



尋找素食之島 探索台灣素食感動地圖(上)

◎ 林軒宏

素食之島

我們常聽到「民以食為天」、「吃飯皇帝大」，飲食是人體賴以生存的必要條件，是生命活動的能量來源。飲食文化一直都是文化推進的基礎，而隨著時間演進、環保觀念的提升，有越來越多人加入「素食」的行列。

根據西元 2017 年華視新聞報導：「隨著料理觀念改變，吃素的人越來越多，素食人口在台灣已經突破 250 萬，佔總人口超過 10%，排名全世界第二；台灣更成為素食餐廳密集度最

高之國家，蔬食樣貌『神級進化』，更震撼肉食者視覺、味蕾，讓越來越多人加入素食的行列。」

推廣素食文化

根據「維基百科」說明：「『週一無肉日』是鼓勵人們在週一避免吃肉，以增進其健康並降低人類吃肉對環境的衝擊。是由「週一宣傳」(The Monday Campaigns Inc.) 與美國約翰霍普金斯大學布隆博格公共衛生學院 (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health) 所發起的公益計畫。」

而從週一無肉日的提倡之後，有更多各式各樣的素食行動產生，後學們的「尋找素食之島」計畫也孕育而生，想藉以探索台灣的素食文化。

所謂素食，在「維基百科」解釋：「素食是一種飲食的文化，實踐的人被稱為『素食主義者』。不食用飛禽、走獸、魚蝦等，只以穀糧、蔬菜和水果等植物及其製品來維持生命。」為何要選擇素食飲食？依據美國學術期刊《國家科學院院刊》（Proceedings of the National Academy of Sciences）所發表牛津大學馬丁學院「未來糧食項目」（Programme on the Future of Food）的研究，全球改採素食飲食習慣，到了2050年每年可挽救500萬條人命、讓溫室氣體排放量降低2/3，並可節省約1兆美元的保健費用與氣候災損賠償金。

讓素食成為潮流

由於媒體宣傳及數據的曝光，近期有越來越多人出現改變飲食習慣的念頭，並加入了素食的行列。而從環保觀點來看，無論是近期興起的新潮素食觀，或因宗教信仰養成的傳統素食觀，其中皆潛藏著共識，意味著減少對地球環境的消耗、透過新的素食

飲食習慣達到身體健康的平衡，以及動物權利的意識自覺等。發展到今天，素食已漸漸轉變成一種帶有價值和意義存在的意識行為。

然而要改變一個人最基本的「飲食」習慣，不是一件容易的事；從實際角度上看，仍有超過8成以上（以素食人口占國家1~2成左右來看）的人口以肉食為主食。因此後學們想到，在推動蔬食及素食上，存在著一些現階段仍難以跨越的障礙，比如消費者在選用食材或飲食店家在大多時刻仍會選擇葷食，而社交互動中，選擇葷食的方便性也較高，又素食用餐環境、店家選擇、食物選項等等，仍然趨於單一化或是不完備，導致在影響力上尚未能滲入人心，因此需要投入更多努力與影響力才有可能改變，這也正是後學們「尋找素食之島」計畫的源起和未來努力的方向。

旅行日記

Day 1

花蓮→宜蘭→新北

從花蓮啟程，旅程中的第一餐，在羅東火車站附近的「惠鑫素食小館」（2018年10月，以「惠鑫素食料理」申請營業登記）。吃飯時，和鄰桌民眾聊了起來，民眾聽到後學們正進行



▲ 入住徜徉山海間的素食民宿。

素食環島，她說也很想跟著我們一起去旅行。在談笑之中，也為旅程揭開了序幕。

吃完午餐，我們來到新北市「回春素食老人養護中心」從事志工服務。後學們和長輩們之間的共通點不多，稍微會唱的歌曲只有〈小星星〉、〈兩隻老虎〉等童謠，剛開始和長輩們一起唱時，只會跟著旋律唱幾句：「兩隻老虎，兩隻老虎，跑得快……」，之後就接不下去了。但看到長輩們邊一起拍手，邊哼旋律的樣子，歌詞唱到彼此都會的地方，好像大家都擁有過似曾相識的童年，後學在心裡感到些微開心。如果因為旅途中三餐素食，而能夠結識到這輩子本來不會認識的人們，還有一群朋友陪伴自己完成，就足夠開心了！第一天晚上，到貢寮「一間屋綠生活體驗園區」民宿落腳。

Day2 新北→台北

第二天早上，參與民宿的農事體驗活動，老闆賴詠昌先生還親自下廚為後學們準備一頓美味的素食早餐。焗烤起司上面是一顆荷包蛋，再淋上老闆自家種植、製作的茄汁醬，還有每人一杯印度奶茶（老闆從印度帶回來的）。飯後，對賴老闆進行訪談。

接著再去民宿附近的一塊小田地拔花生，我們一起拔了好久；賴老闆和賴阿嬤一邊教著如何有效率地把花生拔起來，一邊說明他們所準備的食材多半是自己耕種產出的。一路聊下來，後學們才發現賴老闆的兒女們也都投入素食廚房的行列，更約定下次要去老闆兒子在福隆火車站外開的「一間廚房」，享用他們推薦的窯烤披薩。

中午到台北市松山區的「法華素食餐廳」拜訪洪銀龍主廚。洪主廚在素食業界中赫赫有名，他侃侃而談由葷食到轉作素食的歷程，與30多年來對素食料理的堅持，皆來自於那一份最堅強的信念！一開始只有洪主廚自己從事素食料理，後來全家都跟著他一起吃健康素食，甚至也進到素食料理的領域中。除了烹調料理，洪主廚



▲ 享受法華素食餐廳的美味料理後，與洪銀龍主廚合影。

也跨界出書，書中內容從素食理念、素食食譜，到如何挑選健康食材都有。訪談中，後學們嚐了好幾道洪主廚的拿手料理，當中有一道紅燒湯麵的湯頭十分美味，洪主廚笑說：「是秘密配方！」

午後，前往位於新莊的「祖德素食超市」。超市巫順興董事長在採訪時跟後學們提到，開設祖德素食已經30年，而從西元2004年爆發黑心素食的新聞以來，更與一些堅決不賣黑心素食的廠商籌組了「台灣素食推廣協會」，期望能夠讓素食的消費者，避免買到黑心食品。巫董事長除了提倡素食之外，也盡力開發各種銷路，運送到各地素食市場；其提供好產品給各地消費者的初心，令我們都覺得很熱血。



▲ 祖德素食超市，把關素食品質30年。

Day3 台北→台中

這天起了一個大早，坐火車前往台中后里，體驗后豐鐵馬道；途中遇到同好，熱血同行，令人難忘！晚上則到豐原車站附近的「素芬芳」餐廳享用素食小吃。豐原有幾條街串聯著好幾家素食店，形成一個素食圈；這家是夥伴之前經過豐原時常去的店，有賣素食蚵仔煎、素肉圓等等美食小吃。晚上入住后里月眉的「耕牛園農村旅宿」，這是一間可體驗農村生活的農家民宿，並有提供素食早餐。

影片連結



(續下期)