

【生活篇】

新素食主義 (十八)

New
Vegetarianism



Vegetal 野萍·文

(接上期)

吃不胖的另類素食

對於爲了美麗與減肥而選擇素食的女性而言，她們最受不了的就是火鍋與霜淇淋的誘惑。據瞭解，爲了滿足這些素食者們的特殊需求，素食火鍋、素食霜淇淋就應運而生。

供素食者享用的清淡素食火鍋和一般火鍋一樣美味可口，可添加的食物也是應有盡有。

素食火鍋高湯大多用大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、白蘿蔔和芹菜葉熬煮，也可加入玉米、香菇，具有淡淡的甜香味道。

素食火鍋料少不了蔬菜及豆腐，大白菜、芹菜、香菇、海帶、凍豆腐等均可任意搭配。若是喜歡有嚼勁的感覺，山芋是不錯的選擇。

素食火鍋蘸料可選用素食沙茶醬，如果要減少油脂及熱量，則可用醬油、糖、白醋、番茄醬及鳳梨汁做成糖醋汁，或以薑、白醋、糖及開水調成薑汁，清淡而爽口。

素食火鍋油脂含量及熱量比肉類火鍋低，也不含膽固醇，因此，素食主義者不妨一試。

對於那些喜歡吃霜淇淋的愛美一族而言，在炎炎夏日，最痛苦的事情莫過於不能痛痛快快享受霜淇淋的美味。

爲了讓那些成天高喊著減肥、瘦身的人可以一飽口福，無糖低脂的素食霜淇淋應運而生。素食霜淇淋可以讓喜愛者想吃多少就吃多少，一點也不用擔心長胖。這些有益健康的素食霜淇淋不含糖，它的甜味主要是原本用來給糖尿病人用

的阿斯巴甜，所用牛奶都經過九十七%脫脂，但仍保持有牛奶的原味。

健康「一周減肥」食譜

堅持吃下面的食譜兩個星期，你會發現，不僅身材日漸苗條，皮膚也更加細膩光滑。如感到餓，可在早午飯之間加優酪乳一杯。這種方法是依據國際上流行的「分食法」（蛋白質食物和碳水化合物食物分開吃，旨在讓兩種食物不易合成脂肪的方法）及有利於人體健康而設計的。

週一 早餐：咖啡、蘋果；

午餐：米飯一小碗，炒馬鈴薯、青椒絲，生黃瓜一根，紫菜湯；

晚餐：燒豆腐，涼拌小黃瓜、芹菜。

週二 早餐：麥片粥一小碗，麵包一片、葡萄；

午餐：蘿蔔、豆腐湯，煮雞蛋一個，蔬菜沙拉；

晚餐：綠豆粥一小碗，饅頭一個，生拌茄子，生黃瓜一根。

週三 早餐：烏龍茶，奇異果；

午餐：燒竹筍，涼拌西蘭花，煮雞蛋一個，米飯一小碗；

晚餐：燒豆腐，涼拌小黃瓜、芹菜。

週四 早餐：大米粥一小碗，全麥麵包一片，橙子一個；

午餐：蔬菜沙拉，冬瓜湯，生番茄一個；

晚餐：玉米粥一小碗，饅頭一個，燙蘆筍，生黃瓜一根。

週五 早餐：咖啡、蘋果；

午餐：米飯一小碗，燜扁豆，炒青菜，冬瓜湯；

晚餐：雞蛋，煮胡蘿蔔，涼拌芹菜。

週六 早餐：麥片粥一小碗，橙子；

午餐：煮雞蛋一個，蘑菇炒青菜。

晚餐：白薯粥一小碗，涼拌菠菜，餅一個。

周日 早餐：綠茶，蘋果；

午餐：胡蘿蔔，煮雞蛋一個，番茄湯；

晚餐：綠豆粥，薑拌海帶絲，饅頭一個，生黃瓜一根。



九種最佳的減肥素食

1. 牛奶

牛奶含有豐富的乳清酸和鈣質，它既能抑制膽固醇沈積於動脈血管壁，又能抑制人體內膽固醇合成酶的活性，減少膽固醇產生。

2. 葡萄

葡萄是能降低膽固醇的天然物質。動物實驗也證明，葡萄不僅能降低膽固醇，還能抑制血小板聚集，所以葡萄是高血脂症患者最好的食品之一。

3. 蘋果

蘋果因富含果膠、纖維素和維生素C，有非常好的降脂作用。如果每天吃兩個蘋果，堅持一個月，大多數人血液中對心血管有害的低密度脂蛋白、膽固醇會降低，而對心血管有益的高密度脂蛋白水準會升高。實驗證明，大約八十%的高血脂症患者的膽固醇會降低。

4. 香菇

香菇能明顯降低血清膽固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水準，經常食用可使身體內高密度脂蛋白質有相對增加趨勢。

5. 冬瓜

經常食用冬瓜，能去除身體多餘的脂肪和水分，發揮減肥作用。

6. 胡蘿蔔

胡蘿蔔富含果膠酸鈣，它與膽汁酸結合後從大便中排出。身體要產生膽汁酸，勢必會動用血液中的膽固醇，從而促使降低血液中膽固醇。

7. 海帶

海帶可降低血脂及膽汁中的膽固醇。

8. 燕麥

燕麥含有豐富的亞油酸和皂甙素等，可防治動脈硬化。

9. 玉米

玉米含有豐富的鈣、磷、硒、維生素E等，均具有降低血清膽固醇的作用。印第安人幾乎沒有高血壓、冠心病，這主要是得益於他們以玉米為主食。

另外，也可食用其他富含纖維素、果膠及維生素C的新鮮綠色蔬菜、水果、海藻，諸如芹菜、甘藍、青椒、山楂、鮮棗、柑橘、紫菜、螺旋藻等，均具有良好的降脂作用。

(續下期)