

中西素食之差異

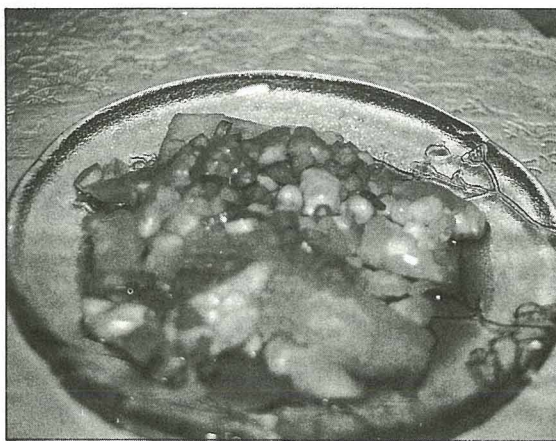
佛教主張吃素，是本著「我即衆生，衆生即我」以及轉世生命輪迴觀，慈悲心懷，認為飛禽走獸、雞、鴨、鵝、牛、羊、豬、狗一切有生命的動物，外形與人雖異，其靈性却與人類相同，上天有好生之德，人應有慈悲心腸，佛教徒必須導守五戒：殺、盜、淫、妄、酒。不吃天上飛上飛禽、地面走獸、水中魚蝦，以及植物中具刺激性之蔥（包括洋蔥）、菸葉、薤（即韭菜）、蒜、興薤（即蘆葉、蔥頭、喬頭）等具刺激性，易增火氣瞋怒及淫念之五辛，以及卵生之「蛋」，求得無盡功德，德蔭子孫並轉世為人。

大戴禮記中述及：「食肉，勇敢而悍；食谷，智慧而巧。」推崇素食論為見於我國最早之古代典籍，可見我國古人早已有素食多智之說。可惜目前一般提倡素食，皆由印度傳入之佛教從因果業報，戒殺護生立論，很少人研究「素食者智」之原理，誤了不少人素食之機緣。

尤其近幾年來，由於慈濟信徒急速增加，全省各大城市素食館成長率高，且已成立「素食之家」連鎖店，一般宴席，各種聚餐等大宴小酌亦皆分設素食桌供素食者選用，甚至飛機上亦供應素食，超市推出各種素食熟食，便利上班族選購。

寺廟菜桌調味重

本省素食菜餚口味及作法，大致承自寺廟供香客食用之「菜桌」。多半以黃豆類加工製品及麵筋類加工製品與各種醬菜為主，由於黃豆及麵類加工品本身無味，且無特殊口感與香味，為便於下飯，多半經過油炸或加重調味。醬菜為長期保存以重鹽或醬油醃製或調味，對於每天自耕及



涼拌苦瓜： 苦瓜切片泡冰水半小時
取出加糖、蔥末、辣椒片及淡色醬油。

整頓環境勞動量不小之尼姑法師自不影響其健康。但是對於運動量少，生活壓力大之都市人每天進食口味濃重的加工素食，日積月累塩份味精等鈉攝取量多，仍然有害健康。

本省廟宇中供應之精緻素食，多半以麵粉類染色仿蝦仁，或以拌辣粉蒟蒻刻花仿魷魚捲、仿海參，黃豆製成素雞素鴨等仿葷菜的作法，看似巧奪天工，實則不無欺騙素食者，吃在嘴裏口感

完全不一樣，未免掃興。反而保持各種材料之原味與原樣，品嚐其新鮮特殊風味，不必以濃重口味之調味品使之可口，始能符合素食健康之目的。

關懷自然吃素食

聖經創世紀第一章第二十九節上帝囑咐世人「看哪！我將遍地上一切結種子的蔬菜，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你

們作食物」。由於舊約內更記載著：「凡有血者不可食」，因此，基督復臨安息日會教徒吃素食。羅馬天主教在禁食日不吃肉。此乃早期歐美素食者因遵循宗教而推行素食，只吃土地長出的植物，以及由動物擠出的奶，與飛禽類生下蛋，乃國人所謂「蛋奶素」。

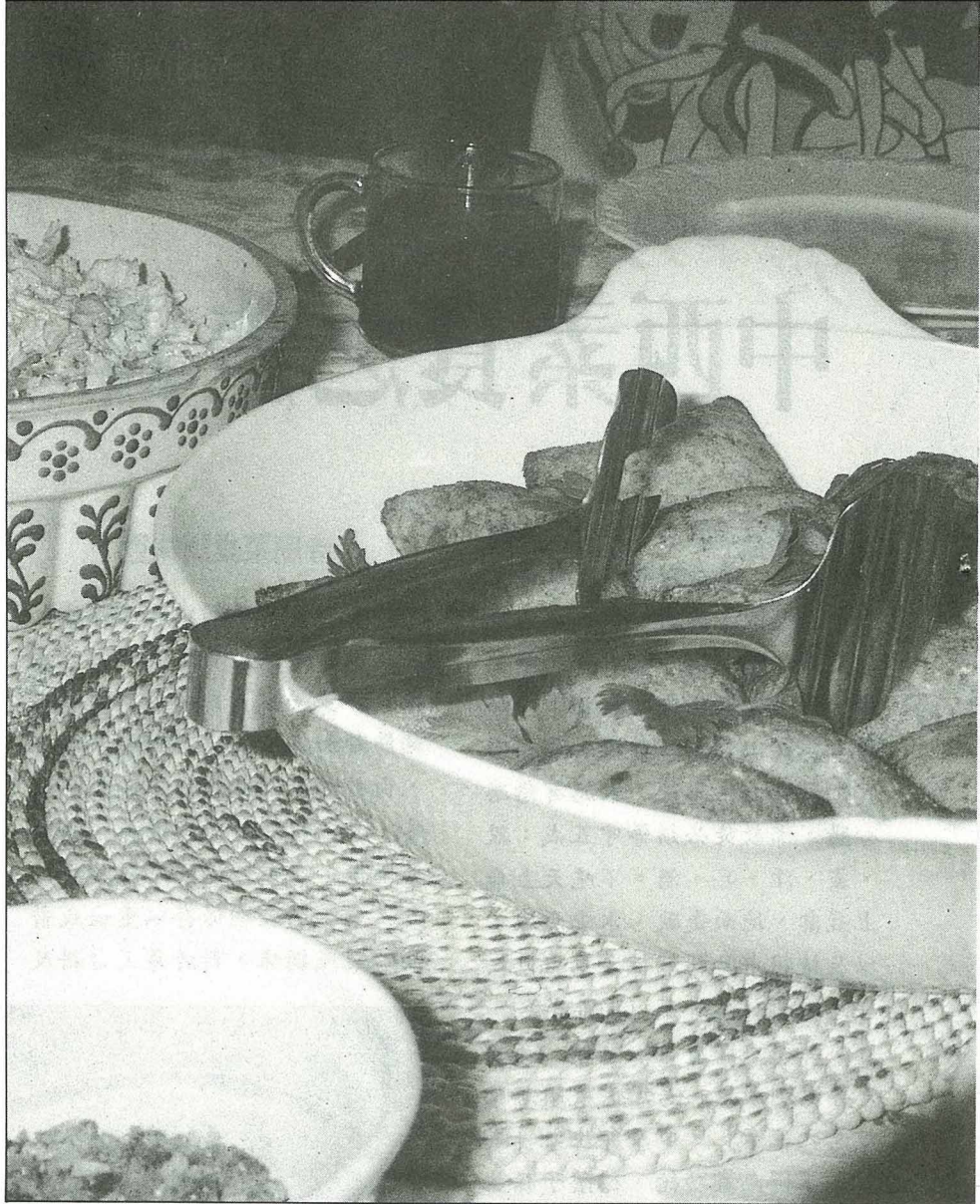
統一之前的西德在二次大戰大後，發展高度科技成為超越美國之經濟強國，却嚴重破壞環境

及自然生態。20多年前由一些年青人及主張自然主義及和平主義之學者與關懷自然環境者組成綠黨，積極主動的督促聯邦政府執行環境保護及自然生態維護，同時黨員身體力行摒棄繁文褥節，便裝素食，一切崇尚自然，全力推行和平主義，尊重大自然生命及基本生活權為主要訴求，帶動自然主義及環保意識之抬頭，愈來愈多自己做天然食品的德國人以及西歐人尤其年青人開始實行素食生活。

歐洲素食以天然食品不加化學添加物，儘量減低加工率，甚或拒食工廠加工品。為此，超市、集市、百貨公司及各種專門店紛紛出售天然未加工之五穀穀粒，供消費者現磨成粉烘焙麵包及糕點，一般家庭皆購置小型家電磨粉機，現磨現做。以五穀磨成粉烘焙而成之黑麵包，為傳統典型家庭主食。

此外，馬鈴薯亦為主食，配以葵花油、橄欖油、紅花籽油、大豆沙拉油等植物油，芹菜頭、高麗菜、紅葡萄等根莖類，與各種豆類、蔬果，以及乳製品，素食種類多，且以新鮮保持食物原味為主，而不重辛辣濃重口味之調味，清爽可口，同時提供足夠之熱量與營養，維持強壯健康之體力。喝不加糖鮮奶，及自榨果汁代替汽水、可樂及含糖的罐頭果汁，並自製果醬、酸酪乳。

歐洲天然素食製作，亦以簡單省時省事為主，以符合簡單生活高品質化之現代人自然環保主義之生活主張。由營養保健觀點長期食用含鹼性礦物質的植物性



炸馬鈴薯包(德國菜)

食物，將使血液變成微鹼性，則血液中乳酸大為減少，不致於產生大量有害物質隨汗排至皮膚表面損害健康的皮膚，同時植物中鈣等礦物質具有消除血液中有害污物之功能，洗淨後之血液能充分發揮作用，使全身各器官功能活潑，充滿生氣，皮膚自然柔嫩光滑，因此，長時期素食實行者皮膚比較不易老化。

精緻化的後遺症

在生物自行連成的食物鏈中，生物相互捕食，原本是生物世界自然現象，以維持自然生態之平衡，但是人類為了自身的消費需求，諸如美味可口、外型美觀

、食用方便、耐久儲存等，不斷地研究開發，硬把原本不屬於食物鏈中的人為化學物質；如色素、農藥、化學肥料、漂白劑、防腐劑、人工香味等加入食物中，或將原先外型、顏色，不甚討好的風味加以加工精緻化。

這些食品添加物已使人類健康陷入危機中，雖然在人類飲食文化的演進過程中扮演著相當重要的角色。譬如原本由甘蔗提煉出黑砂糖含有豐富的鈣、鐵等礦物質、維他命以及胺基酸等營養成分，在精製成細白砂糖、方糖的過程，同時將維他命及礦物質含量全損失殆盡。因此，攝取精製糖類時，糖分直接進入血液，



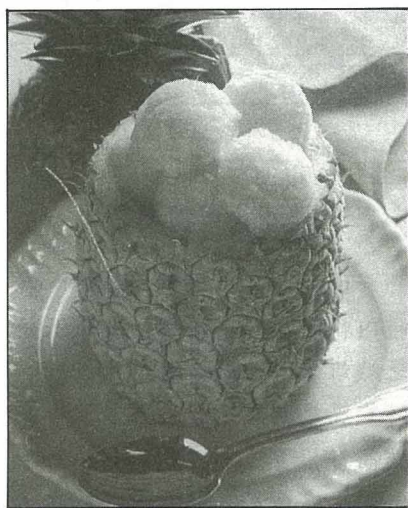
毒負荷量增加，日積月累導致肝臟功能衰退，嚴重者將引發其他臟器之慢性疾病。

有機農業健康食

隨著經濟成長人類逐漸改變生活形態與消費觀，生產者除了追尋量化，更為討好消費者大量採用農藥及化學肥料以求取蔬果快速成長、豐收、外觀好，與一

然物質。

販賣產品由全麥粒、五穀粒、大豆等之原料，供消費者購回自己現磨成粉現烘製麵包、糕點或製成麵條。同時店內亦供應已磨好之全麥粉或五穀粉末，乃至現烘出爐之麵包糕點、天然香辛料、通心粉、各式麵條、晒乾洋菇、水果乾、堅果、天然果汁、果醬、未精煉的紅糖、粗鹽、蜂



鳳梨冰素甜點(法國菜)

使葡萄糖濃度急速上升，容易引起糖尿病或血管障礙。

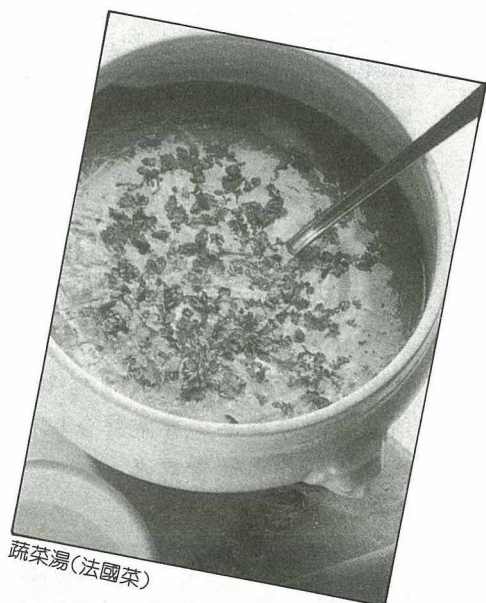
將食物中原有的成分除掉，對健康是一項損失，相對地，將多餘的物質加入食物中，對健康更是一大傷害。簡而言之，因為食物進入人體之後，藉著肝臟的活動轉變為構成人體胺基酸或能量來源的葡萄糖，而對人體有毒的物質亦藉由肝臟加以分解並排出體外，肝臟在體內擔任著消化、吸收以及解毒的功能。

食用含有食品添加物之食物之後，白血球、肝臟等人體防衛組織自動解毒並經排泄出體外，但是每天長期連續攝取含有食品添加物的食物，肝臟及白血球解

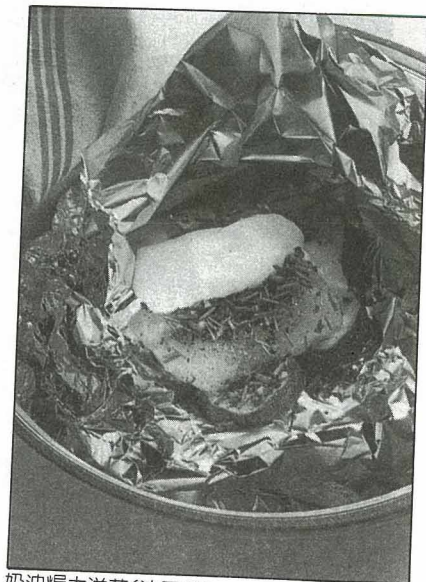
年四季都能吃到某種蔬果。為此，將人類賴以生存之土地不斷毒化，嚴重地危害人類健康。

同時，使素食者面對各種添加物及化學藥劑所帶來的健康危害，讓歐洲素食者堅持食用有機肥，即牛、馬、豬等動物糞便加落葉，或與木屑麥桿、土壤混合資源再利用之傳統天然堆肥所培育出的植物

在德國、英國、法國、北歐諸國、義大利、西班牙等國家大城小鎮，皆有天然健康食品專賣店，販售完全以傳統方式培育的產品乃至加工成品，其中絕對不滲雜人工色素、糖精、防腐劑、人工膨鬆劑、人工風味劑等非天



蔬菜湯(法國菜)



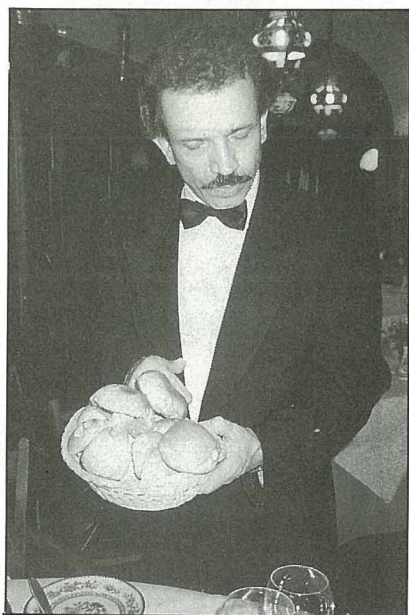
奶油焗大洋菇(法國菜)



微波作素菜，菜色青綠無油煙。
絲瓜(或胡瓜、黃瓜)切長條，加鮮
菇、蒜末、葵花油，加鹽、胡椒調
味，入微波爐煮熟。

蜜等等。

由此可見，西方素食以維持健康為出發點，而講究食物原味及新鮮度，使食物在人體內完全達到均衡營養之進食目的，口味清淡，製作簡單，非常符合現代人生活條件之飲食需求。



新鮮大野菇是法國人珍愛的素食名菜。

歐洲的天然素食

由於食品中過量的脂肪，在體內轉變成腸內多量的胆酸及缺乏纖維質，已證實為造成大腸、結直腸癌病因之一，若多食小麥麴高纖維質，能在腸內佔據許多空間，有益於稀釋致癌的胆酸，達到防癌效果，在此例舉歐洲天然素食之種類供讀者參考：

食物性纖維來源包括蔬菜、水果、豆類、根莖類、核果、全穀類、菇菌類、海藻類等。

(1)蔬菜類：花椰菜、芥藍菜、青椒、菠菜、芹菜、蘆筍、空心菜、蘿蔔、番茄、甘藷、白菜等，蔬菜包括梗子及老粗外葉，不宜只吃嫩芯。

(2)水果類：柑橘、蘋果、芒果、蓮霧、梨子、鳳梨、番石榴、柚子、楊桃等，水果最好連皮不削皮。

(3)豆類：黃豆、綠豆、紅豆、豌豆、四季豆、蠶豆、皇帝豆等，以吃全豆為直。

(4)根莖類：芋頭、甘藷、馬

鈴薯、蘿蔔等，除了纖維含量高，維他命C含量豐富，且有澱粉質保護，不易因烹煮加熱而破壞。尤其馬鈴薯更是日爾曼族之主食，賴以維持體力。甘藷含大量食物性纖維，能增加排便量，有助於體內毒素之排出，甘藷與米飯相比，同樣的量，熱量遠低於米飯，且耐飽，有助減肥。

(5)核果類：腰果、花生、杏仁、核桃、榛果、開心果、栗子、芝麻、葵花子、橄欖等。

(6)全穀類：糙米、全麥、玉米等。由於米糠、麥糠等為不溶性纖維質，纖維質含量約為水果、蔬菜之4~5倍，即含多種營養素，又有利排便，對防治大腸癌特具效果，此乃營養學家推行吃全穀類為主食之原因。

(7)菇菌類：洋菇、香菇、銀耳、木耳。此外海藻類之海帶、洋菜、海苔等。

其他諸如南瓜、荷蘭芹、紅蘿蔔、酵母乳、小麥胚芽，乳酸菌與小麥胚芽、蜂蜜、牛乳、雞蛋及各種蔬果含其他維他命，亦為歐洲天然素食者之不可或缺之食物，種類多可不斷變換食物口味，絕不乏味，同樣享受多采的姿的美食生活。

中國美食可變化

中國美食以千變萬化，無所不用聞名全球，以其多變化之烹調方式，絕對可以作出符合現代人健康條件之中國風味健康素食。以早年北平隆福寺街之「宏極軒」素菜館子供應「全豆腐席」、「全茄子席」、「倭瓜席(即南瓜)」等席式，一桌二十數道菜，純粹淨素之澄清百品聞名京城，可見一斑。

本省蔬果種類繁多，且一年

四季不缺，加上茭白筍、綠竹筍、冬筍、麻竹筍、桂竹筍、雲筍等筍類及冬瓜、苦瓜、南瓜、胡瓜、蛇瓜、絲瓜等瓜類及豆類、大頭菜、青白紅蘿蔔、牛蒡、地薯等根莖類、香菇、洋菇、鮑魚菇、金針菇、猴頭菇等等菇菌類，以蒸、炒、燴、煮、燜等三十數種煮法定可作出可口健康且多樣化之現代素食。

香港個性素食館

香港因其為國際性中國人大都會，向以價廉物美及多元化美食著稱，雖然廣東人傳統飲食習慣被戲稱為天地之間只要是活的，無所不吃。此外，素菜館亦幾乎每區都有，但作風保守，菜式千篇一律，50年不變，且價錢不便宜，多半賣齋燒雞、豆沙包、玉米粥、素紫蹄、金針雲耳鬚菜等。

店面一律懸掛佛家標識為裝飾，素菜館用餐環境吵鬧；吸煙味重，服務品質粗糙，桌椅餐盤清潔度差，供應菜式油水太多，平均肥膩程度比一般葷食油膩，且習慣使用大量味精、鹽、糖、附加劑（尤其是人工染色色素，令人却步。

近年來香港一些年青佛教徒開始以英國劍橋大學城年青人為理想，而開設各種「個性店」方式經營「個性素食館」，店內裝修簡樸清雅，菜式豐富，店員與顧客打成一片，甚至組成民間團體，出版刊物，漸漸成為年青人發起各種和平運動、人權運動、反核電、婦女運動、綠色和平運動、反種族歧視運動、維護動物權益運動等之聚點，為素食餐館走出有害健康之傳統中國素食之錯誤導向。

／洪建德

從生態學觀點看素食

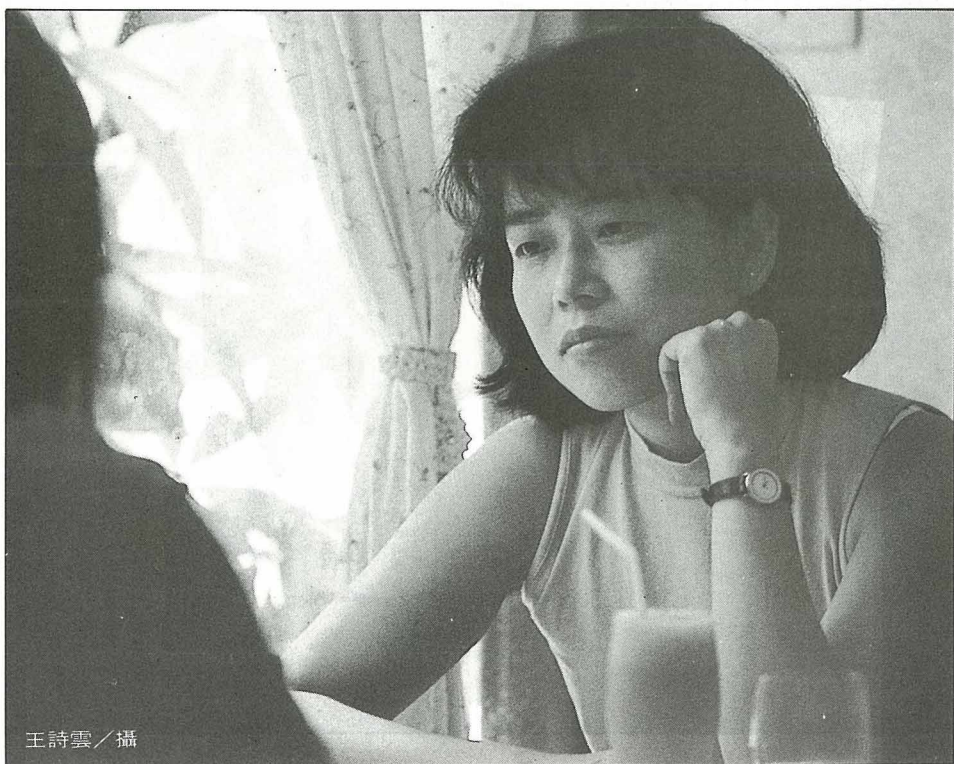
因為每一公斤的肉類需要1~7公斤的穀物才能長1公斤的肉出來，所以當部份的人在挨餓的時候，另外一部分的人吃肉就會把這些糧食吃掉。

同樣的道理，所有的酒類也都是穀物以及水果來發酵而成的，而一部份人在挨餓的時候，這些穀物與水果本來可以供給另外一部分的人飲食，結果被拿來釀造酒，這樣子來說也是違反終身平等的道理。

不幸的是國與國之間有矛盾，人與人之間的也有階級，每個人都是講究自己，過自己的生活，所以當撒哈拉大沙漠繼續在擴張的時候，每一秒鐘非洲有幾十

個小孩子死於飢荒，而在東亞的台灣還有很多人把上萬塊的酒在一個晚上喝完；同樣的在世界上的每一個角落，還有很多人在自助餐中，吃掉很多很多的肉類，造成全世界的連鎖肉類商，在南美、在非洲繼續擴張他們的牧場，使得本來是麥田，是玉米田，是他們糧食作物的農地，漸漸轉變為牧地，這個牧地就是養牛、羊。養這些牛、羊，造成當地人民的穀物產量繼續在減少。

所以從生態營養學的觀點來看素食，我是贊成人類應該要吃素，也就是說越素越好，你吃的越素等於越減少人類之間終身的不平等。



王詩雲／攝