Grace現時全家人均是純素食者，同時配搭多吃生鮮蔬果。

於Facebook專頁「Vegan Mama Kitchen純素媽媽廚房」與大家分享純素食譜的黃佩詩（Grace），從中學開始已經茹素了28年，現時她的兩位子女亦選擇茹素。作為純素父母，Grace認為父母更應學懂去表達，令到其他人更了解自己的子女。

不時創新素食食譜，如椰子芒果雪芭餅。

母女二人練習瑜伽，別人會驚訝她們的力氣很大。

純素教煮媽媽 素食育兒法培養同理心

撰文：陸明敏
相片：受訪者提供
編輯：李越樺
美術：湯廸恩

Grace認為，親子共同入廚可以是孩子嘗試茹素的第一步。

最初Grace茹素，是因為看到翼子慷的書作深受感觸，她憶述：「畫中的農夫強行拉走母羊，餘下傷心的小羊，我心裏就產生了同理心，原來動物都有父母，為何我要食牠們的親人？第二日便跟媽媽說要食素，她說可以，不過着我一定要學懂煮給自己食。」從下決定的一天起，她便執意要食素食到老，因此練就了現時「素食教煮」的功力，透過不同蔬果的創新配搭，煮出營養豐富而美味的每一餐。

產後奶水充足極速修身

雖說現時已有愈來愈多人食素，在疫情下社會更崇尚健康飲食，然而坊間對食素仍有不少顧慮，其中最大的憂慮，便是「營養不足，例如鐵和鈣攝取不足，因此會有食物配搭的建議。而Grace自小茹素，卻無特定飲食方程式，想食甚麼便食甚麼，就如食肉者那樣。「最重要是多吃生鮮蔬果，生食才是最有營養的，當中的酵素可以幫助身體吸收所有營養，早上會飲用蔬果打的Smoothie，每一日都要包含生鮮的元素。」

這樣的茹素習慣Grace已維持多年，一切健康正常不覺與常人有異，到了懷孕時期更能體會茹素好處：「懷孕期間好有精神，完全不覺得乏，產前檢查亦健康正常，別人說懷孕時會便秘，我完全沒有。而驚訝的是，產後人奶充沛，仔女都是純人奶長大，兩人到兩個月就已達出世時體重的兩倍，長大得好快。」更叫人羨慕的是，Grace於產後1星期已經極速修身，在不用節食的情況下，體態自然回復至懷孕前身形。

子女因同理心自願茹素

在子女出生後，Grace也沒有要求他們跟隨自己食素，反而因為考慮到長輩對孫兒的擔憂，而讓子女多食肉。然而，事情的轉折點就在兒子3歲時的母親節。那一年，Grace和家族長輩到餐廳食飯慶祝，菜單中有雞有魚，上菜時，原條魚原隻雞呈上，卻嚇壞了兒子：「牠們是不是從農場來的？為甚麼人們要食牠們呢？」後來，兒子和女兒便決定食素，那年兩人分別只有3歲和5歲，至今已持續茹素9年。

「其實食素不能強迫，一定是自願，如果在家食出街就不食，其實就失去意義。我回想自己當天食素，全因出於同理心，不再當動物是食物，現在子女也是這樣。」

子女健康成長是最好的證明。

長輩對於要食肉才有營養的想法根深蒂固，在孩子茹素後，曾一度大力反對，Grace丈夫夾在中間左右做人難。但Grace要做的不是反駁，而是身體力行證明子女的成長與他人無異，甚至更健康。「兒子轉食純素後就無再出現哮喘。女兒亦健康長大，我與她去學習瑜加，一些艱難的動作如Head Stand，我倆很輕易就做到，別人會驚訝我們的力氣很大，導師說這全因為我們食素的關係。」Grace現時做平板支撐，可以維持45分鐘，認真厲害。

小朋友偏愛Junk Food，家長難免頭痕。然而，Grace的子女因信念夠強大而不受引誘，他們在小時候就已經提出「狗與豬同樣是動物，為何狗是寵物，而豬是食物？」的疑問，亦知道養飼、屠宰的過程慘無人道。同時，他們亦了解食素對身體好，於地球也能減少碳排放，保育環境。「對我們全家來說，動物不是食物，所以不會有吃的念頭。他們都好少食甜食，老公是最後食素的家庭成員，試過有一次在家煮麵，兒子聞到好香，後來知道有肉的成分便走開，自制能力好高。」

Grace受邀出席教導純素食烹飪，兒子在旁擔任小助手。

父母要學會向他人解釋

走在素食這條非主流道路，始終需要勇氣面對大眾諸多的不理解。除了是素食教煮媽媽，Grace亦是一位言語治療師，她覺得父母要學懂去表達，令到其他人更了解自己的子女。「食素的人不應該收埋，更加應該話俾身邊的人聽，其實不是要好麻煩地遷就素食者，因為這個世界有好多人揀飲擇食，我們只是不食肉，還有好多好多我們可以食的，甚至比食肉的人更加多。」她為子女開設生日會，會先向到場家長和同學作簡報，解釋為何這是一個純素的生日會，讓大家知道甚麼是純素食，令別人對自己的子女不會有閒言閒語。

「我希望我們不是異類，別人吃甚麼他們也可以吃。孩子帶飯返學，想吃餃子就吃餃子，壽司、炒飯、炒麵一樣得，椰菜花可以當飯去炒，翠玉瓜可做麵條，可以有好多方法將蔬菜帶入生活環境，不希望他們覺得自己比其他同學奇怪。」這也是Grace積極開發新穎素食食譜的原因——素食只是一種食物上的選擇，素食者的生活其實與一般人的無異。

親子簡易素食甜品

疫情期間，不少親子會共同下廚消磨時光。Grace認為父母若想嘗試與子女開始食素，不妨一起煮食，只要小朋友能夠參與其中，便會對素食產生興趣。Grace分享了一款簡易素食甜品，親子在家也能輕鬆做。

焗肉桂蘋果餃子

材料（15件）：

- 成熟香蕉（去皮，搗泥） 1條
- 蘋果（去芯，切小粒） 1個
- 喜瑪拉雅鹽 1/4茶匙
- 葵花籽 2湯匙
- 肉桂粉 1湯匙
- 餃子皮 15塊

做法：

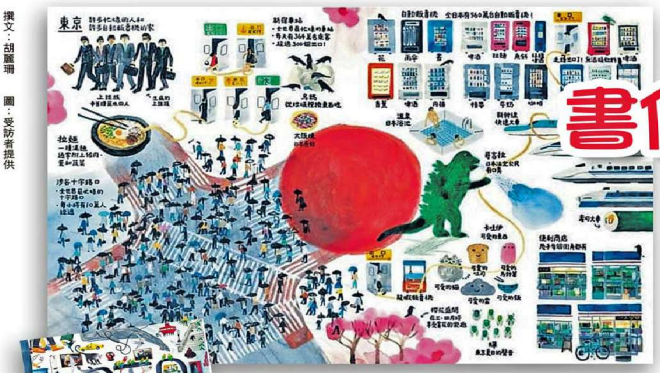
1. 把所有材料（餃子皮除外）放入一個大碗內，拌勻，製成餡料。
2. 把大約1湯匙的餡料放入1塊餃子皮的中間。沿着邊塗上幾滴水，壓實封口。再用叉在邊上壓出扇像圖案。重複步驟至把所有材料完成。
3. 在餃子的上下面塗油。放入已預熱攝氏210度的焗爐內，焗10至15分鐘或至金黃色即可。

撰文：胡麗珊
圖：受訪者提供

書伴我行推出暑期書單 拓展小朋友思考和視野

書伴我行（香港）基金會每年共同策劃年度好書，供家長及老師參考，因應不一樣的暑期，他們早前列出夏季閱讀書單，希望孩子在充滿玩味的童書中度過開心暑假。

本地作家廖倍恩創作的《我的美術館》，以小孩子的角度走進美術館，觀察美術與生活中間的連繫。

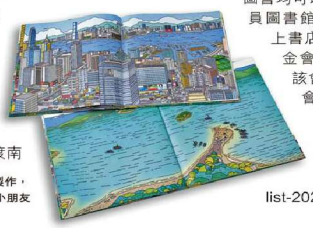


《好多好多》讓小朋友觀察不同城市的東西。

該會項目總監Angela Leung指出，暑假書單是在年度書單中篩選，以配合主題「Where Will Your Next Book Take You？」。80本好書按4組年齡（0至3、4至6、7至9及10歲以上）分類，其中0至3歲組別包括工藤紀子創作的《小雞去露營》。「其小雞系列簡單易讀，透過很多仔細的情景設定，提供大量親子討論和分享空間，希望曾去過露營或沒去過的孩子，都可以品味露營之樂，並了解原來去露營要作出如此多的考慮和預備。」書本題材充滿玩味，其中《好多好多》的作者把不同城市的特色，例如東京是有好多好多販賣機、澀谷的十字路口有好多好多人……讓小朋友觀察及發現。

真人真事改編

他們也有挑選由真人真事改編的作品，其中《圖書騎兵隊》講述1930年代一群勇敢的圖書館員不畏艱辛、不取分文，只為上山送書給貧困人家，讓他們能讀書識字的感人故事。《極地重生：薛克頓的南極遠征》故事緣自1914年一個探險隊橫渡南極的紀錄，她自己很喜歡《極地重生》繪本的畫風和表達手法。「作者用電影感去序事，每兩版呈現一個處境，讓大家追蹤探險隊如何經歷700天的極地求生，最後28人全員獲救，而這故事同時有出過配有真實圖片的文字版。」書單內所有的圖書均可以於灣仔書伴我行的家庭會員圖書館內借閱或經網頁連結上網上書店、直接購買英文書籍。基金會因疫情關係，現暫停開放該會圖書館，家長可以留意該會網頁公布。



《香港百年變變變》是劉斯傑以兩年時間製作，結合歷史研究，繪畫出百年海岸變化，鼓勵小朋友探索香港由小漁村變成大都會的故事。

在綫查看並下載書單PDF版本可到：www.bringmeabook.org.hk/summer-reading-list-2020/