


部份素食餐欠缺肉類替代品 蛋白質含量偏低

「粟米雜菜長通粉」、「蜜糖豆炒米粉」、「蓮藕雲耳素菜飯」… 它們全是素食餐，蔬菜充足，但都缺乏了肉類的替代品，令餐款的蛋白質含量偏低。其實只需選用合適的肉類替代品，素食餐也可提供我們所需的熱量和營養素。



什麼素食食材可以用來替代肉類呢？

乾豆類及其製成品、雞蛋、種籽和果仁是合適的肉類替代品，因為它們含豐富蛋白質、鐵質和一些人體必需的氨基酸。然而，市面上有不少的乾豆類製品經油炸、調味等加工過程後變得高油高鹽，選用時要小心！

較健康的選擇	高油高鹽的選擇 (少選為佳)
<ul style="list-style-type: none"> ● 乾豆 例如：黃豆、雞心豆、紅腰豆、紅豆、眉豆 ● 黃豆製品 例如：硬／布包豆腐、白豆干、百頁、鮮腐竹、非油炸的枝竹、豆渣 ● 雞蛋 ● 種籽果仁 例如：芝麻、花生、合桃、腰果 	<ul style="list-style-type: none"> ● 油炸的豆製品 例如：油豆腐、素鵝、炸豆卜、炸枝竹 ● 臭豆腐 ● 鹹蛋 ● 油炸果仁

此外，素雞、素肉、素火腿、玉子豆腐等加工素食食材，雖然不經油炸，但鹽分較高，不宜經常食用。

青豆、豆角是合適的肉類替代品嗎？

青豆（即青豆）、荷蘭豆、四季豆、豆芽、豆角等均屬蔬菜，並不是合適的肉類替代品，因為它們的蛋白質含量遠不及乾豆。

那麼白麵筋／烤麩和低脂芝士呢？

白麵筋／烤麩的主要成分是高筋小麥麵粉，蛋白質含量雖然較高，但質量卻不如其他乾豆，故素食者只宜偶爾採用白麵筋代替肉類來攝取蛋白質。

低脂芝士含豐富的蛋白質，但鐵質含量偏低，食用奶品類的素食者可偶爾用芝士代替肉類來攝取蛋白質，例如芝士雜菜長通粉。