

新素食主義 (26)

New Vegetarianism



(接上期)

◎ 野萍·文

如何處理吃素與工作的關係

許多素食者從事的工作需要陪客人應酬吃肉喝酒，自己也不能不吃素，這常是很多人的困擾。

解決之道是：去你比較熟悉且可以提供素食的一般餐館酒館。避免帶著客人進入一家陌生的餐館，以免發生尷尬的場面。若是別人指定的餐館，最好問清楚（或親自打電話）要有素食。言談之中，若被問及為何吃素，可輕描淡寫一語帶過，除非是熟識的朋友，避免出現攻擊性的字眼，如吃肉殺生：葷不健康等。一般而言，歐美客人都不會去問這種個人隱私的事，素食對他們而言，也見怪不怪。他吃他的葷，你吃你的素，大家相安無事。

許多素食者出席公司聚餐或同事宴客時，只有他一個人吃素，會感到很孤單。

記住，吃素是光明正大的，這種場合，一定要去。你表現得越自然，賓主盡歡，大家就不會覺得吃素不方便，對推廣素食而言，也有助益。但先告知宴會主辦人事先交代餐廳準備素食，要一人一份的單獨套餐，和同事一桌，避免分桌，以免被排到角落。

若是消費額高的喜宴或婚宴，要餐廳燒幾道精緻的素菜，並不困難。婚宴常有素食桌的設立，其實這樣的設計並不好，吃的人不多，形同浪費，也妨礙和同事交談的機會。事先告知主辦人應儘量避免這種桌位安排。要一人一份的單獨套餐，和同事一桌。

素食者到國外旅遊怎麼辦

學一點和素食有關的英文或當地語言、文字，如素食 (Vegetarian)、嚴格素食 (Strict Vegetarian)、不要肉 (No meat)、不要魚 (No fish)、不要蛋 (No egg)、不要酒精 (No alcohol)、無蛋麵包 (Bread without egg)。

飛機上有素食餐供應，但必須在買機票時預訂登記 (Check-in)，上機艙坐好正確位子後告訴服務員就萬無一失了。仔細一點的，還分成東方素、印度素、蛋奶素、西方素、嚴格素。

一般西式餐廳至少有一道素食餐。

全世界的麥當勞至今尚未供應素食餐，連薯條也有動物油成分。

去日本餐廳用餐要小心，素食也可稱為「精進料理」，但日本人對真正的素食較沒概念，必須解釋半天，否則端上來的可能都是「花素料理」（含蛋柴魚）。壽司大都加柴魚或肉魚鬆。所有的拉麵都不是素的，只能吃白煮麵沾醬油。炒飯加蛋也不能吃，只能吃白飯。

越落後地區吃素越不方便。只好多準備素食泡麵。

怎樣幫助兒童食素

你可以動手採取一些策略，幫助兒童吃素，建立全家人的素食文化：

1· 採用誘導的方法向不健康的飲食宣戰，而不是禁止手段。比方說孩子上了癮沈迷於喝汽水，父母越禁止他們喝，他們只會越覺汽水希罕，心裡千方百計想偷嚐果，或是產生反叛心理，更從中獲得額外的快感。做父母的不如用良性競爭的妙計，不斷花心思設計、自製、購買各種口味的有益飲品，例如鮮果汁、豆漿、酸梅湯、香草茶、杏仁奶、蔬菜汁和薏米水等，鼓勵孩子一起嘗試。只要有一點耐性，應該不難戰勝不健康的飲食。

2· 家裡儘量不存放違反健康原則的飲品食品，例如汽水、罐頭、含有大量化學添加劑的食品、香腸、火腿、臘味、糖果、味精等。

3· 在外面進餐也要身體力行，儘量實踐同樣的原則，例如在酒樓點菜只點最清淡的菜肴並吩咐勿放味精；每次全家外出都帶水壺裝好的清水或自製飲品；平



日盡可能自備午餐上班上學。

4· 儘量吃得簡單，晚餐不一定天天四菜一湯，其實一大鍋炒飯或麵，加一碟清炒瓜菜，已經夠全家大快朵頤。

5· 儘量不調味，尤其是油、糖、鹽、豉油逐步減用，蠔油包括（素蠔油）及其他醬料可免則免（麻油除外）。

6· 儘量全家一起或輪流煮食，小朋友五歲開始已經可以進廚房參與。這樣不但樂趣大增，孩子也會容易接受健康的飲品食品。

7· 如果孩子沒有胃口，不必勸食，更莫強迫。如果他們不喜歡父母設計的菜式，口味「不理想」，無須氣餒或絕望，反而要更努力一點。

這是關乎下一代終身幸福的事業，為人父母者將會得到極大的精神酬報，所以值得盡心盡力。

孫中山的「四物湯」

「四物湯」是中醫補血、養血的經典方藥，由當歸、川芎芍藥、生地四味組成。孫中山的「四物湯」並不是由上述四味藥組成，它是集四種素食之精華而成，即用黃花菜、木耳、豆腐、豆芽這四種食物。

孫中山先生既是一位偉大的革命家，同時又是一位著名的醫學家。孫中山先生曾先後在廣州、香港學醫，一八九二年以第一名的優異成績畢業於香港西醫書院；然後到澳門行醫，受聘於鏡湖醫院任外科醫師，由於醫術高明，甚得群眾尊敬。

他不僅擅長西醫，而且對中醫學及飲食營養等方面都有研究。孫中山先生的「四物湯」，就是他對飲食營養研究的成果

此「四物湯」中的黃花菜又名金針，含有豐富的維生素A、纖維素和鐵，具有利尿、涼血等功效，可以主治水腫、便血等症，又能健胃、補脾、通便。

木耳在《神農本草經》中列為中品，它具有養血、活血、收斂等作用，對於高血壓動脈硬化、血痢、痔瘡、產後虛弱、崩漏和帶下等患者，都是良好的食品。木耳富含蛋白質、多種維生素、鈣、磷、鐵等物質。

豆腐與豆芽是我國發明的豆製品，具有價廉物美、營養豐富的特點，不僅完全保留了黃豆中所含的蛋白質、脂肪，維生素、礦物質等營養成分，而且更容易

被人體吸收利用。豆芽在蔬菜缺少的情況下，可稱得上是維生素C的最好來源之一。豆芽中所含豐富的纖維素，對老年人因食量下降、活動減少、腹肌萎縮而常出現的便秘，能起到良好的通便作用。

豆類和木耳中的鐵，也是人體造血所需的主要原料。

黃花菜、木耳、豆腐、豆芽四物具有素食的最大優點，不僅有豐富的蛋白質、脂肪、糖類和多種維生素，而且來自這些食物中的碳水化合物、非飽和脂肪酸和粗纖維含量也比較高，而膽固醇的含量卻比動物食品低，植物脂肪還有降低膽固醇作用。這對於防止現代常見的心血管疾病和腸癌有一定作用。

素食對健康長壽的意義是眾所周知的，而孫中山先生之「四物湯」又稱得上是素食中的佳品。

林肯的仁慈

距今一百九十多年前（西元一八〇九年），在一個荒涼的肯德基州農場裡，誕生了一個小嬰兒，他就是後來的美國總統——亞伯拉罕·林肯。

林肯一生不喜歡看到別人受委屈，因此廢掉奴隸制度，解放了無數黑奴。他的愛心也普及到動物。林肯小的時候看見他父親正準備射殺一頭鹿，便故意把鹿嚇跑，讓鹿及時逃開了子彈。小林肯向他盛怒的父親解釋說：「上帝對小鹿的愛可能和對人類一樣多。」長大以後，有一天林肯看見路人鞭打馬匹，他立刻過去勸阻，直到那人答應不再打為止，他才繼續前往目的地。他不僅從未打獵，也不忍傷害小動物。

在美國內戰後，南軍已投降了政府，但有些群眾卻想吊死南軍士兵，林肯總統拒絕了群眾的要求，他強調要公平對待南軍：「別想叫我吊死他們。」他甚至赦免了那些被判處死刑的逃兵。

林肯雖然沒有特殊信仰，但是他深切的同情和愛心，幫助了廣大人民，他曾說：「我們所走的道路是和平而公正的，上帝也必定會站在我們這一邊。」

當我們回顧這個偉人的一生，相信他的夢想會永遠留在我們心中——「一個充滿愛心的世界。」

（續下期）