

素食者福音

不可或缺的植物性蛋白

吃素對我們的靈修及健康都有莫大幫助，但是吃素也要注意均衡的營養，尤其不可缺少植物蛋白。

蛋白有兩種，一為肉類蛋白，一為植物蛋白。植物蛋白來源有大豆、青豆、豌豆 等等，吃素不是只有炒青菜而已，還要加上這些蛋白才夠營養。米勒博士（註）認為，只要吃足夠的五穀、豆類、蔬菜與水果，即可獲得足夠的營養維持健康。他說：「豆腐是沒有骨頭的肉。因為黃豆的營養很豐富，如果人類僅僅吃一種食物，則吃黃豆要比吃其他食物更能活得久一點。」煮素的方式和煮肉一樣，只要把肉換成素肉塊、素肉絲、素哈姆、素肉片、麵筋、豆腐 等等蛋白素料就可以，比如你以前煮芹菜炒肉絲、紫菜蛋花湯，現在就可以變成芹菜炒素肉絲、紫菜豆皮湯。如果有一些國家找不到這一些蛋白素料，可以聯絡清海無上師世界會當地的小中心，我們可以提供一些素料廠商的資訊。

至於素食的煮法可參考清海無上師世界會出版的「無上家廚」食譜，或其他的素食食譜也可以。

註：米勒博士為一終生素食者，曾在福爾摩沙（見P49）為貧民行醫四十多年。

世界各地素食屋

非洲

南非 約翰尼斯堡

NkeleHealthy 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

清海無上師世界會素食屋

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

VeggieGarden 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

FoodFor 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: Pan Asian 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

LAGULA DE GULIS
Tel: 52-0129-14-0621

巴西 / 聖保羅

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

祕魯 / 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
LA PANELLA BAKERY
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

港島健康美容中心

Tel: 852-2565-9088

新蒲崗

光音素食軒

Tel: 852-2267-7861

大埔

天然素食屋(經營樂明福素食品)

Tel: 852-2665-2280

Fax: 852-2667-0681

屯門

天然素食屋(經營樂明福素食品)

Tel: 852-2467-3911

福爾摩沙

台北

蔡老師素食推廣中心

Tel: 886-2-2738-7455

達摩精進素食館

Tel: 886-2-2351-6651

中一素食園

Tel: 886-2-2924-2648

塘塘廚房

Tel: 886-2-2732-6108

法羅蜜素食天堂

Tel: 886-2-2306-4703

逛街法式蔬食餐廳

Tel: 886-2-2773-8529

蔬品多多

Tel/ Fax: 886-2-2305-8389

善緣素食店

Tel: 886-2-2550-9165

Cel: 886-935-588-936

素食麵館

Tel: 886-2-2508-1292

卡帛咖啡烘焙坊

Tel: 886-2-2733-6819

光音園

Tel: 886-2-8646-1932

津泰素食麵包店

Tel: 886-2-2271-0426

草食主義

Tel: 886-2-2240-7240, 886-2-2246-0423

桃園

新世紀素食坊

Tel: 886-3-356-1931

一德美喜餅素糕麵包店

Tel: 886-3-368-9839

圓源健康素食

Tel: 886-3-384-0479

新竹

欣欣素食西點總匯

Tel: 886-3-561-1337

苗栗

歡喜精力湯

Tel: 886-37-362384

歡喜素食生機推廣中心

Tel: 886-37-325480

Fax: 886-37-329858

歡喜健康廣場

Tel: 886-37-234274, 886-37-234275

Fax: 886-37-329858

台中

緣園素食小吃店

Tel: 886-4-2305-7829

無量光吳先生素食屋

Tel: 886-4-2223-2332

法奇諾義大利冰砂咖啡

Tel: 886-4-2319-4170

南投

3點一刻

Tel: 886-49-299-7482

凱茵蔬食

Tel: 886-49-289-5031

彰化

素膳坊

Tel: 886-4-725-6110

素食早點豆花

Tel: 886-4-894-1361

達摩小籠包工廠
 Tel: 886-4-868-2938
 Cel: 886-912-197466
 雲林
 水龍生活美術館
 Tel: 886-5-636-5377
 嘉義
 世外陶園
 Tel: 886-5-275-3909
<http://yukico.cc.ccu.edu.tw/res/cu/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
 博愛歐式素食
 Tel: 886-5-277-2445
 無量光純素西點麵包工廠
 Tel: 886-5-295-2851
 台南
 綠色生活
 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
 觀音素食
 Tel: 886-6-574-5901
 小地方
 Tel: 886-6-574-6161
 高雄
 素緣軒素美食館
 Tel: 886-7-3965813
 綠色生活
 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
 菩提素食西點麵包
 Tel: 886-7-533-5258

素食園
 Tel: 886-7-742-3506
 名齋素食 (只提供包辦宴席服務)
 Tel: 886-7-660-2229
 Cel: 886-939-297-551
 健康素食
 Tel: 886-7-743-0211
 康泉實業公司
 Tel: 886-7-616-5578, 886-7-614-0588
 屏東
 吳媽媽素食館
 Tel: 886-8-722-3257
 全素素食
 Tel: 886-8-734-2526
 大眾複合式素食
 Tel: 886-8-738-5425
 素食園
 Tel: 886-8-780-3828
 宜蘭
 善食中西餐廳
 Tel: 886-3-936-6071
 福緣自助餐館
 Tel: 886-3-935-3593
 健康素食館
 Tel: 886-3-932-6538
 山東人的店
 TEL: 886-3-932-1789
 吳伯伯素食館
 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
 瀚竹園
 Tel: 886-6-927-3679
 金門
 好媽媽健康素食屋
 Tel: 886-82-332349, 886-82-333351