



素食



有道理

# 《素食有道理-上班族篇》

## 專家的建議

### 外食族的健康守則

近年來，吃素風潮漸普遍，出門在外不怕找不到素食餐館，就怕外食吃多了，無法掌控烹調過程而影響了健康。因此出門在外如何「健康」吃素，便成為新世代素食朋友所關注的問題。

- ✚ 盡量選擇天然、少加工的食材所製作的餐點。這類食材通常也富含纖維，如糙米飯、胚芽飯及全麥麵包等全穀食品。
- ✚ 避免食用油煎、油炸烹調的食物。如果覺得太油或太鹹，可以準備熱開水將食物過水再食用。
- ✚ 利用互補效果來提高素食的蛋白質品質。植物性蛋白質大都缺乏一種或多種必需胺基酸，單獨吃

時無法被身體做很好的利用，若同時食用兩類食物可互相彌補彼此胺基酸的不足，得到質量充足的蛋白質。例如黃豆雖具有很高的營養價值，但豆類食物由於缺乏甲硫胺酸(多離胺酸)使蛋白質的吸收打了折扣；同樣的，五穀類食物欠缺離胺酸(多甲硫胺酸)。因為建議同一餐中應同時有五穀類及豆類食物，以達到胺基酸互補的功效，使蛋白質的利用率更好。

**+** 注意飲食多變化，且廣泛攝取各種食物。不要偏食以維持營養均衡。例如避免集中選用某些類別食物，或一餐當中可選用多種顏色食物來搭配。成年人的均衡飲食最重要，蔬菜水果容易因忙碌的生活而忘記攝取，也因生活的壓力而更需要蔬果類所提供的營養素。《本文摘自：愛上美味養生素》

# 素食有道理

## 少吃高熱量的素食

採取素食飲食，仍需要注意每樣食物的營養成分，讓正確均衡的素食，永保身體的活力健康。有些食物口味較重或是過度烹調，其中糖分及油脂含量較高，需限量食用。如：全脂奶、調味奶、乳酪、布丁、冰淇淋、炸豆製品等。

有些食物營養素含量少、熱量高、糖分及油脂含量更高，僅能在特殊年節場合偶爾吃吃。如：巧克力、蜜餞、洋芋片、薯條、甜甜圈等。

《本文摘自：素食、健康、地球與心靈-林俊龍執行長著》

## 證嚴上人的叮嚀

### 簡樸生活更助人

一切善皆為調和人心，讓富者知福、讓貧者能造福，上人憂心，人心善惡若不能及早淨化，愚痴貪念只會造成更多浪費和對大地的破壞，救世還是要從救心起，「可以看到富家一餐飯，貧人半年糧，富有的人為展示他的富有，常常要請客，整桌的飯食丟掉，吃一餐就可以讓窮困人吃半年的糧，實在是差太多了，看到了這樣的貪瞋癡，實在是很令人感慨。」

上人感歎，全球已經缺糧，但是浪費掉的糧食恐怕還是高達二十億噸，丟掉的食物可以養活兩億的窮人，數字統計昭昭在目，人類更該自我省思，別再讓鼻下橫造禍。

「的確，我們要提倡下去，要趕快來提醒，不要再浪費、不要再奢侈、不要再求精緻，不是常常說，吃糙米比吃白米更好，要求精緻反而沒有營養……總而言之，希望我們大家吸收營養，讓體力付出幫助更多人，對社會才有益。感恩慈濟人推動齋戒茹素，更要感恩慈濟人的簡樸生活，不只落實自己生活，還要推動到人人，這樣呼籲還要再繼續。用心，人人要多用心，要不然的話，來不及啊！」

《本文摘自：證嚴上人2013年2月1日志工早會開示》

# 美味養生素

## 《苜蓿芽捲》

### 材料：

苜蓿芽

彩椒

紫高麗菜

豆嬰

金桔果醬

牙籤

切邊土司

### 作法：

1. 切邊土司對切成三角形，抹上金桔醬。
2. 包入其餘的蔬菜並捲起來。
3. 用牙籤固定。



## 《五味素九孔》

### 材料：

小朵乾香菇 20 朵

紅蘿蔔末 1/3碗

芹菜末 1/3碗

洋菇末 1/3碗

荸薺去皮 6顆（切成20片薄片）

太白粉 2茶匙

五味醬（薑、辣椒、九層塔、  
醬油膏、香油、少許糖）

### 作法：

1. 洗香菇、去蒂，勿泡，使其自然軟化。
2. 油鍋入少許油，將紅蘿蔔末、芹菜末、洋菇末炒勻，加入乾太白粉，扮勻。
3. 軟化的香菇，先在內層沾上太白粉，再鑲入上述





炒好的餡料。

4. 荸薺片抹少許太白粉，蓋在餡料上。
5. 入蒸籠蒸十分鐘，素九孔不能相疊。
6. 薑磨成泥，辣椒切末、九層塔切末，拌入醬油膏、香油、少許糖，淋在蒸好的素九孔上即成。

《本文摘自：人醫心傳心素食儀》