

# 洛阳有个素食圈，悄然刮起素食风

□记者 丁立文/图

素食是一种时尚、健康的生活方式，正被越来越多的人所接受。昨日是国际素食日，洛阳晚报记者走近我市素食者群体，感受素食文化的勃兴。

## 素食利健康，身心变化大

3年前，董女士还常为头脑昏沉、肠胃积食而烦恼，每年都得去医院挂两三次点滴。“素食一个月后，我就尝到甜头了，不仅烦躁情绪少了，还感觉身体变得很轻盈，不睡午觉人也很精神。”董女士说。

为影响家人，董女士在做饭上格外用心，她说：“我家冰箱里乍一看全是肉，其实都是从素食店里买的豆制品。我变着花样做，丈夫觉得很好吃，看着也漂亮，就跟我一起吃素了。现在遇到单位请客，他出去吃一顿会难受好几天。”

昨日，在涧西一家素食餐厅，记者和食客杨承华聊了起来。他说，过去他从不忌口，由于生意场上应酬多，刚过40岁病就来了，高血压、心脏病、血脂稠，真是什么病时髦得什么，直到吃素后，这些症状才消失。

“有些人认可素食，有些人不认可，我们从不争辩，我们带给对方的，是一种吃素的欢喜和无声的宣传。”董女士说。



素食者在素食餐厅交流心得

## 素食好处多，古今有依据

都说素食有利于健康，那么，依据在哪里？

记者在采访中发现，国学是素食者走上素食之路的强大支撑——早在中古时期，儒家的服丧、祭祀与斋戒，佛教不杀生而食素的戒律，道教的神仙术、养生和戒律，都谈到了素食对身

心的好处。

郑州大学附属洛阳中心医院中医科主任马献军认为：“与肉食相比，素食里的微量元素更多，营养更全面，也更有利于脾胃运化、摄纳、排泄，素食是一种很好的饮食和生活方式。”

马献军还澄清“吃素缺乏营养”的错误认识，他说：“从中医上论，素食和肉食一样，都可归纳为四气（寒热温凉）

五味（酸甘辛苦咸）；从现代西医学上说，素食和肉食一样，照样有脂肪、蛋白质、糖，这些成分在人体内会互相转化。过分强调饮食均衡，实际上是不对的，素食完全可以保证人体的正常功能和生理活动。临床上我就见到有些人，天生不吃肉，身体却非常健康。”

## 教您学做招牌菜，素食也可饱口福

“黑椒牛排”“连年有鱼”“酸菜炖素骨”“脆皮鸭”“梅菜扣肉”……看到这样的素食名，您是否会大吃一惊？即便品尝过这些美味的人也难免疑惑：这真的不是肉？这些都是素菜荤做的名菜，“肉”都是用豆制品加工而成的。

记者专门向厨师讨教了两个素食招牌菜的做法，以飨读者。

“梅菜扣肉”：烹调时，先把“肉”挂上糖色并过油，炸至暗红色，然后切成大片，再用花生酱、柱侯酱、红腐乳、芝麻酱、素菜鲜、素蚝油、白糖、老抽少许调成汁，将“肉”一片一片在其中蘸匀，整齐码放在碗里。把梅菜泡好，添上水，用小火在锅中焗干，然后在锅里加油炒一下，加素菜鲜，摆在“扣肉”上面就大功告成了。

“连年有鱼”：烹调前，先把豆制品加工成的“鱼”刻上十字花刀，以便于入味，然后拍上干面粉，下油锅炸。锅里留少许油，下豆瓣酱，下姜丝炒香，加适量水，再放入“鱼”，烧一两分钟入味，出锅，再把鱼汤勾芡，浇上即成。



### 好来历放心生活资源推荐 2014年新米

#### 好来历通河大米系列



东北大娘说了：  
你们这儿大米  
吃着才有家乡味儿~  
郑重承诺：绝不掺假

#### 好来历山地生态小米



食补佳品  
生活必需  
科学种植不重茬  
口感可不赖~

「好米面」  
就得「好粮仓」

#### 好来历井灌小麦石磨面

低温低速研磨  
避免营养流失  
不提取小麦营养成分  
这才是小时候的味儿~



#### 好来历米箱面仓系列

炭化桐木特制  
远离重金属  
远离塑化剂  
多规格可供选择



手工酿造 百姓价格  
纯粮固态发酵 一线名酒品质

集团客户及售后服务：公众号：洛阳好来历  
0379-63350000 网站：www.lyhl.com  
洛阳老酒20分钟抵达全城餐桌专用热线：酒乐go 0379-6677766



诚招各区域加盟商



0379-66778866