素生活 自在素均衡素食最有「營」

全來,世界各地因為宗教信仰、健康、環保等原因吃素的人愈來愈多。6月又是香港佛教聯合會 一年一度的「6·15健康素食日」。素食護生是善行,本會希望大眾能持之以恆,在生活中多實 踐。可能有人會覺得吃素不夠營養或不夠美味,我們現與大家分享如何吃得「有營滋味」,望大家更 安心,並以歡喜心同結「素」緣,眾善奉行。

素食即是指以植物為主要食糧的飲食模式,可細分為許多不同種類。根據衛生防護中心資料,素食主要有蛋奶素食、蛋素食、奶素食及全素食四大類。然而,選擇哪一種素食因人而異。因人都可按照個人理念,並衡自己的身體狀況來揀選最適合自己的素食方式。

素食也有「營」

事實上,我們日常吸收的營養素許多來自肉類、蛋類及奶類,然而素食者亦可靠進食不同種類的植物性食物來補充因戒肉、戒蛋奶而失去的營養。素食者只要「識食識揀」,一樣可以吃得營養又健康。

滋味「素」食譜

為鼓勵大眾身體力行支持「6·15健康素食日」,同時明白吃素的滋味和樂趣,本會特設「6·15健康素食日」專頁,上載多元化素菜食譜,不論是蒸、炆、燉、烚、焗、燒、炸,甚至是甜品的食譜都一應俱全,讓大眾輕鬆在家自煮美味菜餚,與親朋好友同分享。 @

蛋奶素食

不吃動物性食物及其製品,但吃蛋類和奶類製品。

不吃動物性食物 及奶類製品,但進食蛋類。

奶素食

除奶類食物, 所有蛋類和動物性食物都不 吃。

全素食

只進食植物性食物,所有 蛋類、奶類、動物肉及內 臟、來自動物的食品如蜜 糖和蒸窩等都不吃。

如缺乏以下營養素	如何以素食補充營養?
蛋白質	可吃豆類、堅果類、藜麥、酵母。
維生素B12	蛋和奶類食物只能滿足部分需要;可吃添加維生素B12的豆奶和穀麥片;或向醫生查詢可使用的補充品。
鈣及維生素D	奶類食物、硬豆腐、加鈣豆漿、深綠色蔬菜(如菜心和芥蘭等)來補充鈣質;適量曬太陽可使皮膚製造維生素D,幫助身體吸收鈣質,以防骨質流失。
鐵質	進食乾豆類、黑木耳、穀麥片、全麥麵包及豐富維生素C的食物(番茄、西蘭花和橙等),可助吸收鐵質。
鋅質	全穀類食物、糙米飯、乾豆類、豆腐、果實及種籽類 食物。

6·15健康素食日不經不覺與市民同行15年, 歡迎大家瀏覽本會網頁www.hkbuddhist.org/615,

獲取更多素食資訊及素食食譜,認識素食 對人、動物和環境的好處,在日常生活中 多吃素,持之以恆,愛惜自己、愛惜眾 生、愛惜地球。

▲香酥鷹嘴豆素扒包 ▲泡菜豆腐



健康素食日專頁





▲台式黑糖薑茶雙 ▲紅菜頭鮮果忌廉意 ▲照燒素小排 色芋圓 大利飯伴香草雜果仁





■ 解梓罡、 佛門網; 朱丹鳳; 溫綺玲居士



素菜食譜專頁