

全家蔬食護地球

文／謝寧惠 大林慈濟醫院國際醫療中心經理 圖／謝寧惠提供

我吃素的因緣要從來到大林慈濟醫院說起。二〇〇九年從陽明大學公衛所國際衛生組畢業後即到大林慈濟醫院社區醫療部服務，雖然在花蓮求學期間為了省錢及省麻煩，「慈濟大餐廳（慈濟大學同心園餐廳）」是三餐的首選，但當時尚未完全吃素，假日也往往會和同學們到校外聚餐。來到大林慈院半年左右，遠在太平洋另一端的海地發生芮氏規模七的強震，碩士班好友米羅（Milo）是來自海地的國際學生，陽明大學畢業後就回到海地疾管局工作。我當時很擔憂他和他家人的安危，透過電子郵件都連絡不上，因此興起了吃素許願的想法，祈求他能夠平安，幾週後終於收到Milo報平安的訊息，心中的大石頭才放



二〇二三年四月謝寧惠在新店靜思堂參加溫室氣體盤查工作坊。攝影／Krisanto Evangelista



謝寧惠（右下）及林名男副院長（左上）參加東南亞氣候及健康線上共識會議（Southeast Asia Climate and Health Responders Course）。圖／謝寧惠提供

了下來。擔憂結束的開心之餘，忘了當初許願時沒有許下吃素時間要多久，但也因為不排斥吃素，自然而然也繼續吃素到今天。

而我的先生陳鈞博也是在來到大林慈院跟著當時的林俊龍院長推動「健康促進醫院」時，心想既然認同素食的理念，就開始三餐都素食。而且他在推動健康促進醫院的過程中參訪過許多醫院，看到很多醫院都非常積極推動素食飲食，在餐點設計上也非常用心，例如臺北的臺安醫院強調低糖、低油的調理方式，其素食月子餐更是精緻美味，是

許多孕媽咪的首選；新加坡邱德拔醫院素食更是結合東南亞的飲食文化，設計包括印度、馬來素食餐點，讓人印象深刻；鈞博因此希望將大林慈院的低碳素食推動經驗，與更多人分享。

兩人結婚時，很感恩長輩們同意以環保素食的方式宴請親朋好友，為此也做足功課，挑選健康、美味與精緻的料理，顛覆葷食者對過往素食料理的刻板印象。

婚後，兩個兒子陸續出生，也是所謂的「胎裡素」寶寶，不僅餵母乳，副食品也都親手包辦。



陳鈞博與謝寧惠及孩子參加二〇二三年五月浴佛。他們除了全家茹素，環保行動也落實在生活中。攝影／李宜靜

素養健康寶寶

大兒子三十六週出生時只有兩千零一十公克，當時住了十二天的保溫箱才出院，生長曲線一直是「後段班」的孩子，現在可是非常結實；兩個孩子肉眼可見的健康，連吃葷的親人都來請益，詢問我們是如何「素養」孩子的。

我們的飲食建議則是除了葷食之外都吃，以均衡攝取各類營養素，注重植物性蛋白質的攝取，也強調養成良好的運動習慣與足夠的睡眠時間，小朋友們才能頭好壯壯。

由於胎裡素的孩子不曾葷食過，俗語說：「沒吃過豬肉，也看過豬走路。」我們家是沒吃過豬肉也沒看過豬肉。有次我們夫妻和朋友去聚餐，可愛的大兒子當時兩歲，看到隔壁火鍋旁一盤紅通通的豬肉片，就說他想吃「紅蘿蔔」；號稱水果王子的小兒子喜愛各類水果，有次看到桌上有盤切好的紅燒肉，差點伸手去拿一塊「西瓜」來吃，我們趕緊跟他說：「那是肉肉喔！」

他們從小就知道他們吃素不吃肉，再大一點時，別人要請他們吃東西前，他們不是先問媽媽可不可以，而是問「那是素的嗎？」現在會認字了，我們便教他們如何解讀營養標示及成分，也知道哪些是屬於葷食成分。孩子們就讀大愛幼兒園時期，學校就教過他們吃素的好處，以及如何從愛護動物與環境保護的角度來分析「食事」，甚至也開始向身邊的親人勸素，一起吃素好健康。

燒腦想創意料理 營養美味誘童心

為了料理出美味可口的素食餐點，我們可是下了許多功夫也買了許多食譜回家研究，因為我們發現，當孩子嘗到第



孩子在大人目視安全的前提下進廚房料理，兄弟分工，各自準備好吃的餐點。

一口外食後，家中的粗茶淡飯就不再是人間美味了。尤其孩子們還小時，為了不讓吃飯時間造成親子間緊張衝突的機會，也讓他們愛上吃飯，我們也開始嘗試多元的料理方式和色彩的搭配。

我們會一起討論菜單，甚至一同外出採買，讓孩子有權利自行選擇食材。曾經有一段時間，孩子不喜愛吃青菜，料理時也遇到瓶頸，心想：「都吃素了，不吃青菜要吃什麼呢？能選擇的食物更少了。」

後來只好自我轉念也精進料理方式，那陣子餐桌上陸續出現什錦蔬食炒飯／炒麵、素食大阪燒、田園比薩、焗烤時蔬燉飯／義大利麵等，各種在餐廳菜單上的各國風味料理，除了原本家裡的臺式、中式料理，日式、美式、義式、法式歐風，再難我們都把菜變出來，花盡

巧思，讓孩子們脾胃大開，不知不覺將所有營養吃下肚囉！

孩子化身廚師 動手參與素加分

在家中，刀叉及瓦斯爐也會在大人安全看視的情況下讓孩子們使用，適度放手，也是讓他們成長的機會，更能體貼父母辛苦準備餐點的過程。

我們進一步發現，似乎孩子自己擔任二廚時，覺得煮出來的餐點更加美味，大人們在品嚐時千萬要給予正面評價，也著實讓孩子們更加有成就感，下回會更願意一起挽起袖子為全家人做飯喔！當然，讓孩子親手擺盤，加上偶爾來點儀式感與裝飾餐桌，能為這頓飯加分不少，吃起飯來也更加美味呢！

今晚就來點……不一樣的素食料理吧！👤



受父母的影響，兩個素食的小朋友不僅會下廚，也願意參加各種志工活動。圖為到社區為民眾健康檢查，擔任複合式篩檢的志工。攝影／謝寧惠