



健康從『素』

素食者選擇食物時要留意的營養素及素食例子

✔ 蛋白質

黃豆製品、植物肉、堅果

✔ 鈣質及維他命D

蛋及奶類製品、加鈣豆奶、深綠色蔬菜、硬豆腐

✔ 鋅

全穀物、種子、豆腐

✔ 維他命B12

添加維他命B12豆奶、早餐穀物片

✔ 鐵質

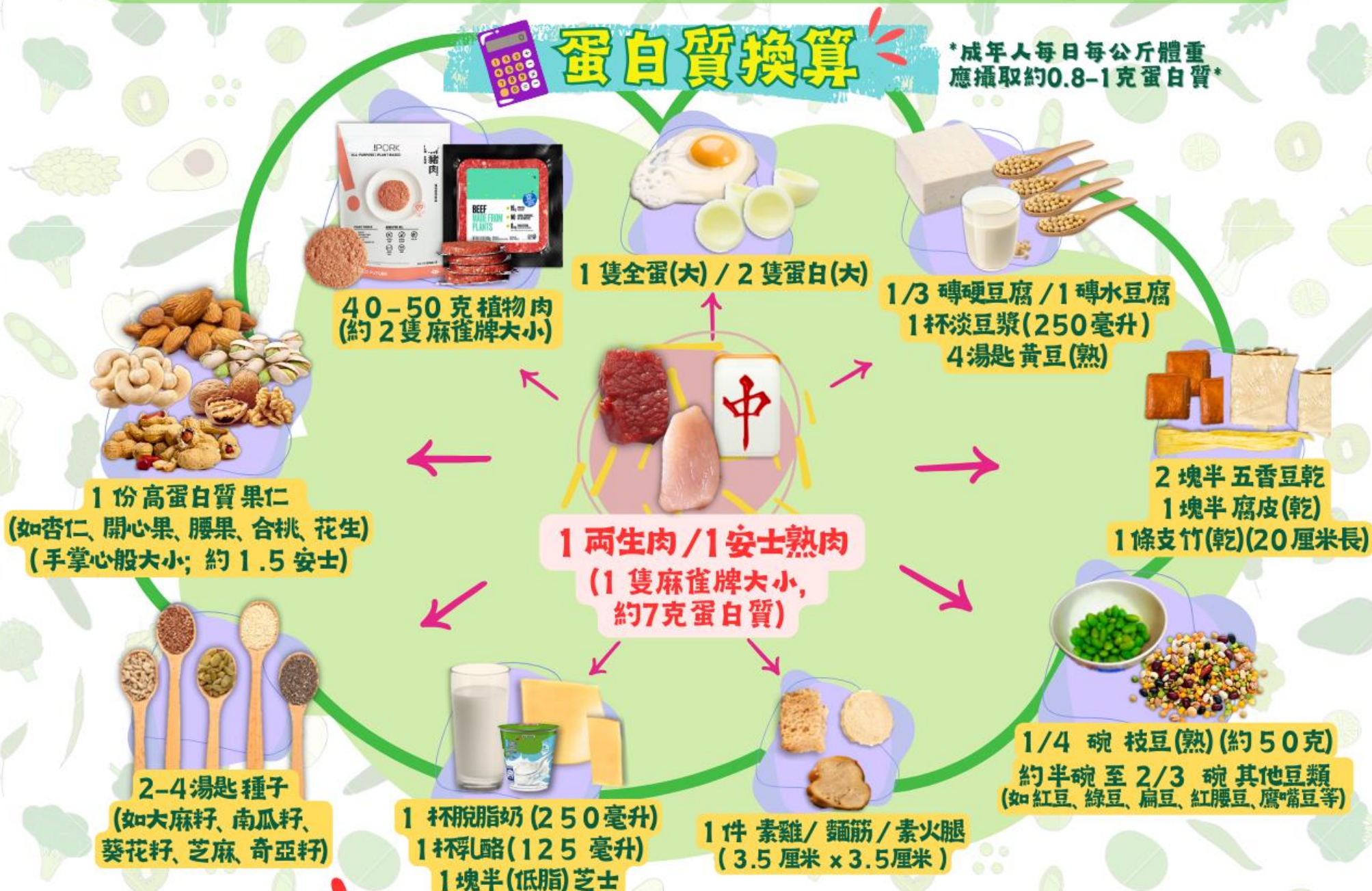
(應同時進食含豐富維他命C的食物)
豆類、黑木耳、紫菜、乾果

✔ 脂肪

植物油、牛油果

蛋白質換算

*成年人每日每公斤體重
應攝取約0.8-1克蛋白質*



植物性高鐵質食物排行榜

每100克牛肉約有1.7-3.7毫克鐵質
(以每100克計算)

1	2	3							
芝麻 14.7毫克	納豆 8.6毫克	腰果 6.7毫克	木耳(水發) 5.5毫克	黃豆(熟) 5.1毫克	杏仁 4.5毫克	南瓜籽 3.3毫克	菠菜 2.7毫克	鷹嘴豆(熟) 2.9毫克	紅腰豆(熟) 2.1毫克

何謂均衡的素食?

穀物類

應盡量選用未經精製的穀物類或
添加了營養成分的全麥早餐穀物片

蔬菜類及水果類

應選擇不同顏色和種類的蔬果
以攝取不同的維他命及礦物質

奶類及代替品

奶素食者應選擇適量的
低脂奶類及代替品

蛋白質類

應食用各種堅果、
種子、豆類和大豆製品

油、鹽、糖類

可選用健康植物油, 但油
脂和調味料只宜使用少量

營養師小貼士





生菜豆腐包



製作時間

15 分鐘

分量

2 人份

材料

硬豆腐 200克
西芹 1條
粟米粒 1-2湯匙
生菜 4-6片
蒜頭 1瓣
薑 1片
植物油 1茶匙

調味料

豆瓣醬/蠔油 1/2 湯匙
生抽 1/2 湯匙
廚酒 1湯匙
黑胡椒粉 1/2 茶匙
糖 1茶匙
雞粉 1/4 茶匙
粟粉 1茶匙
水 60克 (1/4杯)

步驟

1. 硬豆腐切成約1厘米的方塊, 然後擦乾水分。
2. 西芹洗淨切成小粒, 加入一湯匙的粟米粒。
3. 小碗中混合調味料, 攪拌均勻。
4. 中火加熱易潔鑊後落油, 油溫五成熟時加入豆腐粒, 儘量攤開, 不要翻動。
5. 煎大概1分鐘直至外層變淡黃。輕輕用鍋鏟翻動大概5分鐘, 直至大部分外層變金黃酥脆。
6. 將豆腐盛出, 放入切碎的蔥薑, 並加入西芹碎及粟米粒, 拌炒約1分鐘。
7. 將食材拌炒均勻, 加入攪拌好的醬汁, 翻炒大概30秒, 直至裹覆均勻。
8. 生菜片洗淨, 瀝乾水分, 裝盤並放上豆腐粒, 即成!

營養師小貼士



硬豆腐蛋白質含量較軟豆腐高, 亦更易拌炒。
油宜選用較健康之植物油如芥花籽油、粟米油或橄欖油。
粟米粒可選用新鮮粟米以減少糖分及鈉質之攝取。



日式鷹嘴豆植物肉咖喱



製作時間

35 分鐘

分量

2 人份

材料

植物肉	200 克
洋蔥(中型)(切粒)	2 個
鷹嘴豆(水煮)	100 克
白飯	500 克
生菜(切絲)	5 片
番茄(切粒)	1 個
牛油果(切粒)	1 個
植物油	1 茶匙

調味料

日式咖喱磚	2 磚 (約36克)
咖喱粉	隨喜好添加
水	200 毫升

步驟

1. 準備一個平底鍋預熱後，倒入油，加入植物肉及洋蔥粒充分拌炒約5分鐘。將鷹嘴豆的水分瀝乾後放入鍋中一起稍作拌炒。
2. 加水煮至沸騰後暫時關火，放入剝成小塊的咖喱磚並攪拌均勻。
3. 再以中火一邊攪拌一邊燉煮約5分鐘，咖喱的部分即完成。
4. 白飯盛盤，撒上生菜絲，淋上步驟3的咖喱，最後放上番茄粒、牛油果粒即完成！

營養師小貼士



日式咖喱磚的**鈉質**及**脂肪**含量一般並不低，建議每人只用1磚，並輔以低脂低鈉的**咖喱粉**去增添風味。

鷹嘴豆是植物性蛋白質的重要來源並含豐富膳食纖維，可幫助增加飽腹感並有助調節血糖水平。

不同品牌的**植物肉**脂肪含量差別可以高達**10克**(每100克肉)，宜選取較低脂選擇以免攝取過多脂肪。



黑芝麻脆餅



製作時間

約1小時

分量

約25塊

材料:

低筋麵粉	80克
全麥麵粉	20克
黑芝麻	20克
黑糖	25克
鹽	2克
植物油	25克
植物奶/豆漿	25克

步驟

1. 將低筋麵粉、全麥麵粉、黑芝麻、黑糖及鹽混合均勻。
2. 加入油，先用攪拌棒混合，再用手搓揉均勻。
3. 最後加入植物奶，用手攪拌成團。
4. 在麵團上下鋪上保鮮紙，用麵粉輾壓平。
5. 將麵團不規則的外邊切走，之後再分切成多個約3cm x 12cm的長條型。
6. 一般焗爐預熱180度，預熱完成後，將焗盤放入焗爐，焗約20-25分鐘即成！

營養師小貼士



黑芝麻富含**微量元素**，尤其是**鈣、鐵、銅和錳**，

可幫助預防貧血，維持骨骼健康。

另外亦富含抗氧化物及膳食纖維，

有助身體對抗氧化壓力及維持腸道健康。





純素腰果雪糕



製作時間

約3-5小時
(連冷藏時間)

分量

2-4 人份

材料:

生腰果 (浸泡一晚)	350 克
楓糖漿	25 毫升
杏仁奶 (可用其他植物奶代替)	255 毫升
鹽	1/2 茶匙
腰果碎	隨喜好添加

步驟

1. 將所有材料放入攪拌機拌約3分鐘直至幼滑。
2. 盛起雪糕漿放入容器。
3. 放入雪櫃冰格冷藏約2小時或以上至挺身完成。
4. 食用時可隨喜好拌入腰果碎增加口感。

營養師小貼士



腰果富含植物性蛋白質、礦物質(如鐵、銅及鎂)及不飽和脂肪酸，可幫助維持骨骼、血管及腦部健康。但由於熱量及脂肪含量亦較高，不宜過量食用並應注意全日之熱量攝取。

