



中国台湾长庚科技大学疾病营养学、
美容营养学、养生保健饮食概论讲师

萧干祐 著

吃对素食 健康满分

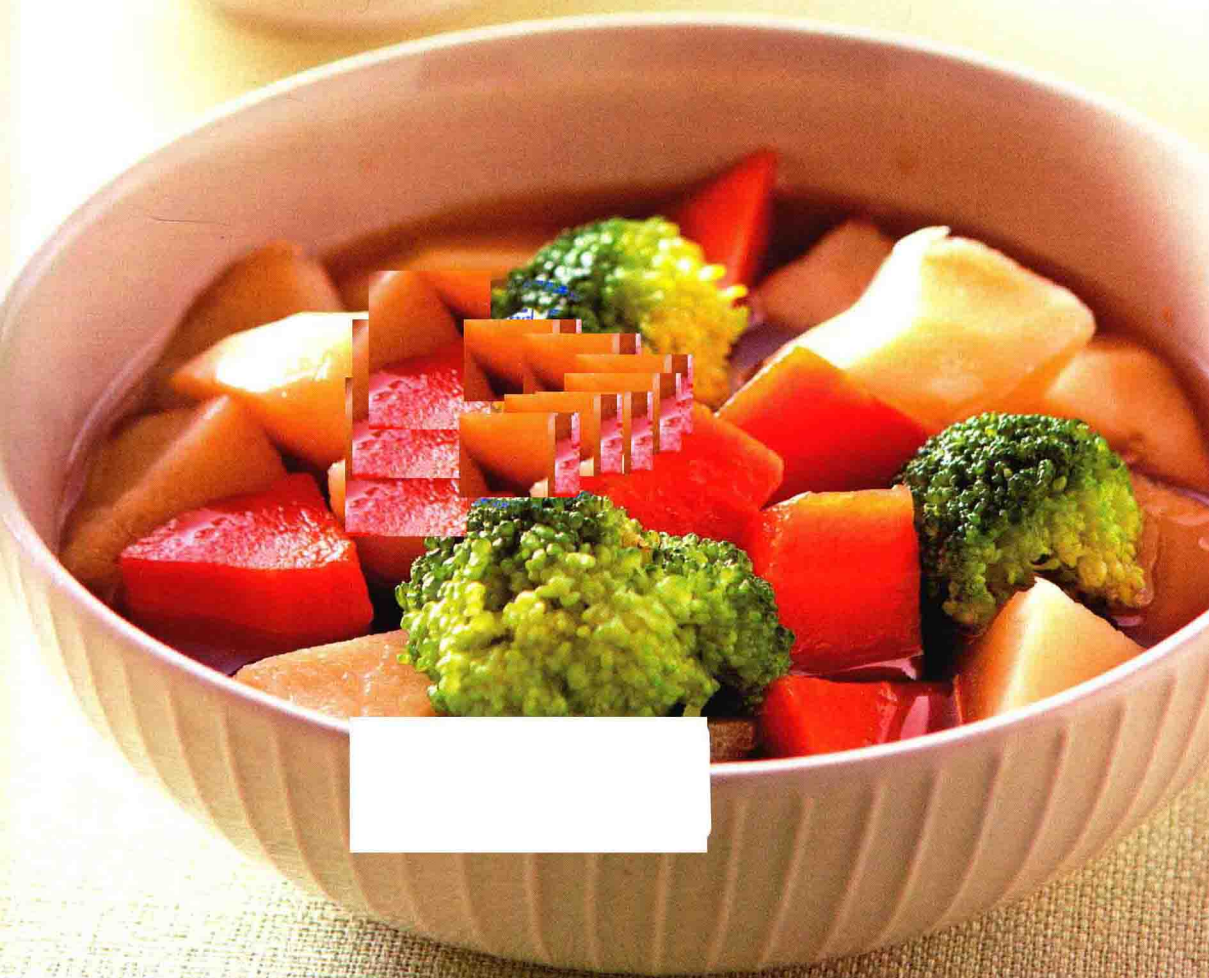
食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

让你吃不胖、不变老、远离文明病



萧干祐 著

吃对素食 健康满分



图书在版编目 (CIP) 数据

吃对素食 健康满分 / 萧千祐著. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.4
(含章 · 食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3876-5

I. ①吃… II. ①萧… III. ①素菜 - 菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第227777号

中文简体字©2015年出版
本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经
由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经
书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-348 号

吃对素食健康满分

著 者 萧千祐
责任编辑 张远文 葛 昀
责任编辑 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

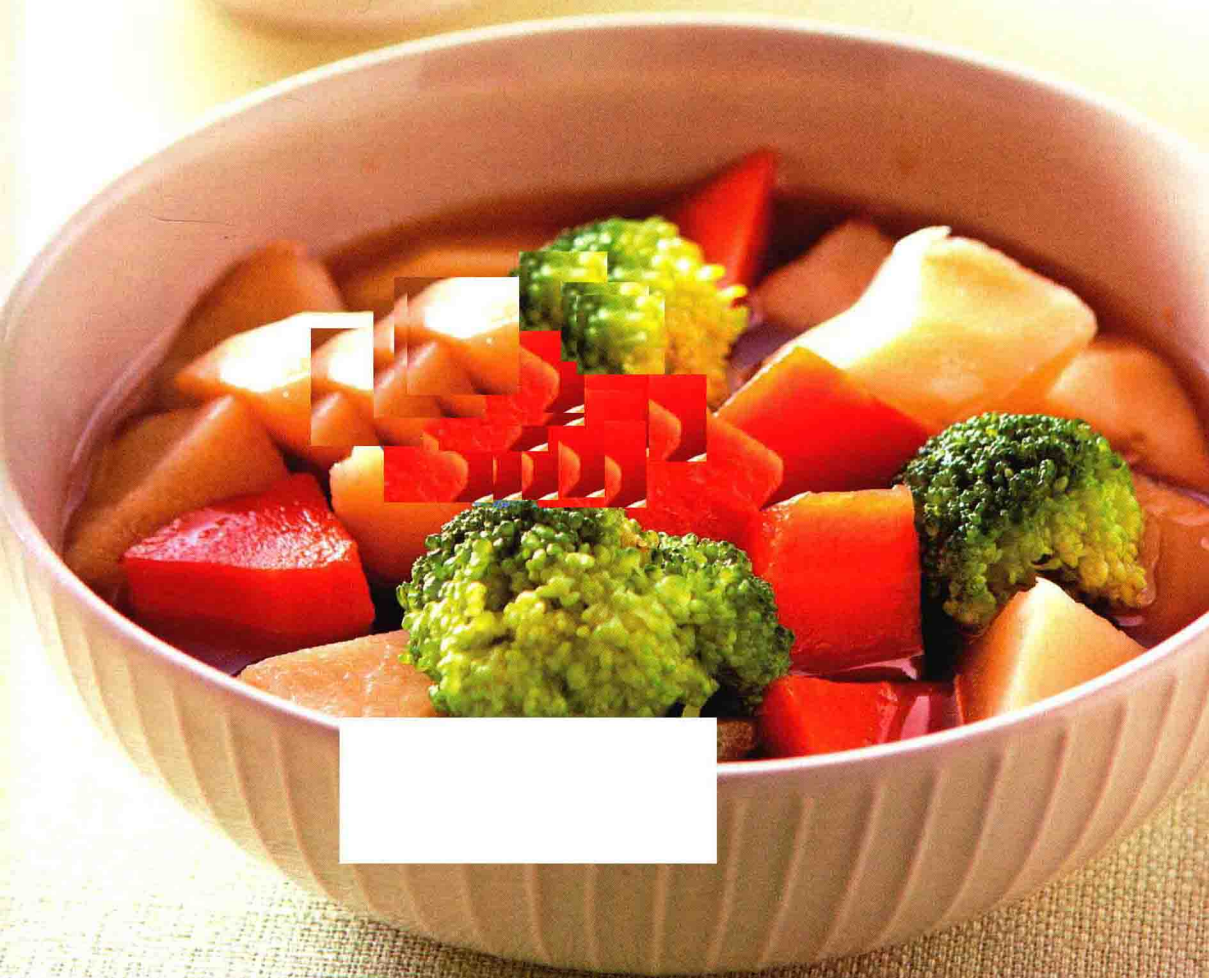
开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3876-5
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

萧干祐 著

吃对素食 健康满分



活得更健康 现在流行吃素

中国台湾台安医院小区医学部主任&家庭医学科主治医师

羅佳琳

从事医疗行业多年，我从患者的身上学习到，一个人的饮食生活习惯，对于疾病的发生的确有着莫大的影响，它其实与你二十年以后的人生息息相关。

记得有一次，我与几位从韩国前来中国台湾工作的体检客人聊天，他们抱怨着自从来到台湾后，餐餐都有肉，结果抽血一验，发现胆固醇含量全都升高了。原来他们在韩国一天最多吃一次肉，有时甚至一周才吃一次肉，这时我才深切体会到，原来肉食并非每一餐所必须。



过去谈到素食，大部分人的第一印象都是吃斋念佛的修行。但随着全球吃素减碳环保风潮的流行，选择素食的人越来越多，素食已不再局限于宗教了。

其实，素食之所以会成为一种流行趋势，跟现代人的饮食习惯也有关。高胆固醇、高蛋白质的食物固然美味，但是其背后隐藏着许多慢性疾病发生的危险因素，肉食主义过于泛滥的结果，就是造成心血管疾病、中风甚至癌症等各种病症发病率的大幅增加。

而蔬果类是一种零胆固醇、高纤维、低热量，富含维生素与矿物质等各种营养素的健康食物，却常在现代人的饮食中被忽略。从而导致人体营养素摄取不足的现象，更促使了慢性疾病的发生。

此外，许多传染性疾病都与食肉有关，例如禽流感、口蹄疫、疯牛病等。有些动物在饲养过程



中，被注射了抗生素等，这些肉类被吃进人体之后，也会给人体健康带来另一种危害。

素食虽然对人体有好处，但许多崇尚健康的人都容易忽略食材多样化的重要性。本书从健康素食的立场出发，鼓励大家多吃素，因此在推荐的食谱中，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，进而逐渐从改变饮食结构来增进健康。

书中对于素食食材做了具体的介绍，并依不同功效将其分为11大类、46种。本书除了对食疗效

果及营养需求的详尽解释之外，也有选购及料理秘诀等小技巧的详细讲述，因此这是一本很实用的养生类图书。

值得一提的是，本书中还介绍了许多素食食谱的做法，包括各国素食料理，以及各式不同素食的食谱。在慢性疾病以及生活保健方面，也提供了许多对症食疗方法，让读者能运用素食，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，相信大家都能在此书中得到所需的信息。



罗佳琳 医师

学历

中国台湾中山医学大学医学士

现任

中国台湾台安医院小区医学部主任

中国台湾台安医院家庭医学科主治医师

经历

中国台湾台大医院家庭医学部主治医师

中国台湾台大医院家庭医学部住院医师

中国台湾台大医院家庭医学部总医师

专科学会

中国台湾安宁缓和医学学会医师

中国台湾肥胖医学会医师

中国台湾忧郁症防治协会医师

中国台湾老年医学会医师

吃对美味养生素 乐活健康

中国台湾长庚科技大学养生保健饮食讲师&营养师



过去很多人因为生了一场大病就开始吃素，但是没有吃对素，导致体重直线上升，甚至还罹患痛风等疾病。因此想要健康素食，首先要确认素食来源以及烹调方式没有问题。

坦白说，为了延长保存期限、提升口感、满足外观视觉等因素，许多素食都会被添加盐分、油脂、防腐剂、调味料等加工物质，因此如果不慎选错素食来源，则可能越吃越不健康。

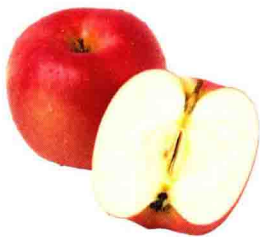


素食原料的来源，大多限于大豆蛋白及魔芋制品，如果素食者的食物来源中缺少全谷类、奶制品、蛋类，势必会造成营养的不均衡，如此一来，就有可能影响身体的免疫功能。

许多女性喜欢以素食减肥，但是如果长期不当地食用素食，就容易造成月经不调、排卵困难或易患骨质疏松症。根据研究指出，女性只要超过四天热量摄取过低，就会导致内分泌功能紊乱，甚而影响月经周期。

另外，由于食物中的纤维量和雌激素水平成反比，一旦摄取过多的纤维，就会使雌激素水平下降，而造成内分泌功能异常。因此必须注意选择质和量皆平衡的素食，否则减肥不成，反而会影响身体健康。

对很多女性来说，选择错误的素食可能会导致贫血。因为植物性铁质的吸收率远不如动物性铁质，如果餐后没有补充富含维生素



素C的水果，有可能使铁质吸收不够，从而产生贫血。所以我建议在用餐前后适量食用富含维生素C的水果，让维生素C在肠道中帮助铁质的吸收，来避免贫血的发生。

其实素食是一种生活态度，进行素食前必须要有充分的准备、正确的认知。因为素食主义是一种身心同步的修行，如果饮食都以素食为主，但是心中的贪欲嗔恨仍放不下，那么素食也未必能真的促进身心健康。

本书除了对素食作一系统的

介绍外，也提供了很多有效的素食方式，让“吃好素、吃对素”的健康饮食方式落实于你的生活中，让你的健康跟素食有效地连接起来。

另外，书中也介绍了许多有效的素食菜单，以便于你和你的亲友更好地利用食疗增进自身的健康。

我诚挚地推荐本书，不论你是长期素食或是偶尔吃素的朋友，本书都将会是你最佳的素食指南。看完本书，绝对会让你对素食有全新的看法和体悟。



萧千佑 营养师

学历

中国台湾台北医学大学保健营养学博士进修
中国台湾台北医学大学保健营养学硕士

现任

中国台湾长庚科技大学疾病营养学、美容
营养学、养生保健饮食概论讲师

萧老师营养咨询信箱 E-mail:

nulycopene@yahoo.com.tw

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。

如果你还抱着这种刻板印象，那就要赶紧阅读本书了。

你知道吗？世界各地的素食人口，目前正以十分快速的比例增长。亚洲各地席卷着一股以素食为主的饮食风潮，包括原本就习惯素食的国家如印度；而原本

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，如同雨后春笋般地快速建立。就连以香肠与汉堡闻名的德国，现在街头巷尾开店速度最快的餐饮店，也正是素食连锁餐饮店。

许多世界知名的影星都开始吃素，吃素因此形成一股时尚无比的风潮。纽约顶尖的餐厅与酒吧，现今也都因应日益增长的素食人口，而纷纷推出素食的餐点来紧跟市场潮流。

过去因为宗教信仰的传统背景，大多数人认为吃素是出家人与信徒的专利，而各种素食店也经常与宗教信仰密切相关。

其实在世界各先进国家，人们选择素食很少是因为宗教的缘故。一者他们大多是基于自身的健





康状况，希望追求更为健康的身心状态；再者有的人是基于保护地球的缘故，希望通过多食用素食，来降低肉类对于环境造成的破坏。

面对这股时髦的素食潮流，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素食的行列。你不需要完全吃素，也不需要严格规定自己只能茹素，从此与肉类绝缘。

不管你的素食理由是什么，

我们希望你是因为喜欢素食，热爱素食的营养成分，而加入素食行列的。轻松、能互相分享、弹性的素食饮食观，是我们推崇与乐见的。

最近由于不合格的肉食引发的各种疫情正蔓延全球，动物类食物的不安全性更引发人们的关注。这时，追求天然与洁净的素食饮食便更切合人们自身的健康需求，同时还利于环保，何乐而不为呢？



简芝妍

中国台湾政治大学新闻系毕业

长久以来致力研究食物疗法与自然疗法，专长运用自然与有机的食物疗法，创造健康无压的生活方式，并透过文字来推广健康生活哲学。

代表著作

- 《肠道排毒瘦身法》
- 《吃对营养疾病远离你》
- 《消除酸痛100妙招》
- 《消除压力吃出好眠》
- 《控制体重10堂健康课》
- 《肌肤保养美白革命》
- 《不一样的代谢瘦身法》
- 《芳香精油爽心疗法》
- 《花卉美容养生疗法》
- 《番茄健康美容疗法》
- 《流感预防&治疗》
- 《增强免疫力100招》



目录

推荐序 活得更健康 现在流行吃素
罗佳琳 医师

作者推荐序 吃对美味养生素 乐活健康
萧千佑 营养师

推荐序 多吃素 身体零负担
简芝妍

导 读 如何使用本书

分类食谱索引 164道天然健康素料理

Part 1 吃对素食 健康加分

Chapter 1 乐活吃素Q&A

Chapter 2 健康人吃素食

- 24 素食是什么
- 27 为什么要多吃素
- 31 新形态的“弹性素食”风潮
- 35 六大类素食食材
- 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 素食对人体七大保健作用

- 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 预防心血管疾病罹患率

Chapter 4 这样吃素最有营养

- 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 柳橙 靓白除斑美颜佳品
- 甜橙菊花茶
 - 橙香茶饮
- 70 猕猴桃 美白抗老珍果
- 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 黄瓜 瘦身排毒超人气
- 黄瓜薏苡仁饭
 - 鲜果色拉

强身健体好食物

- 76 油菜 高钙帮助发育成长
- 香菇烩油菜
 - 油菜蛋花汤
- 78 豆腐 黄豆卵磷脂补脑健脑
- 香菇豆腐汤
 - 豆腐豆腐汤
- 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 卷心菜 高纤整肠人体清道夫
- 凉拌卷心菜丝
 - 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
 - 奶香野菇蒸蛋



提升免疫力好食物

- 88 西蓝花 十字花科植物之王
- 清炒西蓝花
 - 油醋拌罗勒西蓝花
- 90 大蒜 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 黄花菜 对抗自由基的黄金食物
- 健脑黄花菜茶
 - 黄花蛋花汤
- 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
 - 高钙奶酪蛋花汤

消除压力好食物

- 102 茄子 维生素P改善心血管疾病
- 罗勒茄子
 - 凉拌蒜香茄子
- 104 生菜 高纤排毒整肠轻食
- 清烫生菜
 - 蚝油拌生菜
- 106 洋葱 保护身体不受病菌侵袭
- 洋葱炒蛋
 - 焗烤洋葱蒜香饭
- 108 燕麦 舒压安神营养谷物
- 什锦水果麦片粥
 - 红枣麦片粥



缓解疲劳好食物

- 110 柠檬 高维生素C的美白水果
- 蜂蜜柠檬茶
 - 草莓柠檬汁
- 112 梅子 梅子医生健胃整肠
- 梅子手卷
 - 酥炸梅肉香菇
- 114 红豆 富含铁质补血暖身
- 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
- 白玉苦瓜色拉
 - 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
- 葡萄酒醋拌香柚
 - 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
- 西红柿丝瓜蜜
 - 凉拌丝瓜竹笋
- 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 温补蔬菜提高食欲
- 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 高纤的便秘救星
- 竹笋萝卜汤
 - 凉拌鲜笋

- 138 绿豆 排毒美肤祛火气
- 南瓜绿豆汤
 - 绿豆酸梅饮

- 140 西瓜 消暑解渴超人气
- 西瓜水梨汁
 - 冰镇鲜果汽水

补充体力好食物

- 142 糯米 调整气血养生谷物
- 枸杞子糯米粥
 - 滋补灵芝饭

- 144 紫米 体虚者的补身圣品
- 姜汁紫米粥
 - 紫米桂圆红枣粥

- 146 红枣 强身健体改善贫血
- 红枣枸杞子茶
 - 花生红枣粥

- 148 山药 黏液蛋白防止动脉硬化
- 山药红枣泥
 - 山药生菜色拉

- 150 银耳 丰富胶质润肤养颜
- 美肤银耳鸡蛋羹
 - 莲子银耳甜汤

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

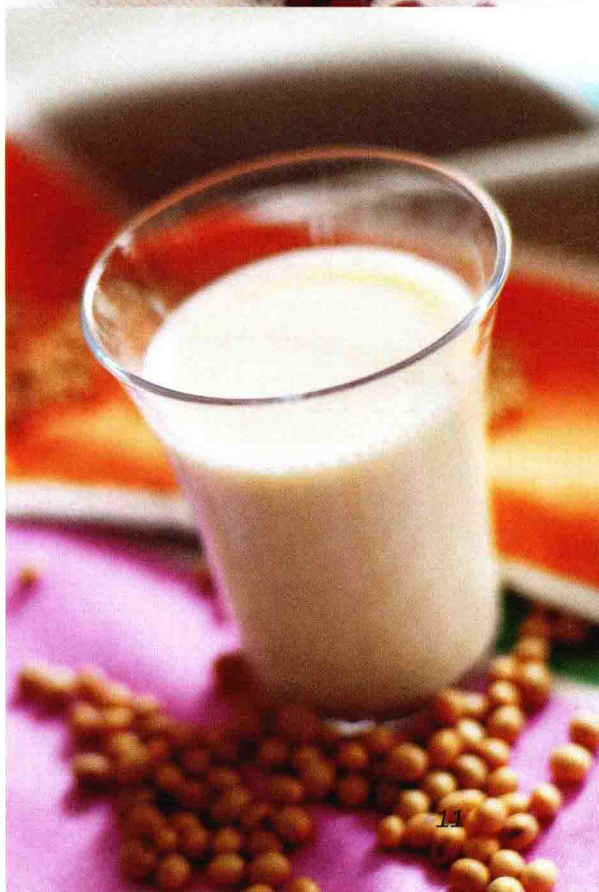
- 154 芦荟 改善便秘、美容保健
- 芦荟蔬果汁
 - 水晶芦荟拌花生

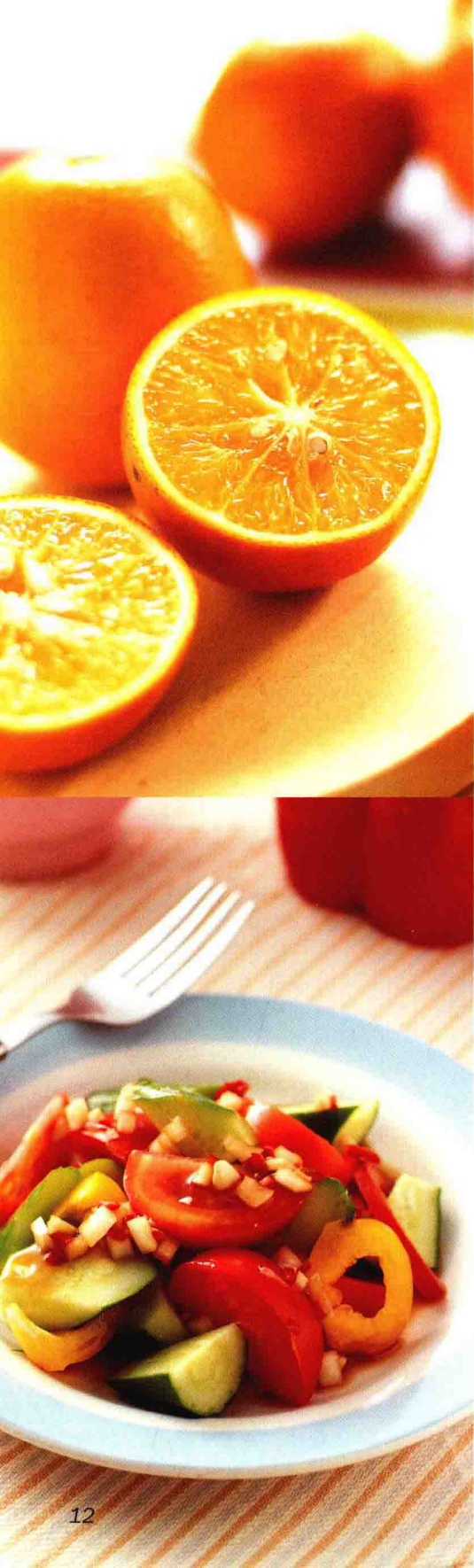
- 156 秋葵 整肠保肝养生蔬菜
- 凉拌糖醋秋葵
 - 核桃炒秋葵

- 158 木瓜 木瓜酶营养加分
- 木瓜牛奶
 - 橘香木瓜饮

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
- 枸杞子炒卷心菜
 - 葡萄干蒸枸杞子
- 166 手脚冰冷
- 胡萝卜姜汁
 - 烫青椒
- 168 慢性疲劳
- 醋味黄豆芽
 - 高纤蔬菜汤
- 170 压力过大
- 香蕉牛奶
 - 舒压花生燕麦粥
- 172 排毒
- 黄豆魔芋排毒粥
 - 胡萝卜清炖海带
- 174 增强免疫力
- 上海青烩香菇
 - 热炒木耳白菜
- 176 视力保健
- 胡萝卜奶油浓汤
 - 枸杞子黄芪明眸茶
- 178 头发保养
- 美发核桃粥
 - 黑芝麻糊





目录

Part 4 慢性病症 素食食疗篇

- 182 胃溃疡
 - 土豆保健饮
 - 健胃西红柿汁
- 184 胆固醇过高
 - 凉拌西红柿黄瓜
 - 蒜泥白菜
- 186 糖尿病
 - 清心苦瓜茶饮
 - 香炖南瓜
- 188 高血压
 - 糖醋鲜芹
 - 清香素斋汤
- 190 心脏病
 - 凉拌黄瓜嫩豆腐
 - 黄豆栗子粥
- 192 痛风
 - 绿豆薏苡仁粥
 - 西瓜翠衣炒毛豆
- 194 肾脏病
 - 美味红薯粥
 - 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
 - 猕猴桃胡萝卜汁
- 200 癌症
 - 红烧金针菇
 - 西红柿绿茶汤



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 正确料理, 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
 - 核桃炒卷心菜
 - 热炒豆豉苦瓜片
- 222 凉拌的技巧
 - 蒜拌菠菜
 - 凉拌山药丝
- 224 做色拉的技巧
 - 核桃生菜色拉
- 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 煮粥的技巧
 - 金黄玉米粥
 - 高纤竹笋粥
- 230 熬煮蔬菜汤的技巧
 - 爽口绿豆芽汤
 - 菠菜西红柿汤
- 232 榨蔬果汁的技巧
 - 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 不同类别超人气素食料理

- 236 美式素食料理
 - 夏威夷披萨
 - 奶油玉米浓汤
- 238 德式素食料理
 - 德国素香肠佐酸菜
 - 黑森林樱桃果酱
- 240 意大利式素食料理
 - 蘑菇意大利面
 - 西红柿奶酪意式色拉
- 242 日式素食料理
 - 和风黄瓜寿司
 - 海带豆腐味噌汤
- 244 韩式素食料理
 - 韩国泡菜炒饭
 - 韩风辣萝卜
- 246 印度素食料理
 - 咖喱土豆
 - 什锦咖喱蔬菜
- 248 中国内陆素食料理
 - 京酱茄子
 - 珍珠丸子
- 250 中国台湾素食料理
 - 三杯豆腐
 - 客家小炒



附录 加工素食产品简介

如何使用本书

本书第二部分针对11大类功效、46种素食食材，详细介绍了健康满分的蔬果素食，食疗效果、选购方法、营养分析等，每种食材并附2道美味、超人气的素食料理，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。

葡萄柚 *Grapefruit*

● 别名: 西柚、圆柚

● 性质: 性寒

● 酸甜多汁 整肠好帮手

葡萄柚保健功效

- 促进消化
- 改善心血管疾病
- 醒脑提神
- 提高食欲
- 消除水肿
- 维持体力
- 消暑解毒
- 改善牙龈出血

● **适用者**

- 一般人
- 孕妇
- 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。

需注意的是，葡萄柚若与降压药合吃，可能会相互作用，影响人体的健康。

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净化思绪，有助于醒脑提神。

葡萄柚的营养价值

● **维生素C**: 葡萄柚中富含维生素C丰富的维生素C有助于增强人体的新陈代谢。

● **B群维生素**: 葡萄柚中的B族维生素能促进胃肠的消化，并能提高消化系统的功能，帮助分解蛋白质，使人体消化代谢功能顺畅进行。

● **柠檬酸**: 葡萄柚中的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能，对于提高食欲很有帮助。

营养成分表

葡萄柚的营养成分表

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
维生素C	38毫克
钾	60毫克

选购达人

● **挑选**: 选择有重量，外形饱满，外观正圆形，外皮颜色鲜艳，且具有光泽者为佳，较重的葡萄柚具有较丰富水分。

● **清洗**: 将葡萄柚外皮清洗干净后，直接去皮即可食用。

● **烹调**: 在处理葡萄柚时，注意要横向对半切开，将头尾去除，再用刀将中央的白色果梗取出。如此在料理时，才不会让苦味的果梗影响食物的风味。

食用方法

● **榨成果汁饮用**: 将葡萄柚榨成果汁，并加入些许蜂蜜饮用，有助于缓解宿醉症状，也能改善失眠焦虑的，有助于入睡。

● **做成饭后甜点**: 建议在丰盛的餐饮后食用一个葡萄柚，无论是搭配红茶或是制作成甜点都很适宜。葡萄柚酸甜的风味具有去油解腻的功效，并能促进消化。