

【生活篇】

新素食主義 (二)

New
Vegetarianism



(接199期)

◎野萍

現代人吃素的三大理由

在現實生活中，有很多吃素的人，究其原因，無非有三：

1· 因為信仰

很多宗教都有不准（或在某段時間裡不准）吃葷的教義，例如佛教規定僧、尼姑絕對吃素，有些佛教的普通信徒也跟隨吃素。他們的素食簡單，青菜、豆腐、水果和米糧似乎就是全部了。

2· 為了健康

醫學研究顯示，素食對預防高血壓、冠心病、肥胖、結石、糖尿病和腫瘤等似乎由營養過剩引起的，所謂現代「富貴病」、「文明病」有著重要作用。很多素食者認為與這些嚴重疾病的威脅相比，素食可能會導致營養不足的缺陷根本算不了什麼。

3· 為了保護環境

吃素可以節約大量能源，減輕環境污染，有利於保護環境。因為飼養肉食動物需要消耗大量能源（幾乎是肉食本身

可供能源的十倍)。另外，動物保護主義者認為，宰殺飼養或野生的動物是殘忍的暴行，與人類文明背道而馳。

現代人的素食風格

人類在不斷發展進步，飲食早已不再只是為了果腹，美味而富有營養是最基本的要求。

今天，人類漸漸反思自己，反思其他生命。同時，人類越來越關注自身的生活環境——地球，甚至外太空。人們幾乎異口同聲地說：保護環境，愛護生命。為此，回歸自然、回歸健康、保護地球生態環境，深深地影響著現代飲食的觀念。於是，天然純淨的素食成為二十一世紀飲食新潮流。素食者越來越受到尊重，能以素食款待好友及貴賓，被視為高雅的禮儀。

雖然今天的素食不再有宗教的味道，但其中環境保護意識和愛護生命的意識更體現出現代人類的文明、進步和高雅。

現代人類的的生活講求效率和完美，現代科學的素食力求美味，力求營養。

從古至今，素食風格可分為「全素」、「以葷托素」兩種，而現代科學的素食以仿真為風格。我國在清朝時期「仿葷」素菜已發展到一定的水準，如用山藥、豆腐皮作成的「素燒鵝」等，從用料上可以看出當時的「仿葷」只是形的模仿，在當時可稱得上美味素菜了。

現代素菜的仿真可謂神形兼備，以假亂真，它的美味堪與葷食大菜媲美，甚至更勝一籌。採用純天然植物為原料，經高科技加工提取，其營養價值遠非肉食可比。忙碌的現代人類於喧囂中停下腳步，享受如此純淨、如此美味，體會自然，體會回歸，豈不亦樂乎！

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）