

素食食材問與答

「粟米雜菜長通粉」、「銀芽炒麵」和「蓮藕雲耳素菜飯」都是素食餐款。雖然這些素食餐款提供大量蔬菜，但都缺乏肉、魚、蛋及替代品，故蛋白質含量偏低。其實只要選用合適的肉類替代品，素食餐款也可提供我們日常所需的熱量和營養素。大家可參考以下有關合適素食食材建議的問與答。

1. 什麼素食食材適合代替肉類呢？

乾豆類、黃豆製品、種籽和果仁都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，市面上有不少的黃豆製品經油炸、調味等加工過程後變得高油或高鹽，應少吃為妙！

較健康的選擇	高油或高鹽的選擇（少選為佳）
<ul style="list-style-type: none">乾豆類 例如：黃豆、雞心豆、紅腰豆、紅豆、眉豆非油炸黃豆製品 例如：硬／布包豆腐、白豆乾、鮮腐竹、非油炸的枝竹、豆渣種籽和果仁 例如：芝麻、合桃、腰果	<ul style="list-style-type: none">經油炸的黃豆製品 例如：油豆腐、素鵝、炸豆卜、炸枝竹臭豆腐油炸果仁

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

2. 青豆、豆角和菇菌類是合適的肉類替代品嗎？

青豆（即豌豆）、荷蘭豆、四季豆、豆芽、豆角、菇菌類等均屬蔬菜類，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類。

3. 那麼白麩筋、烤麩又是是否合適的肉類替代品呢？

白麩筋和烤麩的主要成分是高筋小麥麩粉，其蛋白質含量雖然較一般瓜菜高，但缺乏某些人體必須的氨基酸，故素食者只宜偶爾採用它們代替肉類來攝取蛋白質。