和脾胃。

忌：食用过多会导致发胖，糖尿病患者不宜多食。



★辛味入肺，含芳香挥发油

辛味蔬果：葱、姜、蒜、辣椒、韭菜等。

功效：活血行气、发散风寒，可缓解肌肉关节疼痛、偏头痛等病症。

忌：食用过多会导致便秘、上火、长青春痘。

★咸味入肾，含无机物成分

咸味蔬果：海带、紫菜等。

功效：可滋阴补阳，有温补肝肾、通便的功效。

忌：食用过多会造成高血压等心血管疾病，中风患者应节制食用。

