



素食保健 + 素食排毒 + 素食减肥 + 素食食疗 + 素食延年

图解

素食养生速查全书



枸杞子
滋肾养肝，益精明目



金针菜
著名的“健脑菜”



白萝卜
生食养肺，
熟食润肠



石榴

收敛固涩，抑癌止渴



葱
发汗解表杀菌，
改善头痛鼻塞



藜
益脑补肾，养阴润燥

蓝莓 记忆力保护神



香菜
消食下气，
缓解胸闷及高血压



核桃
健脑第一坚果



大蒜
消灭血液中的“栓子”

菠菜
防治缺血性贫血



洋葱
降血脂，降血糖



久久素食机构 组织编写

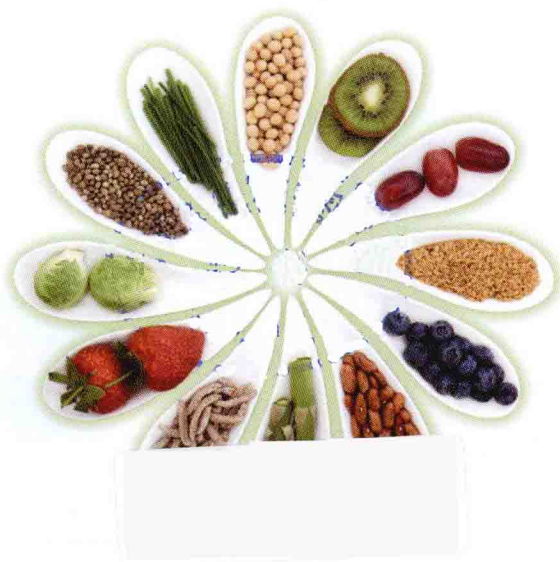


化学工业出版社

久久素食系列

图解

素食养生速查全书



久久素食机构 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书遴选百姓日常饮食中常见的植物性食物，全面、详尽地解析每种食物的性状、效用、营养价值，并提供切实有效的养生食谱。本书将使读者了解食物营养学、医学、自然科学等多领域的知识，是一本随用随查的家庭养生百科全书。图文并茂，配有大量专业摄影师拍摄的清晰、精美的食材和食谱图片，使图书具有较高的可读性和观赏性。

内容编排人性化，讲解通俗易懂、简单实用，是百姓居家养生的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

图解素食养生速查全书 / 久久素食机构组织编写.

—北京: 化学工业出版社, 2014. 10

(“久久素食”丛书)

ISBN 978-7-122-21762-2

I. 图… II. 久①… III. ①素食-菜谱-图解

IV. ①TS972.123-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206658号



责任编辑: 张 蕾 傅四周

装帧设计: 任月园

责任校对: 王素芹

图 片: 任豆豆 Dreamstime.com Shutterstock.com

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/24 印张 9³/₄ 字数250千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

Preface

前言

百病从口入，多吃素食好

饮食之道：脍不如肉，肉不如蔬

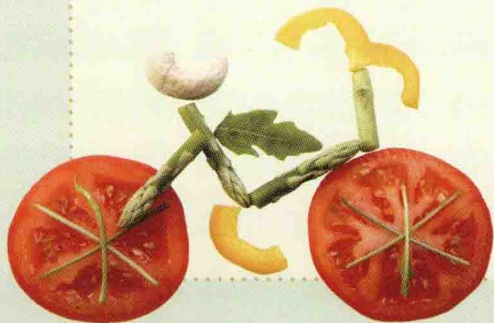
清代著名的戏曲理论家、作家李渔对饮食颇有研究，说“脍不如肉，肉不如蔬”。

什么是脍？就是指切得细碎的牛肉、羊肉等兽肉。“脍不如肉”中的“肉”则是指“飞肉”，即野生禽鸟。“肉不如蔬”中的“蔬”是指可以食用的草、蔬。我们理解了“脍不如肉，肉不如蔬”的含义，就不难发现李渔先生提倡素食，并认为素食比飞禽走兽的肉都好。

“脍不如肉，肉不如蔬”也体现着一种饮食接近自然的心态。不过分追求食物的加工制作，而是享受大自然提供的“原汁原味”，这种观点多少与现代人追求吃绿色食品的心思不谋而合。

食疗胜于药疗：吃素≈进行本草养生

许多人身体稍感不适，便去看医生，然后买回大包小包的药。其实，这种做法无可厚非，也体现了个人对身体健康的重视，以免小病演化成大病。但是，药不能乱吃，特别是很多药都有不良反应，治好了一种病，



可能会引发另一种病。没必要的情况下不要多吃药，食疗更为稳妥，直接通过饮食调节来祛病除疾，这也正契合药王孙思邈“食疗胜于药疗”的观点。古代早就有了“药食同源”、“药膳同功”之说，意即药物与食物有着相同的本源，饮食得当也可祛病。

现在人们所吃的蔬菜、水果和粮食绝大多数是祖先们从野生植物中培育、转化而来的，它们都属于中医本草范畴。素食更接近自然，更何况这些选用的食材本身就具有滋补身体的作用，如稻米可以滋补元气；土豆可以提供人体所需的矿物质和维生素，让人产生饱腹感，清肠通便。可以说素食本身就带有扶正祛邪的作用，能够辅助调理身体状态。

素食厨房：粗茶淡饭大智慧

目前，在英国，平均6个人当中就有1位素食者；在美国，平均10个人当中就有1位素食者；在德国、日本及西欧国家，素食者的人数也在迅猛增长。可见，素食正在成为21世纪的一大潮流，席卷我们的餐桌。这么多人选择吃素，可见素食有着很大的优越性，它对人体有多种保健作用。

1. 素食能帮助排除体内的毒素

人每天都要吃食物，当这些食物进入人体后，一部分化为营养物质，供人体吸收消耗；另一部分则变成垃圾，人体通过粪便、尿液等形式将其排出体外。要知道，粪便里含有很多毒素，如果不能被及时排出体外，会被人体反吸收，影响肝、肾等重要器官的功能，甚至诱发直肠癌。一般来说，粪便在人体滞留的时间越短，人就越容易保持健康。素食，尤其是蔬菜和水果中含有大量膳食

纤维和果胶，它们能促进肠道蠕动，加速排便，减轻毒素对人体的伤害。

2. 素食是美容养颜的佳品

多数素食食材中含有大量抗氧化物质，如维生素 C、维生素 E 等，它们可以阻止自由基氧化细胞，延缓衰老，减少皱纹、黑斑的生成。

3. 素食是保持苗条身材的宝物

大部分素食的热量都不高，吃后很容易消化，不会形成脂肪存在于体内。有些坚果类素食虽然油脂含量较高，但它们的脂肪成分与肉类脂肪不同，是对人体有益的不饱和脂肪酸，只要控制好摄入量即可。所以，吃素更容易使人保持身材苗条，当然前提是你采用科学的食用方法，不采用高油、高盐的烹饪方式。

4. 素食是防癌抗癌的明星

人为什么会得癌症呢？原因之一是从外界环境中吸收了太多毒素，它们进入人体后导致正常细胞发生癌变。素食富含大量膳食纤维，能刺激肠道蠕动加快，具有清肠排毒作用，降低患直肠癌、结肠癌等的发病率。另外，许多果蔬中都含有抗癌物质，如硒、皂苷、番茄红素、姜辣素、山柰酚和槲皮黄酮等，因此多吃蔬菜和水果，可以有效地预防多种癌症。

5. 素食可以降低患心脑血管疾病的概率

素食中许多食材含有钾、亚油酸、果胶和维生素 C 等，它们担负着净化血液的作用，可以减少血液中的胆固醇含量，防止血小板凝结，而这些因素正是造成心血管疾病，如高血压、高血脂、动脉硬化和冠心病等的罪魁祸首。

6. 素食能够健脑补脑，预防记忆力衰退和老年痴呆

脑是人的重要器官，脑的正常活动需要什么营养素呢？通常需要葡萄糖、蛋白质、B族维生素、铁、钙以及维生素C、维生素E等抗氧化剂，另外还需要一些特殊的健脑物质，如卵磷脂等。这些营养素在五谷杂粮和蔬果中的含量非常丰富，远远胜过肉食。特别是核桃等坚果，是举世公认的健脑食材。所以，多吃素食会让你的思维更敏捷，记忆力更强，还能预防老年痴呆。

7. 素食是其他慢性病的克星

随着生活水平的提高，高血压、高血脂、糖尿病等慢性病呈年轻化趋势发展。为什么会这样呢？原因在于人们日常生活中吃了太多肉食，摄入了太多脂肪，结果身体无法承受而造成代谢紊乱和多种病症。适当地减少肉食的比例，增加素食的比例，往往可以很好地缓解甚至治愈这些慢性病，让身体迈向健康。

素食餐桌：从每天一素到每餐一素

既然素食有这么多的好处，就让我们开始吃素吧。多吃素食，既符合我国《黄帝内经》中提倡的饮食养生原则，又能让自己收获健康苗条的身体，年轻活力，少受病痛折磨，何乐而不为呢？





适用人群说明

本菜谱针对大众素食者制订，倡导健康养生的饮食理念，烹饪过程中用到葱、蒜等“五荤”食材和蛋、奶、蜂蜜等，不适用于纯素食者、佛教素食者和其他有饮食禁忌的宗教信仰者及其他类型的素食人群。

本书提倡少油、少盐的清淡烹饪方式，以便读者品尝素食的原味原香，同时避免摄入过多脂肪。

调料分量说明

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升
- 1 杯液体调料 = 150 毫升
- 1 碗液体调料 = 250 毫升

目 录

第一篇 素食保健，五色营养养五脏

滋补养肺吃什么 002

萝卜 生食养肺，熟食润肠 /002

萝卜丝大拌菜 /003

酱香萝卜条 /003

雪梨 清热润肺，生津化痰 /004

鲜榨雪梨汁 /005

冰糖炖雪梨 /005

荸荠 清肺润燥止咳，养心安神 /006

蒸荸荠 /007

荸荠冰沙 /007

滋补养肾吃什么 008

黑豆 养血乌发，补肾滋阴 /008

养生黑豆浆 /009

蜜渍黑豆 /009

黑米 滋阴补肾，益气活血 /010

红枣黑米粥 /011

家常黑米饭 /011

板栗 补肾壮阳，防治肾虚 /012

养生栗子羹 /013

香甜栗子饭 /013

滋补养肝吃什么 014

绿豆 降肝火，解肝毒 /014

绿豆粥 /015

绿豆南瓜羹 /015

苦苣 补肝血，清肝解毒 /016

凉拌苦苣 /017

苦苣麦片粥 /017

枸杞子 滋肾养肝，益精明目 /018

枸杞粥 /019

养生枸杞茶 /019

滋补养心吃什么 020

红豆 养心补血，利水消肿 /020

红豆养心羹 /021

红豆圆子 /021

杏仁 坚果中的“养心专家” /022

杏仁米浆 /023

杏仁拌萝卜苗 /023

西红柿 保护心血管，解疲劳 /024

白糖西红柿 /025

西红柿蛋花汤 /025



滋补养胃吃什么 026

- 小米 健脾开胃，改善反胃呕吐 /026
- 红枣小米粥 /027
- 南瓜小米蒸饭 /027
- 糯米 温暖脾胃，补中益气 /028
- 酒酿圆子 /029
- 豆腐珍珠丸子 /029
- 红薯 促进胃肠蠕动，化食去积 /030
- 红薯粥 /031
- 蜜渍红薯 /031

滋补养脑吃什么 032

- 核桃 健脑第一坚果 /032
- 桃仁蔬菜 /033
- 桃仁花生粥 /033
- 花生 增强记忆力 /034
- 香酥花生粥 /035
- 老醋花生 /035
- 芝麻 益脑补肾，养阴润燥 /036
- 黑芝麻糊 /037
- 芝麻球 /037

第二篇 素食排毒，美颜轻体保健康

肠道排毒吃什么 040

- 芹菜 让肠子兴奋地动起来 /040
- 芹菜香干 /041
- 芹菜炒木耳 /041
- 火龙果 修复胃肠黏膜 /042
- 火龙果沙拉 /043
- 鲜榨火龙果汁 /043

肺部排毒吃什么 044

- 黑木耳 清肺洁血的贵族菜 /044
- 青瓜炒木耳 /045
- 老醋木耳 /045
- 柑橘 清除气管中的痰涎 /046
- 鲜榨橘子汁 /047
- 橘子蜜枣沙拉 /047
- 银杏 帮助老年人养肺排毒 /048
- 银耳桂圆白果羹 /049
- 银杏芋泥 /049

肾脏排毒吃什么 050

- 西瓜 助肾排毒的夏令佳果 /050
- 鲜榨西瓜汁 /051
- 西瓜沙拉 /051

櫻桃 无污染的健肾果 /052

鲜榨櫻桃汁 /053

櫻桃果醬 /053

紫菜 防止肾脏中毒的海藻 /054

紫菜蛋花汤 /055

紫菜汤面 /055

肝脏排毒吃什么 056

黄瓜 不让酒精伤到肝 /056

黄瓜蘸酱 /057

黄瓜洋葱沙拉 /057

香菇 肝细胞的维修工 /058

香菇菜花 /059

家常炸香菇 /059

心脏排毒吃什么 060

土豆 护心脏，降血压 /060

马铃薯泥 /061

家常炖三鲜 /061

菠萝 溶解血栓，保护心脏 /062

鲜榨菠萝汁 /063

养生菠萝粥 /063

莲子 祛心火，解除心脏热毒 /064

莲子银耳羹 /065

莲子山药红枣汤 /065

脾脏排毒吃什么 066

菱角 除脾胃火毒的水栗子 /066

白水煮菱角 /067

早餐菱粉糊 /067

山楂 消食化积的红果 /068

山楂饼 /069

金櫻山楂汁 /069

血液排毒吃什么 070

海带 吸收血管中的胆固醇 /070

芝麻海带丝 /071

海带豆腐汤 /071

胡萝卜 赶走血液中的汞离子 /072

蔬香胡萝卜卷 /073

鲜榨胡萝卜汁 /073

大蒜 消灭血液中的“栓子” /074

家常佐餐蒜蓉 /075

家常糖醋蒜 /075



第三篇 素食减肥，享“瘦”百分百

燃烧脂肪吃什么 075

红辣椒 解馋又燃脂，辣出好身材 /078

辣椒酱 /079

凉拌辣椒 /079

紫甘蓝 富含肥胖杀手“燃脂素” /080

甘蓝墩 /081

甘蓝玉米沙拉 /081

苦瓜 减肥第一瓜 /082

豆豉苦瓜 /083

苦瓜炒鸡蛋 /083

促生饱感吃什么 084

燕麦 吃得少又吃得好 /084

蓝莓燕麦粥 /085

燕麦草莓饭 /085

魔芋 美味多姿的减肥食品 /086

凉拌魔芋 /087

魔芋菌蔬汤 /087

消除水肿吃什么 088

冬瓜 减肥消肿别犹豫 /088

橙汁冬瓜条 /089

减肥冬瓜汤 /089

丝瓜 通络利水又美容 /090

油豆腐炒丝瓜 /091

蒜蓉粉丝蒸丝瓜 /091

瘦出凸凹吃什么 092

木瓜 吃出凹凸好身材 /092

鲜榨木瓜汁 /093

蜂蜜奶酪蒸木瓜 /093

西兰花 营养丰富的塑形能手 /094

果仁西兰花 /095

西兰花羹 /095

玉米 营养瘦身“黄金米” /096

鲜蔬嫩玉米 /097

玉米发糕 /097

产后瘦身吃什么 098

莴苣 身体减负的“清道夫” /098

凉拌莴苣 /099

莴苣墩 /099

绿豆芽 美容排毒，消脂减肥 /100

绿豆芽沙拉 /101

清炒绿豆芽 /101



第四篇 素食食疗，简单安全又见效

感冒吃什么 104

- 生姜 解表，发散风寒 /104
 - 简易姜茶 /105
 - 老姜茶 /105
- 葱 发汗解表杀菌，改善头痛鼻塞 /106
 - 小葱蘸酱 /107
 - 葱花鸡蛋饼 /107
- 金银花 清热解毒，防治感冒 /108
 - 金银花茶 /109
 - 金银花拌苦苣 /109

咳嗽吃什么 110

- 蜂蜜 润肺止咳，祛痰利咽 /110
 - 养生蜂蜜水 /111
 - 蜂蜜牛奶 /111
- 柚子 止咳平喘，理气化痰 /112
 - 蜜柚洋葱沙拉 /113
 - 鲜榨柚子汁 /113

咽痛吃什么 114

- 罗汉果 清热润肺，利咽消痛 /114
 - 罗汉果茶 /115
 - 罗汉果雪梨 /115

便秘吃什么 116

- 香蕉 促进肠胃蠕动，润肠通便 /116
 - 香蕉奶昔 /117
 - 薄脆香蕉卷 /117
- 南瓜 富含膳食纤维，通便佳蔬 /118
 - 百合蒸南瓜 /119
 - 养生南瓜饭 /119

口臭吃什么 120

- 柠檬 生津止渴，杀菌除臭 /120
 - 蜂蜜柠檬水 /121
 - 柠檬红茶 /121
- 薄荷 宣散风热，治疗口干口苦 /122
 - 薄荷菠萝沙拉 /123
 - 蜜香薄荷饮 /123

口腔溃疡吃什么 124

- 柿子 活血消炎，溃疡克星 /124
 - 烘柿子 /125
 - 柿子沙拉 /125
- 苹果 富含维生素，防治溃疡复发 /126
 - 简易苹果派 /127
 - 鲜榨苹果汁 /127

腹泻吃什么 125

乌梅 健脾止泻，生津开胃 /128

乌梅茶 /129

乌梅榛仁沙拉 /129

石榴 收敛固涩，抑菌止泻 /130

卷心菜石榴沙拉 /131

鲜榨石榴汁 /131

失眠吃什么 132

红枣 养血安神，改善失眠和神经衰弱 /132

松仁红枣糕 /133

家常红枣茶 /133

桂圆 补心宁神，益气养血 /134

银耳桂圆羹 /135

桂圆枸杞茶 /135

疲劳吃什么 136

山药 增进精力的滋补品 /136

桂花蜜汁山药 /137

蓝莓山药 /137

葡萄 抗氧化抗衰老，缓解过度疲劳 /138

葡萄果蔬沙拉 /139

鲜榨葡萄汁 /139

西柚 增进体力，振奋精神 /140

西柚无籽露沙拉 /141

鲜榨西柚汁 /141

醉酒吃什么 142

金橘 消食醒酒，解肝脏之毒 /142

金橘沙拉 /143

鲜榨金橘汁 /143

橙 生津止渴，解油腻醒酒 /144

甜橙生菜沙拉 /145

鲜榨橙汁 /145

甘蔗 清热除烦，缓解酒精中毒 /146

鲜榨甘蔗汁 /147

甘蔗沙拉 /147

偏头痛吃什么 145

菊花 清热散风明目，缓解头痛晕眩 /145

冰糖菊花茶 /149

菊花汤圆 /149

葵花子 含镁明星，防治偏头痛 /150

炒葵花子 /151

葵花子饼干 /151

利咽消肿吃什么 152

无花果 消肿解毒，消炎清音 /152

无花果奶酪沙拉 /153

无花果酱 /153

痛经吃什么 154

红糖 温中止痛，治疗受寒型痛经 /154

益母红糖茶 /155

红糖姜汤 /155

肝病吃什么 156

平菇 防治肝炎和消化系统疾病 /156

蔬菜菌菇汤 /157

清炖平菇 /157

李子 清肝利水, 防治肝硬化腹水 /158

鲜榨李子汁 /159

李子酱 /159

胃病吃什么 160

卷心菜 抑菌消炎, 促消化增食欲 /160

卷心菜沙拉 /161

炆炒包菜 /161

香菜 消食下气, 缓解呕吐反胃和胃痛 /162

香菜拌黄瓜 /163

香菜蘸酱 /163

贫血吃什么 164

菠菜 防治缺铁性贫血 /164

香煎菠菜饼 /165

菠菜羹 /165

草莓 造血, 滋养肝肾 /166

草莓苹果沙拉 /167

鲜榨草莓汁 /167



哮喘吃什么 168

百合 预防冬季哮喘发作 /168

西芹百合 /169

百合南瓜羹 /169

陈皮 润肺下气, 化痰 /170

养生陈皮茶 /171

陈皮酱 /171

高血压吃什么 172

洋葱 降血压, 降血糖 /172

洋葱香菜沙拉 /173

洋葱拌菜 /173

高血脂吃什么 174

大白菜 降胆固醇, 降脂 /174

醋熘白菜丝 /175

上汤白菜心 /175

生菜 降胆固醇, 抗衰 /176

桃仁生菜沙拉 /177

全麦薄饼生菜卷 /177

高血糖吃什么 178

空心菜 富含植物胰岛素 /178

炒空心菜 /179

空心菜汤 /179

糙米 缓慢持久释放热量 /180

糙米饭 /181

养生糙米浆 /181

荞麦 降血糖, 抗衰老 /182

蔬香荞麦面 /183

养生荞麦饭 /183

冠心病吃什么 184

茄子 保护心脏第一菜 /184

豌豆茄子墩 /185

香煎茄片 /185

防癌抗癌吃什么 186

芦笋 第一抗癌蔬菜 /186

芦笋沙拉 /187

奶油芦笋汤 /187

杏 癌细胞的“克星” /188

糖水杏 /189

鲜榨杏汁 /189

第五篇 素食延年, 人生百岁若等闲

延缓衰老吃什么 192

莲藕 清香脆嫩又延年 /192

凉拌藕片 /193

荷塘小炒 /193

姜黄 明显消除老年斑 /194

姜黄蔬菜沙拉 /195

姜黄饭 /195

牛蒡 “久食轻身耐劳” /196

香脆牛蒡丝 /197

鲜榨牛蒡苹果汁 /197

预防骨质疏松吃什么 195

芥蓝 蔬菜中的含钙大户 /198

白灼芥蓝 /199

清炒芥蓝 /199

黄豆 补钙又抗衰老 /200

香菇豆腐汤 /201

香醇黄豆浆 /201

南瓜子 用镁加持钙质吸收 /202

原味炒南瓜子 /203

南瓜子面包 /203



预防记忆力衰退吃什么 204

蓝莓 记忆力保护神 /204

鲜榨蓝莓汁 /205

蓝莓杂果沙拉 /205

金针菜 著名的“健脑菜” /206

传统春卷 /207

家常酸辣汤 /207

预防皮肤松弛吃什么 208

银耳 养护容颜，抗衰老 /208

银耳羹 /209

黑白双耳 /209

