

緣起

「吃素」的課題目前已超越宗教的訴求，進而擴大為健康的顧慮，並已成為當前世界性的飲食潮流。本中心提倡健康的三餐飲食原則是：

早餐宜雜
一種蛋白

則建議採清淡且量少
合適的素食對某些人



食而量多，午餐以
質食物為主，晚餐
的素食。由於準備
而言有技術上的困

難，因此由石鴻英醫師領導長青同修成立「長青健康素食推廣中心」，以落實健康飲食原則為使命，為開發、推廣營養、健康、可口、方便準備的素食而努力。

宗旨



「長青健康素食推廣中心」是一個非營利性的組織，其目的在開發營養、健康、可口的素食，推廣正確的均衡營養及健康飲食觀念，並促進東、西方飲食文化的交流，以提昇生活品質。

本中心依照下列的方式來推廣健康素食理念：

1. 發展並落實健康素食的要求，針對一般大眾及各弱勢團體，如老人、兒童、殘疾及復健等的特殊需求，設計素食食譜。
2. 提供烹飪教學，教導並推廣素食的烹飪技巧及營養健康的飲食觀念。
3. 舉辦年度性推廣活動以宣導健康的飲食習慣。
4. 遵循下列原則研發素食產品：

- ▣ 均衡的營養——包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、維生素等，
- ▣ 使用限量的鹽、少量的糖及合理份量的好油。
- ▣ 新鮮自然的材料——重視原味，盡量避免加工。
- ▣ 清楚的程序說明——人人都能依照設計的食譜做出可口的素食。
- ▣ 簡易而經濟實惠——適合一般家庭使用。

本中心是一個中性的健康素食推廣團體，無任何有關種族、國籍、宗教、政治、性別等的分別。

長青果菜泥

健胃、整腸、排脂、去瘀

俞乃嘉、蔡依潔 示範

葛根鮑魚菇

增加頸部、心臟循環
預防感冒、幫助消化

劉念鴻 示範

枸杞白朮

明目、滋肝、腎、可口

鄧淑純 示範

猴頭菇花菜

健胃、防癌

陳星、彭紫華 示範

素炒飯

松子可安神、寧心

王宇霖 示範

百合蘆筍

養心、寧神、防癌

程智寧 示範

清潤湯

潤肺、助消化

梅文琴 示範

咖哩馬鈴薯

暖胃、鬆筋

促進頸部、肩部關節循環

王立華 示範

玉竹芹菜

潤肺降糖、含高纖維

龍彰雄 示範

素包子

健胃、助消化

王寶慧 示範

水果豆腐派

素食蛋白、美味可口

吴素真 示範

爲了落實健康飲食的原則，在石鴻英醫師的指導下，特別開發出來以上食譜，希望能把健康傳到每一個家庭。

非常感謝長青義工及各界熱心人士的支持，使我們有機會及勇氣來製作這套錄影帶。希望將來研發更多新的食譜與大家分享。

謝謝大家！ 再見！

長青健康素食推廣中心 製作