

# 素食滿足現代人飲食需求

文：實踐家專家政科/周美惠

圖：阿郎

現代人工作壓力大，生活空間小，運動量普遍不足，唯有採取“天然／新鮮／高纖／不過量”的健康飲食，日子才能過得輕鬆愉快。

“素食”最能吻合現代人的飲食需求，本刊將陸續介紹中西式口味的素食，提供參考。

**國**人五千年傳統，“能吃就是福”的觀念，傳到今天邁入21世紀之際，仍然深根蒂固地左右着大多數人的生活，因此，無時無地不忘吃，也吃出不少毛病，導致本省各地醫院愈蓋愈大，為的是容納更多的病人。

以本省40年來教育普及，生活水準及經濟條件普遍提高的現況，理應人人懂得健康保養之道，不該經常生病。由於現代人工作壓力大，生活居住空間小，活動量普遍不足的現況之下，唯有採取“天然、新鮮、多纖維、不過量”的現代人飲食方式，始能擁有健康身體，日子過得輕鬆愉快，這也是接受現代教育之目的。

## 吃素風行西方

“素食”正吻合現代飲食方式，遂漸由東方風行到歐美。在歐洲以日爾曼民族最講究實用性，飲食生活亦着重營養均衡、簡單而不花費太多時間。不少西德大學生流行素食，連帶對東方文化尤其中國文化，產生濃厚的興趣，紛紛來台學中文。

以他們的親身經驗，在德國吃素輕而易舉，西方人在台灣吃素還真不容易。歐洲人習慣吃各種蔬菜、水果混合的沙拉，多半以橄欖油加胡椒、檸檬汁拌着調味，純吃素，配上數十種不同風味，經天然穀類混合烘焙的麵包，紮實而耐咀嚼，加些乳酪、牛奶，營養豐富，

且達到果腹與維持體力之目的。

本省素食餐館亦逐漸普遍，但口味太重，又侷限在豆類加工製品及澱粉加工，仿魚蝦、肉、雞、鴨等完全不同口感與咀嚼感之葷菜，反而令人大失所望，減低食慾，西方人更難以適從。西點麵包店烘烤的麵包軟而全是空氣，大部分加雞蛋、糖等各種添加物，即不能達到咀嚼果腹之目的，而且相當膩人。

最後只有吃水果，但台北零售水果之昂貴，連台灣最鄉土的香蕉，都不便宜，實非一般外國留學生所能負擔得起。

## 素食材料多

在“素食”已被認同最適合現代人生活的飲食之際，國人必須突破傳統廟宇以麵類加工，及黃豆類加工品代替肉類的素食理念，始能更容易被接受。

尤其本省亞熱帶氣候，陽光、雨水充沛溫度不低，四季皆有種類繁多的蔬果、根莖類植物及菇菌類等材料作出變化無窮的素食，只要懂得利用烹飪技巧及適當的搭配，當可輕易作出可口素食，滿足現代人的飲食生活與需求。本欄將陸續介紹中西式口味的素食，以供讀者參考。

## 苦瓜清涼去暑

苦瓜，因瓜苦而得名，我國北方人對苦瓜不敢問津，南方人則嗜食苦瓜，且想盡辦法烹煮出美味佳肴，苦瓜切開



，用鹽稍醃片刻，可減輕苦味，或橫切成圈，釀以碎肉，用豆豉、大蒜油煎，或與辣椒共炒，令人胃口大開，夏天火氣大、食慾缺缺，或吃了大魚大肉之後，來盤冰涼苦瓜涼拌（本刊12卷23期介紹過），將胃口大開。

苦瓜原產地在東印度亞熱帶地區，性喜高溫、濕度大，明代由海路引種進我國。先在廣東、福建栽培，其後傳入南方各省。我國南方溫熱多雨，適合栽培苦瓜，本省近年來廣為栽培。

苦瓜又稱癩瓜，因為身穿癩蛤蟆似的外衣，表面長滿小疙瘩。苦瓜顏色隨生長期產生變化，嫩時呈綠色，稍成熟時為綠白色，熟透時轉橙紅色。苦瓜品種多，其中以顏色發白之白玉苦瓜，苦味較淡，且多汁而脆，瓜形上寬下尖，為瓜中上品。

苦瓜中含“奎寧”（即治瘧疾藥物金雞納霜，具解熱功能，為苦瓜苦味之源。苦瓜營養豐富，每斤苦瓜含蛋白質4.5公克、脂肪1公克、糖15公克、鈣90毫克、磷145毫克、鐵3毫克；所含維生素C比菜瓜、甜瓜、絲瓜高10~12倍，維生素B<sub>1</sub>含量居瓜、茄類蔬菜中之首位，並含有多種氨基酸、果膠等物質。

在印度，苦瓜一直被作為治療糖尿病之用，根據印度的研究報告，苦瓜中含有一種類似胰島素的成份，被認為與胰島素具相同藥效。

炎夏多吃苦瓜，清涼去暑，且開脾，近年來本省流行與胡蘿蔔一起榨汁喝。平常家中不妨來一道紅燒苦瓜，作法方便又下飯，最適合職業婦女。

## 香菇低脂食品

香菇，又名香蕈、冬菇，是食用磨菇的一種優良品種，本為野生，本省大部分為人工栽培，為“山珍”之一，以肉厚個兒大、菇面完整、氣味香鮮者為佳。

我國栽培香菇已有一千多年歷史，大約在四百多年前，我國種植香菇的方法傳入日本，時至今日，日本種植技術遠超過我國。不過，日本上等品種花菇肉厚具彈性，口感較好，但香味遠不如中國品種黑色冬菇。

本省近年來人工栽培香菇品質不遜於日本，開始外銷日本。歐洲人亦視菇菌類為健康珍品，只是品種有別於我國香菇。

香菇是一種營養佳、高蛋白、低脂肪的“健康食品”，每100公克乾香菇含蛋白質12.5公克，脂肪1.8公克，糖分60公克，維生素B<sub>1</sub> 0.32毫克，B<sub>2</sub> 0.72毫克，尼克酸18.9毫克，鈣124毫克，磷415毫克，鐵25.3毫克和維生素B<sub>12</sub>及麥角固醇，及維生素D。

兒童常食香菇，可以防止因缺乏維生素D所引起的血磷和血鈣代謝障礙所患的佝僂病。香菇中還含有30多種酶和18種氨基酸。人體所需之8種氨基酸，香菇含有7種。

酶為人體消化食物不可或缺之活性物質，缺乏酶將使新陳代謝下降，引起一些疾病的發生。香菇所含的酶，可以幫助人體起協調和幫助消化的作用。

此外，香菇中含有一種核酸類物質，此物質可抑制血清和肝臟中膽固醇之上升，防止動脈硬化和血管變脆及降低血壓，經常食用香菇有益無害，且人工栽培使價格大眾化，比肉及海鮮、水果便宜，不妨每天食用，尤其素食菜譜加了香菇，增加風味。 ■

（素食食譜請參看10.11頁）