

纠结吃素还是吃荤的时候,细想想,
其实你吃什么,没必要被道德绑架

吃得开心就好

本报记者 蔚晓贤

物质匮乏的年代,有人大口吃肉,那种生活是令人羡慕的。可现在,“富吃素、穷吃肉”倒成了现实中的反转剧。

吃素,有人为了健康,有人为了摆谱,有人为了跟风,有人为了时尚,有的人则上升为主义……其实,吃什么有那重要么?刚刚解决了温饱问题的我们,装什么装?

逼我吃素,不如杀了我

在潍坊市一家律师事务所做律师的崔建平向平时在一块踢球的哥们儿下决心:以后要改吃素食了。

崔建平的理由很简单,吃了二十多年的荤食,还是奇瘦无比。崔建平还列举了动物界中的牛和象,他说,以形补形的想法根本不靠谱,吃肉并不一定长肉,看看水牛和象,虽然吃草,身体却强壮得很。以他的口气,大有与牛和象为伍的决心。听崔建平这么一说,他的哥们儿也只能一笑置之。然而,不可阻挡的是,身边不断有人加入了素食主义者的行列。

这个冬天,今年26岁的王蓓蓓终于在母亲的影响下改变了自己的口味。可是仅仅坚持了一个星期,王蓓蓓还是忍不住“打回原形”:一个星期的瓜果蔬菜,王蓓蓓觉得自己便成了一只兔子。做一个素食主义者不是那么简单的事,“逼我吃素,不如杀了我吧”,王蓓蓓歇斯底里地抱怨。

王蓓蓓的妈妈是个纯粹的素食主义者,几十年来半点荤腥都不沾,而这种饮食方式也严重影响着他们全家人的生活方式,但王蓓蓓却是个肉食主义者,一天不吃肉就浑身不自在,可妈妈却认为,吃肉不健康,而且动不动就教训她“不是觉得自己胖么?那还吃什么肉啊”。可王蓓蓓觉得,胖归胖,肉不能不吃,也不能少吃。于是过了几天兔子般的日子后,王蓓蓓毅然地回归到了正常的生活。

吃什么,用不着兴师动众

“经常有人问我为什么食素,我说,是为了尊重其他生命,挽救地球的危机,更是为了自己健康,当今人类新发传染病80%都来自动物,在所有的动物传染病中,有50%是可以传给人类的。”山东新拓发展有限公司的董事

长陈良斌告诉记者,“当然,我有时候也觉得素食挺酷的。”和陈良斌一样,对很多人来说,素食是一种健康的生活方式。

可是,对潍坊学院教授李亮来说,不管吃素还是吃荤都用不着兴师动众的,对大多数人来说,吃素不过是附庸风雅的一种方式罢了。

李亮教授说,在古代,肉食者多为统治者,而平民百姓多为素食者。众所周知,蔬食并不是后来所说的素食,百姓们当然更不是素食主义者,因为肉食在他们当时看来,是可望而不可及的,他们并非甘心于素食,也不是有意选择素食,而是处于一种被动的素食状态。

由此我们可以知道,古往今来,素食的倡导者是甘于素食,但是出发点却未必一样。我们从这些素食主义者之中,既能够看出一个佛教徒的慈悲之心,也可以看到山居高士的淡泊之志,同样也可以端详出吃腻了荤食的贵族们的尝趣之心。

如今,我们所说的素食主义也早已不同于以往的素食主义,它呈现出全新的面貌和特质。除了手法上的更改,从文化风气上,新素食主义也不再是出于宗教的禁忌和约束。素食已经成为一种全新的环保、健康生活方式。在新素食主义者看来,素食与环保、动物保护一样,代表着一种“不受污染”的文化品位和现代意识。有时候,难免会落入跟风的嫌疑,但即使这素食只是一种现代人的姿态也罢,这已经是一股不可逆转的潮流。

当习惯“商业化”成流行

越来越多的素食餐馆如雨后春笋般出现在餐饮市场上,通过走访记者发现,素食、斋菜在潍坊的饮食市场上,可以说是一个发展的大方向,这几年发展的速度也很快,许多餐饮经营大老板也向素食过渡、倾斜。从以前的酒楼单一配套的素菜菜式,到现在的专业素菜食店,潍坊素菜在短短几年的时间就实现了从业余配套到专业经营的跨越。

另外,新式素菜馆的发展还有一个新特点,即素菜馆的新定位。如今大多素食餐馆针对的不再局限于素食人群,它们更多针对的是素食爱好者和好奇者。众所周知,城市里的白领正兴起美容、减肥瘦身的大潮,越来越多的人在减少肉食,很多素菜馆借此推出很多点心、汤水和特色菜,符合如今城市消费者的心态,生意火爆。

然而,还是有业界人士对潍坊的素菜市场表示了担忧和怀疑。有种说法是:这是饮食商业上的一个投资热点,但按目前的情况来看,未来的前景不大乐观,总的来说,大多素菜馆只是从就餐环境来做文章,最终导致环境上专业,菜不专业,材料上很多素菜馆标榜原生态,这大多值得肯定,但在食用油上,多数并不规范,不符合素菜用油标准,有些菜馆为取得效果,还在菜上加入些许色素,严重危害消费者健康。

多数素菜馆的菜量少,成本低,易于获得暴利。比如二三十块一个素

菜,菜量却不到平常荤菜的一半,价格相对比荤菜高。因此也有很多抱着好奇心想品尝的消费者在吃一次之后,就顿生不值得之感。

身边的朋友,越来越多地趋向素食,这已经是不争的事实了。“萝卜青菜,各有所爱”,这话还算是至理名言。有人爱大鱼大肉,有人却素字为先;有人爱浓油赤酱,有人却偏爱日日清淡,口味这东西,就是这么难以说清。从口味上来分辨素食的流行,确实很难。

吃,与道德有关吗

据说,素食来源于古希腊贵族的一种生活方式。

医学家说,素食可以有效预防很多能致命的疾病;道德高尚的人认为,素食可以抑制人性中的残忍潜质;动物保护者说,素食表现了人类对动物的终极关怀;时尚的追求者说,素食能体现一个人的优雅高贵的气质,也是一种引领社会潮流的方式。

李亮教授告诉记者,从人体营养的需要出发去选择食物,很多时候,人们自己都没有选择的余地。即使有了选择的可能,他也会大声说:去你的素食主义。李教授说,他并不是以一个肉食者去轻视一个素食者,只是认为把一种进食习惯上升为“主义”太夸张了。在有些人的眼里,素食显然已经不是口号上的意义,它可能已经成为一种贵族徽标,一种时尚潮流,甚至是一种自恋方式。李教授觉得这是可笑至极的。

不少人说,我们好不容易吃上肉了,你们却吃起野菜了。因为他们坚信吃野菜才代表时尚、代表品位。为了给自己贴上“有品位”的标签而成为一个素食者,这就叫“素食主义”?一方面,这些人在大力宣扬“素食主义”,一方面,我们却看到农村小河里的龙虾、田里的青蛙越来越少了。

荤素搭配,对自己的口味,吃得开心,吃完不反胃,就行了。千万别把自己的简单的生活习惯上升到“主义”那么高。

