

# 新素食主義 (35)

New  
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接247期)

編按：感謝悅智文化公司提供野萍小姐相關文章資料，今開闢新素食主義又一章連載，以饗讀者。

## 什麼是素食

素食原指禁用動物性原料及禁用五辛（即韭、蒜、阿魏、蔥、洋蔥）的寺院菜和禁用五葷（即韭、薤、蒜、芸薹、胡葵）的道觀菜。現主要指用蔬菜（含菌類）、果品和豆製品、麵筋等製作的素菜。

從概念上，現代素食一般分四種：一是「全素素食」；二是「奶蛋素食」；三是「奶素食」；四是「蛋素食」。

全素素食也稱為「嚴格素食」或「純粹素食」，是指飲食中只有植物性食物，沒有任何動物性食物；奶蛋素食也稱為「不嚴格」素食，是指飲食中有奶和蛋的素食；奶素食則是指飲食中可以有奶的素食；蛋素食則是指飲食中可以有蛋

的素食。

從營養要均衡的角度看，不嚴格素食比嚴格素食要好。嚴格素食對孕婦、病人、體質特別虛弱者、老年人等不利，因為很難保證獲得足夠的營養。

什麼是素食者

素食者一般的概念是指不食用動物製品（包括肉類、魚類、禽類及其副產品）的人。另外素食者也根據避免吃動物製品的程度不同，主要分成下面四大類：

### 1· 嚴格素食者

不食用動物的肉，包括肉類、禽類、魚類（或海鮮），也不食用來自動物身體的物品，如蛋類、奶類。另外，一般說來，嚴格素食者不食用蜂蜜，也拒絕非食物性地使用任何源自於動物身體的製品，如皮毛、絲綢、羽絨、骨膠等。

### 2· 蛋奶素食者

不食用動物的肉，包括肉類、禽類、魚類（或海鮮），但食用蛋類和奶類製品。

### 3· 奶素食者

與蛋奶素食者差不多，只是拒絕食用蛋類。

### 4· 蛋素食者

與蛋奶素食者差不多，只是拒絕食用奶類。

蛋奶素食者、奶素食者、蛋素食者又被統稱為「不嚴格素食者」。

國際上，素食者還有一些其他的種類，如「果素者」（只食用從果樹上自然凋落的水果，避免殺害植物本身），「魚素者」（不食用肉類、禽類，但食用魚類）。

（續下期）