

■ 企劃徵文

美術館園區：素食當道、蔬食萬歲

高雄市立聯合醫院 蘇瑞勇醫師

美術館園區外圍的道路以小葉欖仁為行道樹。創園之初，還覺得光禿禿，這幾年下來，小葉欖仁已蔚然成林，構成綠色隧道。初春時節，徐風飛舞於嫩綠新芽之間，步道上顫動著細碎光影，正如同印象派畫家，精心地點繪著畫筆；豔夏，濃密鬱綠的隧道，引人進入清涼的夢境，似夢似幻；金秋，樹葉轉成黃褐色，孤寂蕭瑟的感覺，油然而生；冬天一到，樹葉落盡，只剩下綿密的枝桠，有型有制，恰似國畫中的山水。小葉欖仁四季鮮明的樹姿變化，營造出公園、林道多變的風情。

內惟雖是個老部落，美術館園區附近在高雄市卻是個新興地區。所以園區周邊的美術館路與明誠四路皆是高樓大廈矗立；但於馬卡道路，因縱貫鐵路經過，隔著翠華路；這邊美術東二路旁都是機關用地。雖園區南北邊高樓聳立，但目前的生活機能尚未完備，在園區周邊的餐飲地點，也只有在美術館路上的「東風新意蔬食餐廳」而已，這是一家強調蔬菜、健

康、養生的餐廳，其實說穿了，就是素食餐廳。

「東風新意」以健康為出發，利用各式蔬菜、菇菌為主軸，輔以養生藥膳、根莖等食材，搭配成豐盛美食；希望藉由自然養生概念，顛覆大家對於傳統素食的觀感。蔬菜火鍋為其招牌菜，其中一道「瘦身纖體蕃茄鍋」，明眼一看便知所謂的「減肥鍋」。鍋底是蕃茄高湯，顏色雖紅但不濃膩，喝起來芳香清淡。可惜沾醬用的是沙茶醬，熱量偏高，若改為蔥蒜之日式沾醬，風味較「速沛」外，熱量也低。主菜是多種生鮮蔬菜、菇菌類、蒟蒻等等。也許店家好意，怕顧客吃不飽，準備少許「仿葷菜」的素食炸物，勾人饞念，以為較具飽足感，其實大可不必。既名「瘦身纖體」，一些多含油脂的食材當可盡量避免。一餐下來，心滿意足，飽食之餘又無負擔。

最近流行蕃茄當火鍋的鍋底，顏色雖重，但味道清淡，吃火鍋時，先喝了一碗湯再說。番茄含有大量的茄

紅素，為抗氧化劑，可抑制低密度膽固醇脂蛋白的氧化，防止膽固醇在血管壁堆積，導致動脈硬化，而肥胖正是動脈血管硬化的危險因子之一。

另有值得推薦的一家餐廳，位置離美術園區稍遠些，同樣位於美術館路，越過中華路的另一邊，它的名字叫做「哈里歐。法式。蔬食。咖啡。餐飲館」。餐廳的名稱很特別，它也是素食餐廳。座位寬敞舒適，佈置典雅，西式餐廳的佈局。雖是素食餐廳，但以西式的套餐出菜；先是生菜沙拉，沙拉內包含有許多的堅果雜糧；蔬菜湯，有南瓜湯、鄉村蔬菜湯，湯頭清淡好喝；主菜我最喜歡烤杏鮑菇，香Q彈牙，還配有一小口五穀飯；另有甜點、飲料等等。皆為素食，強調以蔬菜、五穀、雜糧為主，注重養生，跟東風新意的素食火鍋大異其趣。價格還算公道，環境幽雅，是餐飲、休憩、閱讀、談天的好地方。

最近全球吃素人口越來越多，世界上有許多名人是吃素的，如達文西、甘地、法蘭克林、查理王子、柯林頓家族及演藝圈的保羅紐曼、李察基爾、黛咪摩爾等，還有發明相對論的科學家愛因斯坦，他曾說：『沒有一種東西，比起進展到吃素更有益於人體健康，而且提高地球生命的存活機會。』

每人吃素的理由不盡相同；有

的是因宗教信仰緣故；第二是環保意識，因為家禽、家畜的養殖，需要種植穀物作為畜牲的糧食，而耗費大量的林地及水資源，甚至污染環境；第三許多人到寺廟許願，並以吃素來報答祈求願望的決心，為了實現對神明的承諾，實踐吃素不殺生；第四有不少人因愛護動物，不忍心吃動物的肉而決定吃素；第五是健康取向，在習慣大魚大肉後，許多文明病(生活型態病)也隨之而來，於是倡導吃素帶來的好處。

在台灣吃素食的宗教意味相當重，主要是佛教與一貫道。許多素食餐館習慣播放佛樂和詠頌佛經，佛像掛滿牆上，各種善書放滿餐廳的桌櫃，讓人以為進入佛寺廟堂，更是滿室檀香，往往一餐下來，佛樂還在耳邊餘音環繞，不是為了宗教因素吃素，若是享受美味素食的饕客，或為了健康瘦身的朋友，往往望而怯步。

名作家兼美食家焦桐，對此也不敢苟同，他說：『吃素並非都在吃齋唸佛，我不能苟同很多素食自助餐館，隨便播放佛經佛樂，嚴重干擾顧客用餐；用餐空間也不宜掛太多佛像，因為來消費的人不乏異教徒。拜託讓我們清靜、安心地吃飯。』

他又說：『我曾有一段短時間茹素，覺得似乎脾氣變得平和，生活的步調彷彿也緩慢了，也許是「心安茅屋穩，性定菜根香」吧，這也像是大

部分素食者的態度吧。』

吃素的人分成四類；全素者，最嚴格的吃素者，完全不吃肉，只吃植物性食品外，連奶、蛋類都屏棄不吃；奶蛋素，即可吃奶、蛋類的素食者；魚素，除了植物類食品外，也可吃海鮮跟魚類；方便素，不強求一定要全素料理，可以吃葷、素一起煮的食物，再挑植物類食物來吃。

很多人以為肉類是健康所必須，其實沒有那麼重要。首先，依照人體的身體結構而言，並不適合經常大量吃肉。肉食者與草食動物的腸子長度有所不同，肉食動物腸子較短(約身高長度)，且能將食物中無法被消化部分，還未開始腐敗前快速排出；草食者則需較多的時間，從吃下的蔬果吸收養分，所以擁有較長的腸子(約身高的四倍)。人類也有較長的腸子，其他如用來撕裂、切割的牙齒和腳爪，人類都付之闕如，所以人類並不具備肉食動物的生理特徵。若我們一直吃大量的肉類，將不斷會遭受到養殖動物工廠所餵食動物的賀爾蒙和抗生素等藥劑，來污染我們的身體，除非你吃的是有機產品。

說到汙染，人類曝露在「戴奧辛」與「多氯聯苯」這兩大危險致癌物的風險，其中食物就佔了95%，而且大多來自動物製品，尤其是魚類的肝臟和油脂。糟糕的是，人類胎兒對多氯聯苯似乎無抵抗力，一旦發育中

的胎兒受到多氯聯苯的汙染，出生時往往患有許多合併症，童年也會有較多的行為與發育缺陷。

從另一個角度來看，美國前副總統高爾（Al Gore）製作了「不願面對的真相」（An Inconvenient Truth）影片，在全球1000個地方演講「因為全球暖化而產生的氣候變遷和環境生態的失衡，恐怕是人類難以承受的夢魘」，也因此獲得2007年諾貝爾和平獎。

在1997年日本京都擬定的京都協議書（Kyoto Protocol）希望已開發國家將全球碳的排放量，在2010年時達到比1990年碳排放量少5.2%的目標。其目的是在遏止全球暖化，地球永續生存。

與高爾同時獲得2007年諾貝爾和平獎的IPCC主席帕卓爾（Pachauri）博士說『如果人類不立即採取行動的話，氣候變遷將導致嚴重的後果。』他更明確指出『能遏止氣候變遷的方法就是不吃肉、騎腳踏車、少消費，因為肉是碳的高排放量物品。』

為甚麼不吃肉可解決全球暖化問題呢？因為肉品的來源是畜牧業，而畜牧業需要大量的牧草及水源，因此許多雨林或森林都遭到砍伐，如亞馬遜雨林目前的70%都成了牧場，大量砍伐的結果會將原留在森林及土壤中的CO2全部釋放到大氣中，而大氣中的二氧化碳也因缺乏雨林的光合作

用，以致於無法再吸收利用。根據世界銀行經濟學家史登（Stern）爵士的報告指出，砍伐森林所排放的溫室效應氣體，比由工業或交通運輸所排放的還多。

畜牧業除了造成二氧化碳的排放，大氣中另一溫室效應的氣體：甲烷，其最大的來源之一也是畜牧業。因為它的85%來自動物的消化過程；另外15%是來自動物的排泄物所釋放出來。甲烷的溫室效應是二氧化碳的20倍，氧化亞氮是二氧化碳的296倍；經換算後，幾乎有20%的全球暖化潛能（Global Warming Potential）是來自畜牧業。這相當於全球所有的工業排放量，且比全世界所有的交通工具的總排放量還多！

由於肉品的需求量不斷增加，預估2050年畜牧業將是目前的兩倍，而現在畜牧業所用的土地，已佔地球表面積的30%，勢必將砍伐更多的森林作為牧場，這將使大氣中的CO₂持續增加，如此惡性循環將會使全球的暖化問題更加嚴重。（程華興、陳俊傑，2009）

現代人飲食重養生，以為吃素最健康，殊不知許多素齋都經油炸、過度調味及勾芡。其原因不外生怕蔬菜類不易有飽足感，油炸後香酥可口又能飽足，不論油炸、過度調味、勾芡正是肥胖者大忌。台灣某聞名佛門勝地主持，常見他帶著那豐盈肥胖的身

軀，往來國內外各地，為蒼生忙碌奔波，於心何忍？一般人的刻板印象，得道高僧通常是道貌岸然，面貌肌瘦，兩袖清風。想到那臃腫的體材，一定是油炸素齋吃得太多。假如只是用油太多還好，若用氫化油烹飪菜餚，或經常吃含有反式脂肪酸的素食，如餅乾、蛋糕等，這些比飽和脂肪酸高的動物油脂對身體的傷害更大。

家庭醫師兼作家喬福爾曼（Joel Fuhrman），在他的大作〈讓孩子跟疾病絕緣（Diseases-Proof your child）〉中指出，我們一直被灌輸「動物製品是最佳的蛋白質來源」，其實碗豆、綠色蔬菜跟豆莢類的蛋白質含量並不少於肉類，沒有人因吃較少的動物製品，並以更多蔬菜、豆類、堅果和種子取代，而導致蛋白質攝取不足。至於富含飽和脂肪酸的肉製品，才是有害的食品，美國等已開發國家對乳製品與肉類的過度依賴，是目前心臟病、肥胖、糖尿病、癌症的重要因素之一。

日本留美的腸胃科專家新谷弘實醫師在他的〈新谷飲食健康法〉，建議理想的飲食組合是85%的植物性食物和15%的動物性食物，他也充分的表明，從植物性食物中也可攝取足量的蛋白質。

只要減少對肉類過多的依賴，增加新鮮水果、蔬菜、堅果及五穀雜糧的需求。它們可提供膳食纖維、蛋白質、維生素和礦物質，不但脂肪含量

低，內含的脂肪也都是不飽和脂肪，對於個人身體健康與社會的食物分配都有幫助。

素食，日本稱為「精進料理」，這個名字取的很有意思，當然蔬菜、山菜是素菜沒錯，但真正重要的是把這些素材的真正價值表現出來。「精進」帶有努力的意思，更有精緻進步的味道，光是不吃葷食，並不算料理。精進料理更深更廣的意義，是要料理出食材對身體健康的真正價值。因為一日三餐跟人的一生息息相關，非常重要。站在健身減重的立場來看，不要為了吃素而吃素，是要吃了讓我們更健康，吃了不變胖，那才是精進料理的精神所在。

談到蔬食，最能表現出清淡美學，陸游曾謂「食淡百味足」，蔬菜的滋味最能表現素食美學。蔬菜通常比肉品便宜，物美價廉。白居易在他的〈烹葵〉曾說：

『貧廚何所有？炊稻烹秋葵；
紅粒香復軟，綠莢滑且肥。』

極盡蔬食之美。所以李漁在〈閒情偶寄〉中，把蔬食的重要性列為第一，斷言：『飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬』。並認為蔬食之美在於清、潔、芳馥、鬆脆，能凌駕肉食的至美則是鮮。

蔬菜含有豐富的維生素A、C及適量的維生素B群，並含有鐵、鈣、磷、鉀等各種人體必需的礦物質，又

含多量的膳食纖維，可維持生理機能，增強皮膚抵抗力，防止皮膚乾燥；促進腸胃蠕動，防止便秘；增加新陳代謝，具有養顏美容、纖體減肥的效果。

但有一些年輕的女性朋友，為了減重？為了變漂亮？為了更健康？採取早餐吃生菜沙拉，中餐僅吃水果，晚餐則吃以蔬菜為中心的料理，以如此方式解決一天三餐的人不少，這種飲食方法不值得鼓勵，反而危險。雖然從蔬菜中可攝取到維生素、礦物質及微量元素，但僅依賴蔬菜，則蛋白質、脂肪、醣類的攝取較少，若攝取不足，則易引起疲倦、肌膚失去彈性、可造成貧血或月經不正常等，而且只攝取蔬菜者，一定會吃過多的水果，水果也含有許多果糖，所以對減重的效果，會打了折扣。

一般而言，蔬菜除了富含植物纖維具有減重效果外，其熱量低，想減重的朋友，不妨多食用，以取代其他高熱量的食物。舉出一些常用蔬菜的熱量：如包心白菜、川七100公克，約一碗，熱量為12大卡；小白菜、冬瓜100公克，熱量約13大卡；青江菜、茼蒿、海帶，100公克，16大卡；韭黃、胡瓜、絲瓜、芹菜、龍鬚菜100公克，17大卡；苦瓜、莧菜100公克，18大卡；苜蓿芽、蘿蔔100公克，21大卡；竹筍、筴白筍、菠菜22大卡；白花椰菜、高麗菜23大卡；空心菜24大卡；

茄子、甜椒、蘆筍25大卡；芥藍26大卡；韭菜、洋菇27大卡；蔥、茺葵、韭菜花、九層塔28大卡；地瓜葉、菜豆30大卡；青花椰菜31大卡，至於草菇、金針菇、香菇、木耳等介於30~40大卡，由此可知，一般蔬菜100公克的熱量幾乎都在50大卡之下。

雖然新鮮蔬菜熱量低，但烹調方式也會影響蔬食的熱量。烹調蔬菜一般以炒、燙、煮、炸等方式為主，但對減重者因採低熱量的料理方式，盡量採取汆燙、水煮等方式，少用油炸及熱炒，以減少油脂及調味料的攝取，甚至一些營養分也因熱炒、油炸而流失。另外也可採用生食方式，可嚐到天然的好滋味且保留完整的營養分，但大前提菜要洗乾淨，避免農藥殘留。

至於外食蔬菜隨著烹調方式的不同，其熱量而有差異，一般而言，涼拌蔬菜料理其熱量較低，如涼拌小黃瓜15大卡、涼拌西生菜16大卡、涼拌花椰菜23大卡、涼拌茄子25大卡、涼拌豆芽菜40大卡，但涼拌竹筍73大卡、涼拌青木瓜75大卡、涼拌藕片84大卡、涼拌毛豆88大卡，相對地熱量就高些。至於汆燙蔬菜熱量也低，如燙A菜24大卡、燙地瓜葉30大卡，而熱炒蔬菜熱量就高些，如炒過貓57大卡、炒絲瓜62大卡、炒花椰菜68大卡、炒雪裡紅90大卡，炒蔬菜再加上調味料來提味熱量又高了許多，如蠔

油炒芥藍71大卡、筊白筍炒肉絲73大卡、干貝炒芥菜74大卡、山蘇炒小魚乾96大卡、蘆筍炒蝦仁107大卡、青椒炒肉絲116大卡、韭菜炒肉絲123大卡、洋蔥炒蛋135大卡，至於油炸則熱量更高，如炸四季豆102大卡、炸牛蒡186大卡，由此可見，經油炒或油炸熱量節節升高。

吃素的人要特別注意飲食中各種必要營養素的攝取，一般人以為素食者會缺乏蛋白質，其實不然，即使不吃蛋或乳製品，因為均衡的飲食依然可以提供人體所需的蛋白質。即使你刻意在減重，你把每日所攝取的熱量減少500~800大卡，但所減少的食物當中也應注意其營養素的比例，而不是一味一成不變的吃某些東西，重要的是不能過量及吃「對」的食物，當然也包括在對的時節之各類食品。譬如吃素者鐵質會缺乏，可多吃菠菜來補充，以五穀雜糧來取代白米、白麵來補充維生素B群，應攝取適量的堅果類來增加蛋白質和必須脂肪酸，且要適時服用綜合維他命，以補足素食者之營養不均衡。