

素食自己做 經濟又實惠

實踐家專家政科 / 周美慧



自己動手作素食，經濟衛生又新鮮營養(阿郎攝)

胡蘿蔔原產於歐洲寒冷乾燥的高原地區，明朝由歐洲經西亞過絲路傳入中國。當時西亞地區稱為“胡”，因此凡由絲路傳入者一概冠以“胡”字，而稱胡蘿蔔。

胡蘿蔔色紅，又稱紅蘿蔔，有野生及人工種植兩種，顏色由紅、朱紅、桔黃、薑黃等因品種而異，狀似蘿蔔，但

體積較小，歐洲產以細小如指頭之品種最細嫩甜美，可生食，或與牛、羊、豬肉共燉，尤其鮮美，法國高級菜館習慣用拇指形小胡蘿蔔作配菜。

胡蘿蔔營養豐富

胡蘿蔔含有極豐富的胡蘿蔔素，攝入人體後轉為維他命A，可維護眼睛與



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

皮膚的健康。發育成長期的兒童最為需要，缺乏維他命A易罹患夜盲症、眼睛乾燥症、小兒軟骨病、皮膚粗糙等常見病症。

其他蔬菜中含有胡蘿蔔素容易流失，不易被人體吸收，只有胡蘿蔔所含胡蘿蔔素在高溫下，也保持不變，易於被人體吸收。

紅蘿蔔顏色愈濃，所含胡蘿蔔素愈多。此外含維他命C、蛋白質、脂肪及九種氨基酸、十多種酶以及多種礦物質，諸如鈣、磷組成骨骼的主要成分，合成血紅素的必備礦物質鐵與銅，保護牙齒的氟、以及鎂、錳、鈷等對酶的構成、蛋白質、脂肪、維生素、醣類的代謝等皆具作用。

胡蘿蔔中的粗纖維能刺激胃腸蠕動，有益於消化，所含揮發油具有芳香氣味，能增進消化和殺菌作用。

常吃有益無害

現代醫學研究發現：胡蘿蔔具有降壓、強心、抗炎和抗過敏的作用。高血壓患者飲用胡蘿蔔汁，可迅速降低血壓，胡蘿蔔中含有“琥珀酸鉀鹽”，為降低血壓的有效成分。高血壓患者，每日需飲用2斤胡蘿蔔搾成的汁液，多喝無礙。

胡蘿蔔有加速排出人體內的汞離子功能。汞在人體中對健康不利，積蓄到

一定量，將引起中毒，研究認為胡蘿蔔中的大量果膠物質，可與汞結合，以降低血液中汞離子的濃度，因此，數年前蘇聯核能電廠外洩事件，污染整個歐洲地區時，只有大量吃食胡蘿蔔及豆芽，可達排毒效果，且胡蘿蔔與豆芽本身不易被核能污染，一時成為搶手蔬菜。

最近醫學報導發現：胡蘿蔔有加速排出人體內的汞離子功能。汞在人體中對健康不利，積蓄到一定量則中毒，胡蘿蔔中的大量果膠物質可與汞結合，以降低血液中汞離子的濃度，經常吃胡蘿蔔，對身體有益無害。

開胃夏日素食

炎熱的夏日，容易流汗口乾，只想喝冰涼的水份，對肉類食慾缺缺，不妨自己動手作些涼拌蔬果，既衛生又營養，有助於補充因大量流汗而消耗的體力快速恢復。

國內餐飲業從業人員仍未能普遍建立食品衛生觀念，涼拌菜餚不可能清洗乾淨，且作業人員仍無隨時保持雙手無菌的衛生習慣，吃進肚裏，難免吃出毛病，最好自己上超市買新鮮蔬果，自己清洗乾淨，濾乾水份，或以沸水燙過，待涼，加以各種調味料拌勻，就是一道可口開胃的夏日素食，既經濟又省時省事，何樂不為？

（請看第10頁素食譜）

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 •
(平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號

每次郵購另加掛號郵資45元
電話：(02)3628148 郵政劃撥0005930-0豐年社