

素食可好？

小君

基於宗教上或哲學思想上的特殊生活習慣，或由於健康上的原因，近年來已有更多的人吃素，有長期性素食者，也有客串性質者（如初一、十五茹素者）。然而，吃素是否在營養攝取上會有所欠缺呢？的確如此！

植物性食物所含的B族維生素，及人體所需的礦物質都較動物性食物為少，因此吃素的人，除了要多吃豆類、堅果類、菇類外，平時更需配合着取用富含礦物質的維他命丸。如果可能，更應多喝牛奶，多吃蛋類（非宗教信仰的素食者應可食奶及蛋）。

由醫學上的一些報導知道，素食者較不容易得心血管疾病，如高血壓、動脈硬化等，而患腸管道癌症者也較少。所以，吃素其實是一種飲食習慣，吃得得法有益健康。

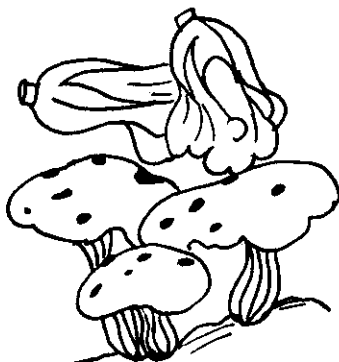
以下為三則家庭簡易素食食譜。

素炒筍絲香菇絲

材料：鮮竹筍一斤，香菇數朵，薑絲少許，鹽，醬油，沙拉油3湯匙。

做法：

1. 香菇浸水泡開，切絲。
2. 鮮竹筍煮熟，切絲。
3. 放油入鍋，待油熱後，先爆薑絲。
4. 加一點鹽及醬油，把筍絲和香菇絲迅速倒入鍋中，快炒，起鍋即可。



髮菜鳳梨湯

材料：乾製髮菜3兩，鳳梨5個，薑絲少許，鹽適量。

做法：

1. 髮菜泡水洗淨。
2. 鳳梨切成小片。
3. 將髮菜、鳳梨片與薑絲同置於滾水中煮開。
4. 加少許鹽，就成夏季清淡可口的湯。

鮑菇白菜

材料：鮑魚菇半斤，包心白菜半斤，紅辣椒少許。

調味料：鹽（一茶匙），醬油一小匙，麻油少許，太白粉少許。

做法：

1. 鮑魚菇及包心白菜洗淨後切成長條片狀。
2. 紅辣椒切絲。
3. 油熱後，先爆紅辣椒，再放入鮑魚菇及白菜。
4. 加入調味料，煮片刻，待稍軟後，以太白粉勾芡即可起鍋。

讓您驚奇不已，
革命性高效能無毒
展着保護劑——，以
物理機能發揮效果的：

アピオン-C

您對病蟲害防治工作
有束手無策的時候嗎？
請試試近乎神奇的

ABION-C!

有了ABION-C，您不再為
噴藥次數過多，農藥慢性中毒，
作物生育不良，移植成活率低
——而煩惱——

本季主要作物，如有下列病蟲害，請選適當藥劑加用

ABION-C!

草莓、甜椒、木瓜、葡萄、蓮霧、瓜類、豆類、花卉……	紅蜘蛛
葡萄、蓮霧、瓜類、花卉……	剋馬
葡萄、瓜類、豆類、木瓜……	露菌病、銹病、白粉病

製造廠

日本アピオン化学研究所

台灣總代理

辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02)7310769 · 7813539