

素食健康法

家庭百科叢書編譯組 編譯

有著作權
有製版權
翻印必究

■素食健康法

家庭百科叢書 112

特價：壹佰貳拾元整

主編者：王麗芬
編譯者：家庭百科叢書編譯組
發行人：林大坤
法律顧問：林金鈴 律師
發行所：國家出版社
總經銷：國家書店有限公司
郵撥帳戶：一〇四八〇一號
總公司：臺北市新生南路一段126之8號三樓
電話：392-6748・392-6749
門市部：臺北市信義路二段128號
電話：391-2425・391-2434
分公司：臺南市中正路64號
電話：(062) 223-084
印刷所：振文印刷有限公司
中華民國72年4月初版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號
(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行等隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明燦爛的結果，人心蝕腐，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁幕路監樓的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

前言

隨著科學文明的進步，人類生活水準的提高，使得人們已有較多的餘暇來顧及自我的身體健康。因此，除了醫院、診所中日日人滿為患外，當您漫步街心，亦不難察覺，藥局之多，竟然已達百步內必有一之令人咋舌的程度。不僅如此，連平日本應專售車票的票亭，也在售票之餘，賣起了琳瑯滿目的口服液。於是，一大清早，在站牌旁就每每站立了許多償以口服液為早餐的人！不僅如此，其他諸如美容養顏與減肥藥物，荷爾蒙劑等藥品也是銷路旺盛。

那麼，究竟何以會造成這種現象呢？顯而易見地，自命為現代人的您、我，對於自我身體健康所持的堅定信念已經開始動搖了！因此，才使得男性們一事仰賴口服液，以期使自己精力充沛，更有耐力。而女性們也藉此來美容養顏或減肥。至於其他原屬於老人病的糖尿病、高血壓、心臟病之患者年齡階層的降低，也是人們深以為慮的。

再仔細推敲，近三十年來，由於經濟高度成長之故，使得人們開始重視食物的攝取，又由於錯誤地迷信熱量的增加乃精力的來源，遂不斷地拚命攝取諸如：肉類、奶油與乳酪等動物性食品。因為，於一般人的觀念之中，總以為：牛排、豬排等肉類食物，實是營養最為豐富的食物，且是最適宜現代人食用的高級食品。然而，經過筆者長年之調查結果顯示：此種不良的飲食習慣，即是現代人非仰賴藥物，否則無以維持身體健康之心理的罪魁禍首！不信的話，就細閱本書，

以爲印證吧！

其實，在國人推行以多攝取肉類等高熱量食品爲目標之飲食方法的前十年，素以肉類爲主食之歐美人士，早已有鑑於肉類食品之攝取過量所給予人體之危害，諸如：過於肥胖、引發心臟病、糖尿病等弊端，轉而積極尋求以蔬菜、水果爲主食之所謂低熱量飲食主義的素食生活。

美國參議院營養問題特別委員會（或簡稱爲M委員會）自西元一九七五年始，積極蒐羅世界各地研究機構中有關於食物與健康之研究報告，並徹底研究調查。經過二年辛勤努力的結果，終於在西元一九七七年有所斬獲，正式發表了一篇名爲「健康與飲食之關係」的報告，根據此篇報告中指出：

「目前先進國家的飲食幾乎完全處於不自然的狀態之中，所食用的食物大都是經過特殊加工處理過程，致使老百姓們因此種攝食方式，而多罹患諸如：癌症、心臟病或糖尿病等疾病，而不自知。因此，我們特於此呼籲：目前實是積極改善飲食的時刻了！」

換言之，他們所極力主張的飲食習慣，正是我們東方人傳之已久的素食，而企欲藉此使他們能自肉食習慣中掙脫出來。

筆者有鑑於此，確信必須徹底實踐符合科學的素食，才能解決當前飲食生活所造成之種種不良後果，於是敢不揣淺陋地提筆寫成本書，希望使處於現代緊張繁忙生活中的您，能更有效的掌握自己的健康情況。

然而，却有不少人對「素食」兩字相當敏感，筆者的一位摯友，初聞我在倡導素食之際，就

嘗嗤之以鼻地如此對我譏諷道：

「唉喲！人生在世，短不過數十寒暑，您又何必如此不開竅呢？想想要吃素，我就一個頭兩個大，這也不能吃，那也犯了禁，怎教人吃得消呢？」

真不知您是否也抱持著與我摯友相同的觀點呢？若是，那您可就大錯特錯了！蓋筆者所主張的素食，絕非同於寺廟僧院中帶有禁慾主義色彩之素食，而是無論何人都可輕鬆自如，愉快非凡地加以實行的素食生活。使您不僅能因此獲得青春與美麗；更能順應世界潮流，頂立於激烈競爭的社會之中。那麼，筆者所提倡之素食的精華何在呢？此一素食以降低熱量，而絕對符合營養平衡為終旨，且不單力求其美味可口，並強調其菜色的繁多。因此，對於有心以素食謀求身體健康之人而論，大可極其便捷地享用購自超級市場中的新鮮蔬菜，而不愁會罹患心臟病或高血壓！相信，假以時日，您必可因素食而備受其益。

關於本書之體例，本書凡分兩部分，首述為「素食的理論與效用」，文中除闡明素食能合理的改善人類的體質外，並爰引實例以為佐證，望能激勵您參與我們素食生活的行列。第二章則自素食生活的實踐上著手。

此外，筆者並於文末附上內容詳實，採購方便，易學易做的素食食譜，以為您在素食生活之上的具體指引。倘您能於閱畢是書後，徹底實行素食生活，進而使您因此改善體質，擁有健康快樂的日子，則為筆者之幸也。

倉促成書，不免有疏漏之處，還望賢達之士，不吝指正。

目 錄

前 言 序 章

您是否食肉過量

愛斯基摩人何以短命

勿任意取食遺骸之肉

素食所塑造的冠軍

精神變傑的八七歲人瑞

素食是最高級的食品

第一章 創造健美體態——素食的理論與效用

您的血中有毒

換血是可能的

何以血液須保鹼性

素食足可洗濯血液

蔬菜是最佳的美容聖品

難產亦與肉食有關

一四

一八

二二

二五

二六

三二

三三

三六

三九

四一

「狐臭」是肉食動物特有的氣味.....	四四
大都市人何以爭吵頻仍.....	四六
只不過是用了四分之一的腦部罷了.....	四八
自然縮短睡眠時間.....	五二
熟睡能使頭腦清新明快.....	五四
可自然養成素食習慣.....	
肥胖不是福.....	五八
戰爭能使人長生不老嗎.....	六一
時下高中生都過胖.....	六三
一般人攝取過多的熱量.....	六六
高熱量的元凶——肉類.....	七一
素食勝過蒸汽浴.....	七三
素食能使耐力持久.....	
蛋白質乃「生命」之源.....	七八
動物性蛋白質萬能之神話的破滅.....	八一
愈是發育不良者，愈是偏向肉食.....	八六
「最後的晚餐」之營養意義.....	八九

素食可強化血管

植物性蛋白質三寶——芝麻、豆類、向日葵子.....	九二
日本攝政王老當益壯的秘密.....	九四
盛行於角力王國中的麻油.....	九八
豆漿優於牛奶.....	一〇一
西洋人何以禿頭者多.....	一〇三
動物性蛋白質乃細菌溫床.....	一〇六
何以魚、肉類食物易導致中毒.....	一〇九
“FAT MAY BE POISON” (脂肪可能是毒藥).....	一一二
阻塞血管的膽固醇.....	一一四
有洗滌血管功效的植物性脂肪.....	一一八
奶油是否為完全食品.....	一二一
親屬上人的「精進揚」.....	一二三
欲使皮膚光潔細嫩應多食不飽和高級脂肪酸.....	一二五
膽固醇乃不潔的證據.....	一二八
是否天生排斥男性.....	一三一
兩粒芝麻即可免於腦力疲憊.....	一三三

如何才能增進酒量.....	一三五
是否有治療癌症的特效藥.....	一四一
素食乃便秘的根治之道.....	一四一

『小人國遊記』的作者是便秘患者.....	一四六
肉食何以易導致便秘.....	一四八
痔瘡亦是肉食過量所形成的文明病.....	一五〇
素食有通便奇效.....	一五三
纖維素塑造肌膚細白柔嫩的妳.....	一五七
蕃薯的代用物.....	一五八
於腸內合成維他命乃纖維素之第二效用.....	一六四
人類消化器官優先消化蔬菜.....	一六六

第二章 美味素食——素食生活及素食烹調法

素食的十大原則

原則一 應知肉食之弊.....	一七二
原則二 食用全整的蔬菜.....	一七二
原則三 深明色彩搭配.....	一七六
原則四 當諸蔬菜壽命.....	一七九

原則五 生食不是萬能……………一八二

原則六 曉得烹調方法……………一八四

原則七 切忌切得過細……………一八七

原則八 勿飲過多水分……………一八九

原則九 慎選烹調用具……………一九一

原則十 循序達成素食……………一九二

第一階段・非肉食主義

第二階段・半素食主義

第三階段・完全素食主義

完全素食者的菜單

進行四色主義 (Four-Colors System) ……………二〇四

以何爲主食

(烹調舉隅)……………二〇八

(1)米——「法式菜飯」……………二〇八

(2)米——「紫蘇飯」……………二〇九

(3)黑麵包——「豆醬三明治」……………二一〇

(4)麵——「海苔麵捲」……………二一一

(5) 麵粉——「巧果」……………二二二
理想的蛋白質來源

(烹調舉隅)……………二二四

(1) 大豆——「大豆漢堡」……………二二四

(2) 芝麻——「芝麻豆腐」……………二二六

(3) 豆腐——「雪鍋」……………二二七

(4) 豆腐皮——「豆皮捲」……………二二八

(5) 玉米——「奶油玉米」……………二二九

由綠色蔬菜中攝取礦物質

(烹調舉隅)……………二二二

(1) 野菜——「七草粥」……………二二三

(2) 芹菜——「炒芹菜」……………二二三

(3) 燈籠椒——「燈籠飯」……………二二四

(4) 海帶——「海帶藕球」……………二二五

(5) 小白菜——「花生粉拌小白菜」……………二二六

(6) 荷蘭芹——「涼拌芹菜」……………二二七

紅色蔬菜是維他命寶庫

(烹調學隅)		一三〇
(1) 一般蔬菜——「希臘式蔬菜沙拉」		一三〇
(2) 一般蔬菜——「蔬菜沙拉」		一一
(3) 高筍——「高筍捲」		一一三
(4) 胡蘿蔔——「胡蘿蔔湯」		一一三
(5) 南瓜——「涼拌南瓜」		一一四
醬菜		
醬菜的種類		一一六
梅乾		一一七

前言

隨著科學文明的進步，人類生活水準的提高，使得人們已有較多的餘暇來顧及自我的身體健康。因此，除了醫院、診所中日日人滿為患外，當您漫步街心，亦不難察覺，藥局之多，竟然已達百步內必有一之令人咋舌的程度。不僅如此，連平日本應專售車票的票亭，也在售票之餘，賣起了琳瑯滿目的口服液。於是，一大清早，在站牌旁就每每站立了許多償以口服液為早餐的人！不僅如此，其他諸如美容養顏與減肥藥物，荷爾蒙劑等藥品也是銷路旺盛。

那麼，究竟何以會造成這種現象呢？顯而易見地，自命為現代人的您，我，對於自我身體健康所持的堅定信念已經開始動搖了！因此，才使得男性們一事仰賴口服液，以期使自己精力充沛，更有耐力。而女性們也藉此來美容養顏或減肥。至於其他原屬於老人病的糖尿病、高血壓、心臟病之患者年齡階層的降低，也是人們深以為慮的。

再仔細推敲，近三十年來，由於經濟高度成長之故，使得人們開始重視食物的攝取，又由於錯誤地迷信熱量的增加乃精力的來源，遂不斷地拚命攝取諸如：肉類、奶油與乳酪等動物性食品。因為，於一般人的觀念之中，總以為：牛排、豬排等肉類食物，實是營養最為豐富的食物，且是最適宜現代人食用的高級食品。然而，經過筆者長年之調查結果顯示：此種不良的飲食習慣，即是現代人非仰賴藥物，否則無以維持身體健康之心理的罪魁禍首！不信的話，就細閱本書，

以爲印證吧！

其實，在國人推行以多攝取肉類等高熱量食品爲目標之飲食方法的前十年，素以肉類爲主食之歐美人士，早已有鑑於肉類食品之攝取過量所給予人體之危害，諸如：過於肥胖、引發心臟病、糖尿病等弊端，轉而積極尋求以蔬菜、水果爲主食之所謂低熱量飲食主義的素食生活。

美國參議院營養問題特別委員會（或簡稱爲M委員會）自西元一九七五年始，積極蒐羅世界各地研究機構中有關於食物與健康之研究報告，並徹底研究調查。經過二年辛勤努力的結果，終於在西元一九七七年有所斬獲，正式發表了一篇名爲「健康與飲食之關係」的報告，根據此篇報告中指出：

「目前先進國家的飲食幾乎完全處於不自然的狀態之中，所食用的食物大都是經過特殊加工處理過程，致使老百姓們因此種攝食方式，而多罹患諸如：癌症、心臟病或糖尿病等疾病，而不自知。因此，我們特於此呼籲：目前實是積極改善飲食的時刻了！」

換言之，他們所極力主張的飲食習慣，正是我們東方人傳之已久的素食，而企欲藉此使他們能自肉食習慣中掙脫出來。

筆者有鑑於此，確信必須徹底實踐符合科學的素食，才能解決當前飲食生活所造成之種種不良後果，於是敢不揣淺陋地提筆寫成本書，希望使處於現代緊張繁忙生活中的您，能更有效的掌握自己的健康情況。

然而，却有不少人對「素食」兩字相當敏感，筆者的一位摯友，初聞我在倡導素食之際，就

嘗嗤之以鼻地如此對我譏諷道：

「唉喲！人生在世，短不過數十寒暑，您又何必如此不開竅呢？想想要吃素，我就一個頭兩個大，這也不能吃，那也犯了禁，怎教人吃得消呢？」

真不知您是否也抱持著與我摯友相同的觀點呢？若是，那您可就大錯特錯了！蓋筆者所主張的素食，絕非同於寺廟僧院中帶有禁慾主義色彩之素食，而是無論何人都可輕鬆自如，愉快非凡地加以實行的素食生活。使您不僅能因此獲得青春與美麗；更能順應世界潮流，頂立於激烈競爭的社會之中。那麼，筆者所提倡之素食的精華何在呢？此一素食以降低熱量，而絕對符合營養平衡為終旨，且不單力求其美味可口，並強調其菜色的繁多。因此，對於有心以素食謀求身體健康之人而論，大可極其便捷地享用購自超級市場中的新鮮蔬菜，而不愁會罹患心臟病或高血壓！相信，假以時日，您必可因素食而備受其益。

關於本書之體例，本書凡分兩部分，首述為「素食的理論與效用」，文中除闡明素食能合理的改善人類的體質外，並爰引實例以為佐證，望能激勵您參與我們素食生活的行列。第二章則自素食生活的實踐上著手。

此外，筆者並於文末附上內容詳實，採購方便，易學易做的素食食譜，以為您在素食生活之上的具體指引。倘您能於閱畢是書後，徹底實行素食生活，進而使您因此改善體質，擁有健康快樂的日子，則為筆者之幸也。

倉促成書，不免有疏漏之處，還望賢達之士，不吝卯正。

