

素食者福音—— 不可或缺的植物性蛋白

吃素对我们的灵修及健康都有莫大帮助，但是吃素也要注意均衡的营养，尤其不可缺少植物蛋白。

蛋白有两种，一为肉类蛋白，一为植物蛋白。植物蛋白来源有大豆、青豆、豌豆……等等，吃素不是只有炒青菜而已，还要加上这些蛋白才够营养。米勒博士（注）认为，只要吃足够的五谷、豆类、蔬菜与水果，即可获得足够的营养维持健康。他说：「豆腐是没有骨头的肉。因为黄豆的营养很丰富，如果人类仅仅吃一种食物，则吃黄豆要比吃其他食物更能活得久一点。」煮素的方式和煮肉一样，只要把肉换成素肉块、素肉丝、素哈姆、素肉片、面筋、豆腐……等等蛋白素料就可以，比如你以前煮芹菜炒肉丝、紫菜蛋花汤，现在就可以变成芹菜炒素肉丝、紫菜豆皮汤。如果有一些国家找不到这一些蛋白素料，可以联络清海无上师世界会当地的小中心，我们可以提供一些素料厂商的资讯。

至於素食的煮法可参考清海无上师世界会出版的「无上家厨」食谱，或其他的素食食谱也可以。

注：米勒博士为一终生素食者，曾在福尔摩沙（见P49）为贫民行医四十多年。

世界各地素食屋

非洲

南非 約翰尼斯堡

◆ Nkele Healthy Eatery

Tel: 27-83-964-8527

Fax: 27-11-333-3301

美洲

美國 紐約州

◆ 維佳素食

Tel/Fax: 1-718-886-3707

亞利桑那州

◆ 素食屋

Tel: 1-602-264-3480

Fax: 1-623-780-0855

奧勒岡州

◆ Sarang Korean Vegetarian Restaurant

Tel: 1-541-265-5803

加州 / 洛杉磯

◆ Au Lac Vegetarian Restaurant

Tel: 1-714-418-0658

◆ Veggie Panda Wok

Tel: 1-909-982-3882

奧克蘭

◆ Golden Lotus Vegetarian Restaurant

Tel: 1-510-893-0383

◆ New World Vegetarian Restaurant

Tel: 1-510-444-2891

舊金山

◆ Golden Era Vegetarian Restaurant

Tel: 1-415-673-3136

Fax: 1-415-351-1682

<http://www.goldeneravegetarian.com>

聖荷西

◆ 清海上師世界會素食屋

Tel: 1-408-292-3798

Fax: 1-408-292-3832

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

◆ Tofoo Com Chay

Tel: 1-408-286-6335

麻州 / 波士頓

◆ 觀音餐館

Tel: 1-508-831-1322

Fax: 1-508-752-2061

◆ 無量光素食食品公司

Tel: 1-617-630-8101

德州 / 奧斯汀

◆ Veggie Heaven

Tel: 1-512-457-1013

<http://www.veggieheaven.org>

休士頓

◆ 觀音餐廳

Tel: 1-281-498-7890

Fax: 1-281-498-7972

達拉斯

◆ Suma Veggie Cafe

Tel: 1-972-889-8598

◆ Veggie Garden Restaurant

Tel: 1-972-479-0888

Fax: 1-972-761-0691

喬治亞州

◆ Cafe Sunflower

Tel: 1-404-256-1675

Fax: 1-404-256-1675

俄亥俄州

◆ Food For Thought

Tel/Fax: 1-330-424-9608

華盛頓州

◆ Teapot Vegetarian House

Tel: 1-206-325-1010

Serving: Vegan, Kosher Parve Asian

cuisine

◆ **Vege Restaurant**
Tel: 1-360-697-2538
Serving: PanAsian cuisine

美屬波多黎各 / 聖胡安

◆ **Lucero de Salud de Puerto Rico**
Address: 1160 Americo Miranda Ave.,
San Juan, Puerto Rico

墨西哥

◆ **LAGULADEGULIS**
Tel: 52-0129-14-0621

巴西 / 聖保羅

◆ **Sabor Supremo Vegetarian Restaurant**
Tel: 55-11-3115-5481

秘魯 / 利馬

◆ **Sabor Supremo I**
Tel: 51-1-4482590

◆ **Sabor Supremo II**
Tel: 51-1-2650314

哥斯大黎加

◆ **Restaurante Chocolate Caliente**
Tel: 506-280-9821

歐洲

德國 / 慕尼黑

◆ **VINA - Vegetarian snackbar**
Tel/Fax: 49-89-54075146

◆ **S.M. vegetarisch ...**
Tel: 49-89-281882

法國 / 巴黎

◆ **佳恩素食屋**
Tel/Fax: 33-1-45829954

西班牙 / 瓦倫西亞

◆ **The Nature Vegetarian Restaurant**
Tel: 34-96-394-0141

大洋洲

澳大利亞 / 莫爾本

◆ **Wholly Vegetarian Cafe**

Tel: 61-3-428-9653

◆ **LAPANELLABAKERY**

Tel/Fax: 61-3-9478-4443

亞洲

日本 / Gunma

◆ **Tea Room & Angel Cookies**

Tel/Fax: 81-279-97-1065

Serving: Tea & Cakes

韓國

◆ **Haebaragi Buffet**

Tel: 82-361-241-9080

◆ **SM Chae-sik Han Sang**

(SM Vegetarian Restaurant in Korean)

Tel: 82-51-581-9993

新加坡

◆ **Happy Vegetarian Food**

Tel: 65-9769-4981

印尼

泗水

◆ **Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant**

Tel: 62-31-5350466

Fax: 62-31-5350465

E-mail: ahimsa88@msn.com

萬隆

◆ **Name: Ahimsa Vegetarian Restaurant**

Tel: 62-22-7204684

Fax: 62-22-7234595

E-mail: pranata88@hotmail.com

雅加達

◆ **Kantin Selera Alam**

Tel: 62-21-6386-0843

瑪琅

◆ **Gardena Vegetarian Cafe**

Tel: 62-341-568725, 62-341-567609

◆ **Depot Vegetarian Leo**

Tel: 62-341-493207, 62-341-471396

菲律賓

◆ **Vegetarian House**

Tel/Fax: 63-48-433-9248

E-mail:veghouse@hotmail.com

香港 北角

◆ 港岛健康美容中心
Tel:852-2565-9088

新蒲崗

◆ 光音素食軒
Tel:852-2267-7861

大埔

◆ 天然素食屋(经营乐明福素食食品)
Tel:852-2665-2280
Fax:852-2667-0681

中門

◆ 天然素食屋(经营乐明福素食食品)
Tel:852-2467-3911

福爾摩沙 台北

◆ 蔡老师素食推广中心
Tel:886-2-2738-7455

◆ 达摩精进素食馆
Tel:886-2-2351-6651

◆ 中一素食园
Tel:886-2-2924-2648

◆ 塘塘厨房
Tel:886-2-2732-6108

◆ 法罗蜜素食天堂
Tel:886-2-2306-4703

◆ 逛街法式蔬食餐厅
Tel:886-2-2773-8529

◆ 蔬品多多
Tel/Fax:886-2-2305-8389

◆ 善缘素食店
Tel:886-2-2550-9165

Cel:886-935-588-936

◆ 素食面馆
Tel:886-2-2508-1292

◆ 卡崩咖啡烘焙坊
Tel:886-2-2733-6819

◆ 光音园
Tel:886-2-8646-1932

◆ 津泰素食面包店

Tel:886-2-2271-0426

◆ 草食主义
Tel:886-2-2240-7240, 886-2-2246-0423

桃園

◆ 新世纪素食坊
Tel:886-3-356-1931

◆ 一德美喜饼素糕面包店
Tel:886-3-368-9839

◆ 圆源健康素食
Tel:886-3-384-0479

新竹

◆ 欣欣素食西点总汇
Tel:886-3-561-1337

苗栗

◆ 欢喜精力汤
Tel:886-37-362384

◆ 欢喜素食生机推广中心
Tel:886-37-325480

Fax:886-37-329858

◆ 欢喜健康广场
Tel:886-37-234274, 886-37-234275

Fax:886-37-329858

台中

◆ 缘园素食小吃店
Tel:886-4-2305-7829

◆ 无量光吴先生素食屋
Tel:886-4-2223-2332

◆ 法奇诺义大利冰砂咖啡
Tel:886-4-2319-4170

南投

◆ 3点一刻
Tel:886-49-299-7482

◆ 凯茵蔬食
Tel:886-49-289-5031

彰化

◆ 素膳坊
Tel:886-4-725-6110

◆ 素食早点豆花
Tel:886-4-894-1361

◆达摩小笼包工厂
Tel:886-4-868-2938
Cel:886-912-197466

雲林

◆水龙生活美术馆
Tel:886-5-636-5377

嘉義

◆世外陶园
Tel:886-5-275-3909
<http://yukico.cc.ccu.edu.tw/rescu/photo/900524.htm>

◆竹海自助餐
Tel:886-5-228-2155
Cel:886-921-554511

◆淑女素食
Tel:886-5-275-1709

◆博爱欧式素食
Tel:886-5-277-2445

◆无量光纯素西点面包工厂
Tel:886-5-295-2851

台南

◆绿色生活
Tel: 886-6-208-8866, 886-6-238-7313

Fax:886-6-238-7320
<http://www.green-life.com.tw>
E-mail:greenlife@seed.net.tw

◆观音素食
Tel:886-6-574-5901

◆小地方
Tel:886-6-574-6161

高雄

◆素缘轩素美食馆
Tel:886-7-3965813

◆绿色生活
Tel: 886-7-227-0898, 886-7-227-0897

Fax:886-7-226-1372
<http://www.green-life.com.tw>
E-mail:greenlife@seed.net.tw

◆菩提素食西点面包
Tel:886-7-533-5258

◆素食园

Tel:886-7-742-3506

◆名斋素食(只提供包办宴席服务)
Tel:886-7-660-2229

Cel:886-939-297-551

◆健康素食

Tel:886-7-743-0211

◆康泉实业公司

Tel:886-7-616-5578,886-7-614-0588

屏東

◆吴妈妈素食馆
Tel:886-8-722-3257

◆全素素食

Tel:886-8-734-2526

◆大众复合式素食
Tel:886-8-738-5425

◆素食园

Tel:886-8-780-3828

宜蘭

◆善食中西餐厅
Tel:886-3-936-6071

◆福缘自助餐馆
Tel:886-3-935-3593

◆健康素食馆
Tel:886-3-932-6538

◆山东人的店
TEL:886-3-932-1789

◆吴伯伯素食馆
Tel:886-3-933-2268

台東

◆法喜素食
Tel:886-89-232739

澎湖

◆好朋友素食屋
Tel:886-6-926-1158

◆瀚竹园
Tel:886-6-927-3679

金門

◆好妈妈健康素食屋
Tel:886-82-332349,886-82-333351