

完全素食手册

第1节：前言

前言

在现代社会，我们的文化所极力推崇的快节奏是与健康快乐生活背道而驰的。人们正在遭遇一个生理疾病和心理疾病的高发期，而这一切可以很简单地追溯到一个共同的起因——饮食。

由于生活节奏过快，人们较难对食物进行适当的选择，并会加快吃饭速度，这样就破坏了自身的新陈代谢系统，造成消化系统紊乱，从而降低身体的热量消耗能力，细胞也不能再形成足够的能量，以刺激身体摄取更多的食物。这样就会引起呼吸急促，氧气摄入量减少，形成脂肪堆积，并易造成各种疾病的发生。

世界卫生组织（WHO）提出：在决定健康的四大元素中，父母遗传占 15%，社会与自然环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式及饮食占 60%。这表明，一个人的生活方式及饮食在很大程度上决定其健康水平。健康的钥匙就握在每一个人的手中，“最好的医生是自己，最好的治疗是预防”。

人们总是试图用那些会使自己感觉更糟糕的办法来修复这些疾病，总是相信速效的治疗方法能治愈压力带来的疾病。于是，许多人采取辅助消化系统，服用药物等措施，结果引起了虚弱等副作用。许多人用超负荷的锻炼来惩罚自己不正确的进食习惯，滥用自己的胃去消化那些难以消化的食物，却忽略自己对食物的真正兴趣。许多人既想保持苗条的身材，又要拥有健康的体魄，而大部分人是无法从那些所谓的最新食谱、补药以及各式各样的减肥品中获得的。

据专家研究，被誉为“抗癌、防衰、减肥、美容”的食品大多数都来自于素食。蔬菜及谷类食品更是对维护正常的人体生理功能起着重要作用，蔬菜是人们日常生活中不可缺少的食物，我们现今的膳食，一般都是含有大量的蛋白质、脂肪、糖或盐，却只含少量的膳食纤维、维生素及矿物质。蔬菜则含有丰富的B族维生素、维生素A、维生素C、维生素E、叶酸及膳食纤维。如果膳食中没有蔬菜，我们将缺乏这些必备的维生素及膳食纤维，它们能帮助我们的身体免受感染及抵抗疾病。

米、面等谷类食物含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。谷类食物除了含有丰富的淀粉外，还包括多种人体必需营养素。人体中蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食物有关。谷类中的“全谷”如糙米、全麦含有丰富的纤维素，可以促进肠胃蠕动，增加水分的吸收，预防便秘，并可以吸附人体代谢产生的毒素，减少癌症的罹患率。

营养是生命之本、健康之基、力量之源，本书针对人们经常食用的素食，详述了其物料的起源、营养价值、烹调方法、食疗应用等内容。辅以大量素食食谱，并结合瘦身之道，提供全方位的饮食指导，使读者能够根据自己的饮食喜好选择食物，从而有效预防和治疗各种现代病症，开始一种全新的健康饮食方式。

第2节：完全素食手册(1)

蔬菜篇

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的食物，对维护正常的人体生理功能起着重要作用，蔬菜中含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、叶酸、膳食纤维及其他各种微量元素，能帮助我们的身体免受感染及抵抗各类现代疾病。

根茎类

土豆

土豆，学名马铃薯，又称洋芋、山药蛋、薯仔等。茄科茄属一年生草本。块茎可供食用，是重要的粮食、蔬菜兼用作物。土豆是继小麦、玉米和稻米之后，种植面积最大的第四种农作物。据最新研究成果表明，世界上种植的土豆品种，都可以追溯到秘鲁南部的一种野生祖先。这一发现有望为种植土豆起源的争议画上句号。

“土豆起源之争”类似于人类起源之争，有单一源头和多源头两种观点。单一源头论认为，种植土豆起源于秘鲁南部或玻利维亚北部两地之一；而多源头论认为，不同品种的种植土豆可能从秘鲁、玻利维亚、阿根廷等多处起源。由此可见，土豆并不是中国原产的。据德康道尔的《农艺植物考源》考证，土豆直到十七世纪才传入中国，正值明末清初之际。由于产量大，既可以做粮食也可以做蔬菜，很快在中国普及。在一些介绍度荒的书里，把它作为度荒作物之一。曾经有的地方把它蒸熟捣成泥，用来筑家里院墙。灾荒的时候，人们可以吃“墙”度日。

十六世纪土豆被西班牙人带入欧洲，但欧洲人一直不太喜欢它，尤其以法国人为甚。因为它的“果实”生长在地下，而不像麦穗那样伸向天空。麦穗能制成面包和圣体饼，而土豆却被认为与魔鬼有牵连，是和曼德拉草等植物一样的巫草。土豆在欧洲长期被视为穷人的蔬菜，达官贵人不屑于吃它，但也承认它是主要口粮，一种不可缺少的廉价食品。直到近些年，人们才发现和重视土豆的价值。

土豆产量高，营养丰富，对环境的适应性较强，现已遍布世界各地，热带和亚热带国家甚至在冬季或凉爽季节也可栽培并获得较高产量。中国土豆的主产区是西南山区、西北、内蒙古和东北地区。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、叶酸、铜、磷、钾、硫、镁、铁

【瘦身指数】50%

土豆是低热能、多维维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。吃土豆不必担心脂肪过剩，因为它只含有 0.1% 的脂肪；是所有充饥食物望尘莫及的。减肥者要注意将土豆做主食而不是做菜品来食用，长期下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪很有效。

【饮食禁忌】

凡腐烂、霉烂或生芽较多的土豆，因含过量龙葵素，极易引起中毒，一律不能食用。土豆中有芽眼的部分应挖去，以免中毒。土豆去皮不宜厚，越薄越好，因为土豆皮中含有较丰富的营养物质。土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但要注意的是不要泡得太久而使水溶性维生素等营养元素流失。

【特别贴士】

经有关专家研究，土豆确实不愧为蔬菜中的“一宝”。它每 100 克中含有的热量不足 90 千卡，比米饭和面食中的热量都少，特别是远远低于面包的热量，而且它含有相当于其自身重量 2% 的蛋白质，其主要氨基酸的含量几乎与鸡蛋相等。它还富含镁、钾、铁等矿物质，其中钾的含量比香蕉还高。它的维生素含量也很高，不光含有维生素 B1、B3、B6，还有能抗坏血病的维生素 C 及大量的淀粉，能促进脾胃的消化功能。土豆所含少量龙葵素，能减少胃液分泌，缓解痉挛，对胃痛有一定的治疗作用。

土豆含有大量的膳食纤维，能宽肠通便，帮助机体及时排泄代谢毒素，防止便秘，预防肠道疾病的发生，并能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白。保持消化道、呼吸道的润滑，预防心血管和系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉硬化的发生。

土豆同时又是一种碱性蔬菜，有利于体内酸碱平衡，中和体内代谢后产生的酸性物质，从而有一定的美容、抗衰老作用；土豆含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，且易于消化吸收，营养丰富，在欧美国家特别是北美，土豆已成为第二主食。土豆所含的钾能取代体内的钠，同时能将钠排出体外，有利于高血压和肾炎水肿患者的康复。

【素食推荐】**天堂土豆泥****材料：**

土豆 3 个、盐 2 克、鸡精 2 克、胡椒粉 1 克、奶酪 5 克、牛奶 25 克

做法：

1. 土豆蒸熟，去皮，放在容器中，放凉后，把土豆攥成泥；
2. 在土豆泥中加入适量的牛奶及奶酪搅拌，直到奶完全浸入土豆泥中；
3. 将土豆泥倒入一个盘中，于微波炉中加热至干后即可，最后加入适量的盐和胡椒粉调味。（推荐用黑胡椒）

咖喱土豆**材料：**

小土豆 4 个、牛奶 1/2 杯、橄榄油 10 克、香菜叶(切末)10 克、新鲜姜末 2 小匙、郁金香粉 1 小匙、咖喱粉 2 小匙、辣椒 1 个

做法：

1. 小土豆对切后煮熟；
2. 用橄榄油爆香姜末，加入郁金香粉、咖喱粉、辣椒拌匀；
3. 倒入小土豆拌炒，再加入香菜叶；
4. 加入牛奶煮至滚后，倒入烤盅内，放入预热过的烤箱，以 250℃ 烤 15 分钟即可。

德式土豆松饼**材料：**

土豆 250 克、鸡蛋 1 个、面粉 50 克、细葱末 15 克、植物油 100 克、盐 4 克、胡椒面 2 克、黄油 10 克

第 3 节：完全素食手册(2)**做法：**

1. 将土豆洗净去皮，放入锅中加适量水，上火煮约 40 分钟，煮到软烂，将土豆捣碎成泥。放入鸡蛋、盐、胡椒面，面粉 25 克，并混合均匀；
2. 将葱切成末，放在黄油里炒黄，倒入土豆泥中，再混合均匀；
3. 在面板上撒上面粉，把土豆泥分成三份，滚上面粉，用刀按成两头尖，中间宽的椭圆饼形，用刀在中间按一条线，在边上再交替的按几条短纹；呈树叶状；
4. 将煎盘上火，放入少许植物油烧热，把土豆饼下入，煎成金黄色即可。然后码放在一个煎盘里、入炉烤几分钟，土豆饼鼓起、铲入盘中，即成。食用时可淋上酸奶油或少许黄油。

红薯

红薯，又名甘薯、白薯、番薯、红苕、地瓜、山芋、土瓜、红土瓜。为旋花科甘薯属中能形成块根的栽培种，一年生或多年生草质蔓性藤本植物。

红薯原产于南美的秘鲁、厄瓜多尔、墨西哥一带，欧洲第一批红薯是由哥伦布于 1492 年带回，哥伦布拜见西班牙女王时曾将由新大陆带回的红薯献给女王，十六世纪中期以后，红薯在西班牙广泛种植，后经葡萄牙人传入非洲，并由太平洋群岛传入亚洲。红薯最初引入中国是在明朝万历年间，明代人苏頔所著的《朱蔬》提到，红薯是在明万历甲申、乙酉间（1584-1585 年）“携其种归”到福建的。明末清初人周亮工也说“番薯万历间国人得自外国”。清朝陈世元《金薯传习录》中详细记述了其四世祖陈振龙于明神宗万历二十一年（1593）五月从吕宋引进甘薯经厦门到福州，试栽成功的历史。由福建巡抚金学曾通过行政命令在全省推广栽植，收到救荒效果，因此，众呼“金薯”。甘薯、玉米等高产作物引入对于中国影响是很大的，它大大促进了人口发展。

红薯因其具有适应性广、繁殖力强、栽培简便、高产稳收、营养丰富、用途广泛等特点，全世界有一百多个国家或地区种植红薯。其主要产区位于北纬 40° 以南。亚洲是世界上最主要的红薯产区，其种植面积和总产量分别为世界的 80% 和 90% 以上。中国已成为世界上最大的红薯生产国。在全国的农作物主产中，红薯仅次于水稻、小麦和玉米，居第 4 位。

【营养推演】

维生素 A、维生素 C、钾、铁、磷、铜、钙

【瘦身指数】50%

红薯是较好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯中含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对便秘有较好的疗效。

【饮食禁忌】

在挑选时纺锤形状的红薯最佳，红皮的红薯较白皮的红薯口感好，红薯中含有“气化酶”，吃后有时会发生烧心、吐酸水、腹胀排气等现象，只要一次不吃得过多，而且和主食搭配着吃，并配以咸菜或喝点菜汤即可避免。烂红薯（带有黑斑的红薯）和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。食用凉的红薯易致胃腹不适。红薯等根茎类蔬菜含有大量淀粉，可以加工成粉条食用，但制作过程中往往会加入明矾，若过多食用会导致铝在体内蓄积，不利健康。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。吃红薯时要注意一定要蒸熟煮透。中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

【特别贴士】

红薯的食用及医疗价值正在被更多的人认识，世界卫生组织 (WHO) 经过 3 年的研究和评选，评出了六大最健康食品和十大垃圾食品。评选出的最健康食品包括最佳蔬菜、最佳水果、最佳肉食、最佳食油、最佳汤食、最佳护脑食品六类。而人们熟悉的红薯，被列为 13 种最佳蔬菜的冠军。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

红薯叶，即秋天红薯成熟后地上秧茎顶端的嫩叶，经测试表明，其与常见的蔬菜比较，矿物质与维生素的含量均属上乘，胡萝卜素含量甚至高过胡萝卜。因此，亚洲蔬菜研究中心已将红薯叶列为高营养蔬菜品种，称其为“蔬菜皇后”。研究发现，红薯叶有提高免疫力、止血、降糖、解毒、防治夜盲症等保健功能。经常食用有预防便秘、保护视力的作用，还能保持皮肤细腻、延缓衰老。近年在欧美、日本、香港等地掀起一股“红薯叶热”。用红薯叶制作的食品，甚至摆上了酒店、饭馆的餐桌。

第 4 节：完全素食手册 (3)

据专家研究，红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相比可增加 40% 左右的食物纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。人们在切红薯时看见的红薯皮下渗出有一种白色液体，含有紫茉莉甙，可用于治疗习惯性便秘；红薯还具有抗衰老和预防动脉硬化作用，主要是其所具有的水除活性氧作用产生的，红薯所含黏液蛋白能保持血管壁的弹性，防止动脉硬化化的发生；红薯中的绿原酸，可抑制黑色素的产生，防止雀斑和老人斑的出现。红薯还能抑制肌肤老化，保持肌肤弹性，减缓机体的衰老进程。

【素食推荐】

鲜红薯泥

材料：

鲜红薯 150 克、白糖 20 克

做法：

1. 将红薯洗净，去皮；
2. 把去皮红薯切碎捣烂，放入锅内，盖上锅盖，煮 15 分钟左右，至烂熟，加入白糖少许，搅拌均匀即可食用。

灯影苕片

材料：

红心苕（红薯）200 克、生油 10 克（耗油）、精盐 3 克、白糖 3 克、明矾 3 克、红油 3 克

做法：

1. 将红心苕洗净，切成长方片，再顶刀切成 1 毫米厚的片，放入明矾、清水，在水中浸渍 30 分钟捞出；
2. 再放入盐水中浸渍半小时捞出晾干水分；
3. 炒锅置火上放油烧至六成熟，将红苕片下油锅炸至棕黄色水分干时捞出，控干油盛入盘中；
4. 取碗一只，放入红油，精盐，味精，白糖兑成汁，浇在盘内的红苕片上，即可供食。

酱烧田园菜

材料：

地瓜 100 克、倭瓜 100 克、土豆 100 克、茄子 100 克、尖椒 50 克、胡萝卜 50 克、调味酱 10 克、酱油 10 克、盐 4 克、鸡精 4 克、糖 2 克、色拉油 15 克、葱花 5 克

做法：

1. 将地瓜、倭瓜、土豆、茄子去皮，切成滚刀块备用，在锅内倒入油烧至五六成熟，依次放入土豆、地瓜、倭瓜、茄子炸熟，捞出沥尽余油；
2. 将炒锅放于旺火，葱花爆香，放入酱炒出酱香味后，再放入主料、配料、酱油、白糖等，调好口味放入味精出锅。

蜜汁地瓜

材料：

红薯 150 克、蜂蜜 20 克、糖桂花酱 15 克、白糖 250 克、麦芽糖 20 克

做法：

1. 把红薯削成枣核形，放入盆中，加入白糖腌制 2-3 小时；
2. 取锅上火，倒入红薯、蜂蜜、桂花酱、白糖和水，先用旺火烧开，再用小火慢炖至熟，待汤汁浓稠，捞出装盘即可。

莴笋

莴笋，别名茎用莴苣、莴苣笋、青笋、莴菜、香莴笋等。是菊科莴苣属莴苣种能形成肉质嫩茎的变种，一二年生草本植物。地上茎可供食用，茎皮白绿色，茎肉质脆嫩，幼嫩茎翠绿，成熟后转变白绿色。

莴笋是莴苣的一种，莴苣原产亚洲西部以及地中海。莴笋为在中国的地理和气候条件下，演变成的特有品种。莴苣在隋唐时由莴国（现在的阿富汗、不丹地区）传入中国。又因此菜形如竹笋，所以又有莴笋之称。

宋代孟元老撰《梦华录》中记述了当时汴京（今河南开封）市井买卖莴笋的情景。元代司农司编撰的《农桑辑要》（1273）中详细记述了莴笋的栽培和加工技术。明朝李时珍《本草纲目》记载：“莴苣，正二月下种，最宜肥地，叶似白苣而尖，色稍青，折之有白汁粘手，四月抽芽，高三四尺，削皮生食，味如胡瓜，糟食亦良。”

莴苣根据产品器官的不同分为叶用莴苣和茎用莴苣。叶用莴苣又称生菜，生菜主要食叶片或叶球。茎用莴苣即为莴笋。莴笋的肉质嫩，茎可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍。莴笋

根据莴笋叶片形状可分为尖叶和圆叶两个类型，各类型中依茎的色泽又有白笋、青笋和紫皮笋之分。莴笋近年来在各大城市尤其是南方沿海各省的大城市有所发展，已成为当前的主要蔬菜之一。

【营养推演】

维生素 A、维生素 C、维生素 E、钾、钙、镁、铁、锌、磷

【瘦身指数】80%

莴苣含有大量植物纤维素，能促进肠壁蠕动，通利消化道，可用于治疗各种便秘。

【饮食禁忌】

第 5 节：完全素食手册(4)

莴笋诚然药食兼优，但若经常过多食用，则会引起夜盲症。临床医生曾发现因每日进食较多莴笋而患有夜盲症的病例。这并非为体内缺乏维生素 A 所致，而是久食、多食莴笋的一种中毒反应，若停止服食数天则消失。据此，贪食莴笋者应适可而止，本来就有眼病者更不宜过多服食。又因本品性凉，脾胃虚寒者也不宜多食。

【特别贴士】

莴笋因其物美价廉，被人们广泛喜欢着，吃法也更多翻新，平常百姓餐桌上，也经常看见莴笋淡绿的身影，莴笋浆液十分丰富，味道清新，略带苦味，能刺激消化，有助于增进食欲。食之可增强胃液及消化液的分泌，增加胆汁分泌量，刺激消化道各器官蠕动，对消化无力、酸度低及患有便秘的人特别有用。

莴笋含糖较低，而无机盐、维生素含量较多，尤其含有较丰富的烟酸，后者则被认为是胰岛素激活剂，故常吃莴笋对糖尿病患者有益。莴笋所含铁元素很容易被人体吸收，常食新鲜莴笋可防治贫血病，对老人、孕妇及长期卧床者更有益处。莴笋所含钾离子颇丰，为钠的 27 倍，有利于体内的水电解质平衡，促进排尿和乳汁的分泌。对高血压、水肿、心脏病病人有一定的食疗作用；莴笋也是传统的丰胸蔬菜，具有调养气血的作用，可以促使乳房部位的营养供应。

莴笋含有多种维生素和矿物质，具有调节神经系统功能的作用，莴笋的提取物对某些癌细胞有很高的抑制率，故又可用来防癌抗癌。

【素食推荐】

麻酱莴笋

材料：

莴笋尖 1000 克、熟油辣椒 50 克、芝麻酱 50 克、甜酱 5 克、精盐 10 克、白糖 40 克、熟芝麻面 5 克、花椒面 3 克

做法：

1. 用鲜莴笋的嫩尖部分，去叶和外皮，洗净，先切成 6 厘米的段，再切为细条，用精盐 15 克拌匀，腌渍 3 小时，除掉涩水；

2. 将腌过的莴笋尖用清水洗净，沥干水分，放在大碗中，再把熟油辣椒、白糖、精盐、甜酱、花椒面、芝麻面、芝麻酱一并混合拌匀，放于盘中，即可食用。

鱼腥草拌莴笋

材料：

鲜鱼腥草 100 克、莴笋 500 克、葱 4 克、姜 4 克、蒜 4 克、酱油 5 克、醋 10 克、味精 3 克、盐 5 克

做法：

1. 将鱼腥草择去杂质老根，淘洗干净，用沸水略焯后捞出，加食盐拌和腌渍待用；

2. 鲜莴笋去皮切成 3-4 厘米的节，再切成细丝，用盐少许腌渍沥水待用；

3. 莴笋丝放入盘内，加入鱼腥草，酱油、味精、麻油、醋、姜末、葱花、蒜米和匀入味即成。

炒鲜双笋

材料：

莴笋 300 克、春笋 300 克、植物油 20 克、精盐 4 克、花椒 10 粒、葱花 3 克

做法：

1. 将莴笋与春笋去掉笋叶和皮，洗净，从笋的斜面切成 3 厘米长的薄片放入盆中，用开水烫一下，用凉水过凉，控干水分；
2. 炒锅置于火上，放入植物油烧热，放入花椒，炸至九成熟，将花椒取出，放入葱花稍炸，随即放入莴笋与春笋，翻炒均匀后，加入酱油、精盐，炒拌均匀，即可出锅。

山药

山药，山药又名薯蓣、薯芋、薯药、延章、玉延、儿草、山芋、诸薯、延草、大薯、山芋、土薯等，为薯蓣科植物薯蓣的块茎。原产于亚洲东部和尼日利亚一带。中国食用山药已有三千多年的历史，早在秦汉之前，就已经把山药视为蔬菜。《山海经》一书中，就有文字记载，战国及秦汉学者搜集整理的《神农本草经》将山药列为上品：“山药色、香、味三绝。”山药原名薯蓣，因唐代宗名“预”，为避讳改为“薯药”。到宋朝又因宋英宗名“曙”，再改为山药。宋人苏颂等编撰《本草图经》对山药的吃法也有记载：“薯蓣

，今处处有之……刮磨入汤煮之，作块不散，味更珍美，云食之尤益人……”李时珍《本草纲目》记叙了山药的形状：“四月生苗延蔓，紫茎绿叶，叶有三尖，似白牵牛叶而更光润。五六月开花成穗，淡红色。结莢成簇，莢凡三棱合成，坚而无仁。其子别结于一旁，状似雷丸，大小不一，皮色土黄而肉白，煮食甘滑，与其根同。薯蓣入药，野生者为胜，若供饌，则家种为良。”

第 6 节：完全素食手册(5)

山药为平民食品，自古至今在各地小吃中都频频出现。如宋人吴自枚《梦粱录·荤素从食店》一文中的：“又为粉食店，专卖山药元子、真珠元子。”清人薛宝辰的《素食说略》也提到一种“拔丝山药”，其做法为：“去皮，切拐刀块，以油灼之，加入调好水冰糖起锅，即有长丝。但以由糠炒之，则无丝也。”

山药既能充粮，又为佳蔬，还是滋补药品。清朝名医傅青主为孝敬其母而配制的长寿汤，名曰“八珍汤”。其母服此汤，寿至八十四。山药为其主料之一，居晋人十大名吃之首。

目前，中国栽培的山药主要有普通的山药和田薯两大类。普通的山药块茎较小，其中以四川等地的“脚板薯”，山西怀县的怀山药，江汉南城淮山药最为有名。

【营养推演】

维生素 A、胡萝卜素、磷、钾、镁、叶酸

【瘦身指数】50%

山药所含黏液蛋白成分，能预防心血管系统脂肪沉积，避免出现肥胖。所含多巴胺成分，能扩张血管，改善血液循环。所含皂甙成分，具有抗肝脏脂肪浸润的作用，防止脂肪肝的发生。

【饮食禁忌】

山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀伤手，可以先用清水加少许醋洗，这样可减少黏液。山药质地细腻，味道香甜，不过，山药皮容易导致皮肤过敏，所以最好用削皮的方式，并且削完山药的手不要乱碰，马上洗手，不然就会抓哪儿哪儿痒。好的山药外皮无伤，带黏液，断层雪白，黏液多，水分少。可鲜炒，或晒干煎汤、煮粥。山药需去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。山药虽好，但应用时还

需注意，如与碱性药物混合使用，会使山药所含淀粉酶失效。又因山药有收敛作用，大便秘结者则不宜食用。

【特别贴士】

山药入药始载于汉代《神农本草经》，被列为上品。中医认为其性平味甘无毒，能健脾补肺，固肾益精，平补阴阳。身体虚弱，精神倦怠、消化不良、慢性腹泻等症最为适宜。历代本草均视之为补中益气佳品。中医认为山药味甘、性平，入肺、脾、肾经；不燥不腻，可健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿。

山药因其营养丰富，自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品，既可做主粮，又可做蔬菜，还可以制成小吃。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用。临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症；同时山药含有多种营养素，有强健机体，滋肾益精的作用。大凡肾亏遗精，妇女白带多、小便频数等症，皆可服之；山药含有皂甙，有润滑、滋润的作用，故可益肺气、养肺阴，治疗肺虚痰嗽久咳之症；山药中含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，可用于治疗糖尿病，是糖尿病人的食疗佳品；山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，取得益志安神、延年益寿的功效。

【素食推荐】

金糕药泥

材料：

山药 500 克、金糕 50 克、熟花生油 20 克、白糖 150 克

做法：

1. 将山药刷干净，放在笼屉内，用旺火蒸熟（约二十分钟），取出晾凉后剥去外皮，用刀碾成细泥，金糕切成菱形小片或其他花样；
2. 把炒勺放在旺火上，放入花生油、山药泥，加白糖炒透装盘，码上金糕片即成。

姜丝枸杞炒山药

材料：

山药 350 克、枸杞子 30 克、姜 25 克、植物油 15 克、盐 2 克、味精 2 克

做法：

1. 山药去皮，切象眼片，放入开水中焯；
2. 枸杞用水泡开，生姜去皮后切细丝；
3. 滑勺内加植物油烧热，加姜丝炒香，即放入山药炒，加盐、味精和枸杞炒熟即成。

美宫山药

材料：

山药 500 克、京糕片 300 克、蜜饯青梅 100 克、桂花酱 30 克、芝麻油 5 克

第 7 节：完全素食手册 (6)

做法：

1. 山药洗净蒸熟去皮切片，京糕切片，青梅焯水，切成瓦片形状；
2. 油纸抹上芝麻油，平铺汤盘内，将山药片和京糕片颜色相错地摆成几行，码成房脊形，每行中间用青梅依次反方向顺摆成绿瓦状；
3. 将切下的碎山药、京糕摆在汤盘中间，用大平盘翻扣过来，揭去油纸蒸 3 分钟取出；
4. 白糖、桂花酱下开水中勾芡，浇入平盘即成。

什锦山药

材料：

山药 500 克、鸭梨 1 个、苹果 1 个、金糕 10 克、瓜仁 10 克、葡萄干 10 克、瓜条 10 克、

青梅 10 克、桂花酱 10 克、白糖 150 克

做法：

1. 将山药刮去外皮，用清水洗净。将鸭梨、苹果剥去皮，切开，除去核，然后切成小丁，将金糕、瓜仁、瓜条、青梅均切成 2 分见方的小块，用水将葡萄干洗净，横切成两半；
2. 锅中注入清水，上火烧开后，放入山药，汆一下捞出，切成长 3 寸的段。
3. 砂锅中放入白糖，注入 300 克清水，上火烧开后放入山药段、鸭梨块、苹果块，移在微火上煨约 20 分钟，当山药糯烂时捞出山药段整齐地码入圆盘中，上面撒上各种果料块；
4. 将煨山药的糖汁过滤，加入桂花酱，将汁熬浓，浇在山药上即成。

芋头

芋头，又称芋艿、芋奶、芋鬼、蹲鸱、芋根、香芋、毛芋、土芋、土芝等，简称芋。原产于中国、印度、马来半岛等热带沼泽地方。初为野生，经自然和人类栽培、驯化和系统选育，形成了现在的优良品种及变种。芋头在中国的栽培历史非常悠久，战国时期的《管子》篇中就有芋的记载，西汉农书《汜胜之书》也有关于芋头的文字。《小雅》记载：“君子攸芋”，《说文解字》记载：“芋，大叶，实根，骇人也，故谓之‘芋’，齐人亦呼为‘菰’。”《广雅》将水芋称之为“藉姑”，也叫做“乌芋”。

清人袁枚的《随园食单》多次提到芋头的做法，“食篱豆者宜用蒸，食芋者宜用煨，豆宜秋凉，芋宜冬尽。煨宜夜半，蒸宜哺前，物得其时，味乃生趣，非老于山野未易识其理矣。”

芋头的品种很多，主要分旱芋、水芋两大类。水芋多栽于水田、低洼地或水沟，旱芋多栽于深厚、湿润的土层中。清人谢墉《食味杂咏》记载：“香芋，腊蔓生，味甘淡，别有一种香气，可供茶料，故名香芋。苏松人家尚之。”

广东潮汕各地还有中秋吃芋头的习惯，潮汕有俗谚：“河溪对嘴，芋仔食到。”八月间，正是芋的收成时节，农民都习惯以芋头来祭拜祖先。这固然与农事有关，且与民间一则传说有关：公元 1279 年，蒙古贵族灭了南宋，建立元朝，潮州城破后，百姓惨遭屠杀，为了不忘历史，后人就取芋头与“胡头”谐音，且形似人头，以此来祭奠祖先，历代相传，至今犹存。

芋头目前在世界上大约有 100 多种不同种类，有些为椭圆形类似甘薯，而其他大多为圆形。其球茎含淀粉、蛋白质。可做蔬菜，也可代粮，或晒成芋干食用。还可提取淀粉，做芋泥罐头。芋花柄和叶用芋的叶柄也可做蔬菜或饲料。芋头栽培面积以中国最大，主要分布于珠江流域及长江及淮河流域。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钾、钙、磷、铁、镁

【瘦身指数】50%

芋头所含的膳食纤维非常高，约为米饭的四倍，与许多蔬菜的纤维含量相当，不仅易有饱足感，并有食疗的效果。

【饮食禁忌】

在选购时挑较结实的芋头，且没有斑点的，可由果肉切口检查是否新鲜。芋头的黏液中含有一种复杂的化合物，遇热能被分解，这种物质对机体有治疗作用，但对皮肤黏膜有强的刺激，因此在剥洗芋头时，手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可缓解，所以剥洗芋头时最好戴上手套。芋头削皮之后，如果不立刻食用，必须浸泡于水中。在购买之后需将芋头放置于干燥阴凉的地方且要通风，并尽可能快点将它食用完。因为芋头容易变软。

芋头含有较多的淀粉，一次吃得过多会导致腹胀，在烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。中医认为，对于有痰、过敏性体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）者、小儿食滞、胃纳欠佳，以及糖尿病患者应少食；同时食滞胃痛、肠胃湿热者忌食。

第 8 节：完全素食手册(7)

【特别贴士】

芋头又称芋艿，口感细软，绵甜香糯，它既可作为主食蒸熟蘸糖食用，又可用来制作菜肴、点心，因此是人们喜爱的根茎类食品。

芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、烟酸、维生素 C、B 族维生素、皂角甙等多种成分，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用，其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。在癌症手术或术后放疗、化疗，尤其康复过程中，有辅助治疗的作用。

芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。故中医认为芋艿能解毒，对人体的痈肿毒痛包括癌毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结结核等病症。芋艿为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调整人体的酸碱平衡，产生美容养颜、乌黑头发的作用，还可用来防治胃酸过多症。芋艿含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化，故中医认为芋艿可补中益气。

【素食推荐】

太极芋泥

材料：

芋头 500 克、豆沙泥 200 克、白糖 250 克、奶油 150 克

做法：

1. 将芋头去皮，放入蒸锅内蒸熟烂取出；
2. 蒸好的芋头压成泥，拣去粗筋，加入白糖 200 克，黄油、清水各 125 克拌匀，再入蒸锅内蒸 1 小时；
3. 锅内加清水 200 克，放入白糖炒化；
4. 下入豆沙、奶油搅匀，炒成稠糊，与蒸好的芋泥分别舀入盘内，构成太极图案，分别放上一粒红樱桃即成。

孜然芋片

材料：

芋头 500 克、芝麻 10 克、白糖 200 克、色拉油 15 克、孜然粉 3 克

做法：

1. 将芋头去皮洗干净，切成厚薄均匀的薄片，放在热水中漂去表层淀粉，捞出，控尽水；
2. 炒锅放在火上，放油，待油烧开后将芋头片放入其中、待炸至表面金黄色时捞出控尽余油；
3. 将锅内油倒出，略留底油，待油烧开后，投入姜末、辣椒粉、蒜末，爆炒待调料变色出香味时，随即倒入炸好的芋头片，翻炒几下，加入少许味精、葱末、孜然粉即可离火出锅装盘。

芋头竹荪盅

材料：

竹荪 70 克（干约 4 条）、芋头 70 克、面丸 50 克、素香片 50 克、金珀（泡好）50 克、小香菇 5 朵、莲子 10 克、红枣 20 克（约 8 粒）、枸杞 10 克、姜 2 片、鲜汤 5 碗、盐 1/3 汤匙、红仁油 1 小匙

做法：

1. 竹荪加水泡开洗净；
2. 面丸先入油锅中炸表面呈金黄色；
3. 芋头切方块，放入油锅中炸过；
4. 金珀泡好，挤干水分，亦入油锅中炸过；

5. 所有材料及调味一同入盅,盖好放入大锅中小火慢炖约 1 小时,取出淋上红仁油上桌。

萝卜

萝卜,别名莱菔、芦菔、芦萆、芥根、罗服、萝昫、紫菰、温菰、萝苗、楚菰、秦菰、萝卜等。为萝卜属能形成肥大肉质根的两年生草本植物。萝卜原产于中国,在中国栽培历史颇为悠久,《诗经》记载:“采葑采菲,无以下体。”其中的“葑”是蔓菁;“菲”一般指萝卜。说明以萝卜为菜,在西周时期便已经有了。古籍《尔雅》中有关于萝卜的记载,当时称为芦萆。北魏贾思勰的《齐民要术》中已有萝卜栽培方法的记载,北宋苏颂著的《本草图经》中更提到“南北皆通有之……北土种之尤多”,苏东坡曾有记载:“秋来霜露满东园,芦菔生儿芥有孙。”说明在宋朝中国各地已普遍栽培。

萝卜还可以当作水果生吃,味道鲜美。元朝的许有香曾称赞萝卜:“熟食甘似芋,生荐脆如梨。”药学家李时珍则在《本草纲目》中一口气写下萝卜的九个“可”:“可生可熟,可菹可酱,可豉可醋,可糖可腊可饭,乃蔬中之最有益者。”明代徐光启《农政全书》记载:“萝卜,生平陆,非蔓菁,若芦菔,求之不难烹易熟,饥来获之胜粱肉。”由于萝卜“生熟皆可食,腌藏腊豉,以助时饌;凶年亦可济饥,功用甚广”,成为国内广泛分布的一种大众蔬菜。

第 9 节:完全素食手册(8)

在民间就流传着这样一句“吃萝卜喝茶,气得大夫满街爬”的谚语。清代著名植物学家吴其浚在《植物名实考》中,描绘过北京居民争相购买萝卜的情形:“忽闻门外有‘萝卜赛梨’者,无论贫富髦雅,奔走购之,唯恐其越街过巷也。”吴其浚在北京为官时,晚上总要出来挑选萝卜回去,他对“心里美”萝卜的评价是:“琼瑶一片,嚼如冷雪,齿鸣未已,从热俱平。”也从一个侧面表述了萝卜的“从热俱平”的药用价值。

萝卜的品种很多,颜色不一,如有白色、青绿、大红、紫红等;形状大小不同,如有圆形、棒形等;而且四时可栽。如春萝卜、夏萝卜、秋萝卜、四季萝卜等。目前在中国各地均有种植。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、硒、叶酸

【瘦身指数】80%

萝卜中的芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出,这些都有助于减肥。

【饮食禁忌】

中医认为,萝卜性凉,味辛、甘,入肺、胃经,运气功能颇强,冬令服人参之类补品,均应忌食,以免影响药效。萝卜主泻、胡萝卜为补,所以二者最好不要同食。脾胃虚寒,吃而不化者勿食。

【特别贴士】

中国是萝卜的故乡,栽培食用历史悠久,民间很早就有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”的说法,萝卜含有多种营养成分,如蛋白质、葡萄糖、果糖、脂肪、多种氨基酸、丰富的维生素,尤其是维生素 C,含量比梨和苹果高 8-10 倍,有“不是水果,胜似水果”之说。所含的胡萝卜素又称维生素 A 原,可促进血红素增加,提高血液浓度。萝卜中含有的氧化酶腺素、莱菔甙、催化酶、淀粉酶等多种酶类,有化痰和助消化作用。

萝卜中还含有一种辛辣物质芥子油和粗纤维,可促进胃肠蠕动,推动大便排出。萝卜中蕴藏的醇提取物有抗菌效能,对革兰氏阳性菌较为敏感,以之治急性喉症和流感,有一定疗效。国内外医学专家还发现,常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压、预防冠心病、动脉硬化、胆石症。萝卜尚有抗癌功效,所含大量维生素 C 可抑制癌细胞生长,所含糖化酵素能分解致癌物质亚硝酸胺,所含木质素可增强人体免疫细胞吞噬细胞活力,故常食萝卜可减少患癌的机会。近年来医学家研究后又提出“萝卜戒烟法”,即将白萝卜切丝挤去苦涩汁液,调

入适量白糖，每天清晨吃一小碟白糖萝卜丝，吃后吸烟觉得淡而无味，可逐渐克制烟瘾，这是所含萝卜酸的作用。

【素食推荐】

萝卜色拉

材料：

小红萝卜、番茄、混合生菜、面包粒、芫荽碎、酸奶、盐、胡椒

做法：

1. 小红萝卜切成片，番茄也切成片；
2. 将面包粒炸成金黄色；
3. 将酸奶加盐、胡椒，调成酸奶汁；
4. 将混合生菜垫在盆内，放上番茄片，再铺上小红萝卜片，撒上面包粒，淋入酸奶汁，最后撒上芫荽碎即可。

橙汁萝卜

材料：

白萝卜、心里美萝卜、白梨、盐、糖、醋、橙汁

做法：

1. 将白萝卜、心里美萝卜切成块加入橙汁、盐、糖、醋腌 8 小时；
2. 再将白梨去皮切成块，加在腌好的萝卜里拌匀即可。

萝卜海蜇

材料：

海蜇皮 100 克、白萝卜 150 克、胡萝卜 20 克、精盐 6 克、味精 6 克、香油 10 克

做法：

1. 海蜇皮切好后用清水泡去咸味，然后用 80 度的热水略烫后捞出切丝待用；
2. 将白萝卜、胡萝卜去皮切成丝，加精盐腌制 15 分钟后用清水冲淡待用；
3. 把海蜇皮丝和两种萝卜丝加入精盐、味精、香油拌匀即可装盘上桌。

牛蒡

牛蒡，又名鼠粘草、夜叉头、蒟蒻菜、便牵牛、蝙蝠刺、饿死囊中草、象耳朵、疙瘩菜、鼠见愁、大力子、牛菜、恶实、牛子、东洋萝卜等。是菊科牛蒡属中能形成肉质直根的二三年生的草本植物。是一种以肥大肉质根供食用的蔬菜，叶柄和嫩叶也可食用。牛蒡原产于中国，在东北和西北地区均有野生种分布。牛蒡的食用，中国古代早有记录。南北朝的《名医别录》中已提及牛蒡根茎入药用，并且记载：“久服轻身耐老。”到了唐代，已有了种植的记载。唐代韩谔的《四时纂要》中记载：“种牛蒡，熟耕肥地，令深、平，二月半下子，苗出后耘，早即浇灌。八月已后，即取根食。”唐代孟诜《食疗本草》记载：“（牛蒡）根作脯，食之良”“细切根如小豆大，拌面做饭煮食（消腹痛），尤良。”明李时珍《本草纲目》记载：“其根皆食用，人呼为牛菜。术人隐之，呼为大力也。”人们食用它的根和叶作为野菜，逐渐认识到它的健康的功能，把牛蒡收入药籍，药食兼述。

第 10 节：完全素食手册(9)

牛蒡约在公元 940 年（五代十国时期）传入日本，并在日本栽培演化出多个品种，中国于二十世纪八十年代末由日本引回菜用牛蒡开始广泛种植。牛蒡在中国长期药用，近年来才开始对牛蒡的营养价值、食用价值和药理进行研究。在日本牛蒡已成为寻常百姓家强身健体，防病治病的保健菜。它可以与人参相媲美，因此被称作东洋参。牛蒡系列产品其独特的香气、纯正的口味、丰富的营养价值，已引起世界各地的广泛关注。

【营养推演】

维生素 C、胡萝卜素、钙、磷、铁

【瘦身指数】70%

牛蒡可促进血液循环、新陈代谢，并有调整肠道功能的效果，所含的膳食纤维可以保有水分、软化粪便，有助排毒、消除便秘。可做成牛蒡茶随时饮用，长期服用。

【饮食禁忌】

选购牛蒡时，表面光滑、顺直、无叉根、无虫痕、表皮无损伤的为好。鲜牛蒡储存需存放阴凉处，温度 0-10 度为宜，并要采取防脱水措施。冰箱冷藏不超过 1 个月。牛蒡属于碱性植物，表皮破损见空气后易氧化变黑。因此在做菜时，用清洁球或去皮刀快速将外表皮去掉，迅速改刀后投入清水（或滴入几滴食醋）盆中待用，以防变黑。牛蒡富含天然纤维，在炒制时爆炒几下即可。中医认为牛蒡性寒而滑利，有滑肠通便之弊，故脾虚腹泻者应慎用。炒用寒性略减。另外牛蒡是很强的碱性食物，患接触性皮炎或湿疹的人，最好少用。

【特别贴士】

牛蒡富含菊糖和人体所需的多种维生素及矿物质，其胡萝卜素含量在蔬菜中居第二位。比胡萝卜高 280 倍，蛋白质和钙含量为根茎类蔬菜之首。粗纤维含量高于各种蔬菜，其综合营养价值远远超出各种蔬菜，因此享有“蔬菜之王”的美誉，在日本可与人参媲美，它是一种营养价值极高的保健食品。

中国《现代中药学大辞典》、《中药大辞典》等权威药典中把牛蒡的药理作用概括为三个方面：第一，有促进生长作用；第二，有抑制肿瘤生长的作用；第三，有抗菌和抗真菌作用。经常食用牛蒡根可促进血液循环、清除肠胃垃圾、防止人体过早衰老，润泽肌肤、防止中风和高血压，清肠排毒、降低胆固醇和血糖，并适合糖尿病患者长期食用（因牛蒡根中含有菊糖），对类风湿、抗真菌有一定疗效，对癌症和尿毒症也有很好的预防和抑制作用，因此被誉为大自然的最佳清血剂，台湾民间把牛蒡作为补肾、壮阳、滋补之圣品。

【素食推荐】

清炒牛蒡

材料：

牛蒡 300 克（带皮）、干尖椒 3 个、熟的白芝麻 1 大匙、白醋 1 大匙、糖 1 小匙、酱油 2 小匙、味醂 1 小匙

做法：

1. 牛蒡整根刷洗干净（由于牛蒡的香味存在于皮与肉之间，可将皮保留）；横切成约 4 公分长的小段，放入白醋和水比例为 1: 100 的淡醋水中泡 15 分钟以上，以免变黑，使用前用清水过洗；

2. 干尖椒从蒂部剪口，泡水至软。挤去辣椒籽，切成细丝。酱油，味醂，水和糖调成汁备用；

3. 锅内入油，辣椒丝爆香，加牛蒡大火略炒，倒入调味汁，改中小火煮至汁水收干。装盘，洒适量芝麻上桌。

时蔬天妇罗

材料：

红萝卜 30 克、南瓜 30 克、地瓜 30 克、牛蒡 40 克、鸭儿芹 2 支、低筋面粉 20 克、萝卜泥 15 克

面衣材料：

冷水 150 克、低筋面粉 100 克、蛋黄 1 个、鲜汁 100 克、酱油 50 克、味醂 50 克

做法：

1. 将红萝卜、南瓜、地瓜削皮后，切成 5 公分长的条状，鸭儿芹切小段备用；

2. 牛蒡用刀背刮除表皮，准备 1 盆醋水，将牛蒡用削铅笔的方式削入醋水中浸泡；

3. 面衣材料拌匀，留一些面粉不拌入；
4. 将酱汁拌匀后，煮开备用；
5. 把牛蒡捞起，沥干水分，撒上少许低筋面粉，再和红萝卜、南瓜、地瓜、鸭儿芹混合，将面衣适量加入混合拌匀备用；
6. 起油锅，烧热至 180℃，再用平勺子舀取适量的材料，放入油锅中炸至酥脆；

第 11 节：完全素食手册(10)

7. 捞起后，放入铺有吸油纸的盘子中，将油沥除，再摆入盘子中，旁边准备适量的萝卜泥，酱汁则盛入器皿中。吃的时候，将萝卜泥放入酱汁中，再夹取天妇罗，蘸取酱汁一起食用。

牛蒡茶冻

材料：

牛蒡干 200 克、特调天然胶一大匙、水 300 克、砂糖 180 克、果胶 30 克、枸杞 5 克

做法：

1. 牛蒡干先以水洗净，加入水煮沸，加入枸杞小火煮 10 分钟，去杂质；
2. 加入砂糖、天然胶、果胶等煮沸后，装入耐热容器充填、封膜、静置冷却，进入冷藏库冷藏即完成制作。

胡萝卜

胡萝卜，又称红萝卜或甘荀。以肉质根作蔬菜食用。原产亚洲西南部，阿富汗为最早演化中心，栽培历史在 2000 年以上。公元十世纪从伊朗引入欧洲大陆，十五世纪见于英国，发展成欧洲生态型。十六世纪传入美国。约在十三世纪（元朝），胡萝卜从伊朗引入中国，发展成中国生态型。并于十六世纪从中国传入日本。

胡萝卜属半耐寒性，喜冷凉气候。为长日照植物，中国多于夏秋播种。

【营养推演】

维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、叶酸、铁、钾、镁、硫、铜

【瘦身指数】80%

容易发胖的人，大多是因为代谢能力低，循环功能不佳，让多余的脂肪及水分累积在体内，日积月累就成了肥胖的元凶。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及维生素 B1、B2、C、D、E、K、叶酸、钙质及食物纤维等，几乎可以比美综合维他命药丸，建议每天多喝一点胡萝卜汁，提高新陈代谢，自然地降低体重。

【饮食禁忌】

胡萝卜有红、黄两种颜色，黄的比红的胡萝卜营养价值高，一般在冬、春两季上市。优质胡萝卜集中表现为“三红一细”。“三红”指表皮、肉质（韧皮部）和芯柱均呈橘红色；“一细”是指芯柱要细。

人们对胡萝卜的习惯吃法是生吃、切成丝凉拌后食用，或者是切成片同其他蔬菜炒食，殊不知，这都不符合营养原则。

胡萝卜素是脂溶性物质，它只溶于油，不溶于水，只有溶解在油脂中，才能在人体的小肠黏膜作用下转变为维生素 A 而被吸收。因此，做胡萝卜菜时，要多放油，不要生吃，生吃不易消化吸收，90%的胡萝卜素因不被人体吸收而直接排泄掉。烹制胡萝卜的时间要短，以减少维生素 C 的损失。发绿的胡萝卜头，味道苦，应削掉。

科学合理的食用方法是：胡萝卜应烹煮后食用。要保持其营养的最佳烹调方法有两点，一是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，用足量的油炒；二是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，与肉类炖烧。

【特别贴士】

现代医学研究，胡萝卜富含维生素 A（胡萝卜素）、B 族维生素、维生素 C、铁、钾、镁等多种营养成分，另含果胶、淀粉、无机盐和多种氨基酸。各类品种中，尤以深橘红色胡萝卜含量最高。此外，胡萝卜还含有挥发油，油内的主要成分有蒎烯、左旋柠檬烯、胡萝卜醇和细辛醛等。老百姓称胡萝卜为“小人参”。

胡萝卜中维生素 A 的作用是维持正常的视觉，防止眼睛干燥、夜盲症、白内障，肌肉、内脏器官萎缩，生殖器退化，维护上皮细胞组织的正常结构，促进生长发育、提高机体免疫功能等，此外，科学家们还证明，体内维生素 A 含量低的人比有较高维生素 A 水平的人，患癌症的危险性超过两倍。在西方一些国家，一些人为了防癌，把含维生素 A 的胡萝卜系列食品当作每日必食的补品。

胡萝卜中所含的维生素 A 与动物性食品（如肝脏、蛋黄、鱼子、全脂乳品等富含维生素 A 的食品）相比，不但资源丰富，而且便宜，特别是患有高血压、动脉硬化冠心病的老年人需要维生素 A，因动物食品中含有较高的胆固醇，不宜从中摄取，而从蔬菜、水果中，特别是从胡萝卜中摄取，最为理想。

胡萝卜还富含纤维素，纤维素是由许多葡萄糖分子缩合而成的多糖。它有助于预防结肠癌，减少阑尾炎、痔疮、静脉曲张等病征。纤维素对维持人体的血糖的平衡用途也比较大，有助于糖尿病的治疗。

第 12 节：完全素食手册(11)

国外有报道，胡萝卜能帮助人体排除汞离子。主要是它含有大量的果胶物质，能与汞离子结合而排除体外。

胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，除维生素 A 外，所含的 B 族维生素和维生素 C 等招牌营养素也有润皮肤、抗衰老的作用，还能增进消化，并有杀菌作用。

其实，胡萝卜全身是宝，它还含有一种槲皮素，常吃可增加冠状动脉血流量，促进肾上腺素合成，有降压、强心、消炎等功效；胡萝卜种子，含油量达 13%，有驱蛔虫、治长久不愈的痢疾的功效；胡萝卜缨子可防治水痘与急性黄疸肝炎。

【素食推荐】

清凉胡萝卜丝

材料：

胡萝卜 2 根、豆芽 100 克、香菜 30 克、蒜苗 30 克、精盐 4 克、味精 2 克、醋 10 克、白糖 5 克、香油 8 克

做法：

1. 将胡萝卜切去根、叶，洗净，用刀轻轻刮去表面粗皮，切成 2 寸长的细丝，放在碗内；
2. 将豆芽放入沸水中略烫沥干，与胡萝卜丝拌匀，撒上精盐；
3. 将香菜、蒜苗摘去根须和老叶，洗干净，香菜用手撕碎，蒜苗切成 2 寸长的段；
4. 将盐渍的胡萝卜丝用清水洗净，挤净水分，连同香菜、蒜苗都放入大碗中，再将精盐、味精、醋、白糖、香油加入碗中，拌匀，盛入盘中，即可食用。

法式烩胡萝卜

材料：

胡萝卜 200 克、土豆 200 克、洋葱 40 克、黄油 25 克、浓蔬菜汤 125 克、香叶 2 片、蒜 5 克、碎芹菜 5 克、盐 3 克、胡椒面 2 克、植物油 5 克、白葡萄酒 5 克

做法：

1. 胡萝卜、土豆用水洗净，去皮后切成丁，洋葱去皮切碎，蒜去皮拍碎；
2. 用厚底锅，置于火上，烧融黄油，然后把葱和蒜下入，炒至洋葱呈透明，把胡萝卜及

土豆丁加入搅拌几分钟，加入蔬菜汤、香叶、盐、胡椒面、味精、搅拌均匀，如果水少，可以再加一些，但不要太多，约煮沸 45 分钟，要不停地搅拌，勿使其糊底，到土豆熟时，再放些植物油和酒，混合好即可，装盘时撒上一些芹菜末。

魔芋

魔芋，别名蒟蒻、蒟芋、蒟头、磨芋、蛇头草、花杆莲、麻芋子、鬼芋、鬼头、花莲杆、蛇六谷。

魔芋原产于东印度及斯里兰卡，东印度的热带森林中尚有原始种。热带及亚热带的亚洲国家普遍栽培。魔芋属天南星科，是多年生草本植物的栽培种群。人们主要用它的地下块茎制作魔芋淀粉，魔芋块茎富含淀粉及果胶，有毒，需经石灰水漂煮后才可食用或酿酒，常用以制魔芋豆腐，也是重要的添加剂和化工原料。

魔芋在中国食用历史很悠久。两千多年的蜀地已经吃上魔芋豆腐了，魔芋豆腐是用魔芋淀粉加 5% 的石灰水凝固而成。魔芋豆腐呈棕黄色，多孔类似面筋，味道十分鲜美，受到人们喜爱。西晋文学家左思的名著《蜀都赋》中就有“以灰汁煮即成冻，以苦酒淹食，蜀人珍之”这样的记载。

魔芋豆腐在唐朝的时候因为素食兴起，得到一定普及。孙光宪《北梦琐言》卷五记载这样一件事：唐代崔安信奉佛教禅宗，不用荤食，宴请同僚也是如此，厨师把面团和魔芋豆腐染上颜色，做成猪肘、羊腿的样子，大受好评。

魔芋从中国传到日本后，最初是作为药用和零食点心，主要在僧侣之间食用，还被当是一种珍贵礼品。直至镰仓之后，开始普及成为常用食品，战国小说中多有记载。魔芋深受日本人所喜爱，它是日本民间最受欢迎的风雅食品之一。在东京，作为一道特产美食，被众人青睐的是其独特口感。目前，日本已是世界上最大的魔芋食品消费国家，每年从中国、印度尼西亚等国进口大量的魔芋淀粉。同时，魔芋也被联合国卫生组织确定为十大保健食品之一。

【营养推演】

钙、锌、铜、钾、磷、硒、镁、锰

【瘦身指数】90%

魔芋是功能奇特的食物。被称之为“胃肠清道夫”，魔芋中含量最大的葡萄甘露聚糖具有强大的膨胀力（30-100 倍），有超过任何一种植物胶的粘韧度，既可填充胃肠，消除饥饿感，又因所含热量微乎其微，故可控制体重，是代表世界新潮流减肥的理想食品。

第 13 节：完全素食手册(12)

【饮食禁忌】

魔芋块茎不能直接使用，因为它有毒，人中毒后舌、喉灼热，痒痛，肿大（民间用醋加姜汁少许，内服或含漱可以解救）。魔芋淀粉必须经磨粉、蒸煮、漂洗等加工过程脱毒方能食用。魔芋是有益的碱性食品，对食用动物性酸性食品过多的人，搭配吃魔芋，可以使食品酸、碱平衡，对人体健康有利。

【特别贴士】

现代研究表明，魔芋营养十分丰富，含淀粉 35%，蛋白质 3%，以及多种维生素和钾、磷、硒等矿物质元素，还含有人类所需要的魔芋多糖，即葡萄甘露聚糖达 45% 以上，并具有低热量、低脂肪和高纤维素的特点。魔芋地下块茎可加工成魔芋粉供食用，并可制成多种食品。魔芋食品不仅味道鲜美，口感宜人，而且有减肥健身、治病抗癌等功效，所以近年来风靡全球，并被人们誉为“魔力食品”、“神奇食品”、“健康食品”等。

科学家认为，魔芋中含有一些化学物质，能降低血清胆固醇和甘油三酯，可有效地减轻高血压和心血管疾病。魔芋中含有一种凝胶样的化学物质，具有防癌抗癌的神奇魔力。只要将成熟的魔芋经过简单提取分离，制成魔芋精粉，再把精粉加水加热，就可产生魔芋凝胶。

这种凝胶被人吃入体内后，能形成半透明膜衣，附着在肠壁上，阻碍各种有害物质，特别是致癌物质的吸收，所以魔芋又被称为“防癌魔衣”。

魔芋是低热食品，其葡萄甘露聚糖吸水膨胀，可增大至原体积的 30-100 倍，因而食后有饱腹感，是理想的减肥食品。

魔芋能使小肠酶分泌增加，加快清除肠壁上沉积物，使其尽快排出体外。所以魔芋既能开胃化食，又能清除肠道垃圾。同时魔芋还含有对人体有利的果胶、生物碱、17 种氨基酸和微量元素，对于现代富贵病也具有明显的疗效。另外，魔芋含有一种天然的抗菌素，以魔芋精粉为主要原料，配上其他原料制成食品后，魔芋能在食品表面形成抗菌膜，可防治细菌侵袭，延长贮存时间，起到保鲜防菌的作用。

【素食推荐】

剁椒魔芋

材料：

魔芋、蒜蓉、葱白、剁椒、盐、淀粉、香油、生抽、糖

做法：

1. 魔芋切成片，蒜蓉、葱切粒，葱白和葱花分开，剁椒若干备用；
2. 锅里放 2 汤匙油，烧热，放入蒜蓉、葱白、剁椒爆香，把魔芋加进去，翻炒，加生抽上色，加一点点糖，转小火焖一下，让魔芋入味；
3. 最后加入盐，用淀粉水勾芡，滴几滴麻油，出锅前撒上葱花即可。

双菇魔芋

材料：

草菇 100 克、蘑菇 100 克、魔芋片 1 盒、葱 1 条、蒜茸 2 茶匙

芡汁料：

水 3/4 杯、生抽 1 汤匙、蚝油 1 汤匙、糖 1 茶匙、麻油 1/2 茶匙、生粉 2 茶匙；

做法：

1. 草菇及蘑菇洗净，隔净水分切开边；魔芋片用水冲净沥干，葱切粒；
2. 烧热 3 汤匙油，加蒜茸兜炒数下，放下双菇及魔芋片同炒，倒入芡汁煮滚，加入葱粒，离火装碟。

椒盐素蹄筋

材料：

魔芋素蹄筋 1 袋、生粉、吉士粉、鸡蛋、盐、味精、料酒、白胡椒粉、椒盐、葱、姜、色拉油

做法：

1. 将素蹄筋氽水，加入盐、味精、料酒、胡椒粉入味待用；
2. 将素蹄筋拍上粉、挂吉士糊待用；
3. 锅上火放入色拉油，待油温达 7 成热时，将挂糊的素蹄筋放入油锅炸至外脆里嫩即成。

仔姜雪魔芋

材料：

魔芋 150 克、仔姜 150 克、木耳（水发）20 克、豆瓣 8 克、盐 5 克、大蒜 15 克、酱油 8 克、味精 5 克、淀粉（玉米）8 克、香油 10 克、花生油 30 克

做法：

1. 将仔姜洗净切薄片，撒上盐腌 10 分钟，沥去盐水；
2. 木耳泡涨，择洗干净；
3. 淀粉（8 克）放碗内加水调成湿淀粉（15 克）备用；
4. 豆瓣剁细，酱油、盐、味精、水淀粉调拌成汁；

5. 将雪魔芋用温水泡涨洗净挤干水分，切成大条入油锅内过油，捞出沥油切片；

第 14 节：完全素食手册(13)

6. 将炒锅内油烧热，下豆瓣酱炒至红色，下蒜片炒出香味，放姜片、魔芋、木耳同炒，烹入调汁，淋入香油，起锅装碟即成。

叶菜类

芹菜

芹菜通常分为本芹（中国芹菜）和洋芹（西芹类型）两大类。中国芹菜叶柄细长，纤维多，香味较为足。西芹株形紧凑粗大，叶柄宽而肥大，纤维少，品质脆嫩，但香味却不及中国芹菜。中国芹菜的栽培历史久远，至少有两千多年，《诗经》里就有：“霈霈榘泉，言采其芹”，“思乐泮水，薄采其芹”的记载。《尔雅》记载“芹，楚葵也”，《吕氏春秋》记载：“菜之美者，有云梦之芹。”相传唐代宰相魏征，对饮食相当讲究，也嗜芹菜如命，几乎每日都用调料拌之佐膳。

西芹原产于地中海沿岸的沼泽地带。在古希腊、罗马时代已作为药材和香料使用，并较早地在地中海沿岸栽培，后渐东移，约十八世纪在欧洲开始被用作蔬菜食用，十九世纪初引到美国，成为栽培面积仅次于生菜的生食蔬菜，二十世纪传入中国。

芹菜的食用部分主要是叶柄，其嫩而脆，香气特殊，营养丰富，荤素皆宜。既可炒食，又可凉拌，也可做馅，别有风味。

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、叶酸、钙、铁、钾

【瘦身指数】80%

芹菜是高纤维低热量食物，芹菜提供给人体的热量小于人消化芹菜所需的热量。它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，它还可以加快排泄物在肠内的运转时间，具有防癌与排毒功效，是有效的减肥食物之一。

许多蔬菜具有光敏特性，吃了以后晒太阳会使皮肤过敏、晒伤的几率大大增加，并容易出现皮肤变黑、出现色斑的状况。因此，在阳光强烈的时候，有过敏体质的人需避免过量食用光敏食物，如芹菜、香菜、白萝卜、茼蒿、油菜、菠菜、小白菜、鲜芒果等。

【饮食禁忌】

芹菜是一种风味独特的蔬菜，可凉拌或炒食。选购芹菜时，应挑选菜梗短而粗壮、菜叶翠绿而稀少的；芹菜是否新鲜，主要看叶身是否平直，新鲜的芹菜是平直的，存放时间较长的芹菜，叶子尖端就会翘起，叶子软，甚至发黄起锈斑。

芹菜含有锌元素，能促进人的性兴奋，西方称之为“夫妻菜”，曾被古希腊的僧侣列为禁食。据相关研究发现，常吃芹菜能减少男性精子的数量，对避孕有所帮助。

【特别贴士】

芹菜具有一定药理和治疗价值。现代药理研究表明芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它们的根、茎、叶和籽都可以当药用，故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。由于芹菜的钙磷含量较高，所以具有一定镇静、安神和保护血管的作用，又可增强骨骼强韧，预防小儿软骨病。

【素食推荐】

田园小炒

材料：

西芹、鲜蘑菇、鲜草菇、樱桃番茄、百合、精制油、盐

做法：

1. 西芹切成 4 公分段，其他切成片；

2. 热锅下油，即倒入所有主料，加盐，大火 2 分钟，起锅装盘。

风味苦芹

材料：

西芹 150 克、苦瓜 150 克、芝麻酱 50 克、精盐 4 克、味精 2 克、酱油 3 克、蒜泥 4 克

做法：

1. 将芹菜去掉根和叶片，留取叶柄，洗净后切成 1.5 厘米长的段，用开水焯一下，晾凉备用；

2. 将苦瓜削皮去瓢切成细丝，用开水焯一下，再用凉开水过一下，沥净瓜丝中的水分，和芹菜拌在一起；

3. 芝麻酱用凉开水调成稀糊，加上精盐、味精、酱油、醋、蒜泥与菜调匀，盛入盘内食用。

泡椒芹菜

材料：

香干、芹菜、姜丝、泡辣椒、酱油、鸡精、生粉、盐、料酒

做法：

1. 将香干切成条状，芹菜切段；

2. 炒锅放油烧热，放入姜丝、泡辣椒同炒；

3. 放入香干和芹菜段，翻炒几下，倒入酱油、鸡精调味起锅。

第 15 节：完全素食手册(14)

荠菜

荠菜又名护生草、菱角菜、地菜、地菜花等。以嫩叶供食。原产于中国，现在虽被视为野菜，历史上却是人们常吃的一种蔬菜。古代的蔬菜很少，常见于文字记载的主要有五种：葵、藿、韭、菘、芥。葵即冬葵；藿即黄豆苗的嫩叶；韭即韭菜，今仍用古名；菘即白菜；芥即荠菜。中国早在公元前 300 年的春秋时期就已有关于荠菜的记载。《诗经》记载：“谁谓荼苦，其甘如荠。”宋代苏东坡从政时，曾食荠菜而感“虽不甘于五味，而有味外之美”，并大为赞赏。明朝李时珍在《本草纲目》中记载：“芥生济济，故谓之芥。释家取其，作挑杖可避蚊蛾，谓之‘护生草’”。荠菜味道鲜美，在古代，人们多把它当作主要度荒野菜之一。荠菜虽被称为野菜，却是营养丰富而均匀的美蔬。不但在春天可以鲜食它，而且可以采摘干贮，长期备用。目前，国内各地已开始人工种植。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钙、磷、铁、钾、锰、镁

【瘦身指数】70%

荠菜是高纤维素的食物。富含蛋白质及多种维生素，并含黄酮甙、胆碱。是降压、健脾、利水的减肥野味，并适用于各种肥胖症。

【饮食禁忌】

荠菜作为一种野菜，具有宽肠通便的作用，因此便秘腹泻者应慎食。在选购时，应注意荠菜鲜嫩程度，老的和开花的荠菜勿食。

【特别贴士】

荠菜中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、抗坏血酸、核黄素、钾、钠、钙、铁等多种成分。此外尚有胆碱、乙酰胆碱、柠檬酸、脂肪酸、糖类、芳香甙、芳香糖甙及黄酮类等物质。但它的医药价值被人们不断认识，民谚说：“三月三，荠菜当灵丹。”中医学认为，荠菜性平、味甘、微寒、具有利尿、止血、清热、明目、解毒、降血压等作用。现代医学研究指出，荠菜能兴奋神经，降低血压及缩短凝血时间。荠菜可减少胃癌和呼吸道癌的发病率。美国学者

指出，其防癌作用可能与荠菜中含有二硫酚硫铜有关。

【素食推荐】

双色荠菜

材料：

荠菜 250 克、口蘑 100 克、青椒 1 个、色拉油 30 克、水淀粉 50 克、盐 4 克、味精 2 克、葱丝 3 克、花椒油 3 克

做法：

1. 将荠菜择洗干净，入沸水中略焯，捞出控去水分，切寸段装盘备用；
2. 口蘑洗净，去蒂，将头切为片，青椒洗净去籽、蒂，切成与口蘑同样大小的片装盘备用；
3. 炒锅上火，放入色拉油，油烧至七成热时，入葱丝炒出香味，放入蘑菇片和青椒块，同炒至熟，放入碗中调料调味勾芡即可倒入菜盘中，淋上花椒油拌匀即成。

松子荠菜

材料：

南豆腐 2 盒、荠菜 100 克、松子 30 克、盐 4 克、味精 2 克、胡椒粉 2 克、香油 3 克、湿淀粉 15 克

做法：

1. 将荠菜洗净焯过，豆腐切丁焯过；
2. 将荠菜剁成细末；
3. 锅内加鸡汤、荠菜、豆腐、调料煮沸后勾芡，撒上松子，淋香油即可。

秘制荠菜羹

材料：

荠菜 100 克、胡萝卜及笋各 50 克、味精 2 克、盐 4 克、香油 3 克、胡椒粉 2 克、清汤 150 克、水淀粉 50 克

做法：

1. 荠菜洗净，入沸水中焯一下，胡萝卜、笋切丝，下沸水中稍焯备用；
2. 锅中注入清汤，加适量水及盐煮熬至汤沸，加入荠菜、胡萝卜丝、笋丝，再加入胡椒粉、味精、香油、水淀粉调匀成羹即成；

香菜

香菜又称芫荽、胡荽、盐荽等。嫩苗可做菜，果实或全草可做药用。原产于地中海沿岸国家，据考证，埃及人在公元前五千年就开始食用香菜。《圣经》中的《出谷记》记载用香菜的籽的味道来解释别种食物，显见香菜籽乃是当时常见食品。罗马人把香菜从埃及带到西欧。中世纪欧洲人主要用其种子，粉碎后，添加在香肠、面包、酒类等食品中。他们经常用香菜叶子和籽来掩盖坏了的肉的臭味。英国在伊丽莎白一世时期，把香菜籽磨粉调一种在婚礼时喝的酒，现在香菜籽常用于调鸡尾酒或泰国咖啡。

据相关考证，香菜在汉代传入中国，并在南北各地普遍栽培。北魏《齐民要术》已有栽培技术和腌制方法的记载。香菜在传入中国后，因带有辛辣的特殊清香气味，被道家列为“五荤”之一，并被用于驱邪镇鬼的法宝。根据《尔雅翼》记载，道家五荤为韭、蒜、芸薹（油菜类植物）、胡荽（香菜）、薤。《本草纲目》中则记载为：“炼形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽为五荤。”香菜还有较高的药用价值，李时珍《本草纲目》记载，香菜可消谷，治五脏、补不足等。许慎的《说文解字》释“芫”字为“鱼毒也”：释“荽”字为“以香口也”。也提到香菜能祛风解毒，芳香健体。

香菜依种子的大小可分两类，大果型的果实直径 7-8 毫米，小果型直径仅 3 毫米左右。中国栽培的属小粒种，香菜的适应性较强，在生长时期既可度过酷暑，也能度过严寒。香菜

喜冷凉，以日照较短气温较低的秋季栽培产量较高，品质较好。

第 16 节：完全素食手册(15)

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、叶酸、镁、钾、钙、磷

【瘦身指数】70%

香菜嫩茎叶中含有甘露糖醇、正葵醛、壬醛和芳樟醇等一类挥发油物质，药理证实，有促进外周血循环的作用，因此有较好的透疹功能。这是它有特殊香味的主要原因，具有刺激人的食欲，增进消化等功能。常少量食用，对身体有益。

【饮食禁忌】

香菜虽味美，但不宜多食或经常食用。中医认为香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，有温中健胃的作用，但因香菜味辛能散，多食或久食，会耗气、损精神，进而引发或加重气虚。对于那些平素自汗、乏力、倦怠及易患感冒的气虚患者，更应少食香菜。产后、病后初愈的患者也常常存在着不同程度的气虚，此时，也应和香菜暂时保持距离。东汉名医华佗认为：患口臭、狐臭、龋齿、生疮的人，不宜吃香菜，吃了反而会加重病情。香菜虽芳香，但多食会令人多忘、脚软、气虚。香菜入锅不宜久煮，否则，其有效成分易挥发，而且也不好吃。麻疹已透发者忌食。

【特别贴士】

香菜含有丰富的维生素，尤其是胡萝卜素，每 100 克可达 3.77 毫克；其次是无机盐、挥发油、苹果酸、有机酸钙盐等。香菜所含的挥发油称为胡荽油，主要成分是沉香木醇、松萜、二聚戊烯、醋酸冰片酯、醋酸沉香萜酯等，香菜特有的香味和这些成分有关。香菜味辛性温，能透发麻疹及风疹，有健胃、祛风解毒等功效。

中医认为，香菜辛温香窜，内通心脾，外达四肢，辟一切不正之气，为温中健胃养生食品。日常食之，有消食下气、醒脾调中、壮阳助兴等功效，适于寒性体质、胃弱体质以及肠腑淤滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症状。

当今，香菜广泛用于烹调领域，因其含有一种特殊香气，故有调味、去腥臭和增进食欲的作用。做汤加上香菜可增加汤的清香；烹制畜肉类菜肴时加些香菜，可去腥膻而美味。香菜既可凉拌，又可炒制，还常用于菜肴的装饰，是家庭和宴席上不可缺少的蔬菜。经专家研究，香菜中含较多的胡萝卜素，钙、铁的含量也高于其他许多叶类蔬菜。

【素食推荐】

海味香菜

材料：

水发蜆皮 800 克、香菜 30 克、黄瓜 50 克、海米 3 克、香油 25 克、味精 1 克、细盐 2 克、白醋 20 克

做法：

1. 将水发海蜆皮洗净，切成细丝，放入沸水中氽一下，入冷开水中漂起；
2. 黄瓜洗净，切成丝；香菜洗后，再用冷开水洗后切段，海米用冷开水洗后剁成粒；
3. 将味精、细盐、白醋、香油兑成汁；
4. 将海蜆丝（滤干水分）、黄瓜入盘，放上香菜，撒上海米粒，浇上味汁即成。

乡村什锦菜

材料：

香菜 200 克、青椒 200 克、胡萝卜 200 克、白糖 2 克、味精 2 克、嫩姜 2 克、醋 2 克、细盐 3 克、香油 3 克

做法：

1. 将胡萝卜、青椒洗净，切细丝待用。嫩姜去皮切丝。香菜拣去黄叶，洗净切段；
2. 将胡萝卜丝放在温开水中泡软，取出挤干水分，同姜丝拌匀装盘，上面放香菜；
3. 将醋、白糖、细盐、味精、香油调成汁，浇在胡萝卜丝上即成。

木耳菜

木耳菜又名落葵、西洋菜、承露、胭脂菜、繁露、藤菜、滑腹菜、御菜等。原产于中国和印度，在非洲、美洲栽培较多。木耳菜喜温暖湿润环境，不耐寒，怕霜冻，耐高温多湿，宜在肥沃疏松和排水良好的沙壤土中生长。

木耳菜在中国栽培历史悠久，在中国秦汉时期即有关落葵（木耳菜）的记载。《尔雅·释草篇》记载：“落葵，繁露。”注：“承露，大茎小叶，花紫黄色。实可食。”“承露”，即落葵。在李时珍的《本草纲目》中，落葵归在“菜部”，“其叶似杏叶而肥厚、软滑，作蔬和肉皆宜。”

木耳菜的嫩叶烹调后清香鲜美，口感嫩滑，类似木耳。其营养丰富，味道清香，千百年来一直被作为蔬菜被人们食用。在中国南方诸多城乡备受推崇。

第 17 节：完全素食手册 (16)

【营养推演】

维生素 A、B 族维生素、维生素 C、叶酸

【瘦身指数】80%

木耳菜热量低、脂肪少，营养素含量极其丰富，尤其钙、铁等元素含量甚高，经常食用具有清肠、清热的功效，并可治疗由于过度减肥引起的便秘等症状。

【饮食禁忌】

由于木耳菜中含有较高草酸，做凉菜食用时要用沸水焯过，去掉绝大部分草酸之后再烹调，才能保证钙的吸收率。在素炒时宜用旺火快炒，炒的时间长了易出黏液，并且不宜放酱油。

【特别贴士】

木耳菜含有丰富的维生素、皂素以及胶质等多种营养成分。同时还是一味中药。中医认为它有清血凉血、清热解毒、润燥滑肠、解郁除积、接骨止痛、降血压等多种功效。可用于治疗便秘、痢疾、疖肿、皮肤炎症等病。木耳菜很少见蚜虫等病虫害危害，无须喷洒农药，因而被视为保健蔬菜。木耳菜的钙含量很高，是菠菜的 3 倍，且草酸含量极低，是补钙的优选经济菜。

【素食推荐】

原味木耳菜

材料：

木耳菜 400 克、银耳 15 克、醋 5 克、芝麻酱 5 克、盐 5 克、鸡精 3 克、麻油 4 克

做法：

1. 将木耳菜洗净，放入煮开的水中焯烫，直到菜色变得绿而鲜亮，立即盛出，过凉，切长段；银耳泡发后洗净，撕成小朵；
2. 将木耳菜段盛入盘中，加入银耳、芝麻酱，用麻油调开，加适量盐、鸡精、辣椒油调味，均匀地淋在木耳菜上即成。

剁椒木耳菜

材料：

花生油 15 克、大蒜 15 克、泡椒 20 克、香油 8 克、料酒 3 克、盐 2 克、味精 1 克

做法：

1. 木耳菜洗净，捞出沥水备用；

2. 蒜切成末，泡椒剁成颗粒；
3. 炒锅放火上，倒入花生油烧热，放入蒜末稍炒；
4. 倒入料酒，放入木耳菜、精盐、味精，浇入香油，出锅即可。

意式风味木耳菜汤

材料：

大葱 2 根、菊苣 1 个、马铃薯 2 个（加入面粉做成丸状）、蔬菜汤 500 克、卷心莴苣 1 个、木耳菜 300 克、橄榄油 20 克、芹菜 50 克、牛奶 200 克、糖 8 克、榛子 30 克、香菜叶一把、新鲜肉豆蔻 5 克、榛子油 10 克

做法：

1. 葱和菊苣切细，小火煮 10 分钟。加入马铃薯块，浇热汤，添加调味品。文火焖煮 20 分钟；
2. 莴苣切细，将木耳菜和芹菜加入汤中煮，稍微变软即可。汤收汁，倒入牛奶，边搅拌边小火加热，不用煮沸。视个人喜好用糖、盐和胡椒粉调味。

菠菜

菠菜，别名菠棱、赤根菜、红根菜、波斯草、鹦鹉菜。是一种草本植物，根和叶子可以食用。菠菜原产于伊朗（波斯），于唐朝由尼泊尔传入中国。《旧唐书》和《唐会要》（宋初王溥撰）都有记载：“太宗时，尼婆罗献波棱菜，叶类红蓝，实如蒺藜，火熟之能益食味。”《西域传》记载“泥婆罗（贞观）二十年（公元 647 年），一遣使人献波棱、酢菜、浑提葱。”菠菜不仅具有食用价值，也具有药用价值，唐代《食疗本草》与明代《本草纲目》均有记载。

菠菜由于口感好，营养丰富，深受人们的喜爱，菠菜根据果实上的刺的有无，可以分为有刺变种和无刺变种两种。目前国内各地普遍栽培。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、叶酸

【瘦身指数】70%

菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排泄，且能促进胰腺分泌，帮助消化。

【饮食禁忌】

挑选菠菜以叶柄短、根小色红、叶色深绿为佳。在冬季，叶色泛红，表示经受霜冻锻炼，口感更为软糯香甜。菠菜所含草酸与钙盐能结合成草酸钙结晶，使肾炎病人的尿色混浊，管型及盐类结晶增多，故肾炎和肾结石者不宜食。菠菜不宜和豆腐同吃，这样，进入人体内的草酸会同血中的钙离子反应，会造成钙质流失。

【特别贴士】

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、钙、磷，及一定量的铁、维生素 E、芸香甙、辅酶 Q10 等有益成分，能供给人体多种营养物质；其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。菠菜中的含氟-生齐酚、6-羟甲基蝶陡二酮及微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险，对老年人尤其适宜。菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素 A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。同时，食用菠菜对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症均有治疗作用。

第 18 节：完全素食手册(17)

菠菜中的叶酸是一种重要的营养素。研究发现，缺乏叶酸，会使脑中的血清素减少，而导致精神性疾病，因此含有大量叶酸的菠菜，被认为是快乐食物之一。叶酸对怀孕中的妇女更为重要。怀孕期间补充足够的叶酸，可以预防新生儿先天性缺陷的发生。

【素食推荐】

原味菠菜

材料：

菠菜 300 克、盐 2 小匙、日式酱油 2 大匙、冷开水 2 大匙、白芝麻 1 小匙

做法：

1. 将菠菜整株洗净后，烧开一锅水，加入 2 小匙盐，将菠菜放入汆烫，等颜色变绿后立即捞起，冲冷水至凉备用；
2. 将菠菜的水分沥干，切成约 10 公分的长段后，排入盘中备用；
3. 将柴鱼酱油与冷开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上白芝麻即可上桌食用。

姜汁菠菜

材料：

菠菜 250 克、生姜 25 克、食盐 2 克、酱油 15 克、麻油 3 克、味精 1 克、醋 1 克、花椒油 1 克

做法：

1. 菠菜择去黄叶，削去须根保留红头，再折成 6-7 厘米的长段，用清水反复淘洗干净，捞出沥去水待用。生姜洗净后挤出姜汁，待用；
2. 锅内注入清水约 1000 克，置火上烧沸后，倒入菠菜略焯，约 2 分钟即可捞出沥去水，装在盘内抖散冷凉；
3. 待菠菜凉后，加入姜汁、食盐、酱油、醋、味精、麻油、花椒油调拌入味，装入菜盘即成。

鲜奶菠菜盅

材料：

菠菜 200 克、秀珍菇 1/2 盒、鲜奶 1 杯、奶酪丝 1 小匙、罗勒末 1 小匙、盐 2 小匙、奶油 2 小匙

做法：

1. 秀珍菇用奶油煎至金黄色，加入罗勒末拌匀；
2. 加入菠菜拌炒，加入鲜奶、盐煮至快滚时熄火；
3. 将菠菜倒入烤盅内，覆盖上奶酪丝，放入预热过的烤箱，以 190℃ 烤约 15 分钟至金黄色即可。

菠菜银耳汤

材料：

菠菜 200 克、银耳 100 克、盐 5 克

做法：

1. 菠菜去根头后洗干净，切段，银耳洗净后滴干水，加酒稍醃；
2. 姜及葱切丝，用瓦煲煮开适量的水，先下菠菜，稍过片刻，放盐及葱，再放下银耳滚一会即可饮用。

苋菜

苋菜，又名刺苋菜、野苋菜、米苋，为苋科植物苋的茎叶。原产于中美洲，亚洲热带、亚热带地区。苋属植物有 50 多个种，不论野生或栽培，其嫩茎和叶都可作蔬菜食用，花可供观赏。在墨西哥已发现了公元前四千年印第安人食用的苋菜种子，证明苋菜栽培历史悠久，是世界最古老的农作物之一。中国是苋菜原产地之一，甲骨文中已有“苋”字。汉初的《尔雅》中称为“蕒，赤苋”。唐朝《南史》记载：“斋前自种白苋紫茄。”杜甫《种葛苋》中记载：“登于白玉盘，藉以如霞绮。苋也无所施，胡颜入筐筐。”说明苋菜在唐朝就已经被广泛种植。苋菜叶有粉绿色、红色、暗紫色或带紫斑色，故古人分白苋、赤苋、紫苋、五色苋等数种。此

外，尚有人苋和马齿苋，统称六苋。宋朝天文学家、药学家苏颂在其《图经本草》中记载：“赤苋亦谓之花苋，茎叶深赤，根茎亦可糟藏，食之甚美，味辛。”明朝李时珍的《本草纲目》记载：“苋并三月撒种，六月以后不堪食，老则抽茎如人长，开细花成穗，穗中细子扁而光黑，与青箱子鸡冠子无别，九月收之。”

苋菜除在国内各地均有栽种外，同时也是一种常见的野菜，生长于荒地、林旁、路旁及沟边。其外形高大，茎直立，分枝较少，通常依叶色可分为绿色、紫红色及两色相间三种，分别称为白(绿)苋、红苋和花苋。

【营养推演】

B族维生素、维生素C、维生素K、叶酸、铜、磷、钾、硫、铁、钙

【瘦身指数】70%

苋菜植株与种子内蛋白质的含量较多，其中人类必需氨基酸的含量平衡，营养价值高。苋菜中含有大量粗纤维，可以促进胃肠蠕动减少脂肪吸收，常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。

【饮食禁忌】

中医认为苋菜性凉、味微甘，入肺、大肠经，可清利湿热、清肝解毒。在夏季食用红苋菜对于清热解毒，治疗肠炎痢疾以及大便干结和小便赤涩有显著作用。脾胃虚寒者忌食，平素胃肠有寒气、易腹泻的人也不宜多食。

第19节：完全素食手册(18)

【特别贴士】

苋菜中富含粗纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素K、维生素C、钙、铁、磷等成分，是单纯性肥胖症者的减肥野味菜。

苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛（抽筋），因此中国民间常将苋菜视为骨折之人和临产孕妇的最佳食蔬。它含有丰富的铁、钙和维生素K，具有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高携氧能力、促进造血等功能。苋菜还是减肥餐桌上的主角，常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。春天食用一些苋菜，可以清热、解毒、收敛、止血。一般人群都可食用，更适合老、幼、妇女、减肥者食用。其烹调时间不宜过长，脾胃虚弱者应少食。

【素食推荐】

风味苋菜

材料：

苋菜 250 克、虾米 20 克、盐 4 克、蒜 3 克、鸡精 2 克、花生油 10 克

做法：

1. 苋菜洗净，取嫩尖；虾米洗净剁碎；
2. 锅置旺火上，下苋菜干炒，入虾仁，加盐 1.5 克，炒熟盛盘；
3. 另起锅下花生油烧热，加蒜泥炒散，加水少量，加入鸡精 2 克，煮沸后倒入炒熟的苋菜虾仁拌匀即成。

双蘑双苋

材料：

绿苋菜叶 100 克、红苋菜叶 100 克、鲜香菇 50 克、鲜蘑菇 50 克、胡萝卜 20 克、水淀粉 50 克、姜汁 20 克、色拉油 30 克、葱 2 克、盐 3 克、味精 2 克、酱油 3 克、料酒 2 克

做法：

1. 将红、绿苋菜叶洗净，分别入沸水中焯熟，捞出控去水分，装入盘中，分装盘的两边。将香菇、鲜蘑洗净切丝，胡萝卜切丝备用；

2. 色拉油放入锅中，烧至七成热，加入料酒，放入三丝煸炒，加入各味佐料翻炒几下，最后放入淀粉勾芡，淋明油装盘即成。

粉蒸苋菜

材料：

红苋菜 200 克、食用油 50 克、精盐 5 克、鸡精 5 克、鲜汤 500 克、香油 3 克、炒米粉 40 克

做法：

1. 将苋菜洗净，切成段；
2. 取一器皿放入炒米粉加入鲜汤、精盐、鸡精、食用油、苋菜拌匀待用；
3. 将拌匀的米粉苋菜放入蒸锅中，用大火蒸约 20 分钟，取出淋入香油即可。（炒米粉是用大米炒熟，碾碎而成。蒸菜宜用大火沸水速成，使苋菜保持鲜嫩。）

苋菜鲜汤

材料：

苋菜 400 克、豆腐 250 克、大蒜 10 克、盐 4 克、色拉油 10 克

做法：

1. 苋菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干；
2. 豆腐切成小块，蒜捣成泥；
3. 炒锅中加入食油，油热后下蒜泥，煸出香味后下豆腐块，用少许盐焖 1 分钟，再加水和适量盐，将汤烧开，下苋菜一滚即离火装碗。

紫苋粥

材料：

紫苋菜 200 克、粳米 50 克、盐 5 克

做法：

1. 将苋菜洗净，切碎；
2. 锅内加入洗净的粳米，再加适量水，武火烧沸，改为文火煮粥；
3. 待粥熟时，下苋菜，加盐少许，煮至粥熟即成。

苜蓿

苜蓿，又名草头、木粟、光风草、金花菜、母齐头、南苜蓿等。苜蓿原产于小亚细亚、伊朗、外高加索一带。公元前 700 年波斯已有栽培记载。公元前 500 年左右从米甸国（今伊朗西北部的古王国）传入希腊，公元前 2-1 世纪传入意大利，八世纪传入西班牙，十六世纪传入美洲，澳大利亚和新西兰等地于十八世纪也开始种植。

早在公元前 126 年汉朝张骞出使西域返回后，苜蓿、葡萄、蚕豆、胡萝卜、豌豆、石榴、核桃等物种便源源不断地沿着丝蚕之路传入中原地区，苜蓿最初由张骞出使西域时从古罽宾国（今克什米尔一带）引入，先在皇帝离宫附近种植，仅供御马饲用。以后从长安普及到黄河流域。汉唐时，为养马，苜蓿种植较为普遍，元时苜蓿被用于救荒，政府曾规定“各社布种苜蓿以防饥年”。据李时珍《本草纲目》记载：“苜蓿原出大宛，汉使张骞带回国，然今处处田野有之。”司马迁《史记·大宛列传》记载：“大宛俗嗜酒，马嗜苜蓿，汉使取其实来，于是天下始种苜蓿。”晋人葛洪的《西京杂记》也有记载“（汉）乐游苑多苜蓿，风在其间，常萧萧然。日照其花有光采，故名怀风，又名光风。”

第 20 节：完全素食手册(19)

苜蓿在中国古代也是一种重要的蔬菜，古人吃苜蓿的记载，不胜备录。唐孟诜食疗本草论苜蓿谓：“利五脏，轻身健人。洗去脾胃间邪热气，通小肠热毒。”

目前，苜蓿在世界各地广为种植。中国产的苜蓿，主要有三种：第一是紫苜蓿，茎长约

六寸，直立，开紫花荚豆转弯曲。第二是黄苜蓿，茎不直立，匍匐地上，开黄色花，叶状如镰。这两种都产于北方各省。第三种是野苜蓿，俗名草头，又名金花菜，茎卧地，每一细茎，上有三小叶，中国长江下游均有栽植，每逢上市季节，多作为家常蔬菜食用。

【营养推演】

维生素 C、B 族维生素、维生素 K、胡萝卜素、钙、磷、铁

【瘦身指数】60%

研究人员发现，只要设法抑制食欲或产生“饱腹感”即可从根本上防止摄食过多引起脂肪在体内的大量堆积。苜蓿含有粗纤维，可促进大肠蠕动，有助于大便及毒素的排泄，防治大便秘结和肠癌。是一种理想的减肥蔬菜。

【饮食禁忌】

苜蓿的嫩叶，是理想的蔬菜。因为极富营养，苜蓿吃法，以新鲜为最佳，而且味亦隽美，不过由于气候和土地的关系，有时极嫩，有时极老。

苜蓿经油炒后，趁热进食，味极鲜美。冷却后，进食其味亦佳，其汁有清沁心脾之感，在燥热季节，如果觉得唇干舌燥，用以佐膳，是维护健康的上品菜肴。中医认为，尿路结石、大便薄者慎食苜蓿。

【特别贴士】

苜蓿为豆科植物紫苜蓿的嫩茎叶，苜蓿的营养价值很高，俗称金花菜，是中国古老的蔬菜之一。中医认为苜蓿可清热利尿、舒筋活络、疏利肠道、排石、补血止喘，主治气管炎、贫血、湿热黄疸、尿黄及目赤、肠炎、夜盲、膀胱结石等病症。还具有清脾胃、利大小肠、下膀胱结石的功效。

苜蓿中含有最丰富的维生素 K，成分之高，超过一切蔬菜。其他如维生素 C、B 也相当丰富。苜蓿中含有大量的铁元素，因而可作为治疗贫血的辅助食品，苜蓿中所含的 B 族维生素成分，可治疗恶性贫血。

苜蓿中还含苜蓿素和苜蓿酚等物质，有止咳平喘的作用，对支气管炎有一定疗效。另外苜蓿中含有粗纤维，可促进大肠蠕动，有助于大便及毒素的排泄，防治大便秘结和肠癌。而且苜蓿中所含的苜蓿素能抑制肠道收缩，增加血中甲状腺素的含量，可防止肾上腺素的氧度起到抗癌作用。

【素食推荐】

苹果苜蓿芽手卷

材料：

紫菜手卷皮一张、苹果半颗、芦笋三根、苜蓿芽少许、优格一匙

做法：

1. 苹果切成长条状，芦笋入沸水稍微烫熟，放凉备用；
2. 将紫菜皮卷成筒状，塞入一半的苜蓿芽垫底；
3. 接着放入苹果条、芦笋，再将剩下的苜蓿芽放上去，淋上优格即成。

生焗草头

材料：

草头（苜蓿）500 克、笋丝 25 克、冬菇丝 5 克、色拉油 150 克、红酱油 5 克、食盐 4 克、高粱酒 2 克、味精 2 克、白糖 2 克

做法：

1. 草头（苜蓿）摘掉老的梗，洗净后捞出摊开；
2. 笋及冬菇都切成很细的丝；
3. 炒锅洗净置旺火上烧热，用油滑锅后放入色拉油 100 克，烧至八成热，推入草头焗炒几下，淋入少许水，随即用手勺焗散、四面焗到（不让它粘结一起），翻锅一次，放入盐再焗

散：

4. 推入笋丝、冬菇丝，又煸几下，加入酱油、白糖和味精煸匀，放入高粱酒拌和起香，翻锅后出锅装盘。

苜蓿茄汁薯枣

材料：

苜蓿 250 克、土豆 150 克、醋 1 克、油炸花生米 20 粒、精盐 3 克、面粉 10 克、淀粉 30 克、番茄酱 50 克、酱油 15 克、白酒 5 克、植物油 400 克（实耗约 50 克）、白糖 2 克、麻油 3 克

做法：

1. 土豆蒸熟去皮，捣成糊，与面粉、淀粉、精盐、麻油一同拌匀搅透，分成 20 份，用 1 粒花生米做核，外包土豆泥，制成枣子形状，共做 20 颗；

2. 炒锅上旺火，放油烧至七成熟，放“薯枣”炸至金黄色，倒入漏勺；

第 21 节：完全素食手册(20)

3. 锅内留底油，放入苜蓿、白酒、精盐、略煸，起锅装在腰盘四周；

4. 取 1 个碗，放入淀粉、番茄酱、酱油、白糖、醋、精盐，加适量水调成芡汁，倒入锅中，用旺火烧至凝聚，再加入薯枣，淋上麻油，装盘即成。

茄果类

番茄

番茄别名西番柿、洋柿子、西红柿。番茄最初的生长地众说纷纭，一般认为番茄的故乡是以南美秘鲁为中心的安第斯高原的地区。在南美洲的原住民看到番茄的果实为一串串小果子且鲜红怀疑有剧毒，于是取名为“狼桃”，意为只有狼才吃它，以警告他人其不可食。这一地区的“醋栗番茄”是一种糖度高、成熟后鲜红欲滴的野生番茄，人或鸟兽吃了番茄并排出种子后，种子发芽，然后又结出果实。于是分布范围逐渐扩大，不久墨西哥人便开始栽培并食用起来。十六世纪，英国有位公爵至美洲游历，初见这种果子即爱了它，于是将番茄带回英国献给他的情人伊丽莎白女王。欧洲人称它为“爱情的苹果”——即“金苹果”。不过当时只是种在自家花园，当成一种珍贵的鉴赏植物。

关于食用番茄的故事相当多，例如，十八世纪时，一位法国画家被番茄深深吸引，冒着可能中毒身亡的危险，留下一封遗书，吃了两三个番茄，结果却安然无恙，他觉得味道可口，于是大加宣传，之后吃番茄的人越来越多。

明朝万历年间，西方传教士不远万里，漂洋过海来到中国。他们带来了向日葵、番茄等植物，从此番茄开始在中国开花结果。当时称为“番柿”，因为酷似柿子、颜色是红色的，又来自西方，所以有“西红柿”的名号。番茄来到中国以后，在西域古道上也就是今天的新疆找到了最适合自己生长的地方。新疆降水稀少，日照时间长，昼夜温差大，是全世界最适宜种植番茄的区域，在准噶尔盆地南缘和塔里木盆地北缘的大片内陆地区，生长着世界上最优质的番茄。中国 90%以上的番茄产量都在新疆。目前，中国已经成为仅次于美国、意大利的第三大番茄生产国，番茄产业被称为“红色产业”。

现在番茄主要作为蔬菜食用。由于内含酸性物质，番茄容易罐装保存，番茄酱和番茄汁也是常见的加工品。

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、叶酸、胡萝卜素、镁、钾

【瘦身指数】70%

番茄是低热量的食物，不必吃得太多就有饱腹感，果肉中含有丰富的果胶等食物纤维，让人很容易有饱足感，纤维不但无法被肠胃消化，还会吸附多余的脂肪一起排出。番茄独特

的酸味还可刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，以助脂肪燃烧。此外，其中的柠檬酸和苹果酸可消除疲劳、强化血管；吃一个中等大小西红柿就能补充成人一天维生素 C 的需要；再加上矿物质成分，皮肤还不会因为减肥而变得干燥。

【饮食禁忌】

番茄本身几乎由水分构成，除了维生素 C 外，没有多少营养，因此在饮食中需非常注意均匀的营养。番茄在空腹时不宜食用，空腹时胃酸与番茄中的胶质等物质会引起化学反应，生成结石。未成熟的番茄也不宜食用，未成熟的番茄中含番茄碱，食后常出现口涩和不舒适的情况，严重者还会中毒，发生恶心、呕吐和头晕乏力等症状。

【特别贴士】

番茄含有大量的番茄红素，番茄红素是食物中的一种天然色素成分，在化学结构上属于类胡萝卜素。番茄、西瓜和葡萄、柚等食物中番茄红素的含量很高，这些食物所具有的红或黄颜色主要就是从番茄红素引起的。由于被发现具有抗氧化、抑制突变、降低核酸损伤、减少心血管疾病及预防癌症等多种功能，番茄红素日益受到营养界的关注。西方国家居民每天摄入的番茄量远远超过亚洲人，其所食用的番茄及番茄制品的数量仅次于土豆。

【素食推荐】

原汁番茄蛋

材料：

番茄 2 个、鸡蛋 2 个、油 2 勺、盐 2 克、味精 4 克

做法：

1. 番茄切块，鸡蛋搅匀，锅中放油至六成热，放入鸡蛋，加少量盐，稍熟即可，铲出鸡蛋备用；

第 22 节：完全素食手册 (21)

2. 锅中放油少许，加入番茄搅拌，放少许盐，加入适量的水，煮两分钟以后放入鸡蛋，水开之后放一勺糖，翻炒两下即可放味精起锅。

鲜奶番茄

材料：

鲜牛奶 200 克、西红柿 250 克、鲜鸡蛋 3 枚、精盐 3 克、白糖 1 克、花生油 2 克、胡椒粉 1 克

做法：

1. 先将番茄洗净，切块待用；
2. 淀粉用鲜牛奶调成汁，鸡蛋煎成荷包蛋待用；
3. 鲜牛奶汁煮沸，加入西红柿、荷包蛋煮片刻，然后加入精盐、白糖、花生油、胡椒粉调匀即成。

素菜番茄泥汤

材料：

土豆 150 克、番茄 60 克、胡萝卜 150 克、芹菜 50 克、葱头 50 克、鸡蛋 2 个、鲜奶油 50 克、鲜茴香 200 克、盐 15 克、味精 2 克、玉米粉 50 克

做法：

1. 把土豆、番茄、胡萝卜洗净，去皮，切成片；芹菜摘洗干净，切成段；葱头去皮，一切四瓣，待用；

2. 煮锅放入 1.5 公斤左右的清水，放入各种切好的蔬菜，再加盐和一些玉米粉，小火煮开煨 1 小时即可。

茄子

茄子，原产于亚洲东南部热带地区，古印度很早就作为蔬菜栽培，公元四-五世纪(汉朝)传入中国。古称酪酥、昆仑紫瓜等，西汉文学家扬雄，作《蜀都赋》描述家乡物产时说：“盛冬育笋，旧菜增伽。”伽，便是茄子。伽为梵文的译音字，也说明茄来自印度。宋人陶谷《清异录》记载：“落酥本名茄子，隋炀帝饰(称)为昆仑紫瓜，人间但名昆味而已。”明朝李时珍《本草纲目》记载：“茄一名落苏。”

茄子在传入中国的同时，向西经波斯传入阿拉伯及非洲北部，十三世纪传入欧洲，十七世纪又从欧洲传到北美。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。茄子的适应性很强，栽培容易，在世界上分布很广，以亚洲和欧洲的产量为最高。目前在国内外各地均有栽培。

【营养推演】

维生素 P、维生素 E、维生素 C、钙、磷、铁、硒

【瘦身指数】60%

茄子是一种营养价值很高的蔬菜。其脂肪和热量极低，例如每 100 克紫色长茄子只含脂肪 0.1 克，热量还不到苹果的一半。经科学分析发现，茄子有阻碍脂肪形成的作用，并含有多种维生素、脂肪、蛋白质、糖及矿物质，是一种价廉物美的佳蔬。值得注意的是，使用煎、炒之类的烹饪方法，会把茄子变成了一种高热量高脂肪的食物。由于茄子在烹调的过程中非常“吃油”，经常食用这样的菜肴会让人发胖。因此在食用时尽可能以蒸、煮为主。

【饮食禁忌】

茄子的吃法，荤素皆宜。既可炒、烧、蒸、煮，也可油炸、凉拌、做汤，都能烹调出美味可口的菜肴。吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面，茄子皮里面含有维生素 B。维生素 B 和维生素 C 是一对很好的搭档，我们摄入了充足的维 C，维 C 的代谢过程中是需要维生素 B 的支持的。

茄子以较嫩时食之为佳，过老则因籽熟，吃时未免夹缠不爽。辨别茄子的老嫩，勿以大小定之。主要看蒂部的皮色，发紫，发青者嫩，发白者老。在做烧茄子的时候，如果用油炸切好的茄子，高温会造成类黄酮的严重损失，茄子的保健作用也就去其大半。

中医学认为，茄子属于寒凉性质的食物。夏天食用，有助于清热解暑，对于容易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜。消化不良，容易腹泻的人，则不宜多食，正如李时珍在《本草纲目》中所说：“茄性寒利，多食必腹痛下利。”

【特别贴士】

茄子属于茄科家族的一员(与青椒类、番茄一样)，茄科蔬菜含有重要的植化物，据研究显示可以阻止癌细胞的形成，譬如其中的松烯可以消除类固醇荷尔蒙的作用，以避免它促进某些肿瘤的生长，还可预防氧化破坏作用，以免细胞产生癌病变。

经科学分析发现，茄子含有多种维生素、脂肪、蛋白质、糖及矿物质，是一种价廉物美的佳蔬。100 克紫茄子含维生素 P 高达 720 毫克，不仅在蔬菜中出类拔萃，就是一般的水果也望尘莫及。维生素 P 能增强人体细胞间的黏着力，改善微细管脆性，防止小血管出血。此外，茄子纤维中所含的抑制角苷，具有降低胆固醇的功效。因此，高血压、动脉硬化、冠心病、咯血、紫癜、坏血病等患者，常食茄子大有裨益。

第 23 节：完全素食手册(22)

【素食推荐】

原汁素茄

材料：

茄子(去皮)3 个、番茄半个、柿子椒一个、酱油 10 克、绵白糖 20 克、盐 5 克、味精 3 克、葱 2 克、姜 2 克、蒜 2 克、色拉油 25 克

做法：

1. 茄子、番茄、柿子椒切成滚刀块。葱姜切末，蒜拍碎，加酱油、白糖、盐、味精、淀粉，用水调匀；
2. 炒锅放少许油，慢火烧至八成热，放入茄子，不停翻动，等到茄子看起来发黄，变成很软烂的样子时，放入番茄和柿子椒，再放入调料收汁即可。

滚刀红茄

材料：

茄子(去皮)3 个、花生油 100 克、酱油 10 克、绵白糖 20 克、盐 5 克、味精 5 克、葱 2 克、姜 2 克、蒜 2 克、花椒油 3 克

做法：

1. 将茄子去蒂、切滚刀块，划上刀纹；
2. 将炒锅放中火上，倒入花生油，烧至七成热时，放入茄子，炸成浅黄色捞出；
3. 炒锅内留油 25 克，放入白糖，炒至鸡血红色时，加入葱、姜丝炸出香味，再放清汤、盐、酱油、炸好的茄块，在微火上烧 3 分钟，改旺火，轻轻颠翻两下，淋上花椒油，盛入汤盘内即成。

鲜味茄饼

材料：

长嫩茄子 250 克、素菜馅 100 克、面包渣 100 克、鸡蛋 2 个、面粉 30 克、胡萝卜 10 克、湿淀粉 8 克、色拉油 750 克、番茄酱 30 克、白糖 20 克、米醋 5 克、碘盐 5 克、味精 4 克、葱 2 克、姜末 2 克

做法：

1. 茄子去蒂洗净去皮，顶刀切厚 0.3 厘米的圆片，素菜馅内加葱末、姜末、盐、味精、鸡蛋半个搅均匀，把切好的茄片，两片叠落，中间夹入素菜馅，沾面粉。胡萝卜切成象眼片；
2. 把剩下的鸡蛋打入碗内，搅均匀。把沾面粉的茄片挂蛋液后，再沾面包渣拍实；
3. 勺内放油，烧五六成热，将茄饼逐个下入勺里，炸成枣红色，捞出沥油摆盘；
4. 勺内加底油，烧热，放入番茄略炒，再加汤、胡萝卜片、糖、醋、盐、味精烧开，用湿淀粉勾流芡，浇淋在茄饼上即好。

意式焖茄

材料：

茄子 500 克、青椒 250 克、番茄 120 克、洋葱 50 克、蒜瓣 25 克、橄榄油 70 克、盐 5 克

做法：

1. 将洋葱切丝；茄子、番茄、青椒都切丁；
2. 锅内放橄榄油烧热，放蒜瓣炒黄后捞出；
3. 再放上切好的洋葱、茄子、青椒、番茄、盐调味，加盖焖熟即可。

辣椒

辣椒原产于中、南美洲，它最初是印第安人最重要的一种调味品。大约在十五世纪末期被西班牙人传到欧洲。英语 chili（辣椒）采自古代墨西哥阿兹特克人（北美印第安人的一支）的语言。他们用辣椒油来做图特拉或几乎每一种食品的调料。

辣椒是在明代晚期从美洲传入中国的。辣椒起初只是作为观赏作物和药物，后来才开始进入中国菜谱，并有了蕃椒、地胡椒、斑椒、狗椒、黔椒、辣枚、海椒、辣子、茄椒、辣角、辣、秦椒等名称。辣椒最先从江浙、两广传进来，但是没有在该地区被充分利用，却在长江上游、西南地区泛滥起来。到了清代嘉庆以后，黔、湘、川、赣几省已经“种以为蔬”，“无椒芥不下箸也，汤则多有之”，“择其极辣者，且每饭每菜，非辣不可”。如今辣椒已成为人们所

喜好的鲜菜和调味蔬菜。特别是西北的甘肃、陕西；西南的四川、贵州；华中的湖南、湖北、江西等地人民尤为喜好，而华北、华东及华南以及各大城市栽种辣味轻的品种或甜椒为主。目前中国是居全球之首的辣椒生产和消费大国。

1912 年，美国的帕克戴维斯药厂的制药师斯维科尔发明了一种测定辣度的方法，即通过测定辣椒中辣椒素含量，这种方法一直沿用至今。从颜色上看，辣的程度与辣椒的颜色有一定关系，一般红色辣椒要比绿的辣，绿的则比紫色、黄色、黑色辣椒辣，这是因为辣椒在成熟时都会变成红色，辣味最强，黄色、紫色辣椒等大多为甜椒。辣椒在近几十年成为全世界消费量最大的果蔬之一，其贸易量超过咖啡与茶叶，全球辣椒和辣椒制品多达 1000 余种。目前全球食辣人群超过 20%，中国食辣人群高达 40%。

第 24 节：完全素食手册 (23)

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、叶酸、胡萝卜素、镁、钾

【瘦身指数】50%

辣椒中所包含的辣椒素对人的机体有较强的刺激作用，可以加快机体新陈代谢，并能够刺激唾液分泌，使人增进食欲，但食用过辣的辣椒会对身体胃肠造成不适，因此，减肥者食用辣椒应以辣椒素含量较低的品种为主。例如辣味较淡的青椒（灯笼椒、柿子椒）。常食用青椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

【饮食禁忌】

当食用过辣的辣椒时，人们会自然而然地想喝水或者吃些主食来冲淡辣味。其实，这样做的效果并不会很理想。事实上，辣椒素会紧紧地与味觉器官上的神经受体相结合，并且辣椒素为非水溶性物质，它只能与脂肪、油类及酒精相结合。这就不难解释，为什么啤酒比水更容易冲淡辣味。但最好的缓解辣味的食物是牛奶，尤其是脱脂牛奶。虽然之前曾认为牛奶中的脂类可以更好地和辣椒素结合，而现在的研究发现，真正有效的成分是牛奶中的酪蛋白。

【特别贴士】

辣椒中含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、叶酸、镁及钾；辣椒中的辣椒素还具有抗炎及抗氧化作用，有助于降低心脏病、某些肿瘤及其他一些随年龄增长而出现的慢性病的风险；据有关资料研究表明，经常进食辣椒可以有效延缓动脉硬化及血液中脂蛋白的氧化，并能改善心脏功能，促进血液循环。辣椒对口腔及胃肠有刺激作用，能增强肠胃蠕动，促进消化液分泌，改善食欲，并能抑制肠内异常发酵。国内一些医学、营养专家对湘、川等省进行调查，发现这些普遍喜食辣椒的省区，胃溃疡的发病率远低于其他省区。这是由于辣椒能刺激人体前列腺素 E2 的释放，有利于促进胃黏膜的再生，维持胃肠细胞功能，从而防治胃溃疡等疾病的发生。

【素食推荐】

青椒松茸

材料：

青椒 5 个、豇豆 50 克、松茸 50 克、鸡精 5 克、淀粉 5 克

做法：

1. 将豇豆洗净，切成 3 厘米左右的段；松茸洗净切成片，青椒去蒂、去籽洗净后切成粗丝；
2. 炒锅置旺火上，将油烧至七成热，放入青椒丝炒出香味，加少许盐炒匀，再倒入松茸及豇豆同炒；加入小半杯水，加鸡精，焖一会儿，用水淀粉勾芡起锅即可。

特酿青椒

材料：

冻豆腐、青椒、平菇、虾米、葱料、蒜蓉

腌料：

生粉、盐、糖、蛋白、麻油、胡椒粉

芡汁料：

生抽、盐、糖、生粉

做法：

1. 豆腐沥干水分，剁碎，平菇切成细粒，虾米用温水浸 10 分钟，切成细粒；
2. 将豆腐、平菇、虾米同放大碗中，加入腌料拌匀，加葱粒再拌匀成馅料；
3. 青椒洗净，切开边，去蒂和籽，内侧抹少许生粉，酿入馅料，排碟上，隔水蒸 12 分钟；
4. 烧热油 1 汤匙，爆香蒜蓉，调入芡汁料煮滚，淋在青椒上面便成。

青椒江湖菜

材料：

青椒、香菌、细盐、味精、香油

做法：

1. 选鲜嫩肉厚大角青椒，去芯、沥干水分；
2. 不加油先将锅烧上 3 分钟，再小火放入青椒反复煸炒到皮快干且斑点密布，外皮泛白，注意要保持青椒的完整，出锅；
3. 锅中放油少许，烧至七成热，将青椒再投入，放豆豉酱，略焖片刻，直到将青椒焖至微蔫盛出；
4. 炒锅重新放少量干净的色拉油，稍微热时放入蒜粒、姜粒、白酒、盐适量；醋 2 勺、酱油 1 勺、白糖 2 勺，大火炒 2 分钟后加入青椒和味精适量，起锅装盘。

多年生菜类

竹笋

竹笋，别名笋。竹类型众多，适应性强，分布极广。全世界共计有 30 个属 550 种，盛产于热带、亚热带和温带地区。中国是世界上产竹最多的国家之一，共有 22 个属、200 多种，分布全国各地，以珠江流域和长江流域最多。在中国文明史的进程中，几乎处处留下竹的影子，例如在距今七千年前的浙江余姚县河姆渡原始社会遗址内也发现了竹子的实物，在距今约六千年左右的仰韶文化遗址中出土的陶器上可辨认出“竹”字符号都说明中国具有历史悠久的竹文化，从殷商时代就跨入了“竹子文明”的时代，绵延数千年。竹笋在中国，古时也称为竹芽、竹萌、竹胎，中国春秋时期《诗经》记载“其簋维何，维笋及蒲”，《尔雅》记载“笋，竹萌也，可以为菜肴”。可见竹笋在人们心中的位置。另外中华典籍如《随园食单》、《闲情偶寄》、《养小录》等书中，均有大量食笋的记载。唐代诗人白居易《食笋》诗写道：“置之炊甑中，与饭同时蒸。紫箨拆故锦，素肌擘新玉。每曰逐加餐，经时不思肉。久为京洛客，此味常不足。”宋朝诗人苏东坡写下“可使食无肉，不可居无竹”、“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”等诗句，古往今来，“诗中品笋”的文字不可胜数。

第 25 节：完全素食手册 (24)

中国优良的笋用主要竹种有长江中下游的毛竹、早竹和珠江流域、福建、台湾等地的麻竹和绿竹等。毛竹、早竹等散生型竹种的地下茎入土较深，竹鞭和笋芽借土层保护，冬季不易受冻害，出笋期主要在春季。麻竹、绿竹等丛生型竹种的地下茎入土浅，笋芽常露出土面，冬季易受冻害，出笋期主要在夏秋季。竹喜温怕冷，主要分布在年降雨量 1000-2000mm 的地区。毛竹生长的最适温度是年平均 16-17℃，夏季平均在 30℃ 以下，冬季平均在 4℃ 左右。

麻竹和绿竹要求年平均温度 18-20℃, 1 月份平均温度在 10℃ 以上。故在中国南方竹林茂盛, 而北方竹林稀少。竹笋出土前在冬季采收的称为冬笋, 刚出地面清明前后开始采收的称为春笋, 夏季采收的称为鞭笋。在一年中, 冬、春、夏三季均可吃到鲜笋。竹笋肉质细嫩, 松脆爽口滋味鲜美, 自古以来就被视作菜中珍品, 有“山珍”之誉, 又有“素菜第一品”的美称。冬笋为毛竹冬季生于地下的嫩茎, 色偏黄, 质细嫩, 味清新; 春笋为毛竹、斑竹、百家竹春季生长的嫩笋, 白色、质嫩、味美; 鞭笋为毛竹夏季生长在泥土中的嫩杈头, 状如马鞭, 色白, 质脆味微苦而鲜。通常春笋、冬笋味道最佳。

竹类的生长快速, 有的一天之内能长一公尺以上, 在仅仅两三个月内便可以完全发育, 以后便不再长高或长粗, 永远保持这种大小一直到枯死。竹子的生命周期不长, 数年之间而已, 等到竹子老的时候, 就会开花, 然后枯死, 这样是为了要淘汰老竹子保存留新株。竹笋是公认的最佳绿色天然食品, 是传统的森林蔬菜之一, 被列为“素食第一品”的“山珍”之一, 在日本、加拿大和韩国, 更是被认作“天天必食”的蔬菜。竹笋生产是一项经济效益较高的经营项目, 世界各国都把竹笋当蔬菜食用, 许多产竹国家十分重视发展竹笋生产。目前, 中国、日本、东南亚成为世界三大竹笋产区。

【营养推演】

B 族维生素、磷、铁、钙、胡萝卜素

【瘦身指数】90%

竹笋脂肪含量低, 食用纤维含量较高, 在高脂类膳食越来越普遍的今天, 竹笋菜肴有利于防止这种膳食给人带来的生理障碍。竹笋的食用纤维对清肠减肥起着重要作用。

竹笋中含量最多的纤维素, 在现代营养保健上有着重要作用, 纤维素在肠内可减少人体对脂肪的吸收, 增加肠蠕动, 促进排泄。因此, 纤维素又被现代营养学家称之为“第七营养素”。并具有减肥、清肠、降血脂、抗衰老等多种保健功能。

【饮食禁忌】

竹笋一年四季皆有, 但唯有春笋、冬笋味道最佳。鲜笋含水量高, 毛竹春笋含水量为 90%, 冬笋为 85%, 属鲜嫩食品, 不耐贮藏和长途运输。作为蔬菜, 烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤, 均鲜嫩清香, 是人们喜欢的佳肴之一。竹笋含草酸, 性寒, 故尿路、胆结石患者以及脾虚、肠滑者慎用。竹笋含较多的粗纤维, 容易使胃肠蠕动加快, 还对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血患者极为不利, 慢性胃肠炎病患者食用, 也不易康复。食用竹笋前应先用开水焯过, 以去除笋中的草酸。靠近笋尖部的地方宜顺切, 下部宜横切, 这样烹制时不但易熟烂, 而且更易入味。鲜笋存放时不要剥壳, 否则会失去清香味。由于竹笋中含有较多的草酸, 会影响人体对钙的吸收, 所以正在长身体阶段的儿童不宜多食。

【特别贴士】

竹笋, 在中国自古被当作“菜中珍品”, 在营养上, 过去一些传统观点认为, 竹笋味道虽然鲜美, 但是缺少营养, 甚至认为“吃一餐笋要刮三天油”。这种认识是不准确的。其实, 竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等, 为优良的保健蔬菜。竹笋的药用价值极高。在古代医书《纲目拾遗》中载: 竹笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”等功效。食用竹笋不仅能促进肠道蠕动, 帮助消化, 去积食, 防便秘, 并有预防大肠癌、高血脂症、高血压、冠心病、肥胖病、糖尿病的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少, 属天然低脂、低糖、多纤维、低热量食品, 是肥胖者减肥的佳品。

第 26 节: 完全素食手册(25)

【素食推荐】

海味嫩笋

材料:

嫩春笋 200 克、海菜 50 克、香菇 50 克、青椒 20 克、红椒 20 克、精盐 3 克、味精 3 克、葱油 3 克

做法：

1. 春笋切菱形片，海菜、香菇洗净切片，青椒、红椒切片；
2. 炒锅加水烧开，加少许盐，放入春笋、海菜、香菇、青椒、红椒焯 2 分钟，捞出投凉，加味精 2 克，葱油 3 克拌均匀即成。

竹林野味

材料：

春笋 250 克、榨菜 15 克、葱末 5 克、姜末 5 克、酱油 5 克、豆瓣辣酱 10 克、白糖 3 克、盐 5 克、料酒 5 克、味精 3 克

做法：

1. 春笋去壳，洗净，切成 4 厘米长的条，放入沸水中焯透，捞出沥干；榨菜洗净、切末；
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，捞出葱、姜，加入豆瓣辣酱煸炒，再放入春笋条，炒至色深，放酱油、料酒、白糖、盐及适量水，用小火烧焖片刻，放入榨菜末、味精，翻炒均匀即可。

清脆鲜笋

材料：

竹笋 200 克、冬菇 30 克、料酒 10 克、葱花 2 克、蒜 2 克、湿淀粉 15 克、花生油 3 克、精盐 4 克、糖 3 克

做法：

1. 冬菇泡发洗净，切丝，放沸水中焯熟，捞出入盘；
2. 竹笋去皮，洗净切丝，入沸水中焯熟，放入盘中；
3. 炒锅上火，倒入花生油烧热，下葱花、蒜末、料酒、精盐烧开，将湿淀粉入锅勾成薄芡，浇在竹笋、冬瓜丝上即可。

杏仁竹笋煮青蔬

材料：

春笋片、竹荪、菜心、杏仁、姜、盐、高汤精、白糖、橄榄油

做法：

1. 将竹荪泡发，菜心切碎备用，炒锅点火放入橄榄油，下姜丝爆香，放入菜心，加盐翻炒片刻；
2. 冲入适量开水，加入春笋片、盐、高汤精、白糖，煮熟出锅装碗，撒上杏仁片即可。

黄花菜

黄花菜，又名萱草，也称金针菜、谖草、安神菜、忘忧草，是百合科萱草属多年生草本植物。黄花菜色泽金黄，香味浓郁，食之清香，爽滑，嫩糯，甘甜。原产于中国与欧洲。在中国栽培历史有 2500 年以上，《诗经》中记载：“焉得谖草，言树之背。愿言思伯，使我心痾。”谖草即是指萱草（黄花菜），黄花菜是著名的观赏花卉，又是有名的佳蔬良药。自古有“席上珍品”之美誉。黄花菜有“忘忧”一说，李时珍在《本草纲目》中记载：“萱草本作谖。谖，忘也。诗云：‘焉得谖草，言树之脊。’谓忧思不能自遣，故欲树此草玩味，以忘也。”黄花菜营养丰富、经济实惠，味道鲜美，还具有医药价值，是一种营养价值高、具有多种保健功能的花卉珍品蔬菜。

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、B 族维生素、钙、磷、铁

【瘦身指数】80%

黄花菜味鲜质嫩，营养丰富，丰富的粗纤维能促进人体的排泄，并含有丰富的花粉、糖、

蛋白质、维生素 C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的养分，是一种极其有效的减肥食物。

【饮食禁忌】

黄花菜可以安神解郁，但不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品和煮熟吃为好。鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的物质，它本身虽无毒，但经过肠胃道的吸收，在体内氧化为“二秋水仙碱”，则具有较大的毒性。在食用鲜品时，由于鲜黄花菜的有毒成分在 60 度高温时可减弱或消失，因此食用时，应先将鲜黄花菜用开水焯过，再用清水浸泡 2 个小时以上，捞出用水洗净后再进行炒食，这样秋水仙碱就能被破坏，食用鲜黄花菜就安全了。食用干品时，最好在食用前用清水进行多次浸泡后再食用，这样可去掉残留的有害物，如二氧化硫等。

【特别贴士】

近代中外学者对黄花菜的药用价值更有进一步发现，如日本学者称黄花菜为“健脑菜”，它不仅能健脑安神，同时具有显著地降低动物血清胆固醇的作用。据现代科学分析，黄花菜含有丰富的糖类、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等，而其中蛋白质、糖类、钙、铁和硫胺素的含量名列蔬菜前茅。其所含的胡萝卜素甚至超过西红柿的几倍。对吐血、大便带血、小便不通、失眠、乳汁不下等有疗效，可作为病后或产后的调补品。黄花菜常与黑木耳等斋菜配搭同烹，也可与蛋、鸡、肉等做汤吃或炒食，经常吃些黄花菜，既能健胃补脾，又能润肠通便，还可养血安神，且无副作用。黄花菜性味甘凉，有止血、消炎、消食、明目、安神等功效，对神经衰弱、高血压、动脉硬化、慢性肾炎、水肿患者均有治疗作用。

第 27 节：完全素食手册 (26)

【素食推荐】

双味山珍

材料：

木耳（干）20 克、黄花菜（干）80 克、盐 3 克、味精 2 克、葱花 10 克、花生油 25 克、湿淀粉 15 克、素鲜汤 100 克

做法：

1. 木耳放入温水中泡发，去杂质洗净，用手撕成片；黄花菜用冷水泡发，去杂质洗净，挤去水分；

2 锅置火上，放花生油烧热，放入葱花煸香，再放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

黄花白菜

材料：

白菜 500 克、黄花菜 50 克、木耳（水发）15 克、冬笋 15 克、味精 2 克、盐 3 克、酱油 4 克、豆瓣酱 3 克、植物油 20 克

做法：

1. 将菜取心洗净，切成寸段长；

2. 烧热锅下油，油滚，放入白菜和黄花菜、木耳、笋片，炒至半熟时，放入味精、盐、酱油、豆瓣酱，兜匀，炒熟即可。

清拌金针

材料：

黄花菜 100 克、冬笋 100 克、木耳（水发）50 克、红辣椒 25 克、姜 5 克、大葱 5 克、花椒 5 克、酱油 35 克、香油 50 克、白砂糖 35 克、盐 2 克、醋 25 克、味精 2 克、料酒 15 克

做法：

1. 黄花菜用开水氽一次，捞出晾凉，稍挤出些水分，放在碗里备用；
2. 冬笋、葱、姜、木耳、辣椒均切丝待用；
3. 锅内下入香油烧热，投入花椒粒炸出香味，捞出不用，把黄花菜及冬笋丝入锅炒熟装盘；

4. 剩余所有调料放入锅内炒熟，浇在菜上拌匀，凉后即可食用。

金针竹荪汤

材料：

黄花菜(干)50 克、竹荪(干)40 克、草菇 50 克、冬瓜 100 克、香菇(鲜)100 克、素汤 300 克、江米酒 5 克、盐 3 克、味精 2 克、香油 5 克

做法：

1. 竹荪先用水泡涨，然后将水倒掉，再加入等比例的米酒浸泡，取出，剪寸段；
2. 黄花菜（金针）泡软，打结；鲜香菇用清水洗过待用；
3. 将冬瓜去皮去籽切成块待用；
4. 将整理过的竹荪、香菇、冬瓜、黄花菜与调味料拌匀，放入素汤中，大火蒸 30 分钟，起锅前淋点米酒即可食用。

蕨类

蕨菜

蕨菜是中国较古老的一种蔬菜，生长于灌木丛生的阴坡和潮湿谷地。每年春夏时节，地上萌发出蕨菜的嫩茎，蕨菜的幼芽、嫩芽，有独特风味和较高的食用价值。它的别名很多，古代称蕨萁、月尔、蕨等，民间又称它为龙头菜、蕨菜、米蕨草、如意菜等。“蕨”一词最早出现在中国的《诗经》中。《诗经》中有“陟彼南山，言采其蕨”的记载，唐朝陈藏器在《本草拾遗》中记载：商朝末年，孤竹君之子伯夷、叔齐，在商灭后发誓不食周粟，采蕨、薇以充饥。西汉初年，有“四皓”之称的角里先生、夏黄公、东园公和绮里季，因逃避秦乱，携妻将子，隐居今陕西境内的商山，采蕨而食。故商山一带至今称蕨菜为“商芝”，“商山芝”或“紫芝”。《本草拾遗》载：“四皓食芝而寿”，是指四隐士因食蕨而长寿。

蕨菜营养丰富，除含淀粉、脂肪、蛋白质外，还含有磷、钙、氨基酸、多种维生素及微量元素，还包括蕨素、蕨甙、甾醇等特有的营养素，具有丰富的食用及药用价值，是不可多得的山珍野蔬。

【营养推演】

维生素 C、维生素 E、维生素 P、铁、钾、钙、镁、磷、锰、锌、铜

【瘦身指数】80%

蕨菜中的纤维素可有促进肠道蠕动，减少肠胃对脂肪吸收的作用。中医认为，蕨菜健脾，祛痰湿，属于减肥野菜类。

【饮食禁忌】

蕨菜以嫩茎供食，采集以后，用手指捋去茎上绒毛，摘去叶芽苞，用沸水焯后，切成寸段，凉水浸泡供炒食、煮汤、炆拌成菜，口感稍滑而柔脆，具特有清香，也可先将其用淘米水泡两日，去其黏液与土腥味，再逐条划成细丝供用。也可焯水后晒干或盐腌贮藏，用时以温水泡发或凉水浸泡脱盐。蕨菜由于较难以保鲜，所以市场上常见其腌制品或干品。

【特别贴士】

蕨菜营养丰富，有提神、去油腻、助消化的作用，因此，人们称蕨菜是“山野菜之王”、“雪果山珍”。蕨菜在古时又被称为“长寿菜”，中医学认为，蕨全株均可入药，蕨菜性寒，味甘；入脾、胃、肠经。具有清热化痰、降气滑肠、健胃、降血压功效，可用于治疗发热、痢疾、黄疸、风湿性关节炎、白带增多等症。

第 28 节：完全素食手册 (27)

【素食推荐】

鲜菇粉蕨

材料：

蕨菜 300 克、金针菇 100 克、糖 2 克、醋 2 克、盐 5 克、味精 2 克、蒜粉 2 克、香油 8 克

做法：

1. 将蕨菜与金针菇洗干净，下开水焯几分钟，泡入凉开水中约 30 分钟，切为长约 2 厘米段，即可入盘中备用；
2. 将味精以温水泡化，加入蒜粉、糖、醋、盐、香油和匀，倒在菜上即成。

田园小炒

材料：

蕨菜 200 克、香菇 100 克、胡萝卜 30 克、青椒 1 个、葱 2 克、姜 2 克、盐 5 克、味精 2 克、酱油 2 克、料酒 10 克、色拉油 20 克、水淀粉 10 克

做法：

1. 将蕨菜择洗干净，入沸水中焯熟，泡入温水中 1 小时左右取出切寸段备用；
2. 香菇择洗干净，切为粗丝，入沸水中焯一下捞出控去水分备用；
3. 胡萝卜、青椒分别洗净，切小块备用；
4. 葱、姜洗净切丝备用；
5. 盐、味精、酱油、水淀粉调汁备用；
6. 炒锅上火，倒入色拉油，油热入葱、姜丝煸炒片刻，入香菇丝、蕨菜段、胡萝卜丁、青椒丁颠炒几下，烹料酒，加入碗中料汁倒入翻炒几下即成。

江湖蕨菜

材料：

蕨菜 200 克、香辣酱 20 克、盐 4 克、味精 2 克、葱丝 3 克、色拉油 30 克

做法：

1. 将蕨菜洗净，入沸水中焯一下，捞出后入冷水中浸泡半小时后切寸段备用；
2. 炒锅上火，倒入色拉油，油热入香辣酱和葱丝煸炒出红油，入蕨菜段翻炒几下，入盐、味精同炒片刻即成。

海味蕨菜

材料：

蕨菜 400 克、水发海米 50 克、精盐 2 克、料酒 15 克、白糖 20 克、豆豉 5 克、味精 2 克、生姜 10 克、水淀粉 10 克、鸡汤 50 克、辣椒面 5 克、酱油 10 克、芝麻油 5 克、芝麻 15 克（焙好）

做法：

1. 将蕨菜择去老茎，用开水焯过，切成 6 厘米长的段；
2. 海米水发后，洗净，放入瓷碗内，加料酒及清水上蒸锅蒸软；
3. 生姜去皮，洗净，切成细末，待用；
4. 炒锅烧热放入豆油，烧五成热时，投入姜末、辣椒面炸出香味，下入蕨菜略为煸炒后，将蒸好的海米及其汤汁倒入，同时，加入精盐、白糖、酱油炒匀，放鸡汤烧开，待蕨菜稍变软时（不宜过于炒熟），加味精，勾水淀粉薄芡，淋芝麻油，出锅，入盘，撒匀焙好的芝麻，即可。

白菜类

白菜

白菜又称为“结球白菜”、“黄芽菜”或“窝心白菜”等，原产于中国，据专家考证，它是由南方的小白菜和北方的芜菁天然杂交演化而来的。小白菜古时称“菘”，据考证，在我国新石器时期的西安半坡原始村落遗址发现的白菜籽距今约有六千年至七千年，《诗经·谷风》中有“采葑采菲，无以下体”的记载，菘菜即为白菜之类的蔬菜。到了秦汉，这种吃起来无滓而有甜味的菘菜从“葑”中分化出来；公元三世纪（三国时期）的《吴录》有“陆逊催人种豆菘”的记载。公元五世纪（南齐）的《齐书》有“晔留王俭设食，盘中菘菜而已”的记载，在唐代出现了白菘、紫菘和牛肚菘等不同的品种。宋代陆佃《埤雅》中记载：“菘性凌冬不凋，四时常见，有松之操，故其字会意，而本草以为耐霜雪也。”史至元代，才有大白菜的出现。元朝忽思慧在《饮膳正要》上第一次将所谓的“菘”直接叫做白菜，并精细绘制成图，与今天的大白菜形状相似。从晋到元漫长的历史中，白菜经历了复杂的演化过程。明朝中医学家李时珍在《本草纲目》中记载：“菘性凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。今俗之白菜，其色清白。”《本草纲目》记载了一些白菜的药用价值。

明代以前白菜主要在长江下游太湖地区栽培，明清时期不结球白菜（小白菜）在北方得到了迅速的发展。与此同时在浙江地区培育成功结球白菜（大白菜）。十八世纪中叶（康乾盛世）在北方，大白菜取代了小白菜，且产量超过南方。华北、山东出产的大白菜开始沿京杭大运河销往江浙以至华南。鲁迅在《朝花夕拾》的《藤野先生》一文中说：“大概是物以希（稀）为贵罢。北京的白菜运往浙江，便用红头绳系住菜根，倒挂在水果店头，尊为‘胶菜’”。

第 29 节：完全素食手册 (28)

白菜是在明朝时由中国传到李氏朝鲜的，之后成了朝鲜泡菜的主要原料。并于十九世纪（清朝）传入日本、欧美各国。在日本，大白菜被称作“唐人菜”、“山东菜”；在欧美，有人把大白菜称作“中国甘蓝”。

由于白菜耐储存，因此成为中国北方具有重要地位的蔬菜之一，冬季在最低气温为零下 5℃ 左右时，白菜完全可以在室外堆储安全过冬，外部叶子干燥后可以为内部保温。如果温度再低，则需要窖藏。

白菜类型的多样，品种的丰富，只有少数几种蔬菜可以与之相比。其味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美称。据统计，中国现有大白菜地方品种达千余种，而且又有开发培育的新品种不断涌现，按品种可分白口菜、青口菜、青白口菜三类，根据生长期不同，分为春大白菜、夏大白菜、秋大白菜，即早、中、晚熟三类。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、胡萝卜素

【瘦身指数】70%

白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。其味美清爽，开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也具有重要意义。

【饮食禁忌】

烹调时白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，以避免重要营养素的大量损失。切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。腐烂的白菜含有亚硝酸盐等毒素，食后可使人体严重缺氧甚至有生命危险。

【特别贴士】

白菜含有 90% 以上的纤维素。纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，又能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。对预防肠癌有良好作用。纤维素的另一重要作用，就是能促进人体对动物蛋白质的吸收。白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E，多吃白菜，可

以起到很好的护肤和养颜效果。据专家发现，中国和日本妇女乳腺癌发病率之所以比西方妇女低得多，是由于她们常吃白菜。白菜中有一些微量元素，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

中医认为，大白菜味甘，性平，有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮。由于其含热量低，还是肥胖病及糖尿病患者很好的辅助食品；含有的微量元素钼，能阻断亚硝酸胺等致癌物质在人体内的生成，是很好的防癌佳品。

【素食推荐】

东方辣白菜

材料：

白菜 250 克、白糖 60 克、麻油 5 克、香醋 60 克、花椒粉 5 克、干辣椒 5 克、姜丝 5 克、精盐 5 克、泡辣椒丝 5 克

做法：

1. 将白菜洗净，撕成长条（或切成节），放入盐水里泡两小时后捞起来，再将白菜的水分挤干，放入盆中，上覆姜丝、泡辣椒丝；
2. 将麻油和干椒粉、花椒等烧滚，淋在菜上面，再加糖、醋，用锅盖盖上，焖数分钟即好。

素烩白菜

材料：

大白菜 350 克、鲜蘑 200 克、海米 15 克、咸蛋黄两个、葱 3 克、姜 3 克、蒜 3 克、鸡精 3 克、盐 4 克、料酒 10 克

做法：

1. 大白菜取中心部位切成宽条，将蒜、姜切片，葱切花，蘑菇切片；
2. 炒锅点火加底油，放入葱、姜、蒜煸至金黄；放入海米炒散，随后放入鲜蘑、白菜，加适量水大火烧三至五分钟，加盐、料酒、鸡精，放入咸蛋黄即可。

栗子白菜

材料：

大白菜 500 克、栗子 500 克、色拉油 60 克、盐 5 克、味精 3 克、料酒 10 克、素汤 250 克、湿淀粉 10 克

做法：

1. 将大白菜削去帮皮、抽筋顺切成条，清洗干净，用开水氽透后捞出冲凉，修成长短一致的条并理顺，整齐地放在碗内，撒 3 克盐，注入素汤 250 克上屉蒸 5 分钟；
2. 栗子煮软去壳和内皮，稍微炒一下捞出来放在碗里，加入汤上屉蒸烂；

第 30 节：完全素食手册 (29)

3. 将炒锅烧热放入色拉油 45 克，将白菜稍炒几下即加入鲜汤、料酒、盐、栗子（去汁），改用小火烧至入味，将白菜整齐地摆入盘内，再将汁调好，加入味精，用湿淀粉勾成稀芡浇在白菜上即成。

白菜手卷

材料：

大白菜 12 片、香菇头 1 碗、荸荠 1 碗、素碎末 1 碗、酱油（膏）1 汤匙、糖 1/3 汤匙、胡椒粉 3 克、奶粉 1 汤匙、地瓜粉 1 汤匙、香油 1 小匙、高汤 3 碗、盐 1/2 汤匙、淀粉水 1/2 碗、香油 1 小匙、芹菜末 1 汤匙

做法：

1. 大白菜先入开水中焯烫捞起漂凉，去叶，切薄片，中间划五刀；
2. 香菇头、荸荠切碎挤干水分；
3. 锅热入油，倒入香菇头、荸荠碎末炒香，再加入酱油、糖、胡椒粉、奶粉、地瓜粉、香油、高汤、盐、淀粉水、香油、芹菜末炒拌匀盛起待凉，包入大白菜内，卷起如佛手形，放入蒸盘蒸约 10 分钟，取出；
4. 调味料煮开，勾芡淋白菜上即好。

第 31 节：完全素食手册 (30)

花菜

花菜又名花椰菜，有白、绿两种，绿色的又叫西兰花、青花菜、茎椰菜、绿花菜，它们均由甘蓝演化而来。花菜原产于欧洲地中海沿岸意大利一带，在德国生物学家科赫发现结核菌前后，肺结核曾到处流行，欧洲人使用花菜汁制成治疗咳嗽的药物，便宜而有效，花菜由此被称之为“天赐的良药”和“穷人的医生”。白花菜于十九世纪末（清朝）传入中国，传入中国江浙、两广地区后迅速在南北各地广为种植，产量颇大。西兰花传入中国时间更晚，约在二十世纪，白、绿两种菜花的营养、作用基本相同，绿色花菜的胡萝卜素含量高过白色花菜。

【营养推演】

维生素 C、B 族维生素、钙、磷、钾、钠、铜、镁

【瘦身指数】70%

花菜的含水量高达 80% 以上，而热量较低，每杯（240 克）仅 23-32 千卡，因此，对于希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使人发胖。

【饮食禁忌】

挑选花菜时，手感越重的，质量越好。不过，也要避免其花球过硬，这样的花菜较老。质量好的花菜干净、坚实、紧密，具“夹克式”（外层叶子部分保留，紧裹菜花）的叶子，叶子新鲜、饱满且呈绿色。花序松散、生长过于成熟的菜花，是不受欢迎的。每一杯熟花菜提供的维生素 C 相当于一个中等大小的橘子所能提供的量。生的菜花与煮熟的相比，至少能多提供 20% 的维生素 C。花菜虽然营养丰富，但常有残留的农药，还易藏有菜虫。所以在吃之前，可将花菜放在盐水里浸泡几分钟。在烹调菜花时，为了减少维生素 C 和抗癌化合物的损失，花菜烹饪时爆炒时间不可过长，也不耐高温长时间处理，以防养分丢失及变软影响口感，可采用沸水焯后，断其生味，急火快炒，调味后迅速出锅的做法或烹制成半汤菜，以保持其有益成分和清香脆嫩的特点。

加工花菜时，先用手掰成小花瓣，以求得花瓣完整，花托鲜嫩，也可食用，较长的花托应用刀横切成片，可与花瓣同炒。

【特别贴士】

古代西方人发现，常吃花菜有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此他们把花菜叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”。据美国癌症协会报道，在众多的蔬菜水果中，花菜的抗癌效果最好。花菜的抗癌作用是近些年来西方国家及日本科学家研究的重要内容。日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上，花菜名列前茅。花菜对杀死导致胃癌的幽门螺杆菌具有神奇的功效，长期食用花菜尤其是可以减少胰腺癌、卵巢癌、乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。

除了抗癌以外，花菜还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。而其中一定量的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时，花菜属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。

常吃花菜可以增强肝脏的解毒能力，并且能提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生。

中医认为，花菜性平味甘，有强肾壮骨、补脑填髓、健脾养胃、清肺润喉作用。适用于先天和后天不足、久病虚损、腰膝酸软、脾胃虚弱、咳嗽失音者。绿花菜尚有一定清热解毒作用，对脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。

【素食推荐】

番茄西兰花

材料：

西红柿 2 个、西兰花 2 棵、油 15 克、盐 5 克、鸡精 3 克

做法：

1. 西红柿洗净，去皮，切成半月状；
2. 西兰花洗净并掰成小朵；
3. 炒锅入油烧至 6 分热时倒入西兰花和西红柿，加入适量盐和鸡精，炒熟即可。

西域西兰花

材料：

西兰花、洋葱、酱油、料酒、糖、孜然粉、盐

做法：

1. 西兰花切碎（指甲盖大小），洋葱切碎；
2. 锅热油，下洋葱丁，炒出香味并变色之后，加酱油，加一点糖提味，加盐，加孜然粉，

下西兰花炒熟出锅。

咖喱花菜

材料：

西兰花、盐、味精、干辣椒、姜末、咖喱粉

做法：

1. 锅中加水烧沸，将菜花倒入煮至断生，捞出沥干水分；
2. 装盘后放盐、味精拌匀；
3. 锅中放油烧至六成热，下干辣椒、姜末炒出香味后，改小火放咖喱粉略炒；
4. 加一汤匙水，烧沸后铲出辣椒段，浇在花菜上即成。

西兰花浓汤

材料：

西兰花 150 克、土豆 100 克、乳酪 10 克、盐 10 克、胡椒粉 4 克、豆蔻粉 3 克

做法：

1. 将西兰花掰成小朵，洗净，保留数朵完整的，其余的剁碎；土豆洗净削皮，切丁，备用；
2. 汤锅置火上，放入适量清水，倒入土豆丁，大火煮约 15 分钟，放入西兰花碎，煮至土豆变得软烂，将乳酪放入汤中，搅拌均匀，撒入盐、胡椒粉、豆蔻粉调味，最后放入保留的几朵西兰花，继续煮 2 分钟即可。

卷心菜

卷心菜，学名结球甘蓝，又名洋白菜、包菜、圆白菜、莲花白、椰菜、包心菜、疙瘩白、大头菜、高丽菜等。甘蓝起源于地中海沿岸至北海沿岸，已有数千多年的栽培历史，野生甘蓝的某些类型就被古罗马和古希腊人所利用。后来传至欧洲各国栽培改良，逐渐演化出结球甘蓝、羽衣甘蓝、花椰菜等变种。至公元九世纪甘蓝的不结球类型已在欧洲广泛种植。十三世纪出现结球甘蓝，十六世纪传入加拿大，十七世纪传入美国，十八世纪传入日本。结球甘蓝传入中国时间约在十九世纪之前，中国最早的记述是《植物名图考》（1827 年），当时称为“回子白菜”，其传入途径为“丝绸之路”，以后再从西北至华北，而紫甘蓝则在二十世纪才传入中国。

卷心菜（结球甘蓝）在中国的栽培历史虽短，但各地栽培极为普遍，是东北、西北、华北等较冷凉地区春、夏、秋季的主要蔬菜之一。在南方各地的秋、冬、春季也大面积栽培，栽培面积仅次于大白菜，而紫甘蓝传入中国后，由于在炒煮时，颜色成为黑紫色，不甚美观。同时虽其营养成分高于普通结球甘蓝，但中国人不习惯生食，故迄未发展。卷心菜（结球甘蓝）在世界许多国家广泛种植供食用。现已成为欧洲、北美各国的主要蔬菜。

【营养推演】

维生素 C、钙、磷、铁、胡萝卜素

【瘦身指数】70%

卷心菜的水分含量高(约 80%以上)，而热量低，大多数卷心菜丝色拉中的热量比单纯的卷心菜高 5 倍，因色拉中常含有富于油脂的调料，想通过控制饮食来减肥的人最好用低热量的调料做色拉。

【饮食禁忌】

卷心菜的质量以结球坚实、包裹紧密、质地脆嫩、色泽黄白、青白者为好。购买时不宜多，以免搁放几天后，大量的维生素 C 被破坏，减少菜品本身应具有的营养成分。卷心菜能抑制癌细胞，通常秋冬季收获的卷心菜抑制率较高，因此秋冬时期的卷心菜可以多吃。卷心菜含有粗纤维量多，且质硬，故脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者不宜多食。

【特别贴士】

中医认为卷心菜性平、味甘，归脾、胃经；可补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛；主治睡眠不佳、多梦易醒、耳目不聪、关节屈伸不利、胃脘疼痛等病症。据《本草纲目》中记载，“甘蓝（包心菜），煮食甘美，其根经冬不死，春亦有英，生命力旺盛”，故人们誉称为“不死菜”。德国人认为，卷心菜是菜中之王，它能治百病。西方人用卷心菜治病的“偏方”，就像中国人用萝卜治病一样常见。日本科学家认为，卷心菜的防衰老、抗氧化的效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。此外，卷心菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点。所以，怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些卷心菜，它也是妇女的重要美容品。

第 32 节：完全素食手册(31)

卷心菜能提高人体免疫力，预防感冒，保护癌症患者的生活指标，在抗癌蔬菜中，卷心菜排在第 5 位，新鲜的卷心菜中含有植物杀菌消炎作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛之类症状都有一定食疗作用。卷心菜中含有某种“溃疡愈合因子”，对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的有效食品；多吃卷心菜，可增进食欲，促进消化预防便秘。卷心菜也是糖尿病和肥胖患者的理想食物，特别适合动脉硬化、胆结石症患者、肥胖患者、孕妇及有消化道溃疡的患者食用。

【素食推荐】

芥末甘蓝

材料：

甘蓝 300 克、葱 10 克、芥末油 10 克、香油 10 克、醋 5 克、精盐 3 克、味精 1 克

做法：

1. 将甘蓝洗净，削净表皮，切成丝；葱洗净，切成末；
2. 将甘蓝、葱末、芥末油、香油、醋、精盐、味精一同放入碗中，拌匀即可。

蘑菇甘蓝

材料：

鲜蘑菇 100 克、卷心菜 300 克、素鲜汤 50 克、黄酒 5 克、葱花 3 克、生姜片 4 克、麻油 5 克、精盐 5 克、味精 2 克、白糖 3 克、色拉油 15 克

做法：

1. 鲜蘑菇洗净，去蒂，切成两片，卷心菜洗净，切成3厘米长的段；
2. 炒锅上旺火，放油烧热，下生姜片，葱花爆出香味，下卷心菜段，迅速翻炒几下，烹入黄酒，放入蘑菇片、精盐、白糖、味精、素鲜汤翻炒几下，淋上麻油，烧沸即成。

醋熘卷心菜

材料：

卷心菜 250 克、干辣椒 5 克、花椒 10 粒、盐 3 克、醋 15 克、白糖 15 克、味精 1 克、油 50 克、芝麻油 3 克

做法：

1. 卷心菜切成大块；
2. 干辣椒剪成节并去籽；
3. 锅中加油烧热后下干辣椒炒至棕红色放花椒；
4. 再放卷心菜煸炒，加盐、味精，再加糖、醋、炒匀；
5. 淋上麻油，即可装盘。

豆类

豇豆

豇豆，又名长豇豆、长豆角、羊角、豆角，角豆、饭豆、带豆、腰豆、长豆、裙带豆、浆豆等。是豆科豇豆属豇豆种中能形成长形豆荚的栽培种，一年生缠绕草本植物，可食用的是肉质肥厚的嫩荚和干豆粒。豇豆原产于亚洲的印度和非洲的埃塞俄比亚以及拉丁美洲等地方，约在汉、晋时期传入中国。在公元前三世纪传入欧洲，十六世纪传到美洲。现广泛分布世界各地。

豇豆在中国栽培历史悠久，最早见于记载的是三国魏时期张揖所撰的《广雅》，在明朝时期已广泛栽培。李时珍《本草纲目》称“此豆红色居多，荚必双生，每年三四月种之，此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品”。

豇豆分为长豇豆和饭豇豆两种。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌。饭豇豆是待豇豆老了，可以剥出豆粒，煮粥，也可以作豆沙和糕点食用。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钙、磷、铁、钾、钠、镁、胡萝卜素

【瘦身指数】70%

豇豆中的膳食纤维在蔬菜中也是处于上游水平，膳食纤维可以降低胆固醇，减少糖尿病和心血管疾病的发病率，并可促进肠蠕动，有通便、防止便秘的功效，可降低结肠癌、直肠癌的发病率。尤其对于食肉过多的现代人来说，豇豆是很好的排毒食品。

【饮食禁忌】

豇豆老的豆粒主要做豇豆粥、豇豆饭和作点心的馅料。豇豆籽粒除含有对人体有益的营养成分外，还含有极少对人体有害的物质，如植物血细胞凝集素，胰蛋白酶抑制素及凝缩类单宁。这些物质对蛋白质的消化有不良影响，会降低蛋白质品质。如加热制成熟食品即可破坏这些物质，对人体无害。豇豆因类型不同而有多用途。

【特别贴士】

豇豆提供了易于消化吸收的优质蛋白质，适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的营养成分。豇豆所含维生素 B1 能维持正常消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，抑制胆碱酯酶活性，可帮助消化，增进饮食。

豇豆中所含维生素 C 能促进抗体的合成，提高机体抗病毒的作用。其所含钾、钙、铁、锌、锰等金属元素含量很多，是较好的碱性食品，可以中和体内酸碱值、抗疲劳，适合于常吃宴席的人、高血脂的人、喜欢吃肉不爱吃蔬菜的人，可以清理肠胃、清除体内垃圾。

第 33 节：完全素食手册 (32)

豇豆除了有健脾、和胃的作用外,最重要的是能够补肾。李时珍曾称赞它能够“理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓”。所谓“营卫”,即是中医所说的营、卫二气,调整好以后,可充分保证人的睡眠质量。据医学专家研究,豇豆对治疗脚气病和心脏病也有一定的疗效,这是由于豇豆种子里含有大量的淀粉、脂肪、蛋白质、烟酸,尤其是维生素 B1、B2,鲜豆含维生素 C 等营养元素有关。

【素食推荐】

什锦豇豆

材料:

豇豆 150 克、五香干豆腐 75 克、冬笋、水发木耳各 30 克、料酒 10 克、精盐 3 克、白糖 3 克、味精 2 克、湿淀粉 10 克、油 50 克、汤 50 克

做法:

1. 冬笋、五香干豆腐均切成条,豇豆切成段,猪瘦肉、木耳均切成丝;
2. 锅内放油烧热,下入豇豆炒匀,烹入料酒、汤炒开;
3. 下入冬笋条,五香干豆腐条、精盐、白糖炒匀至熟,加味精,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

干锅豇豆

材料:

豇豆 500 克、草菇 100 克、鲜红椒 25 克、植物油 500 克(实耗 50 克)盐 5 克、味精 3 克、生抽 5 克、豉油 10 克、整干椒 5 克、姜 3 克、卤水 1000 克、鲜汤 100 克

做法:

1. 将豇豆摘蒂、洗净,切成 5 厘米长的段。鲜红椒去蒂,切成 0.2 厘米宽、5 厘米长的条;草菇撕成丝,整干椒切丝,姜切丝;
2. 净锅置旺火上,放入植物油,烧至五成热,下入豇豆过油,迅速捞出沥干油;
3. 锅内留底油,下入姜丝、干椒丝、草菇丝、豇豆一同炒香,倒入鲜汤,加精盐、味精、生抽、豉油调好味,再用旺火收浓汤汁,装入干锅内,带火炉上桌即可。

红油豇豆

材料:

鲜嫩豇豆、葱、红油、香油、酱油、精盐、味精

做法:

1. 把豇豆摘洗干净,切成 2 厘米长的段,放入开水锅中稍煮,捞出晾凉,放盘中;
2. 葱去皮,去根须,洗净切细末;
3. 取一净碗放入红油,香油,酱油,精盐,味精,葱末调匀,淋在豇豆上,拌匀即可食用。

干煸豇豆

材料:

嫩豇豆 400 克、碎米芽菜半包(40 克)、绍酒 5 克、酱油 5 克、盐 5 克、味精 3 克、香油 3 克、色拉油 15 克

做法:

1. 将豇豆洗净,切成 3 厘米左右的段待用;
2. 炒锅洗净置旺火上,放油烧至七成热,下豇豆,炸至皱皮时捞出,沥干油分待用;
3. 锅中适量留油,倒入酱油加色,放入豇豆煸炒至干香,放盐、芽菜炒出香味,再放绍酒、香油、味精炒匀即可。

四季豆

四季豆，又名菜豆、架豆、芸豆、刀豆、扁豆、玉豆、去豆、时季豆、四月豆、梅豆、联豆等，属豆科菜豆属中的栽培种，一年生缠绕性草本植物。四季豆原产于中美洲。十六世纪初传入欧洲。中国自明后期曾多次引种，明朝李时珍《本草纲目》和清朝《三农记》均有记载。

四季豆以幼嫩的豆荚鲜食为主，亦可加工成酱腌菜食用，是一种食味好、老少咸宜的豆类佳蔬。世界各国(特别是欧、美洲一些国家)大多用来速冻和制罐头。四季豆从植株形态看，有矮生种和蔓生种两个类型。按其用途，分为硬荚种和软荚种，前者收获成熟的籽粒，主要做粮食用；后者收获鲜嫩的豆荚，主要供做蔬菜。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、胡萝卜素、钙、铁、钾、锌、镁、磷

【瘦身指数】70%

食用四季豆对皮肤、头发大有好处，可以提高肌肤的新陈代谢，促进机体排毒，令肌肤常葆青春。四季豆中的皂甙类物质能降低脂肪吸收功能，促进脂肪代谢；所含的膳食纤维还可加快食物通过肠道的时间，减肥者多吃四季豆一定会达到轻身的目的。

【饮食禁忌】

烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。烹煮时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透。四季豆含有大量和皂甙和血球凝集素，食用时若没有熟透，则会发生中毒。为防止中毒发生，四季豆食前稍加处理，可用沸水焯透或热油煸，直至变色熟透，方可安全食用。四季豆在消化吸收过程中会产生过多的气体，造成胀肚，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少吃。

第 34 节：完全素食手册(33)

【特别贴士】

中国古代医籍记载，菜豆的籽、果壳、根均可入药。四季豆性味甘平、无毒，性温，具有温中下气、利肠胃、止呃逆、呕吐、腹胀、腰痛、益肾补元气等功用，是一种滋补食疗佳品。

现代药物学研究资料表明，四季豆含有植物血凝素，主要由 D-甘露糖、氨基葡萄糖酸所构成的低聚糖脯基与蛋白质的复合物。另含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维与维生素 B1、B2、C 和胡萝卜素等，还含钙、磷、钾、镁等矿物质元素，并含铁、锰、锌、铜、硒等微量元素。种皮含天竺素、矢车菊素、飞燕草素、山柰酚、槲皮素、锦葵花素等葡萄糖苷，根含 6-氨基嘌呤衍生物和鸟嘌呤衍生物。

四季豆含有皂甘、尿毒酶和多种球蛋白等独特成分，具有提高人体自身的免疫能力，增强抗病能力，激活淋巴 T 细胞，促进脱氧核糖核酸的合成等功能，对肿瘤细胞的发展抑制作用，因而受到医学界的重视，其所含尿素酶应用于肝昏迷患者效果很好。

四季豆还是一种难得的高钾、高镁、低钠食品，每百克干粒含钾 1520 毫克，镁 193.5 毫克，钠仅为 0.8 毫克，这个特点在营养治疗上大有用武之地。四季豆尤其适合心脏病、动脉硬化、高血脂、低血钾症和忌盐患者食用，同时，四季豆可刺激骨髓的造血功能，保护和提升细胞，增强患者的抗感染能力，诱导成骨细胞的增殖，促进骨折愈合。

值得一提的是，四季豆嫩荚含有的各种营养物质及糖苷类成分，不仅可健脾利水，而且还具有一定抗癌作用，凡脾胃不适，浮肿，肿瘤患者可以多服。在四季豆食用、烹饪中要注意的是，因含有血球凝聚素和深血素，所以要不断翻炒或煨炖至熟才能食用。

【素食推荐】

干煸四季豆

材料：

四季豆 500 克、虾米 25 克、榨菜末 20 克、葱末 3 克、酱油 5 克、姜末 5 克、糖 7 克、精盐 6 克、香油 3 克、醋 3 克、味精 1 克、水 50 克、色拉油 50 克

做法：

1. 四季豆摘除豆筋，洗净沥干待用，虾米泡软剁两下；
2. 锅中放入色拉油，热后放入四季豆炸黄，再取出将油沥干；
3. 色拉油加热后放入葱、姜末、虾米末、榨菜末翻炒，最后倒入炸过的四季豆干煸出香味，并淋下酱油、糖、精盐、水、香油、味精、醋，继续翻炒至汁干即可。

笋干豆角

材料：

干笋 150 克、豆角 100 克、葱 3 克、姜 3 克、蒜 3 克、酱油 5 克、糖 2 克、盐 4 克、味精 2 克、五香粉 12 克、鲜汤 30 克

做法：

1. 干笋用清水浸泡至软后，切小丁用少许盐和酱油略腌；
2. 炒锅烧热油后，放豆角、笋丁及调味料略炒片刻，加入高汤，烧至汁收入味即成。

素菇四季豆

材料：

四季豆 300 克、素菇 150 克、油 500 克(约耗 50 克)、绍酒 1 大匙、酱油 1 大匙、香油 1 小勺、精盐 5 克、味精 3 克、葱 3 克、姜 3 克、蒜 3 克、水淀粉 25 克

做法：

1. 四季豆去筋，洗净切段备用；素菇洗净后，用手撕成条；
2. 炒锅放油，烧至五成热，下入四季豆滑至熟透，倒入漏勺；素菇下入沸水中焯烫透，捞出沥净备用；
3. 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒，加入酱油、精盐、味精，添少许汤，下入豆角、素菇，快速翻炒，加味精，烧制片刻，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅装盘即可。

葱蒜类

葱

葱，又名荪、菜伯、和事草、四季葱等，百合科葱属植物，多年生草本宿根植物，主要以叶鞘组成的假茎(俗称葱白)和嫩叶供食用；葱根须供药用。原产于中国西部和西伯利亚。葱在中国已有三千多年的栽种历史，中国古已广泛食葱，既做菜肴，也做调味，又用养生。最早人们食用的是野葱，葱古称为茗，指的就是野葱，《尔雅》中记载：“葱生山中者名茗。”《汉书·西域传》称：“出阳关，逾若羌，乃葱岭……因山中遍生野葱而名。”葱岭指帕米尔高原和昆仑山、喀喇昆仑山脉西部诸山。古代中国与西方之间的交通，常经由葱岭山道，为即丝绸之路的要冲。

第 35 节：完全素食手册(34)

后来人们把野葱驯化成为一种家常蔬菜。《诗经》记载：“有脔葱珩”，说明当时已有葱的栽培。《庄子》记载“春日饮酒茹葱，以通五脏”。《管子》记有“北伐山戎，出冬葱与戎菽布天下”，是引种北方葱的记载之一。《汉书》有渤海太守龚遂令民种葱的事，还载有温室种葱之事。《东观汉记》则记载孔奋之妻“但食葱菜”。北魏《齐民要术》已有较详的种葱法，并多处用葱做烹调之调味品。

宋人罗大经《鹤林玉露》丙编卷之六载：“有士大夫于京师买一妾，自言是蔡太师府包子厨中人。一日，令其作包子，辞以不能。诘之曰：‘既是包子厨中人，何为不能作包子？’对曰：

‘妾乃包子厨中缕葱丝者也。’”蔡太师,即是北宋末期的大臣蔡京。他生活奢华,甚至还有专职切葱的厨人。

清末大学者王国维有《菩萨蛮词》咏葱:“玉盘寸断葱芽嫩,鸾刀细割羊肩进。不敢厌腥臊,缘君亲手调。……”描述出对大葱食物特性的理解。

大葱耐寒抗热,适应性强,四季均可上市。中国大葱分布广泛,而以山东、河北、河南等省为重要产地。

【营养推演】

维生素 A、磷、铁、镁、钙

【瘦身指数】50%

医学界认为,利用葱提炼出来的葱素,能增强纤维蛋白溶解性和降低血脂,并促进脂肪分解。

【饮食禁忌】

每天食用葱,对身体有益。葱可生吃,也可凉拌当小菜食用,患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食;另外葱对汗腺刺激作用较强,有腋臭的人在夏季应慎食;表虚、多汗者也应忌食;过多食用葱还会损伤视力。

【特别贴士】

现代医学研究表明,葱除含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、胡萝卜素、粗纤维、烟酸、钙、镁、铁外,还含葱蒜辣素、挥发油、二烯丙基硫醚等成分。可抑制白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、链球菌,能诱导血球产生干扰素,增强人体免疫作用,提高抵抗病毒侵袭的能力。所以一年四季常吃一些葱,可预防呼吸道及肠道传染病流行,据美国专家研究证明,从葱内提炼出的菊素,能防止胃癌细胞生长服食越多,患癌的危险越少。还可软化血管,消化凝血块,避免血栓发生,防止心脏病。故经常吃葱的人,胆固醇不易在血管壁上沉积,患动脉硬化及冠心病的机会显著减少。除此,还可降低血糖,尤对糖尿病患者为宜。同时,葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素,能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味,产生特殊香气,并具有较强的杀菌作用,可以促进消化液的分泌,增进食欲。挥发性辣素还通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时能轻微刺激相关腺体的分泌,而起到发汗、祛痰、利尿作用。是治疗感冒的中药之一。

【素食推荐】

韭菜大葱

材料:

韭菜 150 克、大葱 150 克、盐 5 克、糖 2 克、料酒 10 克、香油 3 克、生姜片 1 克

做法:

1. 将韭菜和大葱洗净后切段;
2. 起油锅爆香生姜片,加入盐调味后,再将韭菜和大葱放入锅拌炒;
3. 加入料酒、糖拌炒调味,起锅前滴少许香油即可。

葱白草菇

材料:

鲜草菇、松仁、鲜毛豆、冬笋、胡萝卜、盐、白糖、酱油、蚝油、胡椒粉、香油、八角茴香、葱白

做法:

1. 将鲜草菇、冬笋、胡萝卜改刀切开,葱白切段,毛豆用开水焯一下备用,姜丝用油炸出香味后倒入小碗中;
2. 炒锅点火后倒入油,放入八角茴香煸香后再放入草菇、冬笋、胡萝卜煸炒,加酱油、蚝油、胡椒粉、白糖、盐调味,焖烧片刻至汤汁收干,加入胡萝卜、毛豆翻炒片刻,关火后

淋上炸好的姜油，装盘后撒上松仁即可。

法式葱头烙汤

材料：

葱头、黄油、面粉、薄面包片、司来、精盐、香叶、鸡精、清汤、食用油

做法：

1. 将葱头切成丝用油炒黄微干；
2. 将黄油炒至褐色时用煮沸的清汤冲开，搅匀，加上炒过的葱丝再用微火稍煮一下，放入盐、鸡精调味；

第 36 节：完全素食手册(35)

3. 面包片用煎锅煎成两面焦黄，放入汤盘中，与司来煎好的面包片放在汤内即可。

姜

姜，又名生姜、姜根、百辣云、勾装指、因地辛、姜母、黄姜等。属姜科姜属，为多年生宿根草本植物，姜原产于东南亚、印度、马来西亚的亚热带森林地区。中国也是原产地之一，最早的文字记载见于《礼记》的“楂梨姜桂”等语句。孔子的《论语》中记载有“每食不撤姜”“食不厌精，脍不厌细。……不撤姜食，不多食”。生姜在春秋战国时期已普遍食用，是人们日常生活中不可或缺的佐食佳品。《吕氏春秋》中记载：“和之美者，蜀郡扬朴之姜”，对姜的味道进行了赞美。西汉长沙马王堆一号汉墓出土的文物就有生姜。南北朝贾思勰在《齐民要术》中还有“种姜”一节，讲述种姜方法，北宋王安石曾提到：“姜能疆御百邪，故谓之姜。”南宋朱熹注《论语》的文中有：“姜，通神明，去秽恶，故不撤。”

食用姜是指姜的根茎，刚出土的姜水分足，辛辣味不足，称之“新姜”，一般可用作腌制，新姜经风干后，水分减少，俗称“老姜”，其辛辣味重，主要用作食品调味。王祯的《农桑通诀》记载：“秋社前，新芽顿长，分采之，即紫姜。芽色微紫，故名。最宜糟食，亦可代蔬。”李时珍在《本草纲目》中记载：“姜宜原湿沙地。四月取母姜种之，五月生苗，如初生嫩芦；而叶稍阔，似竹叶，对生。叶亦辛香。秋社前后，新芽顿长，如列指状，采食无筋，谓之子姜。秋分后者，次之。霜后则老矣。”

公元三世纪(三国时期)，中国的姜传入日本。十三世纪(元朝)，意大利的旅行家马可·波罗来到中国，欧洲人才第一次认识了姜。马可·波罗在其作品《东方见闻录》中，大加称赞中国的生姜。姜传入欧洲后，曾被当作非常贵重的香料。阿拉伯商人从生姜、桂皮、豆蔻等香料贸易获得巨大的收益。为了防止欧洲人知道香料来源何处。阿拉伯商人告诉欧洲人：“生姜和桂皮从尼罗河直接自天堂浮载而来，由埃及渔夫在洪水中撒网捕获。”让欧洲人长久以为那神气的香味是从天堂飘来的。后来，哥伦布发现了新大陆，姜又传至墨西哥。

姜按用途和收获季节不同而有嫩姜和老姜之分。嫩姜多在八月份挖掘，一般含水多，纤维少，辛辣味淡薄，除做调味品外，尚可炒食，做姜糖等；老姜多在十一月份挖掘，水分少，辛辣味浓，主要用做调味。从世界范围看，生姜多分布于亚洲，而尤以中国、印度、马来西亚、菲律宾为多。现在，中国的姜仍在欧洲市场上占有相当大的比重，每年都有较大的出口量。

【营养推演】

维生素 A、胡萝卜素、钙、磷、铁、钠、镁、锌

【瘦身指数】50%

生姜中含有树脂的物质，这种物质在人体肠道内可以与胆固醇结合，从而阻止胆固醇在肠道内的吸收，加速它的排泄，可降低人体血清中胆固醇的水平。

【饮食禁忌】

挑选时要选择修整干净，不带泥土、毛根，不烂、无蔫萎、虫伤，无受热、受冻现象的

生姜。受热，生白毛，皮变红，易烂；受冻则皮软，外皮脱落，手捏流姜汁的生姜不宜选购。腐烂的生姜中含有毒物质黄樟素，其对肝脏有剧毒，所以一旦发现生姜腐烂一定不能食用。因生姜对胃黏膜有刺激性，对消化功能有一定的损害和影响，阴虚内热及痔疮患者不宜应用。吃姜一次不宜过多，以免吸收大量姜辣素，在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

【特别贴士】

中国医学认为生姜性温味辛，入肺、胃、脾三经。能温中发表散寒，健脾和胃止呕，去痰饮，疗咳嗽，为伤寒、咳喘、呕吐之圣药。故医家和民谚称“家备小姜，小病不慌”，还有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。如古代民间因雨淋受寒致病，常用生姜熬汤，加红糖热服，则去寒发汗，治感冒、头痛、行经腹痛。取生姜、橘皮各9克，共煎汤饮服，治慢性胃炎、胃痛呕吐。若治寒咳，以15克生姜与50克蜂蜜入水煎沸，早晚各温服一次可愈。生姜与他药配伍，还可治百日咳、慢性气管炎、急性肾炎等病，又可解药毒、驱蛔虫、杀病菌。

第37节：完全素食手册(36)

现代医学证明，生姜中含有多种营养成分，还含有丰富的姜油酚、姜油酮、姜油醇、枸橼醛等多种挥发油成分。这些挥发油有促进血液循环的功效，因而有散寒解表作用。同时，这些挥发油散发出芳香刺激辛味，食后对口腔中的唾液腺和胃黏膜有刺激作用，能促进唾液和胃液等消化液的分泌，可以帮助食物的消化，有增进食欲、健胃作用。所含的姜油酮、姜烯酮等成分可以增加肠的蠕动、肠的节律和肠管张力。因而，生姜具有制止因肠胀气所致的肠绞痛，同时还有止吐作用，可治疗恶心呕吐，腹胀反酸，食欲不振等症。

实验证明，吃姜发汗，就在于姜辣素刺激心脏、血管、皮肤，促进全身毛孔舒张，从而散热出汗。姜辣素还刺激味觉神经，促进消化液分泌，增强消化吸收功能，起到健胃止呕作用。所含姜油酚能抑制前列腺分泌过多，阻止前列腺素的合成，减少胆汁中粘蛋白的含量，从而抑制胆石症。所以患有胆囊炎或胆石症的人，平时适量多吃点生姜或姜制品是很有好处的。

生姜具有消炎灭菌、驱虫和抗病毒作用，是人们日常生活中的健康卫士，享有“天然抗生素”之称。实验证明，生姜的提取液有抑制金黄色葡萄球菌的作用，对阴道滴虫及藓色毛癣等皮肤真菌也有抑制或杀灭作用，可以治疗流行性感、肺炎、支气管扩张症、百日咳、扁桃体炎等病症。同时，生姜中的姜辣素进入体内后，能产生一种抗氧化本酶，它有很强的对付氧自由基的本领，所以，吃姜能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。

近年来美国药物学家进一步研制成防晕姜粉胶丸，出海渔民应用结果证实，一颗生姜胶丸，胜过两片晕海宁的疗效，而且没有晕海宁嗜睡的副作用。中国民间预防晕车船的方法是：乘车坐船前，切片生姜贴住“内关穴”，即位于手掌后两筋之间腕上两寸，此穴主治胸闷、翻胃呕吐；或切片生姜含在嘴里，均有防晕镇呕效果。此外，生姜有一定的解毒作用，可以解除因天南星、半夏、鱼肉、虾、蟹、禽、兽肉等食物引起的中毒。

【素食推荐】

姜乳蒸饼

材料：

生姜 500 克、面粉 500 克

做法：

1. 生姜捣碎，绞取汁水，盛入瓷盆中，澄去上层黄清液，取下层白而浓者，阴干，刮取其粉，名为“姜乳”；
2. 用姜乳粉适量与面粉拌和，做成饼，蒸熟。

红薯姜茶

材料：

红薯 300 克、姜 100 克、白糖 10 克、盐 5 克

做法：

1. 将红薯去皮、洗净，切大块，姜去皮、洗净，切块，备用；
2. 锅置火上，放入足量清水烧开，放入红薯、姜块，大火煮开后，转小火煮约 30 分钟；
3. 最后加入盐、白糖搅匀，待白糖溶化即可。

姜汁奶

材料：

鲜姜两块，牛奶一袋，白糖适量

做法：

1. 生姜洗净，切片，放在小碗中；
2. 把小块姜捣烂，压出姜汁，牛奶加糖，倒入奶锅，煮至起泡（刚刚起泡即可，不用太沸）；
3. 把牛奶倒出，晾至 80 度的样子，倒入姜汁，搁置一会儿，10 分钟内即成。

大蒜

大蒜，为一年生或二年生草本植物，味辛辣，古称葫，又称葫蒜。大蒜原产于欧洲南部和中亚（现土耳其、伊朗和伊拉克），最早在古埃及、古罗马、古希腊等地中海沿岸国家栽培，汉代由张骞从西域引入中国陕西关中地区，后经过朝鲜半岛传入日本等国。大蒜自汉朝时期传入我国后，很快成为人们日常生活中的美蔬和佳料，作为蔬菜与葱、韭并重，作为调料与盐、豉齐名，食用方式也多种多样。西晋时，老百姓已常食大蒜。《太平御览》记载，晋惠帝逃难时，就曾从民间取大蒜佐饭。南北朝时，食蒜之例趋于多见。《齐民要术》记载蒜是八和羹的主味之一，为首选佳佐。至唐宋以后，食蒜之风大兴，大蒜在食用方面的各种用途，都被人们渐渐掌握。大蒜味道辛辣，有强烈的刺激性气味，是烹饪中不可缺少的调料，南北风味的菜肴都离不开蒜。

第 38 节：完全素食手册 (37)

大蒜在国外用来食用和治病的历史悠久，在古埃及，4600 年前法老胡夫给修筑金字塔的奴隶食用大蒜，以增加奴隶力气，预防疾病。在古罗马，恺撒大帝远征时，令其士兵每天食用大蒜，以增强体力抵抗瘟疫流行。在美国，大蒜制品销售额排保健品之前三位，被誉为“有臭味的玫瑰”。俄罗斯称大蒜为“土地里长出的青霉素”。印度人也经常吃大蒜，认为可以增进智力，使人们声音保持洪亮。

大蒜既是可口的蔬菜，又是美味的调味品。其品种很多，按照鳞茎外皮的色泽可分为紫皮蒜与白皮蒜两种。紫皮蒜的蒜瓣少而大，辛辣味浓，产量高，多分布在华北、西北与东北等地，耐寒力弱，多在春季播种，成熟期晚；白皮蒜有大瓣和小瓣两种，辛辣味较淡，比紫皮蒜耐寒，多秋季播种，成熟期略早。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、钙、铁、磷

【瘦身指数】50%

大蒜精油是大蒜中的特殊物质，呈现明亮透明琥珀色的液体，它是大蒜中抽取而得最重要的物质，精油含很重要的活性硫化物，它对一般健康及心脏血管的健康很有帮助。大蒜在控制肥胖方面也具有意想不到的效果，对食物中酶的形成恰好起阻止作用。“印度医学之父”查拉克指出“大蒜除了讨厌的气味外，其实际价值比黄金还高”。

【饮食禁忌】

大蒜中所含的辣素怕热，遇热后很快分解，其杀菌作用降低。因此，预防治疗感染性疾

病应该生食大蒜。大蒜虽好，但不要贪吃：大蒜对防病治病虽有诸多功能，但绝不是吃得越多越好，过多生吃大蒜能使胃酸分泌增多，辣素有刺激作用，有胃肠道疾病特别是有胃溃疡和十二指肠溃疡的人不宜多吃大蒜。中医认为，大蒜作为一种热性食物，过多食用会引起肝阴、肾阴不足，从而引起口干、视力下降等症状，我国民间有“大蒜大利，只害一目”的说法。肝病患者若过量食用，可造成肝功能障碍，使得肝病加重。心脏病、高血压、糖尿病、头痛、咳嗽、牙疼患者也不宜过多食用。由于大蒜有较强的杀伤力，在杀死肠内致病菌的同时，也会把肠内的有益菌杀死，引起维生素 B2 缺乏症，易患口角炎、舌炎、口唇炎等皮肤病。因此，专家建议，每日食用不超过 4 瓣蒜较科学，但不宜空腹食用。

发了芽的大蒜食疗效果甚微，应避免食用。要防止大蒜生芽，需将大蒜装入塑料袋中，密封袋口。被封在袋里的大蒜，其呼出的二氧化碳气体散发不出去，提高了袋中二氧化碳的浓度，相对地降低了氧的含量，同时又缺乏水分的吸收，大蒜则会处于休眠状态。

生活中，不少人都很怕吃大蒜，因为每次吃完，嘴里都会有一股蒜味，有一种去除口味的办法：吃完大蒜后，喝一杯牛奶，牛奶中的蛋白质会与大蒜发生反应，就可以有效去除蒜味。另外，嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁等蛋白质含量较高的食物，让蒜中的辛辣素硫化丙烯与蛋白质结合，就可以使口中的蒜味去除；用醋或酒漱口也能减轻大蒜的味道。

【特别贴士】

大蒜含有大量对人体有益的蛋白质、氨基酸、维生素、脂肪、微量元素及硫化物等。被誉为“天然广谱杀菌素”，有抗菌、消炎、驱虫、健胃、镇静、止咳、祛痰、健美等功效，对防治感冒、肠炎、痢疾、结核、高血压、动脉粥样硬化和胃癌、肝癌、糖尿病以及某些金属中毒造成的职业病等均有很好的效果。

现代医学研究证实，大蒜集 100 多种药用和保健成分于一身。蒜氨酸是大蒜独具的成分，当它进入血液时便成为大蒜素，这种大蒜素即使稀释 10 万倍仍能在瞬间杀死伤寒杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等。蒜素与维生素 B1 结合可产生蒜硫胺素，具有消除疲劳、增强体力的奇效。大蒜含有的肌酸酐是参与肌肉活动不可缺少的成分，对精液的生成也有作用，可使精子数量大增，所谓吃大蒜精力旺盛即指此而言。

大蒜还能促进新陈代谢，降低胆固醇和甘油三酯的含量，并有降血压、降血糖的作用，故对高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等有一定疗效。大蒜外用可促进皮肤血液循环，去除皮肤的老化角质层，软化皮肤并增强其弹性，还可防日晒、防黑色素沉积，去色斑增白。近年来国内外研究证明，大蒜可切断亚硝胺类致癌物在体内的合成，到目前为止，其防癌效果在 40 多种蔬菜、水果中，按金字塔排列，大蒜位于塔顶。在 100 多种成分中，其中几十种成分都有单独的抗癌作用。

第 39 节：完全素食手册 (38)

此外，日常食物中含有机锗最丰富的也是大蒜，有研究证明，有机锗化合物和一些抗癌药物合用，无论在抑制肿瘤局部生长，还是防止肿瘤转移方面，均有协同作用；有机锗化合物能够刺激体内产生干扰素，而干扰素的抗癌作用已被医学所证实；有机锗化合物对受损的免疫系统具有不同程度的修复作用，可激活自然杀伤细胞和巨噬细胞，有利于癌症的控制！

大蒜还富含硒，这种物质同样具有强大的抗癌效应。实验发现，癌症发生率最低的人群就是血液中含硒量最高的人群。另外，硒以谷胱甘肽过氧化物酶的形式发挥抗氧化作用，从而起到保护膜的作用。大蒜中还富含超氧化物歧化酶，在抗氧化方面也有着不可低估的作用。近年来由于人们的膳食结构不够合理，人体中硒的摄入减少，使得胰岛素合成下降。而大蒜中的成分对人体中胰岛素的合成起到一定的作用。所以糖尿病患者多食大蒜有助减轻病情。常食大蒜能延缓衰老。它的抗氧化活性优于人参。经常接触铅或有铅中毒倾向的人食用大蒜，能有效地预防铅中毒。

大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，其杀菌能力可达到青霉素的十分之一，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的形成。

【素食推荐】

山药泥蒜卷

材料：

山药一根、蒜一头、腐竹两根、炸面筋两片、油豆腐皮一张、荷叶一张、大茴香 1 克、小茴香 1 克、丁香 1 克、酱油 2 克、香油 2 克、细盐 3 克、味精 3 克、淀粉 5 克

做法：

1. 将山药去皮，拍成泥状；
2. 将泡发好的腐竹切成约 1 厘米长的条状，炸面筋片拍碎；
3. 将大茴香、小茴香、丁香研成细末待用；
4. 将大蒜去皮捣碎待用；
5. 将上述加工好的原料放入盆内，加上酱油、香油、细盐、味精、淀粉和香料，调成馅备用；
6. 将油豆腐皮用湿布闷软，平摊在案板上，把馅放在油豆腐皮上成横条状，再逐片卷成香肠状，外裹荷叶，上笼蒸约 30 分钟即可。

大蒜粥

材料：

紫皮大蒜 30 克、粳米 100 克

做法：

1. 大蒜去皮，放沸水中煮 1 分钟捞出；
2. 取粳米，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜放入，同煮为粥。

韭菜

韭菜原产于中国。别名韭、长生韭，古时亦称起阳草、超隅草，据《山海经》记载，“丹熏之山”、“北单之山”（今内蒙古）、“岷山”（今四川）、“鸡山”（今湖南或云南）、“边春之山”、“视山”、“其山多韭”。至今华北，西北，东北等地方仍有野韭菜分布。经有关部门考察，野生韭菜几乎遍及全国，在青藏高原还有大面积的野韭菜地。韭菜在中国有 3000 年以上的栽培历史，在《诗经》中便有“猷羔祭韭”的诗句，《周礼》记载：“豚春用韭”，说明韭菜炒肉已是先秦时期的一道菜品。《汉书·召信臣传》记载：“大官园种冬生葱韭菜茹，覆以屋瓦，昼夜燃蕴火，待温气乃生。”这是汉代关于温室栽培韭菜的实录。《说文》解释韭菜的名字说：“一种而久者，故谓之韭。”又说：“象形，在一之上。一，地也。”韭菜象征吉祥，故“万民珍之”。

清袁牧的《随园食单》有这样的记述：“韭白拌肉，加作料，面皮包之，入油灼之，面内加酥更炒。”这就是备受喜爱的平民食品韭菜盒子。韭菜营养丰富。药用价值也很广泛。《本草拾遗》中说：“在菜中，此物最温而益人，宜常食之。”

佛教将荤和腥分开，腥从月（肉），为动物；“荤”从草，指素菜，有“五荤菜”一说，即“大蒜、小蒜、葱、韭菜、兴蕖（洋葱）”。《大佛顶首楞严经》中教导信众不食“五荤菜”。韭菜也是其中之一。《黄帝内经》说：“春夏升阳”，春季食韭可温中行气，温肾暖阳，对于驱除体内寒气、提升阳气大有裨益。故佛家弟子为了避嫌而不食春韭，怕引起冲动，妨碍清净心，妨碍修定。

早在 2000 年前的汉代，中国就已提出利用温室栽种韭菜的技术。到了北宋时期已有韭黄生产。韭菜于九世纪（汉朝）传入日本，后逐渐传入东亚各国，北至库页岛、朝鲜，南至越南、泰国、柬埔寨，东至美国等国均有栽培。

第 40 节：完全素食手册 (39)

【营养推演】

维生素 C、维生素 A、叶酸、胡萝卜素、镁、钾

【瘦身指数】80%

韭菜属于低热量蔬菜，含水量高，含有较多的维生素，大量的粗纤维及硫化物。它是铁和钾的上等来源，也是胡萝卜素和维生素 C 的较好来源。韭菜特有的辛辣味，可能与其中含有的硫化物有关。韭菜所富含的纤维素进入人体后，可促进肠蠕动，有较强的通便作用，可排除肠道中过多的脂肪。

【饮食禁忌】

由于韭菜性温热，胃虚有热及消化不良者不宜多食。正常人一次也不宜吃太多，因为其中含有大量的粗纤维，能引起消化不良，甚至腹泻。明代李时珍指出：“韭菜春食则香、夏食则臭。多食则神昏止暗、酒后无忌。”夏韭老化，纤维多而粗糙，不易被人肠胃消化吸收，加之夏季胃肠蠕动功能降低，因此夏季热时不宜多食。

【特别贴士】

韭菜具有很高的医用价值。它以嫩叶和柔嫩的花茎，花，嫩籽等供人们食用。中医认为，韭菜熟食性温，生食性热。其叶和根具有兴奋、散淤、活血、助阳、通络等功效。韭菜的嫩叶，花茎可供熟食或盐渍。青韭可遮光软化为韭黄、白韭，为蔬菜珍品。

【素食推荐】

田园韭菜

材料：

绿豆芽 400 克、韭菜 100 克、植物油 50 克、精盐 5 克、葱 3 克、姜 3 克

做法：

1. 将韭菜择洗干净，切成 3 厘米长的段，绿豆芽去根，洗净，虾皮洗净，备用；
2. 炒锅上火，注入植物油烧热，放入虾皮爆香，加入韭菜段、豆芽菜翻炒几下，加入精盐，快速炒至熟即成。

土豆菜盒

材料：

韭菜 500 克、土豆 300 克、鸡蛋三个，海米 20 克、宽粉 80 克、盐 5 克、五香粉 5 克、姜末 5 克、料酒 15 克

做法：

1. 在拌馅之前，鸡蛋炒成碎末状，宽粉煮烂，韭菜与土豆切碎；
2. 面用温水和，擀成比包子稍大一些的皮，皮尽量薄一些；
3. 将韭菜、土豆、鸡蛋、海米、宽粉加入盐、五香粉、姜末、料酒和馅，包在面皮里，裹好；
4. 煎锅下油，小火两面煎黄即可。

碧玉韭菜饺

材料：

内馅材料：韭菜 200 克、干虾仁 120 克、菠菜 100 克、太白粉 2 小匙、盐 1/2 小匙

外皮材料：澄粉 120 克、太白粉 120 克、沸水 120 克、糖 1 小匙、鲜鸡粉 1/2 小匙、胡椒粉 1/3 小匙、麻油 1 小匙

做法：

1. 韭菜洗净切末后，炒熟备用；
2. 干虾仁洗净后，加入太白粉、盐，用手拌打至有黏性，再加入调味料拌匀，最后将韭

菜末放入，一样要搅拌均匀，再把做好的馅料放到冷冻库中，冰冻 20 分钟，帮助馅料凝结；

3. 外皮：菠菜榨汁，与澄粉 120 克及太白粉 20 克拌匀，用沸水冲下，用力搅拌，再加入剩下的 100 克太白粉，用力搓揉成面团；

4. 将面团分切成 12 份，每份 30 克，再用面棍压成圆片状。中间包入 30 克馅料，用手捏出饺子状，放入蒸锅十分钟即可。

洋葱

洋葱又名球葱、圆葱、玉葱、葱头，属百合科葱属，为两年生草本植物。据考证，洋葱原产于亚洲西南部中亚细亚、小亚细亚的伊朗、阿富汗的高原地区，在这些地区至今还能找到洋葱的野生类型。洋葱原是沙漠和草原地带的植物，因为长期生活在干热的环境中，茎发生了变态，种皮不易脱落，保护洋葱整个生命整体，使它在一年内不致因干旱而干枯，甚至放在热炉边也不会干枯。洋葱的起源已有 5000 多年历史，公元前 1000 年传到埃及，后传到地中海地区，十六世纪传入美国，十七世纪传到日本，二十世纪初传入中国。

貌不惊人的洋葱在东西方的蔬菜中占有重要地位。公元前 3000 年埃及陵墓上的蚀刻画把洋葱奉为神圣的物品。古代埃及人把右手放在洋葱上起誓，相信它是一种永恒的象征，因为洋葱有一层层圆形体。有一种洋葱甚至还被当作神来崇拜。建造金字塔的埃及奴隶食用大量洋葱和蒜头是为了摄取食物中的能量。古希腊和罗马军队认为，洋葱能激发力量、毅力和勇敢。在中世纪的欧洲，洋葱被认为是价值昂贵之物，常被用来当作租金付款和作为结婚礼物。英国文学家罗伯特曾说过：“没有洋葱，烹调艺术将失去光彩。一旦洋葱从厨房里失踪，人们的饮食不再是一种乐趣。”中世纪的欧洲，穿着钢铁甲胄出征的骑士都在胸口挂着一个用洋葱做的“护身符”，因此，洋葱又有“胜利的洋葱”之称。希腊文里的“洋葱”就是由“甲胄”这个词衍化而来的。现在洋葱已成为一种世界性的蔬菜，美国平均每年每人食洋葱 10 千克以上，德国全年消费洋葱在 40 万吨以上。素以饮食讲究的法国人把洋葱切片泡在白葡萄酒或黄油里，已成为畅销全世界的调味汁原料。印度人更离不开洋葱，几乎所有的菜都可以看到洋葱的影子。

第 41 节：完全素食手册(40)

洋葱在中国分布很广，南北各地均有栽培，而且种植面积还在不断扩大，是目前主栽蔬菜之一。中国已成为洋葱生产量较大的 4 个国家(中国、印度、美国、日本)之一。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 C、叶酸、铜、磷、钾、硫

【瘦身指数】60%

洋葱几乎不含脂肪，据研究证明，有明显的降血脂和增强纤维蛋白溶解酶活性的作用。此外还有前列腺素 A1，有降血压的功能，可增强体力，帮助分解体内毒素，促进血液循环等。

【饮食禁忌】

洋葱中的磺脲丁酸属油脂性挥发液体，长时间烹调易挥发，从而失去应有功效。中医认为洋葱辛温发散，对阴虚盗汗者少用，如潮热多汗、虚烦少眠、恶心烦热等应避免食用，以防伤阴助火。洋葱辛温，胃火炽盛者不用，过多食用会胃肠胀气。

【特别贴士】

洋葱以肥大的肉质鳞茎为食用器官，营养丰富，据测定，洋葱含粗纤维、钙、磷、铁、维生素 C、尼克酸、核黄素、硫胺素、胡萝卜素等成分。还含有咖啡酸、芥子酸、桂皮酸、柠檬酸盐、多糖和多种氨基酸。挥发油中富含蒜素、硫醇、三硫化物等。花蕾、花粉、花药等均含胡萝卜素。洋葱的致泪成分是环蒜氨酸，洋葱内所含的 S-丙烯基-L-半胱氨酸硫氢化物是环蒜氨酸的前体，在碱性条件下，可环合成环蒜氨酸。

研究证明，洋葱的某些医疗功能远远超过民间的传说。洋葱几乎不含脂肪，而在其精油

中含有可以降低胆固醇的含硫化物的混合物。据报道，洋葱是目前所知道的唯一含前列腺素的植物，还含有能激活血溶纤维蛋白活性的成分。这些物质均为较强的血管舒张剂，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降。可以说，洋葱是高血脂、高血压等心血管病人的佳蔬良药。同时，洋葱提取物还具有杀菌作用，可提高胃肠道张力、增加消化道分泌作用。洋葱中有一种肽物质，可减少癌的发生率。

洋葱中含糖、蛋白质及各种无机盐、维生素等营养成分对机体代谢起一定作用，能较好地调节神经，增长记忆，其挥发成分亦有较强的刺激食欲、帮助消化、促进吸收等功能。中医认为，洋葱性温，味辛甘，有祛痰、利尿、健胃润肠、解毒杀虫等功能，可治食欲不振、大便不畅、痢疾、肠炎、虫积腹痛、创伤溃疡、赤白带下等病症。

【素食推荐】

乡村洋葱

材料：

洋葱 1 只、木耳 30 克、香菜 10 克、红椒 5 克、盐 5 克、蒜 5 克、鸡精 5 克、白醋 5 克、白糖 5 克、芝麻油 10 克、花椒油 10 克、芝麻 5 克

做法：

1. 洋葱切丝，香菜切段，红椒切碎，木耳用开水泡发、蒜捣成泥；
2. 碗内放白醋、白糖、盐、鸡粉、蒜泥、芝麻油、花椒油；
3. 搅匀后淋在菜上，拌匀，最后撒上芝麻即可。

洋葱鳗列

材料：

土豆 150 克、洋葱碎 30 克、橄榄油 3-4 汤匙、鸡蛋 6 只、盐 5 克、胡椒粉 4 克、鲜汤 300 克

做法：

1. 土豆以水煮熟，去皮后切薄片，撒上盐及胡椒粉调味，待用；
2. 鸡蛋去壳，搅打均匀，加入盐及胡椒粉调味；
3. 以橄榄油炒香洋葱碎，以木匙不断搅动蛋液，徐徐加入蛋液，加入土豆片；
4. 烧至蛋液微结成形，将炉火转为小火；
5. 将蛋饼烘至金黄色，即可放在碟上供食用；
6. 锅烧热，加黄油，倒入洋葱丝，不断翻炒至洋葱丝成淡褐色，加入白兰地酒、香叶、百里香，略炒，再倒入鲜汤，煨烧 1 小时左右即可。

法式洋葱汤

材料：

洋葱丝 1 只、法棍面包两片、巴美臣芝士 10 克、白兰地酒 5 克、香叶 2 克、百里香 2 克、鲜汤 300 克、盐 5 克、胡椒 1 克、黄油 2 克

做法：

1. 锅烧热，加黄油，倒入洋葱丝，不断翻炒至洋葱丝成淡褐色，加入白兰地酒、香叶、百里香，略炒，再倒入鲜汤，煨烧 1 小时左右；

第 42 节：完全素食手册(41)

2. 法棍面包横切成厚片，上面撒上一层芝士，放入炉内烤至芝士呈金黄色；
3. 洋葱汤加盐、胡椒调味，出菜时，在汤上放一片芝士面包。

瓜类

冬瓜

冬瓜，又名枕瓜、白瓜、东瓜、水芝、地芝、濮瓜、蔬瓜、白冬瓜等，为葫芦科冬瓜属，主要以果实供食用。一年生蔓性草本植物，4-10月盛产。原产中国南部以及东南亚、印度等地，广泛分布于亚洲的热带、亚热带及温带地区。中国在公元三世纪已有文献记述，汉人张揖撰《广雅·释草》中就有冬瓜的记载，称其为地芝。因其形似枕，亦称枕瓜。成熟以后，身披一层白霜，酷似冬日白雪落于其上。夏秋暑热之际，十分悦目，故取名为“冬瓜”。

冬瓜是中国传统的家常蔬菜，李时珍在《本草纲目》中谈到：“其肉可煮为茹，可蜜为果；其子仁亦可食。盖兼蔬、果之用。”清人袁枚的《随园食单》里谈及冬瓜为菜之妙处时说道：“以柔配柔，以清入清……甚佳。”冬瓜在古时候也是内外双修的养颜极品，《神农本草经》指出冬瓜“令人悦泽，好颜色”。《食疗本草》也记载：“冬瓜仁令人面滑净如玉，可入面脂中用。”文中都提及冬瓜养颜功效。

冬瓜按果实形状可分为扁圆形、短圆筒形和长圆筒形3种；按果实表皮颜色和蜡粉的有无，分为青皮和白皮(粉皮)2种。中国南方多有大型冬瓜，如广东青皮冬瓜、湖南粉皮冬瓜、广西大面瓜等。北方多为小型冬瓜，如北京一串铃冬瓜，吉林小冬瓜等。

【营养推演】

维生素A、维生素C、胡萝卜素、钙、铁、铜、磷、钾

【瘦身指数】70%

冬瓜自古被称为减肥妙品。《食疗本草》记载：“欲得瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜中含有丙醇二酸，对防止人体发胖、增进形体健美有重要作用。冬瓜不含脂肪，碳水化合物含量少，故热值低，属于清淡性食物。夏秋季经常吃些冬瓜，对于一般人群或是体重偏高的人群，都是有益的。

【饮食禁忌】

选购冬瓜时，凡个体较大、肉厚湿润、表皮有一层粉末、体重、肉质结实、质地细嫩的冬瓜均为质量好的冬瓜，反之，其质量就差。如冬瓜有纹肉，瓜身较轻的勿购买。肉质有花纹，是因为瓜肉变松；瓜身很轻，说明此瓜已变质，味道很苦。冬瓜贮存应放在阴凉、干燥的地方，不要碰掉冬瓜皮上的白霜。冬瓜吃不完，剩下的极易污染变质。将冬瓜切开以后，略等片刻，切面上会出现星星点点的黏液，这时取一张干净的塑料薄膜平贴在上面，再用手抹平贴紧，存放3-5天仍新鲜。

【特别贴士】

中医认为，冬瓜味甘、淡、性凉，入肺、大肠、小肠、膀胱经。有润肺生津，化痰止渴，利尿消肿，清热祛暑，解毒排脓的作用。可用于暑热口渴、痰热咳嗽、水肿、脚气、胀满、消渴、痤疮、面斑、脱肛、痔疮等症的食疗。

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，还可以有助于形体健美。冬瓜性寒味甘，清热生津，祛暑除烦，在夏日服食尤为适宜。适宜肾病、水肿、肝硬化腹水、癌症、脚气病、高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肥胖以及缺乏维生素C者多食。

【素食推荐】

软炸冬瓜

材料：

冬瓜400克、鸡蛋2个、面粉200克、韭菜50克、生姜8克、盐5克

做法：

1. 将韭菜择洗干净，切碎；姜切碎，剁茸；面粉放入碗内、磕入鸡蛋；另加少许清水、盐、将切碎的韭菜末，姜茸混合拌匀，调成蛋面糊；

2. 冬瓜削皮、洗净、切成薄片、放入蛋面糊中拖匀，放入六成热油锅中炸透，捞出即可。

金沙冬瓜

材料：

冬瓜 400 克、熟咸蛋黄 80 克、花椒 3 克、红辣椒 10 克、芝麻 10 克、淀粉 40 克、吉士粉 40 克、精盐 3 克、料酒 10 克、食用油 20 克、葱 4 克、姜 4 克

第 43 节：完全素食手册(42)

做法：

1. 冬瓜切成条后加精盐；

2. 将淀粉和吉士粉拌匀成混合粉；

3. 熟咸蛋黄压碎，芝麻炒熟；

4. 将冬瓜条均匀蘸好混合粉，下六成热油中炸至熟时捞出，待油温回升到七成热时复炸至外壳香脆且色泽金黄时捞起；

5. 锅中加少许油烧热后加入红辣椒、花椒、葱姜末及咸蛋黄末煸炒，下冬瓜条，烹料酒，翻炒均匀后装盘，撒上熟芝麻即成。

冬瓜盅

材料：

小冬瓜 1000 克、白果 100 克、香菜段 10 克、莲子 100 克、冬笋 100 克、山药 100 克、冬菇 100 克、清汤 500 克、味精 1 克、精盐 15 克、熟豆油 25 克

做法：

1. 小冬瓜洗净后，刮去外层薄皮。将冬瓜上端切下 1/3 留做盖用，挖去瓜子及瓜瓢备用；

2. 小冬瓜放入开水锅中烫至六成熟，再放入凉水中浸泡冷透。注意冬瓜形整完好，不可漏汤；

3. 取冬菇、冬笋、山药洗净切成 1 厘米见方的小丁，白果、莲子去皮洗净，并将山药、白果、莲子入笼蒸烂；

4. 将锅烧热，放入清汤，再放入冬菇、冬笋、山药、白果、莲子，用大火烧开后，再小火煨约 5 分钟，然后倒入冬瓜盅内。另加入清汤、味精、精盐 15 克和少许熟豆油，上盖，上屉蒸 15 分钟，取出放在大碗里，撒上香菜段即成。

南瓜

南瓜，葫芦科南瓜属一年生草本。又名麦瓜、番南瓜、番瓜、倭瓜、北瓜、金冬瓜、冬瓜、伏瓜、金瓜、饭瓜、老缅甸、窝瓜、番蒲等。南瓜原产于中、南美洲。南瓜在中国有悠久的栽培历史。元代贾铭的烹饪著作《饮食须知》就有南瓜的记录，元代中期的王桢《农书》中曾说：“浙中一种阴瓜，宜阴地种之。秋熟，色黄如金，皮肤稍薄，可藏至春，食之如新。”说明在元代中国已经引种并记载。李时珍的《本草纲目》解释“南瓜种出南蕃，转入闽、浙，今燕京诸处亦有之矣。疑即此瓜是也，子亦可作果。”清代康熙时郑元庆的《湖录》记载：“相传自番中来，贫家以之代幬，俗名幬瓜。”

光绪时期的《顺天府志》说：“南瓜，可煮可炒，能充饥，其子可炒作果，土人名‘倭瓜子’。”清代黄小帆《清园诗话》中写到“南瓜未种雨霏霏，小麦含烟碧四围。陇上流连翘首望，膏田水足谷芽肥”，说明南瓜在清代已成为中国的日常蔬菜。

目前南瓜在世界各地都有种植，其种植面积亚洲最多，其次是欧洲和南美洲。中国和印度是世界上两个南瓜主产国，其中中国的栽培面积居世界第二，总产量居世界第一。

【营养推演】

B 族维生素、维生素 A、维生素 C、钙、磷、钾

【瘦身指数】60%

南瓜属低糖、低热量食物，并含有丰富的维生素 A 和软性纤维，对减肥较有益处。

【饮食禁忌】

中医认为，南瓜性温，胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者少吃；同时患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者忌食。

【特别贴士】

南瓜，不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。南瓜对溃疡病的食疗作用源于大量的果胶，这是因为果胶可保护胃肠道不被粗糙食物刺激，有促进溃疡愈合，抑制胃酸分泌过多的功效，因而溃疡病患者应多食南瓜食品。目前，俄罗斯营养学者已将南瓜列为胃与十二指肠溃疡患者食谱中必不可少的部分。

南瓜中含有丰富的钴，在各类蔬菜中含钴量居首位。钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素 B12 的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病，降低血糖有特殊的疗效。南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，对预防癌症有重要意义。并能帮助肝、肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力。

【素食推荐】

芦荟南瓜

材料：

南瓜 250 克、芦荟 100 克、糖 100 克、绿樱桃 1 个

做法：

1. 南瓜切成菱形块，蒸 10 分钟；加糖浸 20 分钟；

第 44 节：完全素食手册(43)

2. 芦荟焯水，煮熟，切菱形块；
3. 芦荟块与南瓜块间隔摆盘，放上樱桃即可。

果汁南瓜扣

材料：

南瓜 500 克、冬瓜 500 克、红枣 50 克、西兰花 50 克，浓缩果汁、鸡粉、盐、蜂蜜

做法：

1. 冬瓜洗净去皮，取 3 厘米高的一段，雕成环状，抹上鸡粉、盐，蒸熟备用；
2. 锅上火，加水烧沸，放入西兰花焯熟；
3. 南瓜去皮洗净，改成厚 1 厘米、长 4 厘米的片，整齐码在碗中，蒸制 8 分钟后扣在冬瓜环中，点缀西兰花、红枣；
4. 净锅上火，放入水、果汁、蜂蜜，勾薄芡，淋在南瓜与冬瓜环上即成。

伍元蒸南瓜

材料：

老南瓜 200 克、枸杞 10 克、莲子 10 克、桂圆肉 10 克、红枣 10 克、荔枝 10 克、盐 5 克、白糖 10 克

做法：

1. 南瓜去皮，去籽切片扣入碗内；
2. 把枸杞、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝洗净放到扣好的南瓜肉上，撒上盐、白糖待用；
3. 蒸锅烧开水，放入原料，用中火蒸 15 分钟即成。

韩式南瓜粥

材料：

南瓜 500 克、糯米粉 20 克、白糖 10 克

做法：

1. 南瓜去皮洗净切厚片，蒸熟后用汤匙压成泥；
2. 把南瓜泥放入小锅中，加入适量水以小火煮开，再加入糯米粉边煮边搅拌至浓稠发亮，依个人喜好放适量白糖搅匀即可。冬天热食，夏天放冰箱冷藏后吃更爽。

黄瓜

黄瓜又称胡瓜、刺瓜、青瓜，原产于印度喜马拉雅山脉南麓热带雨林地区。据考证，汉武帝时代，张骞出使西域时，将其带回中国北方，当时称之为胡瓜；传东晋时，羯族人石勒做了后赵王，为避讳“胡”字，便改名为黄瓜。到了唐朝时，黄瓜已成为南北常见的蔬菜。

黄瓜属喜温作物。其食用部分为幼嫩子房，果实颜色呈油绿或翠绿。鲜嫩的黄瓜顶花带刺，诱人入食，果肉脆甜多汁，具有清香口味。可四季栽培。冬春栽培时多用育苗种植。多用支架栽培，不搭架的称地黄瓜。黄瓜适合生食、熟食、泡菜、盐渍、制干和制罐，各种食法都别有风味。

【营养推演】

维生素 A、B 族维生素、维生素 C、碘、镁、硫

【瘦身指数】90%

在蔬菜中，黄瓜含水量较多，为低热量食品，含有较多的矿物质、果胶质和少量维生素，而且还含有娇嫩的细纤维素，能促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇的作用。鲜黄瓜中还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转变为脂肪，可作为减肥食品食用。有些国家习惯用黄瓜汁来清洁和保护皮肤，用切片的黄瓜来舒展皱纹。在食用黄瓜时一定要注意吃新鲜的黄瓜，而尽量少吃腌黄瓜，由于腌黄瓜含盐过多反而会引起发胖。

【饮食禁忌】

黄瓜虽然可当水果或蔬菜食用，但由于维生素及其他营养素含量较少，最好与其他蔬菜、水果同吃，以保证机体所需的营养素。据实验证明，黄瓜头中含有一种葫芦素 C，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。因此食用时不要把“黄瓜头儿”全部丢掉。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人尽量避免食用腌黄瓜。黄瓜当水果生吃，不宜过多。

【特别贴士】

黄瓜是餐桌上的“平民”蔬菜，以其营养、价廉大受青睐。黄瓜的营养成分，含有胡萝卜素、抗坏血酸及其他对人体有益的矿物质，硫胺素、核黄素的含量均高于番茄。除有特殊的减肥美容作用外，还具有防治疾病的作用。鲜黄瓜中含有非常娇嫩的纤维素，既能加速肠道腐败物质的排泄，又有降低血液中胆固醇的功能，因此，患有肥胖病、高胆固醇和动脉硬化病的病人，常吃黄瓜大有益处。

黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。该物质还可治疗慢性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。另外，黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防治酒精中毒。

黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。黄瓜含有维生素 B1，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。