

體驗自然旅程 - 情意素食野餐指引



1. 什麼是天然素食？

- 不吃肉類和海鮮，吃少添加的新鮮食物，享用食物的天然風味和營養。

2. 為甚麼要天然素食？

- 健康、環保、仁慈
 - 工業化畜牧及捕魚業的運作對動物殘暴，而且排放大量污染物，亦導致全環暖化、過度伐林、沙漠化等嚴峻問題；肉類的生產也添加了激素、藥物、輻射等，有損健康。
- 為了下一代、大自然的生命
 - 導引健康飲食之觀念，反省人與自然與其他生命互相依存的關係。

3. 食物種類：

- 水果：橙、檸檬、菠蘿、桔、柚子、士多啤梨、蘋果、梨、荔枝、芒果、香蕉、各類乾果、瓜類水果（西瓜、蜜瓜、木瓜）
- 蔬菜：生菜、芽菜、青瓜、西芹、青椒、甘筍、番茄
- 澱粉質：飯、麵條、米粉、麵包、栗子、薯仔、芋頭、蓮藕、粟米、蕃薯
- 蛋白質：果仁、硬殼果（合桃、腰果、開心果、松子、花生、蠶豆、四季豆）
- 飲品：天然自製飲品（菊花茶、五花茶、豆漿、竹蔗水、鮮榨果汁）
- 使用糖時，可考慮蜂蜜、黑糖、蔗糖、棕櫚糖、楓葉糖等，代替化學或漂白的白糖、代糖。



4. 如何準備？

- 分工合作，一同享用
 - 大家各帶自己一人食量的食物，用餐時放上餐布，如自助餐般自由分享。
- 購買外賣或食材：請自備環保袋或非即棄食物盒存放，減少塑膠污染。

- **進食次序**：注意食物的不同消化需時，先吃易消化的蔬果，後熟食。
- 嘗試此飲食觀念，準備工夫及口味都需適應，請參加者：
 - 自己動手準備，以簡單方法烹調
 - 不要帶肉類、汽水、零食，帶較少加工的食物
- **儲存**：可用保溫壺，亦可考慮不用太多烹調的食物，再用冷袋盛載，可參考下表。

素食午餐參考表	特點	例子
飲品	天然自製 (冬季時可考慮刪減)	菊花茶、自製豆漿飲料 (調味建議：少甜，可考慮選用天然蜂蜜、蔗糖等非精製類)
蔬果	清新、時令水果	木瓜、哈密瓜、橙、車厘子、沙律
澱粉質 (主糧)	選用全麥麵包為佳; 清新的三文治	- 全麥麵包、果醬、花生醬 - 三文治：牛油果、黃椒、生菜、青瓜、蕃茄等 - 焗/蒸 蕃條、薯仔、芋頭仔 - 冷麵 (汁和麵分開，吃時才加) - 壽司
蛋白質/小吃	少包裝、少化學加工	果仁 (如：花生等)、麥芽糖餅、果乾 (如：提子乾等)

5. 素食相關資料

- **綠在家中 GIY (素食食譜)**
<https://giy.greenmonday.org/?gclid=Cj0KEQjwx8fOBRD73f7Q1azszvIBeiQA9Wr42cPDQ0Q3GAKJz9mksNsltu0WLiNv27JSV0vVDWLGHkYaArq98P8HAQ#/recipe>
- **素食青山 (青年創辦的素食組織)**
<https://www.facebook.com/vegmt/>
- **Green Monday (從環境角度看素食)**
<http://greenmonday.org/zh-hant/environment/>
- **Mercy for Animals (從動物角度看素食)**
<https://www.mercyforanimals.org/about>