

# 中国素食指南



[中国素食指南\\_下载链接1](#)

著者:中华素食协会 安安贝拉

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2017-5-1

装帧:平装

isbn:9787553754406

内容推荐:

本书是中华素食协会专门为中国素食者及素食入门者编写的营养指导手册。

美国营养学会：妥善规划的素食不仅营养充足，更能有效预防及治疗多种慢性病，而且能满足人生不同阶段的营养需求。

中华素食协会：素食能让人变得长寿健康，心态更年轻，抵抗力更强，精力更好。

德国癌症研究中心也发现，男性素食者的白血球对抗肿瘤细胞的力量，比男性肉食者强两倍。也就是说，相比肉食，素食能够更加高效的提高人体的免疫力。可是，素食者正确的饮食方案你知道吗？素食者会不会营养不良？儿童、老人、孕妇、病人也适合吃素吗？对大多数吃素的人来讲，由于摄食品种受到限制，又没有系统学习营养学知识，要做到营养均衡确实很难。那我们如何有效地了解素食的营养结构并且合理地规划素食呢？

这本书将带给你：

适合全家人的素食方案：

素食宝宝要多补充微量元素

老人健康长寿应着重养骨补钙

女性美容养颜补血也要补气

男性强壮有力必须滋阴补肾

为特殊人群准备的完美素食方案：

“三高”人群怎么吃素？

素食主义遇到怀孕期、更年期怎么办？

体脂高身材臃肿，怎么用素食控制？

疾病初愈者，大补素食有什么讲究？

跟着书，也能做出好吃又营养的素食：

如何把素食做得比肉更诱人？

如何选对烹饪方式，留住蔬菜营养？

5分钟就能完成的美味素菜

★儿童、老人、女性、男性如何科学吃素？如何在足以满足其营养需求的基础上享受素食？请参阅本书第九至第十二章。

★特殊时期如何健康吃素？比如大病初愈、体重超标、孕产期、更年期，以及患有“三高”以后要如何吃素，请参阅本书第十三章。

★无论你是蛋奶素食者还是全素主义者，本书都为你准备了完备的素食方案。请参阅本书第三和第四章。

★本书还详细介绍了如何用坚果、豆制品、牛奶，来代替某些靠肉食才能较好补充的营养物质，给出了全面的营养方案。请参阅本书第七和第八章。

★本书更贴心提供了将近100道素食菜谱教你做出好吃又营养的素食。请参阅本书第十四至第十六章以及全彩菜谱别册。

作者介绍：

作者简介：

中华素食协会

中华素食协会是国内最早的素食组织，协会致力于推广素食慈善博爱文化，同时加强与世界各地素食协会文化的交流和合作。中华素食协会目前举办的“全球十大素食华人”颁奖活动、“国际素食日”庆祝活动、“中国素食日·每年母亲节”三个常规活动，经过多年的运作，在海内外引起许多素食华人的关注及参与。并先后与北京、上海、广州、东莞、厦门等城市合作举办全球素食华人博爱论坛、素食展、各类佛文化展、有机食物展等，协会成员更走进高校，与北京大学、清华大学、上海复旦大学等高校共同举办素食推广活动、讲座等。

安安贝拉

资深图书策划人，自媒体达人，美食畅销书作家，曾经出版图书《我亲爱的素食》获得读者一致好评。国家二级公共营养师，曾担任国内知名出版社图书策划编辑，企业特聘讲师，同时也是一名素食主义崇尚者，有两年的素食经历。

目录: 目录:

序言 为了健康请吃素	001
PART 1 素食，一场席卷全球的绿色风暴	
/ 第一章 素食，极致的养生之道	
为什么明星都爱食素	005
素食自古就是备受推崇的养生方法	007
吃素与宗教无关，只与健康有关	009
素食也能丰盛又美味	012
/ 第二章 素食，净化气血与身心	
吃素可预防癌症、心脏病、糖尿病	019
吃素可以增强我们的体质	021
素食让我们更聪明	024
素食让我们更幸福，慈悲喜舍尽在其中	026
素食让我们的心灵安定、宁静	028
/ 第三章 素食，中国人这样吃最健康	
不科学的素食同样有害健康	032
从现在开始，改变你的素食观念	034
素食的正确做法，你掌握了吗？	037
健康素食，是清静身心的一条捷径	040
PART 2 好好吃素食：素食营养金字塔	
/ 第四章 中国素食者膳食搭配指南	
什么是素食金字塔	044
广受营养学家欢迎的素食金字塔	048
中式素食更符合金字塔理论	050
/ 第五章 素食金字塔基础：细粮、粗粮、杂粮	
五谷杂粮一样都不能少	054
吃主食也要多样化	056
粗细搭配，减少精米白面的分量	059
粗粮怎么做才好吃	061
素食餐桌的宠儿：全谷食品	064
最值得推荐的谷物：燕麦	067
/ 第六章 素食金字塔第二基层：蔬菜、水果	
绿叶蔬菜是维生素的主要来源	070
根茎类蔬菜，农药少、营养好	075
可以当主食吃的薯芋类蔬菜	079

花朵类蔬菜，好看好吃功效多 / 083  
瓜类蔬菜，养生益气度苦夏 / 086  
茄果类蔬菜，抗氧化防衰老 / 089  
菌藻类蔬菜，利于保健功效多元 / 092  
这些水果好吃又降火 / 096  
能保护心血管的好水果 / 101  
呵护五脏六腑的神奇水果 / 105  
水果中的维生素C之王 / 111  
鲜红的水果帮你补血益气 / 116  
强身健体的贵族水果 / 119  
排毒养颜的水果佳品 / 124  
快乐水果帮你宁心静神 / 129  
／第七章 素食金字塔第三基层：豆类制品／  
大豆，了不起的植物肉 / 136  
蛋白质含量丰富的鲜豆类 / 139  
豆浆，东方的植物高钙奶 / 142  
豆腐，餐桌上的补钙佳品 / 145  
物美价廉的鲜美豆芽 / 148  
天贝，素食者的优质选择 / 150  
／第八章 素食金字塔顶尖：坚果／  
“秋果之王”板栗，益气又补脾 / 154  
“坚果之王”榛子，现代人的救命食物 / 155  
健脑润肤的“长寿果”核桃 / 157  
想要健脑抗衰老，那就吃松子 / 159  
夏威夷果，健脑益智又美味 / 161  
护眼护心的开心果 / 163  
花生：润肺生血的“素中之荤” / 165  
改善情绪、治疗失眠的葵花子 / 167  
PART 3 适合各类人群的素食方案权威指导  
／第九章 素食是孩子生命的最佳起点／  
儿童吃素，真的可以吗 / 170  
儿童吃全素，还能更健康 / 172  
儿童应该怎样吃素食 / 174  
素食儿童，要多注意补充这些元素 / 177  
针对儿童的素食食谱 / 180  
如何让你的孩子爱上吃蔬菜 / 185  
／第十章 女性吃素，把美丽健康持续一生／  
素食瘦身，有效又健康 / 189  
素食最养颜，皮肤光泽有弹性 / 191  
越吃越美丽的素食美颜食谱 / 193  
青春期女孩应该怎么吃素 / 195  
素食女性遇到怀孕期怎么办 / 199  
给正在坐月子的素食妈妈的饮食建议 / 204  
更年期女性怎么吃素 / 208  
／第十一章 吃素的男人，往往更受欢迎／  
素食让男人更强壮 / 212  
男性吃素，也能越吃越阳刚 / 214  
给男性的素食建议 / 216  
滋阴补肾的素食有哪些 / 219  
／第十二章 素食是中老年人的最佳饮食／  
素食让人更长寿 / 223  
给中老年人群的素食建议 / 225  
中老年人一定要学会养骨 / 228  
／第十三章 给特殊人群的素食建议／

体脂高、身材臃肿，更要吃对素食 / 232  
“三高”人群应该怎样吃素 / 236  
疾病初愈者，吃素有讲究 / 238  
PART 4 如何做出好吃又营养的素食  
/ 第十四章 这样做素食，口味超好吃 /  
那些好看又好吃的家常素菜 / 244  
把素食做得比肉更诱人 / 246  
五色素食，百变搭配 / 248  
主食也可以花样多、又营养 / 251  
/ 第十五章 素食怎么做才有营养 /  
蔬菜应该生吃还是熟吃 / 254  
选对烹饪方式，留住蔬菜营养 / 257  
错误搭配影响食物营养 / 258  
/ 第十六章 素食怎样做方便快捷 /  
5分钟极速素菜 / 262  
自制素高汤，好喝又营养 / 265  
/ 素食名人心得感言 / 268  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[中国素食指南\\_下载链接1](#)

## 标签

素食主义

健康指南

生活方式

## 评论

要是具体饮食计划就好了

---

素食在哪些营养素上可以替代肉，量大概多少，都没有严谨的说明，语言啰嗦。书上讲了很多种有代表性的很有营养食材，看完以后觉得自己挑食的毛病治好了，少了一些日常饮食的偏见。附上的菜谱觉得很一般，菜名强行文气了点。

-----  
感觉很一般，东拼西凑了一些内容，泛泛而谈的东西太多了

-----  
[中国素食指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中国素食指南\\_下载链接1](#)