

產學合作案結案報告書

華餐飲 105 產學字 001 號

探討健康素食與養生保健的關係

甲方：正豐國際企業有限公司

乙方：中華學校財團法人中華科技大學 餐飲管理系

計劃主持人：蘇建華 博士

摘要

隨著人類文化的進展與健康飲食觀念的提升，大家開始重新認識素食，並以慎選素食食材與改良烹調方式達到促進人類健康的目的。本研究計畫旨在以健康烹調方式研發、設計出符合人體營養需求及健康原則的精緻素食料理，並探討各種天然食材組成特性與烹調方式對健康的影響。

關鍵字：素食料理

第一章 研究緣起與背景

身處高度經濟發展的社會與生活水準的提昇，人們對飲食的要求及觀念近年來正逐步在改變，由以往的只求溫飽到現今的感官滿足，繼而轉向健康與營養兼具的科學觀，而這些吃得飽也要吃得好，更要吃得健康的觀念，已深植人心。這些觀念促使人們開始注意日常飲食，以求達到預防疾病及調整生理機體狀態，進一步由飲食改善體質、增強抵抗力，因而衍生出各式各樣的養生之道，其中素食餐飲的觀念便由此而生。近二、三十年來，國內外許多的研究資料顯示(姜，1999；Reed，2004)，飲食與健康關係密切；更有許多營養學方面的研究證實人體的健康狀況與膳食息息相關(吳等，2001)，許多疾病即由不當飲食所導致。在中國的飲食文化中，早有醫食同源及藥食同源的觀念；所謂同源，乃指許多食材不但有食用價值，也同時具有醫療保健作用。這些透過飲食來達到保健效果的觀念，已獲得現代預防醫學的證實及支持。大多數人認為多攝取肉類才能滿足人體所需的各種營養素，因此質疑素食的飲食型態是否能獲得足夠的營養，早期的素食供應型態極為簡單，多數素食者不吃動物性食物，僅單純以蔬菜、豆腐、五穀莖類為主要營養來源，難怪會令人擔心素食者的營養是否均衡。根

據流行病學研究的結果指出(Joan, 2001;Anderson *et al.*, 1988)，肉類攝取較多的國家，其罹患慢性疾病的比例也相對提高，如心臟病、癌症等；而其他素食的國家，其人民罹患慢性疾病的比例則相對較低。所以以肉食為飲食中心者較容易罹患慢性疾病並且壽命也會較短，而素食者則恰巧相反，不但較少有慢性疾病的問題也會較長壽。

素食不只是不吃動物性的食物，在烹調上，重口味、重油脂的烹調方式也是被要求避免的；目前素食的理由已經不再單單只是因為宗教信仰的關係，因為有越來越多的人認為吃素不僅可以排除體內毒素，也可維護生態環境，所以不論是人體或環境都能因為素食而達到環保的要求。且隨著人類文化的進展與健康飲食觀念的提升，大家開始重新認識素食，並以慎選素食食材與改良烹調方式達到促進人類健康的目的。

。

第二章 研究內容與結果

本研究的主要製作材料分述如下：

研發料理	主要製作材料
(1)燕窩	雞蛋豆腐、米粉、巴西里
(2)五色絲	芹菜、香菇、辣椒、紅蘿蔔、黑木耳、豆腐絲、青椒
(3)花苳	嫩豆腐、青江菜、紅蘿蔔、高麗菜
(4)鮮果聚寶盆	蘋果、木瓜、奇異果、鳳梨
(5)琥珀紅寶石	牛番茄、紅蘿蔔、玉米、南瓜、杏鮑菇、帕馬森起司

(6)三鮮菇	杏鮑菇、香菇、鴻喜菇
(7)樹子高麗菜	高麗菜、樹子、紅蘿蔔
(8)養生紫鑽燉飯	白米、黑糯米、鮮香菇、紅皮地瓜、核桃
(9)南瓜濃湯	南瓜、牛奶、蔬菜高湯
(10)蓮花豆腐	嫩豆腐、玉米粒、紅蘿蔔絲、青豆仁(毛豆)、青江菜

藉由數次實務操作研發出下列數道低油低鹽低脂的健康素食料理: 1 燕窩 2 五色絲 3 花芮 4 鮮果聚寶盆 5 琥珀紅寶石 6 三鮮菇 7 樹子高麗菜 8 養生紫鑽燉飯 9 南瓜濃湯 10 蓮花豆腐。並探討這些食材中的重要營養成分。

料理名稱：燕窩



主要食材 雞蛋豆腐 100 克 米粉 100 克 巴西里 適量	調味料 太白粉 1 茶匙 匈牙利紅椒粉 1/4 茶匙 香菇素蠔油 2 茶匙 蜂蜜 1 茶匙 米酒 1 茶匙	料理製作方式： 1.雞蛋豆腐切小塊，用 160 度油炸炸到金黃色。 2. 米粉用成圓形狀用 160 度油炸炸到膨脹撈起。 3. 起炒鍋放入香菇素蠔油、蜂蜜、米酒、水煮滾後以中火燒開,再以太白粉勾芡,在淋於豆腐跟米粉上即可。4.巴西里切末灑
---	---	--

		在雞蛋豆腐上再用匈牙利紅椒粉灑盤飾。
--	--	--------------------

營養分析：

1.雞蛋豆腐含有豐富的大豆異黃酮、蛋白質。豆腐有用於赤眼、消渴症等、是糖尿病人的良好食物。

2.豆腐的營養容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳的時候，可以提供人體所需的營養。豆腐富含營養，且熱量低，適合想減重的人食用。

3.豆腐雖含有豐富的蛋白質，但一次不宜食用過多，否則會阻礙人體對鐵質的吸收，還可能引起蛋白質消化不良，而出現腹脹、腹瀉等情形。由黃豆製成的豆腐，普林含量高，對於痛風及尿酸過高的患者來說，不宜食用過多以免影響健康。另外，豆腐屬於涼性食物，因此不適合和同屬涼性食物的大白菜、蝦仁、香菇一起食用。

4.米粉鐵的含量高，促進造血功能。米粉可以暖胃，治療胃寒症。米粉含有蛋白質、碳水化合物等成分具有健脾功效，適於脾氣虛弱。補充血清鈣，防止聽力過早衰老，出現耳聾。維生素E在治療某些眼病有一定輔助作用，用於各種白內障、糖尿病、視網膜病變、視神經萎縮等。

料理名稱:五色絲



主要材料

芹菜 100 克
香菇 100 克
辣椒 2 克
紅蘿蔔 100 克
黑木耳 20 克
豆腐絲 100 克
青椒 100 克

調味料

橄欖油 1 茶匙
醬油 2 茶匙
鹽 1/2 茶匙
胡椒粉 1/2 茶匙
醋 1 茶匙

製作方式：1.香菇和黑木耳泡水軟化後切粗絲；青椒、紅蘿蔔、辣椒、豆腐、切絲；芹菜切段。2.準備一平底鍋，些許橄欖油熱鍋後，再放入香菇炒至味道釋出後，依序放入辣椒、紅蘿蔔、黑木耳、青椒和豆腐絲，加入醬油和鹽、醋調味。3.最後放入芹菜快速炒一下，加些許胡椒粉調味後即可上菜。

營養分析：

1. 芹菜的鈣磷含量較高，所以他有一定鎮靜和保護血管的作用，對預防高血壓、動脈硬化等都十分有益。
2. 香菇含有豐富維生素 B 群、鐵、鉀、維生素 D 對治療急慢性肝病如病毒性肝炎、傳染性肝炎、肝硬化等有一定的療效，香菇多醣具有護肝作用並增強排毒能力。辣椒含有豐富的維生素 B₁、B₂ 及胡蘿蔔素、礦物質等。
3. 青椒含有豐富的維生素 C，可以防治壞血病，對牙齦出血、貧血、血管脆弱有輔助治療作用。
4. 紅蘿蔔富含維生素 B₁、B₂、C、D、E 及葉酸，還有鈣質、胡蘿蔔素、食物纖維等有益人體健康的成分。
5. 黑木耳含豐富的植物蛋白及多種有益元素，鐵質甚多，有抗膽固醇、甘油三酯及脂蛋白、纖維和鈣質在動脈內膜上，沉積之作用，並有抗血小板凝集於血管壁之功能，因而能阻止動脈內膜增厚、管壁硬化或鈣化，並對血液有抗凝、改善高血壓之功效。
6. 豆腐營養豐富，含有鐵、鈣、磷、鎂等人體必需的多種微量元素，還含有糖類、植物油和豐富的優質蛋白。

料理名稱：花芮



主要材料

嫩豆腐 1 盒
青江菜 100 克
紅蘿蔔 100 克
高麗菜 100 克

調味料

太白粉 1 茶匙
糖 1/4 茶匙
香菇素蠔油 2 茶匙
蜂蜜 1/4 茶匙
米酒 1 茶匙

製作方式：1.先將青江菜和高麗菜川燙擺盤 2.先將嫩豆腐沖開水 切小丁狀放入高麗菜裡面 3.起炒鍋放入香菇素蠔油、蜂蜜、米酒、水煮滾後以中火燒開,再以太白粉勾芡,在淋於豆腐上即可。

營養分析：

- 1.青江菜含有豐富的維他命 C、鈣質及葉酸，對高血壓、動脈硬化、便秘有預防的效果；它富含的維他命 A，對於眼睛有極佳的幫助。
- 2.高麗菜營養成份：膳食纖維、葡萄糖、離氨酸、氨基酸、維生素 C 有效的改善便秘，預防貧血，腎臟病，癌症，動脈硬化。
- 3.紅蘿蔔富含維生素 B₁、B₂、C、D 及葉酸，還有鈣質、胡蘿蔔素、食物纖維等有益人體健康的成分。多吃紅蘿蔔可以改善眼睛疲勞、貧血等現象。
- 4.豆腐的蛋白質含量豐富，而且豆腐蛋白屬完全蛋白，不僅含有人體必需

的八種氨基酸，而且比例也接近人體需要，營養價值較高。

5.豆腐內含植物雌激素，能保護血管內皮細胞不被氧化破壞，常食可減輕血管系統的破壞，預防骨質疏鬆症、乳腺癌和前腺癌的發生。豐富的大豆卵磷脂有益於神經、血管、大腦的發育生長。

6.豆腐的大豆蛋白能恰到好處地降低血脂，保護血管細胞，預防心血管疾病；此外，豆腐對病後調養、減肥、細膩肌膚亦很有好處。

料理名稱:鮮果聚寶盆



主要材料

蘋果 1.5 顆
木瓜 半顆
奇異果 4 顆
鳳梨 半顆

調味料

優格醬 適量

製作方式：1.將蘋果、木瓜、奇異果用挖球器挖取球狀(蘋果球用鹽水浸泡)。
2.鳳梨切數小塊，放置容器底部。
3.將球狀水果排入容器內。
4.將盤飾刻好，放上盤子即可。

營養分析：

1.在所有含有維他命 C 的水果當中，以蘋果的維他命 C 含量最多，這使得蘋果成為促進消化和生長的最佳水果，因此多吃蘋果可保持骨骼和牙齒的健康。蘋果富含維生素 C、維生素 E 和 β -胡蘿蔔素，可以降低體內不好的膽固醇，有效地預防心臟病和癌症。此外，蘋果更是天然的整腸藥，能夠強健腸胃功能。

2.木瓜含有大量維生素 A 和 C、鈣、磷及纖維素，可以保護眼睛，有助於腸胃功能。此外，木瓜的蛋白分解酵素、番瓜素，可以幫助消化，分解多餘的脂肪。木瓜肉所含的果膠是優良的洗腸劑，有整腸的功能，可減少廢物在下身積聚。

另外它的膳食纖維含量還不錯，也可以幫助排便。

3.奇異果含有豐富的維他命 C，預防胃癌、食道癌、肝癌及大腸直腸癌的形成。奇異果屬涼性食物，火氣大、常熬夜或口角起泡者，可以吃些奇異果，同時，因維他命 C 能使三酸甘油脂、膽固醇加速轉化為膽酸，保持血管壁的彈性，不易造成動脈粥狀變化，血管硬化及高血壓等現象。每日攝取 75 毫克以上的維他命 C（約一顆奇異果），可防牙周病、口腔炎，並讓食慾增加，提高免疫力，對病毒感冒、疲勞消除、促進視力健康、骨骼牙齒健全，防衰老、減少或淡化皮膚雀斑。又因其所含多種胺基酸、泛酸、葉酸、鎂和酪胺酸、銅鐵等交互作用，亦具有烏髮和美容功效。

4. 鳳梨有豐富的維他命 B₁，和檸檬酸，促進新陳代謝，恢復疲勞和增加食慾。維生素 C、鉀、錳和纖維質，可以幫助消化，還能促進鈣質吸收，有強化骨質的效果；而豐富的蛋白酵素可以促進組織復元，幫助治療瘀腫、扭傷。鳳梨中的維他命 C 不受高溫破壞，飯後吃鳳梨維他命 C 助吸收，對需鐵的人有益。

料理名稱:琥珀紅寶石



主要材料

牛番茄 3 顆
紅蘿蔔 50 克
玉米 50 克
南瓜 50 克
杏鮑菇 50 克
帕馬森起司 適量

調味料

匈牙利紅椒粉 適量
黑胡椒 適量
鹽 適量

製作方式：

1.牛番茄挖空，將果肉、紅蘿蔔、南瓜、杏鮑菇切丁。 2.杏鮑菇爆香後加入紅蘿蔔、南瓜、番茄果肉炒熟。 3.加入匈牙利紅椒粉、黑胡椒、鹽、玉米拌炒均勻。 4.將炒好的料放入挖空的牛番茄內，鋪上帕馬森起司，用噴槍將起司烤至融化上色即可。

營養分析：

1. 蕃茄內含有益於人體吸收的果糖、葡萄糖，多種礦物質和豐富的維他命，可蔬果兩用，生熟均可食。又維他命 P 的含量最豐富，含有機酸，帶酸味。蕃茄中含有穩定的化學物質，雖經高熱烹調，做蕃茄汁、罐頭都不易破壞蕃茄紅素。同時加工的蕃茄汁、醬，或不加鹽的罐頭，經測試，蕃茄紅素增 3~4 倍，紅透的蕃茄含量最多，生食時所含維他命 C 較豐富。蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素，具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂等。內含的維他命 A、B、C、E，與蕃茄紅素一起作用時，能抑制自由基對細胞染色體基因的損壞。
2. 香菇:含有多糖類、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C 等經常食用能降低血液中的膽固醇，防止動脈硬化，對防治腦溢血、心臟病、肥胖症和糖尿病都有效。
3. 南瓜含有豐富的維生素 A、B、C 及礦物質，必需的 8 種氨基酸，可溶性纖維、葉黃素和磷、鉀、鈣、鎂、鋅、硅等微量元素，可有效防治高血壓，糖尿病及肝臟病變，提高人體免疫能力。南瓜所含的稀有元素，可促進體內胰島素的分泌而加強葡萄糖的代謝，南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外，而且吃南瓜易有飽足感，對糖尿病患者尤佳；β-胡蘿蔔素除可防癌之外，還具有保護心臟、血液系統的作用，並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力，但如果攝食過多的南瓜，會因維他命 A 儲存在肝內，而造成膽汁不容易排泄，使皮膚看呈現黃色；所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一，鋅則可維持紅血球的成熟。

料理名稱:三鮮菇



主要材料

杏鮑菇 5 朵
香菇 2 朵
鴻喜菇 1 包

調味料

無鹽奶油 30 克
巴西里 適量
鹽 適量
胡椒粉 適量
匈牙利紅椒粉 適量

製作方式：1. 將所有的菇切成條狀。2. 奶油炒香後倒入全部的菇類材料。3. 在下入鹽、胡椒、匈牙利紅椒粉及巴西里調味配色盛盤。

營養分析：

1. 杏鮑菇富含多種維生素、大量纖維質、蛋白質、碳水化合物、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，脂肪含量極少。可以提高人體免疫功能，對人體具有抗癌、降血脂、潤腸胃以及美容等作用。

2. 鴻喜菇含多種蛋白質、高纖維、礦物質、氨基酸、谷胺酸、寡糖及維生素，低脂、低醣、低熱量。所含的蛋白質中氨基酸種類齊全，包括 18 種人體必需氨基酸，其中賴氨酸、精氨酸的含量高於一般菇類，對青少年族群增高及智力發育有幫助。並含有豐富的鐵、鈣、磷、鋅、鎂等人體必備的礦物質

3. 香菇從成分上看，含在蛋白質中的氨基酸、維他命 B₁₂、香菇多醣、干擾素誘

導體、核酸、核黃素、β-葡萄糖酶、纖維素、高磷質、鋅、維他命 B₂.....等，除能對癌病及癌細胞作用外，對人體的機能、生理及一般疾病均有益處，同時對糖尿病、老年、神經痛、更年期貧血、胃腸潰瘍者亦有幫助。B₁₂、酵素可輔助及調節，也對不明原因的綜合性疲勞、抗衰老、安神（酵素）和解痙攣、增強肝臟功能及肝病毒改善、過敏反應、自體免疫性疾病的改善。其蛋白質可保持生理活性與酵素活性。

料理名稱:樹子高麗菜



主要材料

高麗菜 300 克
樹子 50 克
紅蘿蔔 50 克

調味料

無鹽奶油 50 克
鹽 1 匙

製作方式：1.高麗菜洗淨切塊。 2.熱鍋加奶油熱油入紅蘿蔔爆香後入高麗菜，入高湯和樹子用蓋子蓋住悶熟盛盤。

養分析：

1. 高麗菜含有維生素B群、維生素C、鈣、磷、鉀、有機酸、膳食纖維等營養素。高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富，是黃瓜的五倍、西紅柿的七倍之多。高麗菜中的纖維含量豐富卻粗糙，所以消化功能不彰、脾胃虛寒或腹瀉的人最好少吃，以免不適。高麗菜的某些成分會抑制甲狀腺機能，因此甲狀腺功能失調者切忌大量食用。

2. 樹子營養成分含蛋白質、醣類、脂肪、維生素（A、B₂、C）、礦物質（鈣、磷、鐵、鋅）、纖維素、菸鹼酸等。並含高鉀抗氧化 有助降血壓。

料理名稱:養生紫鑽燉飯



主要材料

白米 200 克
黑糯米 100 克
鮮香菇 4 朵

調味料

蔬菜高湯 700 克
無鹽奶油 50 克
楓糖漿 10 克

製作方式：

1. 黑糯米洗淨泡水 2 小時，取出瀝乾，備用。2. 溫鍋，放入洋蔥碎，奶油以中火炒香。3. 加入白米繼續炒製成半透

紅皮地瓜 100 克 核桃 30 克	帕瑪森乾酪 適量 鹽 適量 白胡椒粉 適量	明，放入香菇略炒，再放入地瓜略炒至軟 4.放入黑糯米炒勻，分次倒入蔬菜高湯炒至收乾湯汁，再加入拱佐洛拉藍紋乳酪，鹽，白胡椒粉調味後，盛盤。5.淋入楓糖漿，撒上核桃，刨入帕瑪斯乾酪，放入裝飾材料。
-----------------------	-----------------------------	---

營養分析：

1. 黑糯米含蛋白質、脂肪、碳水化合物、豐富的鈣、磷、鐵、維他命 B₁、B₂ 等。

紫米含不飽和脂肪酸、礦物質及膳食纖維，其中紫米的多元不飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸為 1.4:1.6:1，比例適合，可改善腸胃機能。所謂有機紫米為生長於不施肥、不噴灑農藥、無污染、乾淨的環境生長的紫米。紫米如為未經打磨，外殼保留著豐富營養素及纖維，也比白米含有更多的蛋白質、胺基酸（其中如：離胺酸、甲硫胺酸、色胺酸、天門冬胺酸、苯丙胺酸、麩胺酸）和微量元素，能預防消化不良、增加食慾，並可減少肥胖症、心臟病、癌症等的發生機率。

2. 香菇多糖類、維生素 B₁、維生素 B₂、維生素 C 等。

3. 地瓜含有蛋白質、醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、鈣、磷、銅、鉀等營養素。番薯富含膳食纖維，可以增加飽足感，且含有微量的蛋白質每 100 公克中僅含有 1 公克蛋白質，適合減重者食用。

番薯中含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘的情形。

生番薯中含有腸胃消化酵素抑制劑，會影響人體消化吸收，因此生食番薯容易產生打嗝、腹脹等不適症狀。番薯最佳的食用方式，應經過較長時間的蒸煮，使所含腸胃消化酵素抑制劑被高溫分解破壞，食用後就不會出現以上症狀。

料理名稱:南瓜濃湯



主要材料

南瓜 半顆
牛奶 250 克
蔬菜高湯 400
克

調味料

鹽 80 克

製作方式:1. 南瓜削皮去子切小塊加水蓋過南瓜煮。2.洋蔥切丁與奶油炒香後倒入南瓜裡煮一下下。3.用攪拌棒將南瓜與洋蔥丁打成細緻的泥狀煮滾調味即可。

營養分析：

1. 南瓜含有豐富的維生素 A、B、C 及礦物質，必需的 8 種氨基酸和兒童必需的組氨酸，可溶性纖維、葉黃素和磷、鉀、鈣、鎂、鋅、硅等微量元素。
2. 南瓜所含的稀有元素，可促進體內胰島素的分泌而加強葡萄糖的代謝，南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外，而且吃南瓜易有飽足感，對糖尿病患者尤佳；β 胡蘿蔔素除可防癌之外，還具有保護心臟、血液系統的作用，並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力，但如果攝食過多的南瓜，會因維他命 A 儲存在肝內，而造成膽汁不容易排泄，使皮膚看呈現黃色；所含的鈷是構成紅血球的重要成分

之一，鋅則可維持紅血球的成熟。

3. 南瓜所含的 β -胡蘿蔔素、維他命C和E等皆具抗氧化力，且可抑制癌細胞生長；黃體素也除了具有抗氧化力，還能預防肺癌、子宮癌、乳癌、皮膚癌、大腸癌、食道癌等癌症；酚、硒可防止癌症發生及惡化；甘露醇可降低腸病變；此外，南瓜含鋅量很高，常吃可以預防攝護腺腫大或病變產生癌症。南瓜肉及種子如與其他蔬果（如菠菜、A菜等）一起食用，可在人體內產生加乘效應，能中和農藥、亞硝酸鹽及重金屬等物質，更可以使免疫系統中的T細胞活化、B細胞產生抗體。

料理名稱:蓮花豆腐



主要材料

嫩豆腐 1 盒
玉米粒 10 克
紅蘿蔔絲 20 克
青豆仁(毛豆) 10 克
青江菜 5 顆

調味料

鹽 適量
太白粉 適量
素高湯 適量

製作方式：1.豆腐去四周硬皮，壓乾水分，加調味料拌勻備用。 2.青江菜洗淨，切去尾部，以刀雕為蓮花狀。 3.將青江菜中心挖去。 4.於內側先抹上少許太白粉後，夾入豆腐泥，並於上撒上少許紅蘿蔔絲，入蒸籠以中火蒸5分鐘。炒鍋入油1茶匙，先入毛豆與玉米粒炒香，續入調味料以中火燒開，再以太白

		粉勾芡，淋於上即可。
--	--	------------

營養分析：

- 1.青江菜含有豐富的維生素C、鈣質及葉酸，對高血壓、動脈硬化、便秘有預防的效果，也能維持牙齒、骨骼的強壯、血管和肌肉的功能，還具有抗癌的功效，可預防結腸癌等疾病；它富含的維他命A，對於眼睛的保養上，有極佳的幫助。此外，青江菜還具有美容效用，能使肌膚光滑有彈性。
- 2.豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，還能預防阿茲海默氏症。
3. 豆腐內含植物雌激素，能保護血管內皮細胞不被氧化破壞，常食可減輕血管系統的破壞，預防骨質疏鬆症、乳腺癌和前腺癌的發生。豐富的大豆卵磷脂有益於神經、血管、大腦的發育生長。
4. 豆腐的大豆蛋白能恰到好處地降低血脂，保護血管細胞，預防心血管疾病；此外，豆腐對病後調養、減肥、細膩肌膚亦很有好處。
5. 豆腐的營養容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳的時候，可以提供人體所需的營養。豆腐富含營養，且熱量低，適合想減重的人食用。

第三章 結論

經由本研究計畫指導專題製作學生如何製備符合現代人養生健康觀念的素食料理與營養分析，並取得初步成果，對日後開發精緻創新的素食料理具有重大助益。

參考文獻

- 1 姜淑惠(1999)．這樣吃最健康．台北：圓神。
- 2 麥可．亞貝瑟拉(1992)．禪食使你健康(王瓊慧、呂紹雄譯)
- 3 康樂 (2001)．佛教與素食．台北．三民。
- 4 Joan, S. (2001). Vegetarian Nutrition. New York, Washington, DC : CRC Press.
- 5 Reed, M., Virginia, K. M., & Mark, M. (2004). The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets : Issues and Applications (2nd ed.). USA
- 6 吳幸娟、章雅惠、張新儀、潘文涵(2001)．台灣地區成年人維生素 A、B1、B2、C、E、及菸鹼酸的食物來源：1993~1996 國民營養健康狀況變遷調查結果．台灣營養學會雜誌．26 (4)，213-229。
- 7 Adish, A. A., Esrey, S. A., Gyorkos, T. W., Jean-Baptiste, J., & Rojhani, A. (1999). Effect of consumption of food cooked in iron pots on iron status and growth of young children : a randomized trial. Lancet. 353, 712-716.
- 8 American Institute for Cancer Research., World Cancer Research Fund. (2007). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer : a global perspective : a project of World Cancer Research Fund International. Washington, D. C. : American Institute for Cancer Research
- 9 Anderson, J. A., & Bridges, S. R. (1988). Dietary fiber content of selected foods. American Journal of Clinical Nutrition, 47, 440-447.