

MONEY 智富

29/03/2024 Issue 858 FOCUS

素食風潮



「植」捲全城 成未來飲食

新趨勢

Wealth P14
港股波幅上落
配置三投資主題

瑞士寶盛 鄧啟志



素食大使 陳浩然

亞洲素食展

VEGETARIAN FOOD ASIA



柏堡活動策劃 李文詠

TASTE OF VEG 素食 綠色生活



Taste of Veg 李亦瑤

全港可找「素」

素食

「植」捲全城 成未來飲食

風潮

新趨勢



【iM 人物專訪】
素食風潮「植」捲全城
成未來飲食新趨勢？



【iM 人物專訪】
專訪素食大使
「素」做幸福贏得人心



近年來，香港的素食文化正逐漸蔓延，並廣泛拓展至個人生活、餐飲業及社會各界不同層面的發展。近年有愈來愈多港人加入素食行列，並有調查顯示本港素食市場需求持續上升，今年素食者人數相較於去年增長了 14%。

素食習慣已經超越個人層面，並與全球發展密切相關。對於香港而言，素食文化所帶來的商機如何呢？未來會有何突破？本地飲食業是否能夠迅速迎合這一需求？今期封面故事將深入剖析綠色素食生活，邀請了亞洲素食展主辦機構柏堡活動策劃有限公司創辦人兼董事總經理李亦珺、綠色生活資訊平台「Taste of Veg」總經理李文詠，以及節目主持兼素食主義者陳浩然（Elvis Chan），分享對本港素食文化的觀點，以及探索綠色素食為本港所帶來的潛在機遇。

撰文：龍紀瑩 • 編輯：黃銳
美術：任耀楠 • 攝影：彭大偉、李潔映



柏堡活動策劃
李亦珺

Taste of Veg
李文詠



素食大使
陳浩然



全港四分一人 有素食習慣 素菜美食人人「素」

全港最大型素食展覽——「第十屆亞洲素食展」於本月中開幕，提供 6,000 種素食及綠色生活產品，包括新派素食、素補健品以及素純小食，今年更創下了歷屆之最高的紀錄，參觀人次達 56,569。根據《亞洲素食展》主辦機構柏堡活動策劃聯同綠色生活資訊平台「Taste of Veg」的最新調查顯示，素食者在本港的人數持續上升，佔約 2,000 名受訪者的 75%，較去年增長了 14%，其中彈性素食者更佔了近半數，比往年多出 10%。

隨着更多人關注可持續發展和健康生活方式，素食文化繼續在香港蓬勃發展，同項調查指出，逾八成受訪者認為素食對環境更友善，近七成素食者選擇素食是基於可持續發展的考量。數據反映，港人的素食習慣不再僅限於個人層面，而是與環境因素密切相關。

近年，有為數不少的港人在日常生活中有意識地減少進食肉類。根據 Green Monday 於 2020 年的調查顯示，有近四分之一的港人 (23.7%) 有素食習慣，當中大部分為「彈性素食」，即是至少每星期茹素一次。根據全球市場調研公司歐睿國際所發布的「素食者及植物性食品前景」報告指出，截至 2021 年 3 月，雖然「全素食者」的比例仍然較低，但減少肉食的人口卻不斷增加，佔全球人口的 42%。

素食亦有不同類別

素食文化在現代社會日趨普及，愈來愈多人改變飲食習慣並選擇素食。然而，素食並非一個統一的概念，而是包含多種不同的飲食方式和信念。在素食的世界中，存在着不同的「門派」，每個門派都有自己獨特的規則和限制。

「**純素食者**」：亦被稱為全素食者或蔬食者，嚴格奉行素食主義，除了不食用任何動物肉類，包括禽畜、海鮮或者其他動物的肉類，亦不攝取任何來自動物的產品，例如蛋、奶、蜂蜜等。全素食者主要進食植物性食物，包括蔬菜、水果、堅果、種子、穀物和豆類等，以滿足其日常營養需要。

「**蛋素食者**」：會攝取蛋類，但與「全素食者」一樣不吃任何動物的肉類。蛋素食者認為蛋是一種來自動物但不涉及動物殺害的食物，因此可以納入的日常飲食中，但與「奶素食者」不同，蛋素食者依然排除奶製品等動物產品。

「**奶素食者**」：不吃蛋類，並且與「全素食者」的飲食習慣相近，奉行無肉飲食，但會攝取奶製品，包括牛奶、乳酪、芝士等。奶素食者相信奶製品可以提供重要的

素食「門派」知多少？

食物	蔬菜	雞蛋	奶類製品	海鮮	肉類
全素/純素/蔬食	✓	✗	✗	✗	✗
蛋素	✓	✓	✗	✗	✗
奶素	✓	✗	✓	✗	✗
蛋奶素	✓	✓	✓	✗	✗
彈性素	✓	✓	✓	✓	✓

*部分素食者因宗教信仰而不進食蔥、蒜、薑、蕎、洋蔥



營養素，並且認為生產奶類製品不會對動物造成傷害。

「**蛋奶素食者**」：排除肉類，但仍會攝取蛋和奶製品，擴大其飲食選擇範圍，以提供身體所需的重要營養素和更多的飲食選擇。蛋和奶製品在烹飪和烘焙中較常應用，各種甜品如蛋糕、布甸、朱古力等都是蛋奶素食者可接受的食品。

「**彈性素食者**」：亦被稱為半素食者，「彈性素食者」部分時間會奉行素食的原則，但可能基於各種原因，包括社交場合、健康需求或個人偏好，偶爾會彈性將肉類納入其飲食習慣中。

素食的「門派」是由不同飲食習慣組成的譜系。選擇素食的人可依據自己的價值觀、健康需求及喜好，找到適合自己的素食方式。

仍需注意營養均衡

無論是哪種素食者，都需要特別留意營養攝取。根據《衛生防護中心》指出，素食者可能缺乏蛋白質、鐵質、鈣

質、鋅質、維生素 B12、維生素 C 及維生素 D 等營養素。為確保營養均衡，素食者應攝取不同種類的堅果、種子、豆類和大豆製品以獲得足夠的蛋白質。由於植物中很少含有維生素 B12，全素食者需選擇添加了維生素 B12 的產品。鈣質和維生素 D 可從奶製品中獲取，蛋素食和全素食者則需透過硬豆腐、加鈣豆奶和深綠色蔬菜攝取。素食者容易缺乏鐵質，可以通過進食豆類、黑木耳、早餐穀物片和全麥麩包攝取鐵質，同時攝取富含維生素 C 的食物以促進鐵質吸收。鋅質可從全穀物食物、豆類、豆腐、堅果和種子類食物中攝取。



香港最近致力重塑「盛事之都」，亞洲素食展亦是全港最大的素食展覽，隨着本港素食人口上升，亞洲素食展能否成為香港標誌性的盛事？亞洲素食展主辦機構柏堡活動策劃有限公司創辦人兼董事總經理李亦瑀認為，亞洲素食展匯聚全球的最新素食產品，吸引全球各地人士參觀。綠色生活資訊平台「Taste of Veg」總經理李文詠亦表示，展會能掀起更大規模的素食熱潮。

香港是個繽紛多元的城市，李亦瑀認為，單單在素食方面，香港在亞洲地區一直以來具有領先地位，各地的素食者熱衷來港是因為本港的素食產品素質高、而且多元化。展會中有不少來自日本、馬來西亞、台灣等地的觀眾，「透過與參觀者交談中了解到，他們以前從未見過如此多的素食新產品。」她相信，香港的亞洲素食展是一個盛大的盛事，同時也扮演着領先潮流和推薦產品的重要角色，讓大眾深入了解並體驗素食。

亞洲素食展踏入第十年，李亦瑀指，展會一直以推動素食文化為使命，透過多種活動提升大眾對素食和綠色生活的認知和接受程度。「展覽會不僅有多元化的產品試食，更有舉辦各種講座，分享素食界的資訊，讓入門的素食者獲得更多知識。」展覽會亦設有特色飲食區和素食廚房，邀請知名素食廚

素食

站穩亞太區熱潮橫「素」

香港

師，示範簡單又美味的素食料理，供參觀者即場試食，「我們希望藉此提升大眾對素食和綠色生活的認知和接受程度，並將這份素食的種子傳播到不同人的圈子，推動素食文化的更廣泛普及。」

新食材滿足需求

素食食品的發展與時俱進，滿足不斷變化的消費者需求，李文詠指，素食食品正在探索如何以創新的方式，將傳統的食材轉化為全新的素食食品。另外，李亦瑀指出，今年有四類產品特別引人注目，包括植物肉、植物性奶製品、天貝、苦堅果。當中，李文詠透露，堅

果是素食食品中常見的食材，苦堅果卻是一種相對較新的食材，「在素食展中除了教育宣傳，讓大家了解苦堅果的特性和用途，更舉辦咖啡和烘焙配搭的創作比賽，讓參賽者利用苦堅果奶創作出獨特的菜單，將其應用於咖啡和烘焙中。」

創新的素食產品在推動環保方面亦扮演重要角色，李亦瑀指，創新的植物性奶製品不僅滿足消費者的口味需求，亦符合環保概念，「在展會中，用苦堅果奶製作的雪糕非常受歡迎，每天銷售超過3,000杯。這款雪糕由香港科技園的本地初創品牌自行研發相關技術，與傳統主流食品相媲美，更可推動素食文化的普及化。」

素食食品超新星

植物肉	植物肉一般使用大豆、碗豆或菇類等植物成分製成，隨着技術進步，現時植物肉的味道和質感都相當出色。
植物性奶製品	植物性奶製品的替代品也花樣百出，如豆奶、杏仁奶、椰奶和燕麥奶等，除了受素食者歡迎，亦成為乳糖不耐症人士的理想選擇。
天貝	天貝是一種印尼傳統食材，一直在素食界很受歡迎。天貝含豐富的營養價值，食物科技進步亦令發酵過程更加理想，味道更美味可口，可以製作成零食。
苦堅果	苦堅果原本種植於內蒙沙漠，用於防止沙漠化，近年成為素食的食材。一間本地企業憑藉多重菌解專利技術，提煉苦堅果中的營養物質，製作口感更豐富的植物性奶製品。

香港素食市場需求持續上升，李亦瑀分享本港素食者的特徵。她指，素食在香港快速普及的主要因素是素食與健康之間的直接關係，今年機構的調查報告中，有75%的素食者選擇素食是因為素食對健康有益，同時68%的人認為素食對可持續發展和環境有直接貢獻。另外，77%的素食者喜歡在家中烹飪，認為這樣更安心和更健康，有85%雜食受訪者有購買素食產品的習慣，有97%的素食者願意和雜者在餐廳進食。

平台推素食餐廳認證

隨着素食者人數趨增，改善配套需要及時解決的一環。早年業界呼籲餐廳透過

「素食認證」方便食客，有見及此，「Taste of Veg」平台率先推出素食認證貼紙計劃，將合作素食餐廳的資訊於網站和社交平台上更新。李文詠認為，餐廳的認證措施將為素食者提供更多有信譽的餐廳選項，並推動餐廳改善菜單，「餐廳透過與「Taste of Veg」平台合作參與認證計劃，可讓素食者可以節省尋找心儀餐廳的時間，餐廳也可增加與素食者之間的聯繫。」

市面上的素食店成行成市，李文詠表

▲李文詠表示，平台分享素食對個健康和環境的資訊，讓大眾了解素食的好處。

全港可找「素」



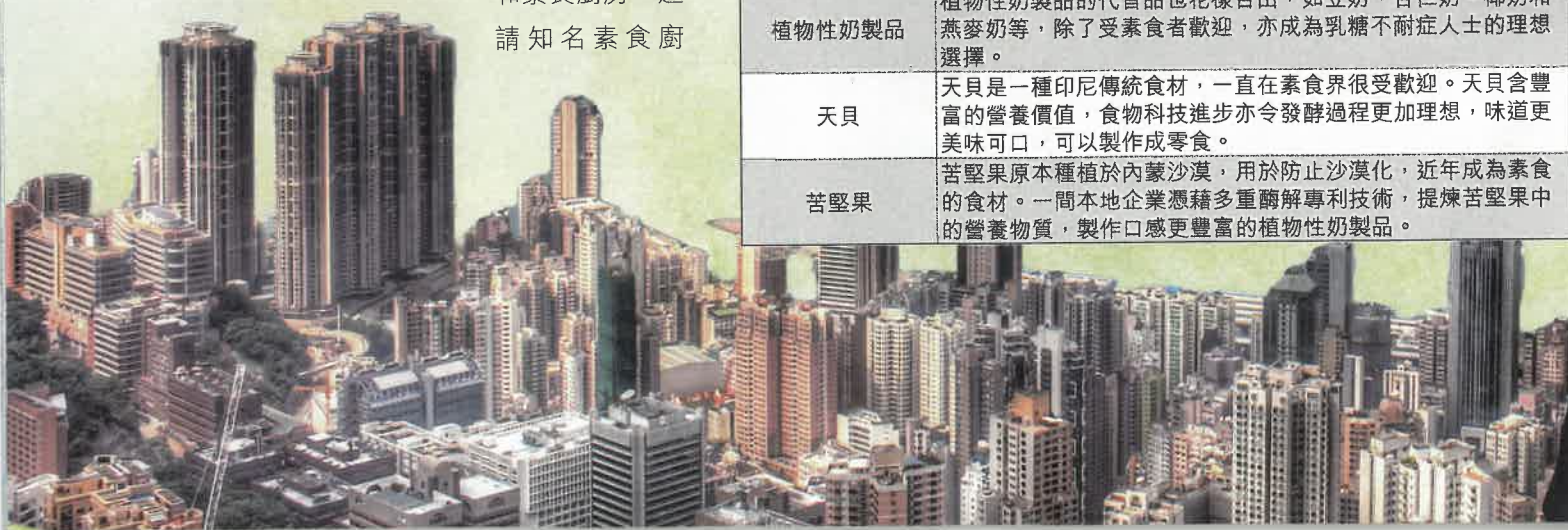
示，素食餐廳成功的關鍵在於確定定位和目標，「無論是傳統素菜式還是獨特概念，菜單設計應有創意

和特色，吸引不同客戶群更願意嘗試素食，並將素食融入日常飲食中。」李文詠提到以前素食的選擇相對有限，「就像去齋舖吃素食，幾款菜式吃膩了就沒有其他選擇，然而現在的素食餐廳提供的選擇更多元化，讓人不再受限於傳統的素食選擇。」

有調查顯示，本港的素食者中有近八成人選擇自行烹飪素餐，反映本港現有的素食餐廳未能滿足需求。對此，李文詠提出建議，餐廳可以考慮購買素食的預製菜，「預製菜選擇多，烹調方便並已經預先調味，餐廳只需按照指引加熱，即可提供美味的素食菜品。這對餐廳來說相對容易控制，不需要囤積大量食材，避免浪費。預製菜品還具有獨立包裝，避免素食和非素食混在一起。」

隨着素食文化普及，據統計，全球的亞洲素食食品市場估值將在2033年達到308億美元。李亦瑀認為香港素食文化發展具有巨大潛力，並可以在多個方面進一步突破和創新，「目前，香港很多素食食材都依賴進口，由此鼓勵本地生產有機蔬菜、水果，並發掘含有蛋白質的食材，如豆類和堅果等。」她解釋，本地生產素食可減少運輸的碳排放，同時支持本地農業經濟的發展。

正所謂「民以食為天」，香港人對飲食非常重視，因此李亦瑀認為本港的素食市場仍有很大的創新潛力。「植物性肉類、蛋、奶的替代產品的創新還有很大的發展空間，我相信未來一定會百花齊放，有更多元化和豐富的素





▲圖左為亞洲素食展主辦機構柏堡活動策劃有限公司創辦人兼董事總經理李亦瑛、圖右為綠色生活資訊平台「Taste of Veg」總經理李文詠。

食選擇，並持續與「Taste of Veg」合作，推廣素食文化的相關資訊。」

多項宣傳教育推廣素食文化

教育，是培養意識的第一步。李文詠表示，透過平台分享素食對個健康和環境的研究和資訊，讓大眾了解素食的好處，「平台會定期分享營養師、中醫等專家的專業知識，讓大眾了解綠色生活和素食對身體的益處，以及素食如何有助於環保，另外也會透過舉辦活動，如『素食獵人』，又邀請素食食譜作者製作短片，宣傳素食健康飲食的重要性，消除一般人對素食的疑慮，鼓勵大眾嘗試素食。」

李文詠認為，社會各界可以在多個方面加強素食教育，針對企業合作方面，她提到平台所推出的「綠企承諾書」計劃，鼓勵參加的企業在公司內推動綠色文化。根據不同企業的文化和資源，可以量身定制一些適合的計劃，鼓勵員工採用「彈性素食」的習慣，並舉辦素食和綠色生活的推廣活動，「此舉有助於企業形象的

提升，還能幫助員工改善身體狀況和生活質素，進而提高工作效率，我們希望在各個方面都能灌輸素食的好處，鼓勵更多人加入素食行列。」

本港不少佛教學校基於宗教原因，從小開始培養小朋友茹素，而對於一般學校而言，又如何鼓勵小朋友認識素食？李文詠認為，可以透過課程和餐單鼓勵學生了解素食文化，她舉例：「學校可以將素食教育納入不同科目的課程中，透過營養教育、環境科學和烹飪等課程，讓學生有機會在學校體驗美味和多元化的素食飲食。」此外，她透露，「Taste of Veg」正計劃與更多學校合作舉辦工作坊活動，讓學生從小開始了解素食文化，長期培養綠色生活的概念。



專訪 陳浩然 素食大使

「素」

做幸福贏得人心



每位素食者都有自己的素食故事。素食也許是一種飲食選擇，也許是一種深層次的價值觀，也許是純粹基於對生命的尊重，而正正是這個原因，節目主持兼素食主義者陳浩然在這個漫長的34年間從未吃過肉，將素食融入他的生活中，身體力行實踐推廣素食的信念。

素食熱潮近年在本港興起，但是早在34年前陳浩然已有茹素的習慣，他透露：「我媽媽是一位佛教徒，一直保持素食的習慣，所以我出生後自然而然便成為了素食者。」他回憶起小時候的一次經歷，這一幕讓他印象深刻：「在幼稚園時，老師忘記了我是吃素的。有一次茶點當中有香腸，我居然吐了出來。」成長後，他表示因為環保和動物權益等因素，便繼續保持素食的習慣。

陳浩然今年及去年連續擔任兩年《亞洲素食展》的素食大使，展覽今年來到第十屆，他觀察到人流比往年更加多，而他亦有在素食展設攤位推廣自家素食產品，所以能親身感受到場地的氣氛。

在素食產品方面，陳浩然亦發現了不少新奇的產品，他舉例：「有純素紅酒，這是一種不含酒精的紅酒替代品，同時也有提供白酒和啤酒的純素版本，也有一種可可茶，外觀像茶，但喝起來卻有巧克力的味道。另外原來有一間素食旅行社，去旅行到訪的地方都是素食餐廳，在旅行中享受素食。」

▼素食達人陳浩然同時亦是一位法式烘焙師。



近年，植物肉掀起一股熱潮，就連各地的億萬富翁如比爾蓋茲（Bill Gates）、馬雲及李嘉誠都看好，並致力投資相關產品。陳浩然表示，他也有嘗試過一些植物肉產品，並用以製作不同菜式，「我曾經用植物肉製作素食版的威靈頓牛柳。我認為植物肉是一個很好的產品，可以幫助那些剛開始轉向素食的人，因為他們可能偶爾會想嚐嚐肉的味道，而現在的植物肉已做得很接近，這樣可以代替他們對肉類的渴望。」

陳浩然更認為，現今的素食食品在口感和味道上，已經有了很大的改進，「過去的一些傳統

素肉產品，往往有很濃的豆味或冬菇的味道，而現在新派的植物肉則使用不同的原料和調味料，並結合了科學的概念，使植物肉的營養價值或會比過去更好。然而，這並不代表植物肉就一定更健康，因為植物肉的不良脂肪、調味料的鈉含量可能偏高。」將植物肉作為肉類的替代品是可以的，但他並不建議長期食用。

期望食品技術持續創新

食品技術日新月異，對於未來素食食品的發展，陳浩然期望食物技術將持續創新，並推出更多種類的素食產品，「現今人們愈來愈關注糧食危機和地球暖化等問題，了解畜牧業對環境的影響。我相信大家對於碳排放議題的關注，商業機構和食品

市民對素食接受度明顯上升

亞洲素食展今年新增了烘焙專區，陳浩然希望能夠推廣純素烘焙的潮流，讓大眾了解如何不使用蛋和奶的情況下，都可製作素食甜品，「我相信只需要用心，透過簡單的設計，就能夠用以天然食材製作出素食甜品，取代一些非素食的甜品選擇，當中也不需要人工添加成分，希望能讓更多人體驗到素食烹飪的樂趣，並且發現素食的美味。」

素食在香港社會中的接受程度顯著提高，陳浩然分享觀察指，現今社會中愈來愈多的人開始養成的素食習慣，而本港素食餐廳的數量亦逐漸增加，「現在不少非素食餐廳也提供了素食選擇，連鎖品牌也相繼推出了素食餐，為素食者提供更多的選擇，所以現在的普及程度，相對10年前有進步。而在素食展上，也發現很多新興的素食品牌，這些品牌願意投放資源去推廣素食的理念，可見接受程度已有提高。」

作為「素食達人」，陳浩然認為本港素食餐廳的數量尚不足夠，而目前素食餐廳的選擇相對有限，且大部分餐廳提供的菜式類似，缺乏獨特性，「素食餐廳最多都是泰國菜，或者是『文青』風格的餐廳，每一間的菜式都差不多，沒有一些很特別的菜式。」他認為多元化的選擇是關鍵，「因為素食者有不同的飲食限制，不同人的口味、偏好各有不同。我也有到台灣、新加坡及內地吃素，我覺得比香港的選擇相對豐富，希望香港的素食餐廳能夠多元化產品，提供更多選擇。」他認為業界可提供更多資訊，如舉辦展覽和顧問服務，可以幫助餐廳了解素食者的需求，並推出符合要求的素食菜式。

香港是東西方文化的匯聚之地，陳浩然認為本港應該發揮多元共融城市的作用，但本港的素食文化仍有不少發展空間，「我最近到訪了美國，發現在當地很容易找到素食產品或餐廳，而台灣的便利店有很多冷凍的素食產品，連公仔麵杯麵都有很多素食選擇。但在香港的便利店很難找到這些產品。素食展上有很多不同品牌和來自內地的餐廳與廠商，他們對於找尋香港品牌的素食產品都感興趣，所以我認為香港有很大的潛在商機，可以開發更多商業項目。」



烘焙甜點師的素食日「嚐」

最近正式成為法國烘焙甜點師的陳浩然，平日經常下廚，並為素食者推薦了一款簡單的料理，「現代都市人的忙碌生活，留意到港人愛吃薄餅，我們可以簡單運用在超級市場買到的墨西哥餅皮當作薄餅，再按自己的喜好放上配料，例如我會配搭自家製作的XO醬、芝士、雜菇和彩椒。然後，把薄餅放在一個鑊裡蓋上蓋子，烘烤大約8至10分鐘。這樣的做法不需要使用焗爐，也不需要使油，很實用也非常簡單，每天都可以隨心製作不同口味的健康素食菜式。」



公司也會加大對植物肉的研發投資，以緩解問題。正是這種趨勢出現，才会有 Beyond Meat、Impossible Meat 等這些有大量資金投入的素食產品及品牌。」未來食物技術將不斷推陳出新，並將關注不同素食者的體質，例如推出更多無麩質（Gluten-Free）的食品，甚至在不同生活層面提供更多綠色環保的素食選擇。

根據「Taste of Veg」綜合數據計算，當減少攝取200克牛肉，就能減少5,400克碳排放、節省3,091公升水，甚至減少使用65.2平方米森林，相當於一輛車從海洋公園到科學園的距離，節省近600呎空間。陳浩然也強調素食與我們的生活息息相關，並相信素食可以減少碳足跡和排放，「素食其實是和大家的生活息息相關。每天我們可能感受到一些氣候變化，而這背後的原因很多時候都是畜牧業所帶來的影響。」

素食者的行動可以影響周遭的人。陳浩然指他身邊的朋友也逐漸選擇素食，他們主要出於健康考量和對動物權益的關注。他敘述身邊人的轉變：「我的伴侶本身並非素食者，但她有觀看我主持的節目。有一次，她看到一名小朋友表示『我不可以吃了牠們（動物）的父母』所以不再食肉，因而產生了深刻的印象，並加深了她對素食的理解和支持。」

在疫情期間，陳浩然曾舉辦網上烹飪課。他表示他受一位媽媽的故事深深觸動，「每次課程結束後，我也要求學員提交完成的功課，並在直播結束後煮食物並拍照交功課。這位媽媽是其中一位參與者，她為自己的孩子烹煮美食。在參加了這個烹飪班之後，她的女兒對我說『謝謝你教了媽媽如何煮一道如此美味的素食西餐』，原來，她的媽媽本來只懂得煮炒瓜菜，從未品嚐過如此美味的素食。在面對絕症的人生最後階段，這個回憶成為一份珍貴的禮物。這番話語讓我深感觸動。」FM