

# 健康素食

台中市陳女士：

周老師：您好！很抱歉冒昧的寫信給您，因為看了九月號的鄉間小路，有一些問題想要請教您。

1.天然未加工五穀、穀粒，要磨成粉之前，是不是要先洗一洗晾乾？

2.我們全家人，長期以來喝牛奶時，都加黃豆、黑豆、薏仁、糙米的粉（委托米店作的）這種加工後的粉，其營養價值和新鮮者比較，會差很多嗎？

3.我常常在麵粉專賣店買全麥麵粉，自製土司或饅頭，這是不是就是您所說的黑麵包？還需不需要再加五穀穀粒呢？

4.我們是素食者，喝牛奶不吃蛋，大家都說要吃多種豆類，可是從雜貨店只能買到紅豆、綠豆、黃豆、花豆，如果只吃這些再偶爾吃些碗豆、毛豆，這麼吃可以嗎？

陳女士：來信問題答覆如下：

1.德國全民衛生觀念與習慣完全生活化，農民產品亦以現代化方式處理乾淨，不必洗滌即可磨成粉。本省衛生習慣仍未能落實生活化，對產品清潔性很值得存疑，最好先洗過，晾乾或微波爐快速烘乾再磨，較為理想。

2.磨成粉與全粒食用營養價值相同，問題在於保存期長短，才是營養分減低的原因，愈不新鮮，營養分愈低。

3.黑麵包是全麥粉加五穀粒混合烘焙而成之麵包，能達到通便防便秘及完全營養分。

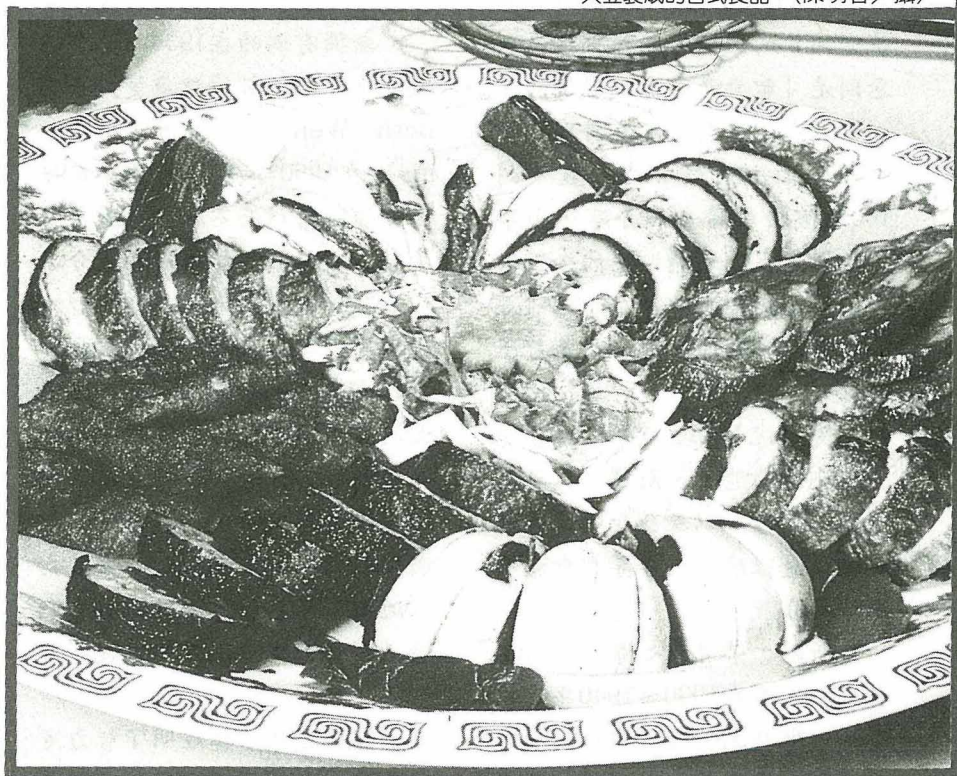
4.貴府素食相當澈底，豆類穀類份量十分齊全完整，建議多吃各種新鮮水果，比想儘辦法吃遍全世界豆類來得重要。水果以飯前及夜晚當宵夜食用，最為有效。

能不受本省各種美食引誘，

施行不吃蛋之素食，其精神、毅力可嘉，相信一定愛惜台灣這塊土地，請一起做幾項行動：①儘可能少用塑膠袋，自己帶盒子籃子上市場。②拒用保麗龍器皿，尤其便當盒。③儘量減少垃圾量，少買太多包裝之產品。④不隨地丟垃圾。⑤一起種樹，綠化環境，下一代才有水喝，乾淨的土地使用。以上是人身健康環保的基本條件。謝謝合作。

周美惠 敬上

大豆製成的各式食品。(陳明哲/攝)



## 透明水晶餃皮

問：三重市呂先生

有一種粉叫做「汀麵粉」，是做港式點心水晶蝦餃之類的外皮，透明軟軟QQ的，不知那是什麼材料製成的粉？那裡有賣？

答：小麥協會盧榮錦先生

麵粉洗去麵筋後，不含蛋白質的小麥澱粉，一般稱為澄粉。可在雜糧店買得到。若要大量購買，可洽嘉義民雄鄉豐收村好收73~7號谷王食品工業股份有限公司（電話：05-2263978）