



材，来补充钙、铁及维生素B群。

此外，素食者还要注意避免过油、过甜、过咸的烹调习惯。由于少了肉类，不少餐厅在烹煮时，往往不自觉地加入过量的油、糖、盐，以增加食物的味道，这样做不只对健康无益，亦让营养失衡。

素食者要吃得健康并不难，最重要的是把握“营养均衡”原则。建议摄取多样化食材与各种蔬菜水果，让身体所需的营养素，均衡地分配在日常三餐的饮食中，并记得适量补充矿物质与维生素，多喝牛奶，避免营养不均的问题。如此一来，就算不吃肉类，也能轻松吃出一身健康！

### 素食——最有效的美容法

#### 桑椹葡萄粥

原料：桑椹子、白糖各30克，葡萄干10克，薏苡仁20克，粳米50克。

制法：将桑椹子、薏苡仁洗净，用冷水浸泡数小时。淘洗净粳米，置铁锅中，加桑椹子、薏苡仁及浸泡水，加葡萄干，先用旺火煮开，再改用小火煨粥，粥成时加入白糖拌匀。

服法：每日1剂，早晚各1次。

功效：滋阴补肾，健脾利湿，丰肌泽肤。

适应症：适用于身体虚弱、体瘦而皮肤皱纹多、不光洁者。

#### 薏苡仁山药粥

原料：薏苡仁、淮山药各30克，大枣12枚，小米100克，白糖20克。

制法：将大枣洗净去核，切细条；将淮山药研成细末；将小米洗净置于沙锅中，加入大枣、薏苡仁、淮山药末及适量水，文火煨粥，粥成时加入白糖拌匀即可。

功效：健脾和胃，益气悦肤，清利湿热。

适应症：适用于脾胃两虚而颜面多皱者，以及脾胃功能较差的中老年人。