

素 吃 养生

舌尖上的素食珍味

宋 瑞 田静茹 / 主编

食谱

营养主食、凉菜、热菜、美味汤品、甜品点心

食材

谷物、薯类、豆类、蔬菜、菌类、海产品、水果、坚果

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

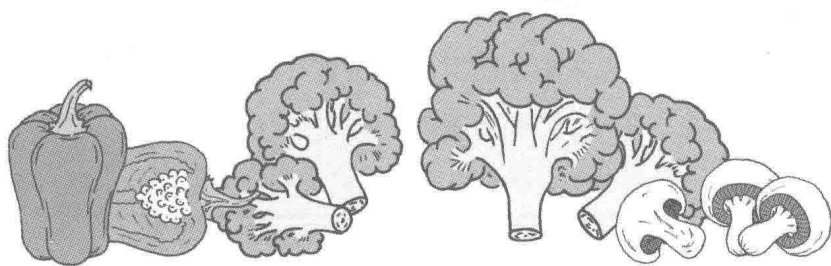
素

吃

养生

舌尖上的素食珍味

宋 瑞 田静茹 / 主编



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

吃素养生：舌尖上的素食珍味 / 宋瑞，田静茹主编.
北京：化学工业出版社，2017.11
ISBN 978-7-122-30662-3

I. ①吃… II. ①宋… ②田… III. ①素菜-食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第232071号

责任编辑：傅四周
责任校对：边涛

装帧设计：史利平

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：中煤（北京）印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张9¼ 字数119千字 2018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>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



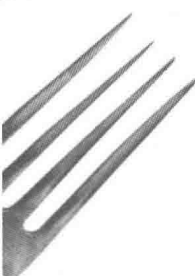


前言

素食，即以植物性原料烹饪而成的各类食物。按照对动物性原料的拒绝程度，可以将素食主义者分为三类：严格的素质主义者，他们的食物中是不允许出现任何来自于动物的食材的，包括各种蛋类食品和奶制品；奶制素食者，即可以食用奶制品；蛋奶素食者，即可以食用蛋类食品和奶制品。

当下，由于食肉过量导致的疾病日益增多，因此，越来越多的人选择素食作为自己的饮食方式，不过，也有许多人对素食仍有许多疑惑。本书将提供科学、健康的饮食方法。

本书共分两部分。第一部分按照谷物、薯类、豆类、蔬菜、菌类、海产品、水果、坚果八类全面介绍了素食食材，以便大家对各种食材的营养价值、食用宜忌、烹饪方法有所了解。第二部分则为大家提供了营养主食、凉菜、热菜、美味汤品、甜品点心等近百种美食食谱。希望已经接受素食主义的读者能够从本书中了解更多的食材和美食，为自己的健康生活助力加油。



本书由保定市第一中心医院宋瑞医师和火箭军总医院田静茹医师主编。在编写此书过程中，以下人员：车燕、陈翠梅、陈萍、陈计华、杜浩、杜建华、胡玮、潘建永、解春燕、沈莹、施玲、王慧、王瑞、谢琴、杨志国、张波、张方方、张桂平、张元坤、张猛等给予大力协助，在此深表谢意。

CONTENTS 目录

上 吃素，丰富的营养素食食材

篇

谷物 · 002

- 小米：助消化补虚损 · 002
- 大米：健脾养胃补中气 · 003
- 玉米：利胆开胃治便秘 · 005
- 燕麦：降脂控糖效果好 · 006
- 薏米：健脾益胃除湿气 · 008
- 黑米：滋补肝肾补气血 · 009

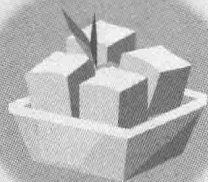


薯类 · 011

- 山药：健脾补肺聪耳目 · 011
- 红薯：防癌益寿宽肠胃 · 012
- 土豆：和胃调中抗衰老 · 014
- 紫薯：减肥瘦身补血 · 015
- 芋头：补气益肾又养颜 · 017

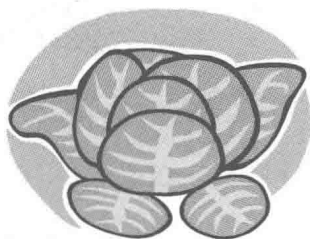
豆类 · 018

- 黄豆：防癌缓老益颜色 · 018
- 绿豆：利尿润肤清热解毒 · 020
- 红豆：清心养神补气血 · 021
- 黑豆：健脾补肾平肝补虚 · 023
- 豌豆：补肝养胃明目 · 024
- 蚕豆：益气健脾防癌 · 026

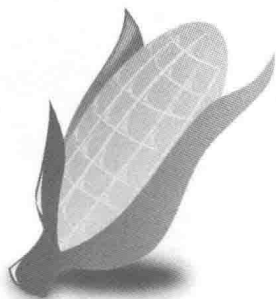


蔬菜 · 027

- 圆白菜：消炎杀菌又抗癌 · 027
白萝卜：清热生津凉血止血 · 029
南瓜：补中益气清热解毒 · 030
西兰花：防癌降脂提升免疫力 · 032
莲藕：养胃健脾补气血 · 033
菠菜：补铁补血增强体质 · 035
番茄：降压降脂抗衰老 · 036
黄瓜：美容减肥提高免疫力 · 038
竹笋：清热除烦化痰下气 · 039
洋葱：杀菌降低胆固醇 · 041
芦笋：祛燥养生还防癌 · 042
青椒：降脂减肥防癌 · 044
丝瓜：健脑美容抗坏血病 · 045
韭菜：减肥理血降血脂 · 047
芥菜：提神醒脑解疲劳 · 048
芹菜：平肝降压养血 · 050
蒜薹：健胃去寒健身 · 051
莴笋：利五脏清胃热 · 052
大白菜：解渴利尿通肠胃 · 054



- 小白菜：降血压防癌症 · 055
油麦菜：降胆固醇护肝脏 · 057
油菜：散血消肿利肠胃 · 058
茼蒿：和胃增食降压补脑 · 060
空心菜：清热解毒润肠道 · 061
苋菜：补气清热利肠道 · 062
茄子：保护心血管 · 064
西葫芦：清热利尿润肺止咳 · 065
冬瓜：利尿消肿减肥 · 066
秋葵：助消化护肝脏 · 068



菌类 · 069

- 金针菇：补肝益肠胃 · 069
香菇：减肥益气益胃 · 071
木耳：抗血凝抗血栓 · 072
银耳：润肺止咳抗肿瘤 · 073
猴头菇：利五脏助消化 · 075
杏鲍菇：降胆固醇降血脂 · 076
草菇：美颜防癌强体质 · 078
平菇：防癌提升免疫力 · 079
虫草花：益肝肾补精髓 · 081



海产品 · 082

海带：降血压抗凝血 · 082

紫菜：补肾养心降血压 · 084

水果 · 085

香蕉：预防心血管疾病 · 085

橘子：生津开胃美容 · 087

木瓜：健脾消食防癌 · 088

菠萝：清理肠胃美容 · 089

红枣：补中益气健脾胃 · 091

猕猴桃：改善心肌功能缓衰老 · 092

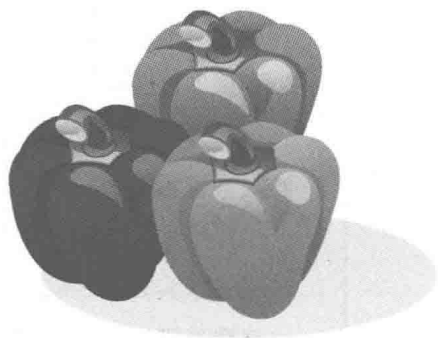
蓝莓：延缓记忆衰退护心 · 093

苹果：生津止渴健胃消食 · 094

梨：生津止咳润燥化痰 · 096

山楂：消食健胃降脂降压 · 097

西瓜：生津止渴利尿除烦 · 099



坚果 · 100

松子：润肺滑肠延年益寿 · 100

莲子：入心养神补脾益肺 · 102

桂圆：益气补血安神定志 · 103

核桃：健胃补血润肺养神 · 105

花生：凝血止血防冠心病 · 106

杏仁：祛痰止咳平喘 · 107

下 素食菜谱，让你越吃越健康

篇

营养主食 · 110

- 桑葚粥 · 110
- 当归山药枸杞粥 · 110
- 银耳白果枸杞粥 · 110
- 紫薯燕麦粥 · 111
- 薏米山药粥 · 111
- 松仁玉米地瓜粥 · 112
- 南瓜燕麦粥 · 112
- 杏仁山楂粥 · 112
- 百合红枣粥 · 113
- 黑小米金橘粥 · 113
- 赤豆桂圆小米糯米粥 · 113
- 板栗红枣粥 · 114
- 开胃菠萝饭 · 114



- 蘑菇五谷饭 · 114
- 山药紫米饭 · 115
- 五行糙米炒饭 · 115
- 蚕豆素肠焖饭 · 115
- 茄子香菇焖面 · 116
- 三丝荞麦凉面 · 116
- 生煎白菜饺 · 117
- 梅菜玉米蒸饺 · 117
- 西葫芦蘑菇馄饨 · 117

凉菜 · 118

- 土豆拌海带丝 · 118
- 银耳拌芦笋 · 118
- 凉拌芝麻菠菜 · 119
- 凉拌粉丝紫椰菜 · 119
- 油辣包菜卷 · 120
- 莲藕黑木耳 · 120
- 酸辣萝卜丁 · 121
- 橙汁冬瓜球 · 121
- 核桃仁拌芹菜 · 121

热菜 · 122

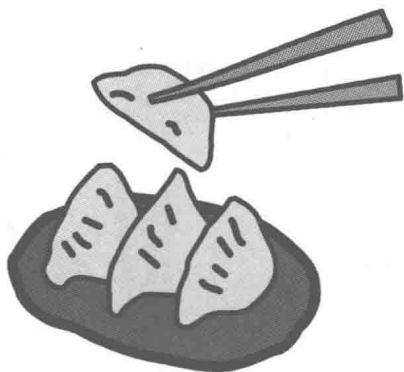
- 双耳炒金针菇 · 122
- 麻婆豆腐西兰花 · 122
- 菠萝咕嚕豆腐 · 122
- 香菇尖椒豆腐丝 · 123
- 山药炒芦笋 · 123
- 白玉山药豆腐 · 124
- 酱烧冬瓜杏鲍菇 · 124
- 香酥莲藕南瓜夹 · 124
- 尖椒豆腐酿 · 125
- 冬瓜炒木耳青椒 · 125
- 当归猴头菇 · 126
- 糖醋素鳗 · 126
- 百合炒西兰花 · 127

油焖鲜笋 · 127

毛豆素三蔬 · 127

六合罗汉斋 · 128

素蚝油三色蔬 · 128



美味汤品 · 129

清炖冬菇汤 · 129

笋片豆腐汤 · 129

菌菇丝瓜汤 · 130

胡萝卜荸荠汤 · 130

榨菜笋丝香菇汤 · 130

蘑菇菠菜汤 · 131

香菇番茄萝卜汤 · 131

竹荪笋片莲子汤 · 131

荷兰豆金针菇南瓜汤 · 132

黄花菜苦瓜汤 · 132

风味莲藕汤 · 133

丝瓜椰浆芋头汤 · 133

决明子海带汤 · 133

意式蔬菜汤 · 134

甜品点心 · 134

绿茶糯米卷 · 134

糯米珍珠小芋头 · 135

蜜饯玉米蒸糕 · 135

京糕蜜山药 · 136

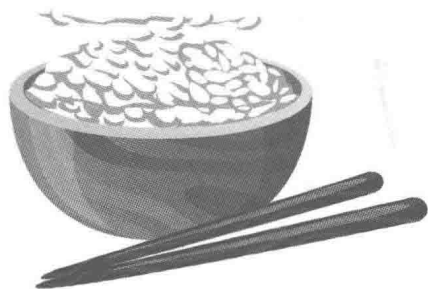
山药红豆卷 · 136

香蕉豆沙春卷 · 137

椰丝红薯燕麦球 · 137

红枣红糖发米糕 · 137

芝麻山芋圆子 · 138



上篇

吃素，丰富的 营养素食食材





谷物

小米：助消化补虚损

小米补脾养胃，是平时餐桌上常见的食物。它的营养价值很高，除了富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素等营养成分外，还含有丰富的胡萝卜素。另外，小米用于入药，还有滋阴解渴、清除烦热等功效。



小米的功效这么多

- ★补脾
- ★养胃
- ★益肾
- ★促进消化
- ★祛斑除皱
- ★滋阴补血

搭配对了更健康



小米

+



红糖

= 补气养血



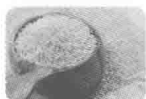
小米

+



桂圆

= 补气养血



小米



黄豆

= 美肤、护眼

【美味素食学一招】小米南瓜粥

材料：小米 150 克、南瓜 1 千克、清水和蜂蜜适量

做法：1. 将小米淘洗干净；

2. 将南瓜除皮去瓤，然后切成小块；

3. 在锅中加入清水；

4. 将小米和南瓜块一同放入锅中煮半个小时左右；

5. 米粒软烂后停火，加入蜂蜜并搅拌均匀。

养生小妙方

① 降低血糖

小米 150 克，山茱萸 20 克，加清水煮成粥，连续服用 7 天。

★辅助降低血糖效果好。

② 调养胃病

小米 150 克，生姜 4 片，加清水煮成粥，每天服用一次。

我们喝小米粥时，最好不要搭配腌杏仁或者杏仁制成的凉菜，因为小米和杏仁一起吃可能会导致呕吐、腹泻。

大米：健脾养胃补中气

大米既可以煮粥，也可以做成米饭，是深受人们喜爱的主食之一。它含有的营养物质十分丰富，例如蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、维生素、钙、磷、铁等。经常食用，对人体有很大的好处。

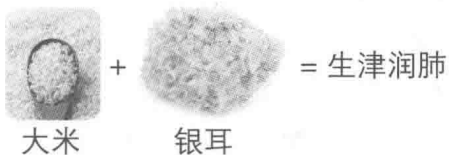
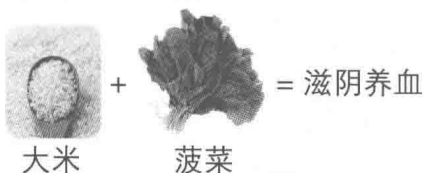
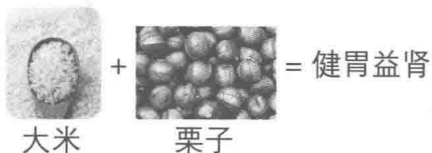




大米的功效这么多

- ★健脾
- ★和胃
- ★清肺
- ★补中益气
- ★通血脉
- ★美白肌肤

搭配对了更健康



【美味素食学一招】核桃枸杞大米粥

材料：大米 150 克、核桃仁 30 克、枸杞 5 克

- 做法：
1. 将大米、枸杞洗干净；
 2. 将核桃仁切成小块；
 3. 将大米放入清水锅煮至水沸；
 4. 将核桃加入锅中继续煮 10 分钟左右；
 5. 将枸杞加入锅中再煮 10 分钟即可。

养生小妙方

① 止咳清痰

大米 80 克，去皮杏仁 15 克，加清水煮成粥，每天服用一次。

★可以用来做早餐或晚餐。

② 预防感冒

大米 150 克，生姜 3 片，苏叶 10 克，熬粥。

用大米做饭时，最好采用“蒸”的方式，因为蒸米饭会比煮米饭少损失蛋白质和维生素 B₁。

玉米：利胆开胃治便秘

玉米味美可口，老少皆宜，十分受大家的欢迎。它更是常见的粗粮，营养丰富，含有钙、铁、硒、卵磷脂、赖氨酸、纤维素及多种维生素等，其营养价值超过了面粉和大米。玉米具有多种功效，经常食用，对我们的身体健康很有好处。

玉米的功效这么多

玉米的功效这么多

★开胃 ★利胆 ★减肥

★降血脂降血压 ★延缓细胞衰老 ★美肤护肤

★刺激胃肠道，促进排便，预防肠癌

搭配对了更健康

 +  = 防癌
玉米 松子

 +  = 健脾胃，对冠心病、高血脂、动脉硬化和尿频遗精有一定辅助疗效
玉米 豇豆

 +  = 降血糖、降血脂、生津止渴
玉米 洋葱



【美味素食学一招】松仁玉米

材料：糯玉米 200 克、熟青豆 50 克、胡萝卜 50 克、松仁 30 克、食盐、白糖、胡椒粉、花生油各适量

- 做法：
1. 将糯玉米粒煮熟，然后捞出备用；
 2. 把胡萝卜切成丁，大小和玉米粒差不多；
 3. 在锅中放入松仁用小火炒熟后备用；
 4. 在锅中倒入少许花生油，放入胡萝卜和玉米炒 1 ~ 2 分钟；
 5. 接着放入熟青豆翻炒；
 6. 加入糖、盐、胡椒粉翻炒均匀；
 7. 最后放入松仁，翻炒均匀就可以了。

养生小妙方

① 降低血糖

干燥的玉米须 50 ~ 60 克，添加 10 倍的水，文火煎开，每天服用三次。

★效果迟缓，适合长期饮用。

② 缓解老年人习惯性便秘

玉米渣 100 克，浸泡在凉水中半天，加入白薯块，然后用慢火炖烂食用。

我们吃玉米的时候最好吃新鲜的，因为这种玉米的营养价值更高，陈玉米包含的营养物质相对来说较少。

燕麦：降脂控糖效果好

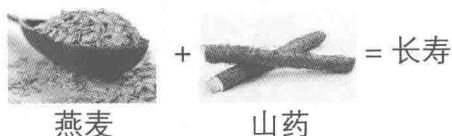
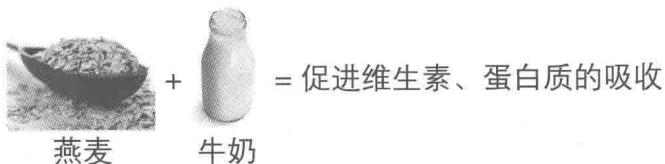
燕麦是一种含糖量极低的高能食物，由它制成的燕麦粥现在经常被人们当做早餐。燕麦中除了富含 B 族维生素、尼克酸、叶酸、泛酸、维生素 E 外，还含有 8 种人体必需的氨基酸，营养十分丰富。



燕麦的功效这么多

- ★降低胆固醇
- ★降糖
- ★瘦身
- ★增强免疫功能
- ★祛斑抗皱
- ★润肠通便

搭配对了更健康



【美味素食学一招】燕麦山药粥

材料：燕麦 50 克、大米 100 克、山药 50 克

- 做法：
1. 把燕麦和大米淘洗干净；
 2. 把山药洗净去皮后切成小块；
 3. 把燕麦和大米放入清水锅中煮；
 4. 燕麦和大米快熟时，放入山药块继续煮；
 5. 山药块煮熟后停火即可。

养生小妙方

① 美容润肤

燕麦 30 克，加清水煮熟后取汁敷脸。

★经常使用，能有效地改善肌肤。



② 防治脚气

燕麦 15 克，用棉布包裹，泡脚时泡在水中。

燕麦虽然营养价值很高，却不容易被消化吸收，因此，食用燕麦最好控制在每天 40 克左右，以免造成腹部胀气。

薏米：健脾益胃除湿气

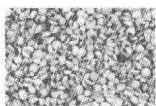
薏米，也叫薏苡仁，素有“生命健康之禾”之称，其营养价值很高。薏米中含有的薏苡仁酯除了滋补功效外，还有抗肿瘤作用。而且，薏米很容易被人体消化吸收，可以说是一种老少皆宜的食物。



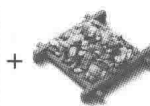
薏米的功效这么多

- ★保护心血管
- ★抗肿瘤
- ★降低血糖
- ★祛除体内湿气
- ★抗衰老
- ★健脾益胃

搭配对了更健康

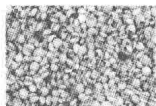


薏米



芡实

+ = 健脾除湿

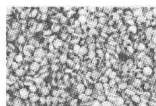


薏米



核桃

+ = 补肾



薏米



莲子

+ = 安神、促进睡眠