

響應「6·15健康素食日」，佛教大光慈航中學師生到訪綠匯學苑，學習製作純素芝士。純素飲食如何有助環保護生？

佛教大光慈航中學 2023-06-26

讚好 1 分享



佛教大光慈航中學的老師和學生，早前到訪綠匯學苑參加純素芝士烹飪班，學習如何不用牛奶，仍能製作出美味的純素芝士（圖：佛教大光慈航中學）。

香港佛教聯合會自2006年起，每年舉辦「6·15健康素食日」，推廣吃素習慣及慈悲護生的理念。位於大埔區的佛教大光慈航中學的師生亦趁著「6·15健康素食日」期間，到訪區內由大埔舊警署改建而成的綠匯學苑，參加純素芝士烹飪班，學習以本土食材製作健康又美味的素食，並了解素食與環境的關係。

由牛奶製成的芝士雖然營養價值高，但牛奶芝士始終來自乳牛，飲用牛奶或食用牛奶製成的食品也會增加地球溫室氣體的排放。

因此，近年興起純素芝士和純素芝士的食譜，取代對牛奶的需求，自然有助從飲食中減少碳排放，也藉此減少乳牛牧場內對動物的傷害和剝削，以慈悲心關顧動物和大自然。

一個半小時的活動，師生先認識純素芝士和牛奶芝士的分別和取代牛奶對環境的好處，接著認識綠匯學苑內的有機香草，更簡單學習有機耕種的過程和以味覺及嗅覺分辨不同有機香草的氣味和味道，再考慮是否在製作純素芝士時加入喜愛的香草。

烹飪班完結時，各人都滿載而歸，除了即席品嚐現場製作的純素芝士，更能把自己親手製作的鹽滷豆腐純素芝士帶回家中與家人分享。

延伸閱讀：

[佛教大光慈航中學辦浴佛禮，師生嘉賓同慶佛誕。妙慧法師開示：冀眾人實踐佛陀教義，推動環保護生](#)