

由健康觀點 了解飲食真相 (四)

陳世竣



何謂清口？相信絕大多數清口的同修，都可以說出外在應守的戒律與心性應有的工夫；我們就先談口素的部份，本來這一個篇幅是要放到第十次再談，但是在六月三十日地方天罡堂舉辦年度法會，午餐卻讓後學發現一個之前仍不知道的商品——貢丸，一種長得跟新竹貢丸完全相似的素貢丸，由於職業的本能，一眼便瞧見

這一個東西，因為以純素的材料是絕對打不出這一種紋路跟材質，心想是那一個同行這麼了不起，竟然能夠研發出這樣的產品，等到吃完飯便滑了一顆咬了一口，天啊！終於證實了後學的不安，這真的是不折不扣的新竹貢丸，但是在那個當時後學能說嗎？內心的痛苦真是無法言語，大家只要想想貢丸是用什麼材料做的，您就

了解後學的痛苦了，只是多加一種素食常用的素材——素肉（大豆纖維）。
關於素食火鍋料，記得八十四年，後學向簡清華點傳師報告當時市售火鍋料的種種亂相，簡點傳師基於事態嚴重，要後學搜集相關圖片在各中堂公佈，隔年老前人慈悲，嚴格規定清口以上及中堂所有烹飪都不准用火鍋料，那一、二年

確實做得還好(還好的意思是有改善並不徹底)。所謂謊話說一百遍會變真理，這麼多年來由於市面素食火鍋料越來越普遍，花樣越來越多，而且是配菜的必需材料，以致形成大家錯誤的印象——都有那麼多吃素的人吃了，不會有問題的啦！不然就是說那是從素料店買的，老闆說都是素的，各位看官您覺得呢？由於這不是法律問題，而是道德問題，不是訴訟問題，而是人身安全問題；因為後學貪生怕死，幾經考量及同行好朋友的建議，還是不把這些真相落入文字，留得這個臭皮囊在，將來還可做一些有用的事，所以就算了！就憑各位的經驗法則去判斷，並回歸修道及吃素本質，這個問題自然就不存在了(但談何容易！)；不過用這麼含蓄的字眼來陳述，只怕清口的消費者還是無法知道真相，真是對

不起大家！不過承蒙林正修點傳師、簡清華點傳師慈悲，日前後學已經在天惠堂孝德單位、先天道院之壇主班及點傳師班做過詳盡的報告，如各單位有需要，後學當竭盡所知，做真相還原，但為避免有所誤導，這樣的訴求只適合清口以上的對象，倒是廚房媽媽應該都要普遍做這樣的宣導，以免中堂再出現清口不該吃的東西；並以左表素食者之區分來定義，您就知道您應該放在那一格了。

素食者之區分

| 區分 | 可食之動物蛋白 | 不可食之植物 | 族群 | 動機 |
|-----|---------------------|---------------------|--|----------|
| 蛋素 | 蛋 | 五辛、酒、洋蔥 | | 宗教性、個人標準 |
| 奶素 | 牛奶、羊奶 | 五辛、酒、洋蔥 | | 宗教性、個人標準 |
| 蛋奶素 | 蛋、牛奶、羊奶 | 五辛、酒、洋蔥 | 大多數道親 部份佛教徒 尼姑、和尚 修士 | 宗教性、個人標準 |
| 純素 | 無 | 五辛、酒、洋蔥 (健康訴求可食) | 少數道親 多數佛教徒 癌症患者 調養體質者 四低一高飲食者 歐美素食主義者 | 宗教性、健康訴求 |
| 健康素 | 可食 30% 以下之 動物性蛋白 | 無 | 日本人 | 國情、健康訴求 |

註：1. 禁用之動物性成份、不可食之植物，依宗教別或個人認知有不同解讀及標準。
2. 台灣目前無健康素之區分，即日本所謂精進料理，這是被濫用的原因。