

為素食者把關

再提黑心素食



陳世峻

去年六月十日，由衛生署與消基會聯合國內幾個宗教團體（含一貫道總會），揭發素食界的一大騙局——「黑心素食」。一連幾天，各大媒體密集報導所謂「黑心素食」的，確在各個宗教團體、素食消費者間掀起一陣煙幕，乍看之下好像這些素食人口得救了，但是據後學的觀察，那就好像是政府在掃黑一樣，當風頭緊時，黑道大哥會先去避一避風頭，等風頭過了，還是會重出江湖的。但不可諱言，這一次的報導確實收到了相當大的嚇阻效果，市場所販賣的「黑心素食」大概消失了95%（此數據無任何考據，僅為個人判斷），真是大功德一件；不過為什麼不是百分之百呢？因為

現今市面還是存在著含有葷食的素料，只是消費者無法判斷罷了。

此事件的暴發，是有其歷史背景的，讓後學再次重述，最早是八十二年間，台北有一位貿易商率先從日本進口了一批素食火鍋料，一上市就大發利市，零售價格一斤不但可達二百四十元，而且非常的好賣，廠商更強調這些產品是經日本官方檢驗通過的素食產品（其實在日本就叫「精進料理」），如此確實就安了消費者的心，就這樣慢慢有更多的貿易商來分食這一塊大餅，（殊不知所謂的「精進料理」就是含有30%以下動物性成份之低熱量、低脂肪產品，多半是以健康訴求的食材，也就是說含

有30%的魚漿）這是第一階段；由於台灣魚產加工也是非常的發達，所以台灣也有製造商想進入這個市場，但由於30%的魚漿製品的製造技術較高，一時間技術還沒有成熟，就到日本進口半成品漿體，在台灣做成形加工，這是第二段；當這塊市場大餅越做越大時，當然就有更多人想參與，最源頭當然是台灣的魚產加工業者了，因為他們有現成的設備，而且幾年來的市場刺激，也讓少數的加工業者突破了技術，也能生產30%的魚漿煉製品，所以他們也進入這個市場了，這是第三階段；有買過葷食火鍋料的人，應該不難了解一斤大概多少錢，平均價約八十至一百元左右，但素食的火

鍋料卻有一百二十至二百四十元的行情，雖然30%的魚漿煉製品必須用上等的魚漿製造，但成本也不致高得那麼多，所以他們意識到只要不去管道德良心，反正前面已經有那麼多人賣了，吃多少的魚漿已經不重要了，何況這是一本萬利的賺錢好時機，不賺的才是傻瓜，根本不需要去突破30%的魚漿煉製品的技術，只要用採購的就好了，那裡還需要花成本與心思去做研發呢！所以有大盤商不再向貿易商進貨，就直接到魚漿煉製品工廠大批訂貨，轉到他的倉庫分裝，只要外包装袋打上「某某素食」就解決了，這是第四階段；也就是說第四階段所吃的是80%以上的魚漿（市面很少有100%

的，因為會添加少許的修飾澱粉以降低成本）。

曾經有句名言：「謊話講一百遍也會變真理」，這些素食火鍋料就是標準的版本，每個盤商、零售商都說它是素的，也知道好多道親都會買來吃，甚至道場活動的菜色也都入列了，很多道親都說那些東西腥味好重，所以都不敢吃；但是也有好多道親說：「做得好像、很好吃呦！我們家的小孩很喜歡吃。」就在這種混沌不明的情況下，全國的素食人口竟然與它為伍了十一年！而後學也偷偷摸摸呼籲整整十一年，為什麼說是偷偷摸摸呢？因為沒有像衛生署與消基會這樣的官方與公正單

位，誰有這樣的公權力、公信力來揭發這一件事？再加上後學與這些廠商都是同行，甚至認識及有生意往來，所以這麼多年來只能以小眾傳播的方式在道場或相關團體傳達。在去年六月十日之前，甚至還有些道親對後學的言論存疑，因為他們依然固我，尤其是負責採買的人員，在清楚規勸的日後，還是有相關的產品在道場的活動中入菜，這就是道場在飲食上的考驗，再者後學個人在道場所能含蓋的範圍非常有限，甚至有機會在整合班學習法施之際，也因為擔心會傷害到新道親，所以根本不敢提得太清楚；本雜誌在九十一年九月號一六

五期，後學也發表相關的一篇文章，但由於當時沒有官方及有力的公正單位做背書，後學也只能小心翼翼的描述，雖然獲得的迴響不小，但是總遺憾後學沒能大聲且清楚的說明，所以後學等待去年六月十日那天的場景已經足足十一年了，可喜的是妖孽將除，但仍有遺憾的是並未消失殆盡，市面販售「黑心素食」仍未完全絕跡，而且仍有停工的廠商俟機將重出江湖，未來市場如又死灰復燃之時，每一個消費者都要有所警覺，後學提供以下的辨別方法：

1 葷食的火鍋料長得什麼形狀，如果素食火鍋料也長的跟它一樣，就別買別

吃。

2. 各種素料聞起來有葷腥味者就別買，吃起來有葷腥味者就別再往肚子裡吞。

3. 越煮越香，越煎越香之素料。（因為動物性香料有此特性）

再提供幾項產品不要吃，因為含有明膠（又名「吉力丁」，即豬皮膠或牛皮膠的統稱）：

1. 素魚翅。
2. 軟糖。
3. 口香糖。
4. 膠囊（個人自行斟酌，最好的方法就是將膠囊拆開，只吃藥粉）。
5. 標示含有明膠之糖果、餅乾、果凍。

為什麼要吃素，有人是

基於健康，有些人是因為宗教信仰，我們一貫道道親後者原因絕對存在，所以清口的道親是無法容許食物中有葷食成份，前述皆是基於這樣的原因，殷切期盼各位前賢大德能因此更加深刻印象；但以健康的觀點，經過加工後的加工食品，就不如生鮮食物，在加工的過程中很容易流失許多的營養素，為了易儲存及好口感，也會加入許多添加物，如防腐劑、漂白劑、增色劑、抗氧化劑等等，如果是為了健康的目的而吃素，就得好好思考怎樣才是一「健康素食」；如果是宗教目的而吃素，是否更該

吃心靈的素，不需要吃所謂

的「形體素」了。基於健康的理由，經過加工的食物就該儘量少吃。而吃素到底健康嗎？就看你選的是怎樣的素食品。新鮮、未經過加工的天然食物才是最好最自然健康的。多吃素有益健康，應該修正成少吃加工性素食品、多吃新鮮蔬菜水果（含葉菜類、芽菜類、根莖類、菇類、穀類、堅果類、海藻類），才是真正健康的飲食。

（作者介紹：陳世峻前賢，為基礎忠恕道場講師、天然素食加工業者、防癌長鍊義務講師，主推四低一高飲食多年，感恩賜稿。）