



恋上素食 新主义

牛国平◎主编

天然的养生之道
科学的饮食原则
均衡的营养搭配
时尚的健康美食

- 健康你代言了吗？**素食你恋上**！
- 素食是个很古老的话题，**素食是一种很时尚的饮食方式**
- 提倡素食，绝不是说让你变成一个彻底的素食主义者。而是让你在品尝**色、香、味、形**俱佳的时尚素食的同时选择简约奢华的品质生活。选择亲近自然的**养生之道**
- 有追求、有梦想，做一个有“**素**”养的人



恋上素食新主义

主 编：牛国平
副主编：苗增民 李帝扶
编 委：章雨伦 吴金叶 周爱群
左 亮 蒋玉君 黄 佩
李 婕 周 伟 郑思思

图书在版编目 (C I P) 数据

恋上素食新主义 / 牛国平主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7983-0

I. ①恋… II. ①牛… III. ①素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290374 号

恋上素食新主义

主 编: 牛国平

策划编辑: 郑 英 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8.25

书 号: ISBN 978-7-5357-7983-0

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

素食不是蔬菜，也不是偏食，更不是迷信，它是一种健康的饮食观念，一种积极向上的生活方式。

素食文化自古就有，经过千百年的传承、研究与发展，其意义与作用已经越发贴合人类对健康生活品质的追求。现在全世界都掀起了一股素食主义的风潮，越来越多的人加入到了素食的行列。他们有的为了防治疾病，有的为了保健养生，还有的为了保护动物与自然生态，无论出于什么原因，他们都是正确的，因为他们都选择了健康。

也许有人会提出疑问，光吃素能摄取人体所需的全部营养吗？当然能。从营养健康的角度上讲，素食营养均衡全面，符合最新营养学所推荐的低脂肪、高纤维的饮食标准，动物肉类中所含的蛋白质也可以通过植物中的蛋白质替代（如大豆、花生），素食中的营养元素完全能够满足人体各项需求，不仅有益身心健康，还能杜绝肥胖。

从防病治病的角度上来说，吃素能降低胆固醇的摄入，可以减少心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生；素食中所含的微量元素还有助于增加骨质密度，预防骨质疏松症；食素中的纤维素可以养护肠道，长期坚持还能减少直肠癌和结肠癌发病率。可以说素食完全是我们的身体对健康的诉求。

也许有人还会觉得吃素健康固然好，但无肉不香，素食的味道怎么比得上肉食呢？其实不然，只要掌握一定的烹饪技巧，全素也能做出荤味儿，再挑剔的舌尖也能在素食上体会到全新的味觉享受。

为了让您了解基本的素食常识，掌握正确的素食保健方法，本书将带您了解素食的起源及它对人体健康的各种益处，再详细向您介绍素食的养身保健、瘦身美容等多种功效，以及与素食有关的误区、营养搭配等各个方面的细节，最后配以经典素食的实例制作，让您快速全面地了解素食主义，让您的健康恋上素食！

目 录

第一章 素食齐分享 健康好滋养·····	01
第一节 素食主义真 健康过一生·····	02
第二节 素食新风尚 美丽新主张·····	21
第二章 踏上素食旅 法宝一一举·····	33
第一节 健康素食好 开启养身道·····	34
第二节 素食好滋味 健康巧搭配·····	49
第三章 素菜亲动手 美味我做主·····	71
宫保鸡丁·····	72
熘素肥肠·····	74
脆皮烧鸭·····	76
五香鸡·····	77
青椒肉丝·····	78
炸烹肉条·····	79
香油火腿·····	79
鱼香肉丝·····	80
糖醋小排·····	82
素辣鸡丝·····	84
鲜藕香蕉排骨·····	85
炒蟹粉·····	86
油炸肉松·····	87
银芽鸡丝·····	87
赛熊掌·····	88
香辣肉丝·····	90
酱爆鸡丁·····	92

山药糯米排骨·····	93
乌龙戏珠·····	94
素炒鱼丝·····	95
滑熘鱼片·····	95
粉蒸鸡块·····	96
干煸鸡丝·····	98
鱼香菊花鱼·····	100
上汤鱼翅球·····	101
蛋煎鱿鱼片·····	102
翡翠虾仁·····	103
蒜香鳝鱼丝·····	103
红烧假鱼肚·····	104
蜜汁扣肉·····	106
茄汁虾仁·····	108
赛泥鳅·····	109
烩素虾丸·····	110
炒鳝丝·····	111
一品鲍鱼·····	111
糖醋鱼·····	112
糖醋咕噜肉·····	114
红烧鱼唇·····	116
炸素虾球·····	117
酸辣鱿鱼·····	118
清汤鱼丸·····	119
冰糖官燕·····	119
红烧海参·····	120
砂锅狮子头·····	122

第一章

素食齐分享 健康好滋养

素食发展到现在，已经不再是一个单纯的养生方式或者贵族特权，它已经逐渐发展成一种全球性运动，我们称之为素食主义。在这样的一种素食环境中，人们不断地追寻健康的本质，抛弃肉食，以简约时尚的形式来决定营养的均衡。

第一节

素食主义真 健康过一生

一、素食溯根源 东西各不同

素食是一个古老而又时尚的话题，经过几千年的传承、研究与发展，时至今日，其意义已经产生了巨大的变化。而具体来说，因东西方的饮食习惯、人文风俗各不相同，东西方素食的起源也不尽相同，但都孕育出了各自体系下的素食文化。

1. 东方素食的起源

东方的素食，通常认为起源于印度。大约在公元前1000年后，印度出现了倡导素食主义的思潮。由于宗教的原因，印度原本就是一个崇尚素食的国度，一些个别宗教派别甚至有2000多年的素食历史。印度人认为人类不应该伤害任何有知觉的动物，尤其是牛。这种思想深入人心，即便是现在的印度也有不少素食主义者。

而对于同样位于东方的中国来说，农业为立国之本，人民大多崇尚简朴，膳食以米、豆、水果、蔬菜为主，素食自然也成为了中国饮食文化的主流。而且在元代时，名医朱丹溪就在《茹淡论》中写道：“多食谷菽菜果，自然冲和之味。”明代《明孝文皇后语》中也有类似的记载：“饮食茹素，祛病延龄。”所谓“茹淡”、“茹素”，就是指素食。



古代中国人提倡素食的另一个原因，就是出于迷信。人们认为素食可以表达对神的尊敬。虽然不是为了保护动物，但古人的许多素食观念还是值得今人提倡的。如道家清修养性，看重斋戒，认为素食之道即养生之道；儒家更倡导“民胞物兴”的仁爱观念，阐扬“恻隐之心，人皆有之”的概念。

随着佛教在中国的传播，带来“众生平等”、“轮回因果”的观念，大力倡导不杀生，于是素食的人数较前大量增加。人们出于对信仰的崇敬，使素食被披上一层悲天悯人的情怀在民间广为流传，形成独特的素食文化，并传播至日本、朝鲜等邻国。据史料记载，古代的日本人以谷类、豆类、蔬菜和少量的鱼类、贝类作为食物，几乎是不食用禽兽之肉的。待佛教传入日本后，有的地方连狩猎和捕鱼也成为禁忌。日本天皇还曾颁布过一项法令禁止食用鱼类和贝类，虽然几十年后，食用鱼类和贝类又得到认可，但日本人在大约130多年前才开始真正吃肉。

所以说，东方素食的起源在很大程度上是受了宗教文化的影响，一是人们为了追求自身修养的达成，二是以此来表达对宗教神明的敬仰。

2. 西方素食的起源

西方的素食起源于地中海地区，和东方一样，也被赋予了浓厚的宗教色彩。西方的古人之所以倡导素食，是因为相信灵魂可以轮回。

但相较于东方单一的宗教原因，西方人的素食主义还存在一些科学的理论体系。古希腊许多智者都提倡素食，其中公元前6世纪的希腊哲学家毕达哥拉斯可能就是最早的素食者之一，这位先贤不但发现了勾股定理，还发现素食对人体的好处。他主张杜绝肉食，代之以豆类及其它素食，并以此来要求他的弟子们。自柏拉图起，许多哲人，如伊壁鸠鲁和普鲁塔克等也都提倡素食，公元前5世纪的另一位希腊哲学家安培多克勒也持有同样的观点。

西方社会对于健康、伦理和环境等问题的关注，对素食主义的发展起到了很重要的推动作用。而对于近代的西方素食主义具有里程碑意义的事件是1847年诞生于英国曼彻斯特的第一个素食协会，此后，素食主义运动在西方国家流行开来。

20世纪后期，西方出现了一些具有深远影响的著作，探讨了素食对于整个人类的利益，包括促进健康、节约资源、保护环境、改善动物福利、减少贫穷等，使素食之风在西方日渐盛行。值得一提的是，在一些著作中披露了现实社会里动物受到的种种悲惨待遇，从而激发了人们从伦理学的角度对动物的权利以及动物与人类之间的关系思考，很多人受此影响而选择了素食。

总体来说，无论东方还是西方，随着人们对健康的高度重视，越来越多的人将饮食的重点放到了素食上。同时，与素食有关的方方面面也在充斥着人们的眼球，使素食主义朝着更健康的方向发展。



二、素食贯中西 风情细细比

近年来，素食文化全球化的迹象越来越明显。无论是东方国家还是西方国家，人们越来越注重饮食结构的变化，由多肉的饮食习惯逐渐向素食方向转变。无论是作为西方国家最典型的代表——美国，还是作为东方国家的代表——中国，食素人群的基数都在不断增长。而且，非常有意思的是，在这股奉行天然素食的风潮中，东西方不约而同地出现了年轻人占多数的现象。然而，由于饮食文化根本上的差异，使得中西方在素食文化发展方面也体现出了极大的不同。

1. 中国的素食文化

食素的饮食文化在中国历史上源远流长，早在《诗经》中就已经记载了许多谷物和植物。而民间食素的传统也可以追溯到夏商时期，人们有每逢初一十五便食素的习俗。相传夏桀王是在乙卯日被商汤所灭，商纣王是在甲子日灭亡，他们是中国历史上最著名的暴君，后世诸侯王臣们以之为前车之鉴，便在这些日子斋戒养心，节俭寡欲，以示警惕，民间百姓也就随之纷纷效仿。

直到西汉，豆腐的问世，使中国的素食文化发展到了一个新的高峰。人们争先颂扬豆腐的美味与药用价值。然而真正使素食风靡开来的，却是一位非常虔诚的佛教教徒——梁武帝萧衍。他认为佛家弟子要修大慈大悲心和菩提心，不仅要禁绝食肉，而且还要将有可能影响到清净心的所谓“小五荤”或“五辛”也统统列为禁食名单。于是，中国的第一批纯素食者便诞生了。

到了宋代，更是出现了中国历史上首次记载的仿荤素食：假煎鱼、胜肉夹、素蒸鸡等。再到元明清三朝，素菜在各种书籍中的记载也越来越多。而中国传统的素食文化也被提高到了一个崭新的高度。

近代，国父孙中山先生亦极力提倡素食。他谈到：“夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣，而中国人之素食，尤为适宜。”

最后到今天，已经有很大一部分素食者是出于对环境自然的保护，提倡回归自然、爱护动物、保护环境、关注健康。这些超前、时尚的观念也逐渐变成主流。

从上面一整个纵向时间轴上，我们不难看出，中国的素食文化是基于自我的修身养性，即自发性的全民意识，从吃斋





念佛、延年益寿一直发展到今天，成为一个全新的素食理念——对健康、环境和生物平等的关注。

2. 西方的素食文化

西方社会主要由游牧民族发展而来，游牧民族的生活是四处漂泊的，居无定所，农作物的播种与收获也就很少了。因此，西方人食物的来源即以肉、奶为主。虽然社会在不断地发展，但这种饮食模式还是延续了下来。

然而，西方国家的素食文化却并没有因为生活方式而被隐藏起来。相反，人们对于这种食肉捕猎的生活进行了前所未有的反思。当中，源头要属文明古国古希腊。在那样一个思想文化空前繁荣的时代，伟大的哲学家苏格拉底、柏拉图成为了素食主义最杰出的代表。在他们看来，只有吃素才可以获取纯净的智慧。到后来古希腊著名学者毕达哥斯拉的出现，素食主义风潮更是席卷了整个古希腊，他的学说也成为了整个西方素食主义者的信仰。

延续到欧洲文艺复兴的伟大时代，达芬奇、米开朗基罗、拉斐尔等这些艺术巨匠也都曾将素食文化做出过深刻地表达。

欧洲素食者的这种“贵族”气息延续到了近代，伏尔泰、雪莱、萧伯纳、罗素、爱因斯坦等等都是素食主义者。他们不仅以自身影响着整个近代现代史，同时也让更多的人接受其饮食文化的传承——高贵的素食主义。

时至今日，越来越多的西方人意识到传统素食文化背后的智慧和今天我们所面临的困境——我们的环境和生活急需要被拯救！

不难看出，西方的传统素食文化是从一些名人巨匠开始的，由“高贵”素食一步步延续下来，然后发展到今天——整个西方世界对素食的向往和思考。



三、古今圣贤人 素食伴一生

历史上有许多中外名人都是素食主义者，在他们的思想观念中，素食是一种信仰，更是一种打磨优良品质的方式。他们中有些人甚至认为自身的成功和素食理念有些千丝万缕的联系。

1. 老子的“素食经”

在中国古代历史上，虽然记载老子素食思想的文献并不多，但是老子曾被认为是具有素食思想的代表人物之一。许多学者在研究老子《道德经》的基础上提出了以下反应老子素食思想的论述。

《道德经》的版本很多，文字内容也多有不同。其中最令人眼前一亮的是一本留传于日本的《详说老子传》。书中提到《道德经》第十六章记载有老子亲自去野蛮地域感化众人的故事，包括许多戒杀护生的素食思想：

“爱好打猎是违反天理的、违背事物法则的，它打乱气的顺序，



助长人的恶性。违反天理就会被天所抛弃，违背事物法则，事物也会离他而去，打乱气的顺序必然也会受气的惩罚。助长人的恶性使得人类回归阴界。

这样的话，人类在生存期间必然会不断重演灾害和苦难，死后要受剑山、火海、油镬等地狱之苦。

修浮屠法，即是戒杀生行善。远离杀生，遵照事物自然发展。遵照事物自然发展，才有新生婴儿，成长的孩子，大人自然老去，及老人安祥离开世界。”

这段文字明显地反映了不杀生的真意，并告诉世人伤害动物是违反宇宙规则，违反正道的做法。另外，以老子思想而成的道教更是有谈论戒杀护生的素食戒律。

道教中的全真派道士们为了修道，要求素食，常住宫观清修，这是实践老子修行真意并例行素食的真实体现。

2. 戏剧大师的信仰

戏剧大师乔治·萧伯纳在谈及素食时说：“我们是牲畜的活坟场，为了口腹之欲而将他们斩杀。饕餮之前从未伫足片刻想想，若动物也象人一样有人权当如何？星期天里我们祈求得到光，引领我们一路前行。我们厌恶战争，我们不想争斗。光想到这些，内心已



经充满恐惧。然而，我们却狼吞虎咽大啖死尸！像秃鹰一般，我们以肉维生，无视众生的痛与苦。

如果将毫无自卫能力的动物当作运动消遣或谋利，若得苦果，也是我们种下此因。我们还能期望世界实现我们所渴望的和平吗？一面祷告，一面大屠杀，一面祈求上帝，同时蹂躏道德律法。

如此的残暴只会招致——战争！我愿自由漫步乡间的牛羊不再成为刀下亡魂！上帝怜悯我，我也学习怜悯众生！动物是我的朋友，我不吃我的朋友。这是非常不幸的！不仅仅是因为动物的死亡与痛苦，而是人们毫无疑问地压抑了自己的高尚情操——同情万物生灵就象同情自己一样。也就是说，他们通过伤害自己的情感而使自己变得残忍。不是我看起来年轻，我的容貌与年龄相仿，只是其他人看起来比实际年龄老罢了。吃尸体的人便是这样，还能期望他们怎么样呢？”

3. 你不知道的爱因斯坦

我们所熟悉的爱因斯坦是伟大的科学家，是智商足以让人艳羡的天才，但是你知道对素食抱有极大热情和理想化的爱因斯坦吗？

“我认为，素食仅从对人性情上的改变来看，对人类就有相当好的利益。所以，素食对人类很吉祥。

我个人认为，单凭素食对人类的影响，就足以证明吃素对全人类有非常正面的感化作用。

我认为素食者的人生态度乃是出自极单纯的生理上的平衡状态，因此对于人类的理想是有所裨益的。”

除了上述这些中外名人的素食思想，还有很多时代的巨人，他们都曾强烈而发自内心地呼吁着人们食素，他们的声音代表了人类文明进步最铿锵有力的声音。而事实上，只要仔细研读圣哲经典，就会发现名师圣贤无一例外地倡导素食生活方式。而今天的素食主义更具有环保主义的理念，比如选择植物性食物的饮食方式，倡导动物权利与动物保护等。

四、吃素有理由 带您来探究

随着人们对健康的日益重视，提倡素食的人越来越多了，
随相对于健康而言，多吃素食的好处极多，这里简单介绍
以下10大益处：

1. 益寿延年更健康

根据营养学家研究，素食者比非素食者更为长命，大约多活15年的时间。例如墨西哥中部的印第安人就是原始的素食主义民族，平均寿命极高，而且历史上许多圣贤名人也因素食而达高寿。

2. 保持体重均衡

素食者较肉食者的体重更为科学合理，这是因为肉类比植物的蛋白中含有更多的脂肪，肉食者若是摄取过多的蛋白质，其中过量的蛋白质就会转变成脂肪。而且动物食品中的蛋白质的质量低下，实际上消化这些食品所需的能量要大于这些食品所提供的能量。蔬菜、水果含有肉类所没有的纤维，能把废物排出人体。保持丰富蔬

