

國立台灣大學公共衛生學院健康行為與社區科學研究所



碩士論文

Institute of Health Behaviors and Community Sciences

College of Public Health

National Taiwan University

Master Thesis

素食母職的營養實作：母親責任與個人價值的協商

Practices on Nutritional Belief in Vegetarian Mothering:

Compromises between

Duties of Mothering and Personal Values

呂芃樺

Peng-Hua Lu

指導教授：官晨怡 博士

Advisor: Chen-I Kuan, Ph.D.

中華民國 110 年 2 月

February 2021

國立臺灣大學碩士學位論文
口試委員會審定書

素食母職的營養實作：母親責任與個人價值的協商

Practices on Nutrition Belief in Vegetarian
Mothering: Compromises between Duties of
Mothering and Personal Values

本論文係 呂芃樺 君 (R07850009) 在國立臺灣大學健康行為與社區科學研究所完成之碩士學位論文，於民國 110 年 01 月 26 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

口試委員：

官啟

范代希

李麗芳

謝辭

第二次修改論文時，重新回顧一年多前著手論文之初所閱讀的 Judith Butler，有一句話在當時記在手機記事本：唯有正視內在於自身之中的 opacity，才能真正承認異己，保持他者之中的 alterity。這段論旅程就像這句話，我在撰寫過程中持續發現自己的未知，那是一份「未知的未知」，涵括所有相反甚至對立的感受。我可以在一個禮拜後對於一個禮拜前引以為傲的文字感到羞恥；我也可以在清晨四點的水源太子 1341 哭泣，隔天又為滿滿的靈感充實而笑。之所以能夠自我察覺並流動著 opacity，也反過來歸因於我的他者們：

從第一次面試見到晨怡老師到暑假的第一封信，老師帶（更像人對人，而非上對下的「待」）我始終如一。矇到（這的確是一種賭注）晨怡老師作為我的指導老師、老闆，是能在行社所走至今最重要的前提。晨怡老師用溫柔的姿態教導我堅實的學問，這是我想一輩子學習的事情。

給予的論文指導的老師們還有兩位口試委員：梁莉芳老師與范代希老師。兩位老師願意擔任口試委員，並在信件的往來與口試當日予以我的論文建議和鼓勵，都是本文能有精準修正方向的重要原因。其中，梁莉芳老師所提及的部分建議雖未能於本篇碩論展現，我仍格外感激並惦記著。此外，2020 年 6 月的 STS 年會中，評論人鄭斐文老師也針對我非常初淺的初稿給予許多建議，如今回頭，除了感謝老師願意閱讀當時不成熟的文字，那些建議也為我半年後的撰寫定錨。

王俊堯、李逸群、林正揚三位同儕在我撰寫論文的過程中，不吝於與我分享他們所學，願意花時間閱讀我的文字、聆聽我的天馬行空的想法，並且和我有一來一往的討論，勇於向我表達你們最真實的感受，非常珍貴。兩屆 638 練功班的同學們也在團體咪聽中回饋我不同時期的報告，甚至能有機會一起組團參與研討會。很是感激以上的同儕學習讓我的論文得以更前進。

最後，我要感謝在我的碩士生涯給予我各項支持的大家。從行社所的同學與師長、修課所遇見的公衛、法律、莊子等不同課程的同學與師長，到也許也不了解我的碩士論文在做什麼的朋友與家人。謝謝西瓜在後期我覺得快要被時間勒死的時候，都讓我一次次復活。以及，縱使不完全理解我在做的事情，我的家人卻仍予以我信任與愛，謝謝你們。

最後的最後，我要感謝接受訪談的所有素食母親，沒有你們的分享就沒有這篇論文，特別是阿咪（與小麥），因為有你（和小麥的出生），才有這一切。

摘要

自宣告懷孕伊始，女性便面臨著揮之不去的召喚：依循社會期待成為一名「稱職的母親」。社會對母職的想像，對女性在孕期及產後的生活型態有著不可忽視的影響；尤其對於素食者而言，主流營養學的論述造成個體在飲食選擇上的拉扯：應該維持自身的素食慣習，或迎合家庭及社會認知，攝取肉類以提供孩子更好的營養？

本研究對 14 位台灣素食母親進行半結構式訪談後指出：現今科學尚未有足夠的證據定論素食母親會因營養不足而致危害孩子，實際上，是受主流葷食價值影響，社會建構的母職標準—供給有肉飲食才能予以孩子健全的營養—使得素食女性在母職實踐的過程遭受最大的困境。然而，素食母親雖受到規訓，卻也能發展出多樣性的母職策略，並跳脫主流母職標準，重新建構屬於他們的素食母職，包含強化孩子的素食營養與延續素食至孩子。

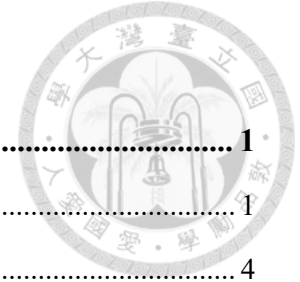
關鍵字：母職、素食、性別、營養、懷孕、母乳哺餵、食物工作

Abstract

Based upon semi-structure interviews with 14 Taiwanese vegetarian mothers, this article claimed that mothering can be challenging especially for those who adopt vegetarian diets. People cast worries and doubts claiming the “unbalanced” diets would jeopardize mother’s health and as a result, do harm to the offspring during pregnancy and lactation. However, what seems “unbalanced” to these women is the pressure arising from dealing with the conceptions that vegetarian diets are irresponsible and inappropriate for pregnant or breast-feeding mothers and their children. Many of these vegetarian women still struggle with striking a balance between living up to social or family expectations for mothers and sticking to their own personal beliefs to opt for a vegetarian lifestyle. In this frame work, vegetarian women reframe the social normative (non-vegetarian) value through the practices of their own (vegetarian) mothering.

Key words: mothering, vegetarianism, gender, nutrition, pregnancy, breastfeeding, food work

目錄



第壹章、緒論	1
第一節、研究背景.....	1
第二節、文獻探討.....	4
第三節、研究目的.....	17
第四節、研究方法.....	18
第貳章、研究結果	22
第一節、素食社會環境.....	25
第二節、素食母親在主流葷食論述的箝制.....	46
第三節、素食母親的營養理念與母職實作.....	59
第參章、綜合討論	70
第一節、反思素食營養科學.....	70
第二節、主流葷食營養論述對素食母職的影響.....	74
第三節、解構母職與素食母職的再建構.....	77
第肆章、結論	81
第一節、當代密集母職與華人家庭文化.....	82
第二節、當代營養科學的反思.....	83
第三節、未來展望.....	84
參考資料	85

表目錄

表 1 受訪者人口特徵 23





第壹章、緒論

第一節、研究背景

筆者既非素食者，亦非母親。然，一位女性在成為母親後的轉變是我所關注的；飲食又是最日常生活的演練；而營養供給—尤臍帶與母乳的母子營養連結時期—更作為母親職責最初的實現場域之一。

此論文緣起於一九九四年四月中旬平凡的午后，筆者收到姐姐的訊息，當時姪女出生並不久，姐姐還在哺餵母乳。訊息中，他向家人抒發自己因為素食飲食習慣而受到姐夫的特別叮囑：「要自行定期吃維他命跟鈣片補充，而不是受人督促，否則（孩子的哺餵）就改為一半母乳、一半配方奶。」姐夫並引用醫師的論述提到：「同樣為白領階級的全母乳哺餵母親，素食媽媽的孩子罹患小兒佝僂症的機率較葷食者高很多。」在半開玩笑地提出以此作為碩士論文題目的想法後，當下被情緒充盈的姐姐向筆者建議論文題目「吃素媽媽遭受人們的質疑造成的心理壓力對寶寶的負面影響反而大於吃素與否（所造成的營養健康問題）」。縱然我並沒有辦法以碩士論文探究姊姊提出的此命題的真偽，然而「吃素媽媽因重要他人質疑而生的心理壓力」卻燃起我的興趣，我開始好奇吃素母親作為母親的次群體，他們是否皆如姐姐所經歷地走過這樣的自我衝突—自我與母親；個人價值與社會責任。

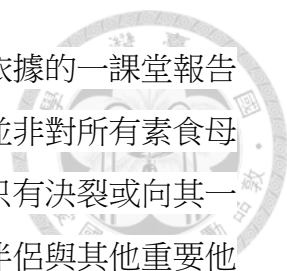
筆者接著想的問題是：姐姐會是個例嗎？藝人大 S 的先生在其自傳中曾提及大 S 從素食改為葷食的原因：「我媽讓他吃阿膠，是驢皮熬的，一開始他拒絕，但是後來，我們實在很想要個孩子，他才打破了自己堅持了十三年的原則。」大 S 也曾在電視節目敘述過自己吃素與改吃葷的原委，婆婆有著一定程度的影響：「他（婆婆）說你吃素懷不了孩子，身體太寒了。每次去他家吃飯都是聚會，很多鄰居，叔叔阿姨都會在。然後全場的人就會一起說，對啊，吃點沒關係…他太有說服力，他有點不高興的樣子說『你那麼瘦是生不出小孩來的，你一定要吃肉。聽媽的話，吃肉才能生小孩。』」大 S 敘述自己在眾人的「圍攻」下先喝了雞湯，後受鼓舞而吃各式各樣的肉，並在當天飯後「吐得很慘」。大 S 將自己放下十多年的吃素堅持歸因於自己想要受孕、有孩子，然而我們可以從這位公眾人

物的公開論述，看見民眾對於素食的認知為何、這份認知又如何影響一位女性對於母親這個角色的想像、最後對一個人的行為甚至人生有著實際改變。

文獻指出(Michel Foucault, 1977; John Coveney, 1998; Patricia Crotty, 1995)，當代的營養促進(Nutrition Promotion)是社會治理的手法之一：人們被視為一群飲食習慣有待改革的、非完善的、有病的群體(Sick population)，遵循權力所闡釋的食物與健康的關係，以及科學與相對應的專家論述所定義的「好的營養」，以特定的食物規則使人們受到規訓。而若不順從科學指引的飲食建議，則往往被視為不理性的，例如：脫離常規—有肉飲食—的素食者。

當遵循特定的飲食規則、攝取正確的營養以維持健康被視為個人責任，自孕期的胎兒至成長階段的孩子因無獨立飲食的能力，餵養工作伴隨著孩子的營養攝取也因此落於有行為能力的獨立成人上。除了孕期與哺乳階段的孩子在生物性上必然透過臍帶與母乳取得來自母親的餵養，根據研究(梁莉芳, 2018; Kate Cairns et al., 2013; Marjorie DeVault, 1994; Gill Valentine, 1999)，承擔孩子獨立進食後的餵養工作也以母親為大宗，學者並將餵養孩子的一系列勞動稱為食物工作(Food work)，這個過程中的勞動並非如字面上為單一的行事，更強調母親獨自承擔讓孩子攝入不潔食物而「破壞孩子的無暇純粹」的風險。而承擔風險不止於心理，也會以行動反應在母親的食物工作。也就是食物工作包含承擔孩子的飲食風險並做出相對應的策略。而母親也在食物工作中形成母職認同，「確保孩子的營養攝取」也成為主流母職的內涵之一。

本研究的素食母親面臨以「營養疑慮」為核心的母職困境，有別於非素食母親，受到更多「無能於確保孩子的營養」等「替孩子管理風險失敗」質疑，也因此需要花費更多成本在與營養學知識與相關常民思維進行協商。然而，因為對無肉飲食的營養有一套別於主流葷食論述的詮釋，以及身為素食者堅信吃素背後的信念價值，故本研究結合「食物工作」與「營養攝取」，將素食母親面對營養疑慮而生的食物工作稱為「營養實作」，並擴及與孩子營養連結時期的懷孕與哺乳，探討素食母親以何種母職策略回應主流葷食母職標準—提供孩子有肉飲食的營養才是好母親，強調素食母親綜合素食者與母親兩個身份，奠基於對素食的個人信念與價值，如何使用不符合社會期待的飲食習慣，去面對社會所認可的母親所需提供給孩子的有肉營養，透過以營養為核心的一系列母職實作，一方面回應並加深他們對素食的信仰，更是透過實踐，譜出屬於他們的「好母親」準則。



以姐姐的生命經驗出發，筆者在以兩位素食母親的經驗為依據的一課堂報告發現：「堅持吃素的個人價值」與「母親對孩子的營養實作」並非對所有素食母親皆為對立。素食女性在素食者與母親的角色轉換中，不全然只有決裂或向其一妥協，也有並存兩者身份甚至交相輝映的可能性，例如：受到伴侶與其他重要他人的支持，素食母親得以在成為母親後仍以素食者自稱，甚至因為母親的身份加深他們對自我素食者的身份認同。他們的自我信念中並不將素食者與母親視為抵觸，而欲取得平衡的是身為素食者的個人價值與社會所加諸的主流葷食母職標準，並非自己對素食飲食有營養疑慮。

除了筆者的姐姐、藝人大 S 與上述兩位素食母親，其他素食母親的經驗為何？又是哪些因素造就素食母親的不同處境？筆者原先欲招募如大 S 在成為母親的過程中消解素食者身份的素食女性，以及如課堂報告中的兩位在成為母親的過程仍維持素食者身份的素食母親，並將二者交叉分析，以「維持」與「放棄」素食者身份的兩種選擇，探討主流葷食母職標準對素食女性的影響。

然而，所徵募的受訪者同課堂報告所見的兩位素食母親，同時具有素食者與母親兩個身份，並不對自身素食母親的適格性有所質疑，雖然仍受到主流葷食母職標準的規訓，但卻能發展出相應的策略抗衡，展現素食母親獨有的母職實踐。因此，本研究將聚焦於對素食者身份有較高認同感的素食女性，呈現他們在準備懷孕、懷孕、哺乳與孩子的食物工作四個階段中的營養實作經驗，觀看素食與性別交織性的母職處境為何；他們又以什麼樣貌的素食理念為依據，選用何種母職策略回應受葷食論述影響的主流母職標準。藉此展現素食母職與非素食母職所共同面臨的當代母職處境，回首母職是如何被建構，其中的權利與義務、失落與成就。



第二節、文獻探討

文獻探討包含以下三部分：素食、母職、素食與母職的交集。涵括學術研究、政策、媒體報導，第一節將對素食人口的背景進行概述，試圖描繪出研究對象的吃素背景；第二節梳理母職的建構性的脈絡與當代相關母職實作經驗；最後，第三節將聚焦至本研究的研究主體—素食母親，針對孕期或哺乳時期的素食營養疑慮進行回顧。

(一) 素食人口特徵

1. 素食人口趨勢

截至 2018 年，全球保守估計約有 11% 人口的飲食習慣為素食，主要源自全球素食人口比例第一的印度(Ipsos, 2018)。美國 The Vegetarian Resource Group 委託 The Harris Poll 於 2019 年的全國性調查顯示：美國約有 4% 素食人口，與往年相較有人口上升、年輕化的趨勢。依據台灣營養健康狀況變遷調查(2008)與台灣食品消費調查統計年鑑(2017)，台灣素食人口亦從 2010 年約 10% 逐年上升，至今達 14%，共計有 200 萬吃素者，名列全球，僅次於印度。

在經濟水平高的國家中，基於健康、環境永續、動物福祉，民眾對於無肉蛋白質的興趣與消費意識也有上升的趨勢。植物性食品(Plant-based food)的銷售額也在 2018 年成長 17%，且替代性蛋白質作為食品材料的佔比也被預估會持續成長(McKinsey & Company, 2019)。即便植物性加工食品有持續上升的趨勢，但相較於肉類的全球市場 1.7 兆美元，目前替代性蛋白質的市場基礎預估為 22 億美元，仍佔總肉類市場的少數。

根據我國行政院衛生署包裝食品宣稱為素食之標示(2014)規定，政府將素食產品標示分為「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五類，其定義分別如下：食用不含奶蛋、也不含五辛(蔥、蒜、韭、蕓菜及興蕓)的純植物性食品；全素或純素及蛋製品、也不含五辛；全素或純素及奶製品、也不含五辛；全素或純素及奶蛋製品、也不含五辛；食用植物性食物，但可含五辛或奶蛋。並將此分類規範為素食五標示，以食品安全衛生管理法(2019)去約束違反以上標示規範及相關法條的業者。而全球吃素人口比例最高

的印度，其亦制定相關法規規範綠色圓點為可素食食品、紅色圓點為非素食食品，甚至擴及藥品與化妝品。由此亦可見，同印度，素食族群在台灣的比例是有一定重要性的。

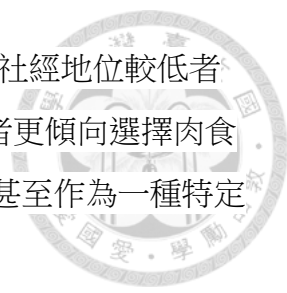
除此之外，CNN(Travel Levius, 2017)更曾將台北評為全球十大素食城市之一，並將台灣眾多的素食人口主要歸因於宗教信仰—佛教為主、道教為輔。其進一步指出台北的素食餐廳為口味多端的各國料理，擴展至台灣共有約 6000 家素食餐廳。以上都可以看見台灣已然形成一分明的素食飲食文化，並在世界中居重要位置。

2.素食與性別

Carol J. Adams(1990)曾提出長期以來人們對肉與非肉飲食的階級建構也強化了人們對性別、種族、社會階層的階級建構。舉例而言，我們可以從歷史、字典、廣告等人類文化脈絡裡看見肉被視為是男子氣概的、有陽剛之氣的、好戰的，也是屬於貴族的、白種人的。直至今日，都可以見以「Plant-strong」為提倡素食飲食的口號，呼籲蔬菜並非柔弱的、陰性的。2019 年上映的紀錄片 *The Game Changers* 也以運動員們的吃素親身經歷試圖打破唯有肉類才有足夠的蛋白質而能帶來力量。美國的素食人口一直是以女性為主，直到 2019 年，男性首次以 4%超越女性 3%(The Vegetarian Resource Group, 2019)。台灣也與美國、全球有相同的趨勢，吃素人口以女性佔大宗（女性 6%；男性 4%）(Ipsos, 2018)。

3.素食與社經地位

現今素食人口的其他背景，諸如教育程度、收入水平、吃素之原因等的全球性的統計有限，台灣的素食者的個人特質的統計資料亦然。一篇以 2009 年國民健康訪問調查為資料檔進行的一次級資料分析研究指出（蔡坤維等，2015），台灣成年素食者為年齡較大的女性，宗教信仰為道教或民間傳統、佛教或一貫道，月所得低於 20,000 元。10 年後的今日，雖然缺乏有證據力的台灣素食人口的趨勢觀察，然而我們可以從素食人口比例與日俱增、宗教信仰為道教或民間傳統、佛教或一貫道者卻並無增加，以及相關主打年輕族群的蔬食餐飲崛起推知，近年台灣有越來越多非宗教因素而吃素的人口，吃素理由多為環保、動物保護、健康，年齡層也較低。



一篇論文探討主觀社經地位與吃肉偏好的相關性指出法國社經地位較低者會因為肉所代表的權利、陽剛特質、權力，而比起高社經地位者更傾向選擇肉食(Allès, 2017)；社經地位較高者也因近年健康與環保意識升起，甚至作為一種特定階層的潮流，使得選擇吃素者越來越多。

在印度多樣化的吃素標準中，亦可見相似的概念：種姓制度中的婆羅門與吠舍相較刹帝利與首陀羅有更高比例的吃素人口，歸因於其中的工作型態，婆羅門與吠舍在過去作為祭司與商人，多為掌管宗教、教育工作者、作為地主、從事具有技術性的工作，皆偏向現代的「白領階級」；刹帝利與首陀羅，作為士兵與奴隸，則多半需高勞動力，偏向「藍領階級」。這可以反應肉類食物相較其他食物更能提供勞動所需的熱量或營養，又或者驗證人們對於食物的科學認知。然而，根據印度 2016 年全國家庭健康調查(National Family Health Survey, 2017)，在表列種姓 (Scheduled Castes, SCs)、表列部落 (Scheduled Tribes, STs) 與其他 (Other Backward Classes, OBCs) 所構成的低種姓族群中，經濟水平越高，每週至少一次食用肉類的比例越高；相反地，在高種姓族群中 (Upper Castes)，經濟水平越高，素食的比例越高。

Eimear Leahya 等人在 2010 年針對全球素食人口做的估計有相似的結論：在低所得國家中，素食人口的比例隨著家庭收入上升而減少；反之，高所得國家中，素食人口集中在高收入家庭。亦有法國與英國的文獻指出，月收入較低者有更高的機率為素食飲食(Chan, 2019)。總觀全球，單論社經地位與素食飲食的關係可以看到吃素的人主要為兩大族群——社經地位低以至於無法購買較昂貴的肉類食品或沒有生活餘裕去選擇飲食者；社經地位高而有能力選擇飲食並接觸、認同、以及實踐素食背後的理念，甚至將此發展為特定社群文化。舉例而言：經濟能力較低的體力勞動者相較高收入的腦力勞動者需要投入更高的相對成本去實踐素食飲食。

在不同的社會模式之下，素食者的營養攝取也會有不同的樣貌。綜合以上，文獻已經歸納出一個趨勢：在經濟發展水平較高的地區，素食者的內涵意義多為高社經地位；在經濟發展水平較低的地區則會將素食聯想到貧窮。例如：某些高收入西方國家，素食選擇常被視為是一種較健康的生活方式。相反地，發展中國家的素食母親通常是因為社經地位低，使得飲食取得有所限制，進而讓母親本身或腹中胎兒、哺乳的嬰兒有微量營養素缺乏等健康負面後果(蔡坤維等，



2015；Craig WJ, 2009; Cuco G et al., 2006; De Irala-Estevez J et al., 2000; Dyett PA et al., 2013; Dynesen AW et al., 2003; Gex-Fabry M et al., 1988; Northstone K et al., 2008; Sharma DC et al., 1991; Sommer C et al., 2013)。也就是說，經濟水平低的素食者除了因為食物來源受限而沒有辦法「均衡營養地吃素」。另一部分的素食者則非因為道德等其他因素自發性吃素，而是受肉類取得限制而使得飲食習慣為無肉。這也呼應在素食與性別中的文獻回顧，某些開發中國家的文化習性與社會體制為，將肉類優先給外出工作、社經地位較高的男性食用，而非女性或孩子。在已開發國家，素食作為一種生活方式又使得它對人們健康的效益來源不僅於有肉或無肉飲食，而是全方位的影響，例如：抽菸、喝酒、運動、吃得過量與否等，彼此之間是很難分割的(Cade JE et al., 2004; Gilsing AM et al., Key TJ et al., 2006;)。這也往往是素食與健康相關研究的限制與難題。

聯合國兒童基金會（2019）指出：社會人口變項是影響母親營養狀態的重要因素。本研究中吃素母親的社經地位為需探討之面向，無論是從其核心家庭或原生家庭。更重要地，吃素之原因背後所代表的社群文化與社會認同是本研究的探討核心之一，而這往往與社經地位是有著相關性的。除此之外，社經地位所代表的不只是經濟地位、教育水平，也會延伸影響一個人的生活價值觀與對孩子的教養觀。最後，如同 Qirui Tian 等人（2016）在研究中國人與法國人面對肉食悖論（meat paradox）的認知失調提到：人類的肉食悖論會因不同文化脈絡而異，社經地位以外的台灣素食文化更是筆者應在研究過程爬梳並釐清與母職的交織性。

（二）母職的建構性與當代母職

1.母職的建構性

母職（Mothering）並非止於生物性的懷孕與生產，也包含社會性的養育（Alison M Jagger, 1983）。換句話說，母職並非僅止於「母親的天性」，還有的是社會文化對母親職責的形塑。1960年代，女性主義的本質論下，母職（Motherhood）多指稱女性與生俱有的生物性，後被指出如此對母職的設定將會因忽略女性的差異性、無法涵括所有女性而反對女性造成壓迫。這也與1970年代後結構女性主義所強調的母職（Mothering）相似：母體是身體與心理、文化共同

交織而成的，並非一不變的角色，更多強調主體性、關係性與情境性。

Judith Butler首先於1990年提出：性別並不是原始的，而是透過重複地展演行動，編造本質化。他著名的提出之一即為性別的「展演性」(Performative)。所謂展演並非一次性動作，而是對規範的重複演歷(Reiteration)。展演並不是像字面上可能指涉的帶有展演者的意志，而是規範權力運作的模式。一如身體是在出生後經由他人的論述(Discourse)來決定的，也是制度(Law)透過展演決定了性別，社會身份就是在這樣的重複演歷當中形成。所以許多我們認為是「慣習」的「自然」，其實都是被展演與規範所掩蓋。所謂「制度」有「建構」的意味，具有約束力(Repressive)與衍生力(Productive)：主體扮演的社會角色有一定的規範，這樣的社會框架作為一種強迫的系統，可能會使得未能符合性別展演的主體遭受懲罰，有些人也許會因為不被規範承認而沈淪於隨之而來的暴力與痛苦；衍生力則是指藉由拒斥不可被理解、不可訴說、不合法的生命領域，構框出規範，例如：藉由排除「不是母親」的不適任主體，而建構出「母親」(Judith Butler, 1990, 1993, 1997)。

規範不只限制或規制主體的行動，它還更根本地賦予了主體的形成。例如：無意識的慾望層次受到規範的限制，進而深刻臣服於規範。Michel Foucault (1977) (以下簡稱傅柯) 指出，人會在內心建立一種更深刻的臣服機制，像是無所不在的自發性監督，而無自我察覺，也像是自我意識的反身性，將自己當成對象去評價，施加道德誠命的關係。主體不僅對外在臣服，還進入規範內心的層次自我監禁，使得規範與主體的身份相牽連。最後，規制產生對主體的壓抑，主體的臣服又再對社會的規制有正回饋的效應。

不過Judith Butler(1997)認為，我們要小心不要將良心的運作看待成對外在懲罰的內化，因為，社會的規制並不是單向地施加在主體身上，主體的心理(Psyche)實際也參與了這個內在規範的運作。也就是，主體在臣服的過程中也逐漸地打造了自己，一如Subjection一詞有臣服與主體的雙重意思(Subjection is literally, the making of subject.)。Judith Butler (1997)用「背向自身」(turning back on itself)形容這整個過程。舉例而言，他曾指出主體與他人的關聯性(Relationality) (2006, 2009)：除了規制權力，自我與他人的互動也是自我臣服的場域。主體雖然嘗試掌握自身，實際上卻很容易受到他人的影響。因此，主體可能為避免「無身份」的痛苦，而願意接納規範，以換得規範認同的社會身份與相

繼而來的社會意義，進而得到社會承認；又或者在其他互動的情景，主體也可能透過述說自我，建構自己的社會身份。

又如：雖然主體要在保障自己的社會生存之下對規範進行批判是不容易的，但這不表示主體無法與規範拉出距離或挑戰它。當主體對規範進行反抗，脫離規範原所設定的路徑，於是也有更多「規範之外的領域」生出。這也是傅柯

(1998)曾說的：「有權力，就有反抗。」值得進一步說明的是，Judith Butler (1997)對這份抵抗的解釋提到，一如規範是透過重複的展演而樹立，展演同時也是能動性的所在。這份抵抗並不是一個先於權力或規範的能動性，能動性是在權力與規範的反覆演歷下變化的可能性，也稱作「重新意指」(Resignification)，例如：不願遵從「適婚年齡該結婚生子」的女性。

總的來說，在Judith Butler的觀點，社會規範和主體皆主動參與在這個過程中，這是一個雙向的、動態的互動，而非規範施加拒斥在主體身上、主體被動地受到壓制；主體雖然不是單方面地被禁止或允許，但他也不全然自由而不受社會規範影響。此外，主體也非「利用」能動性對抗規範，能動性是規範在持續限制主體的生命中的可能變異性。所以，主體如何在他人和規範的處境中，與規範交涉並且維繫和他人間的關係，就形成該主體的生命經驗。

Emily Jeremiah(2006)在對於有關母職的詮釋補充到：當我們說母職經驗是建構的，並不同是建構造就母職經驗。也就是建構性作為母職的屬性是一事實，但是這不同母職就等於是建構的。他並呼籲需避免將後結構女性主義的母職觀點落入意志論(Voluntarism)的盲點，也就是將女性的選擇或同意作為性別不平等的正當性的理由，進而實質對女性造成壓迫，而使得許多以往為「被強迫」的性別不平等以「自願」的形式再現。這也能呼應Judith Butler所強調的：規範與主體承載彼此，而非單向的規範壓制與主體反抗，但我們仍不可否認主體雖然不被規範決定，但仍是受到限制的。放於本研究而論，本研究選擇飲食習慣為素食的素食母親，也會被放在此脈絡看待。

另外，應看到制度、文化意義與意識形態在素食母親身上產生的效果為何。例如，當規制權力將母親限定在特定的身份，排出素食母親繼而框架出有肉飲食的母親，如此的構框動作，本身就是一種拒斥的暴力。本研究的素食母親作為「素食者」與「母親」，擁有兩個身份屬於「規範本身構成性的外部」

(Constitute outside) (Judith Butler, 1997; 董佳豪, 2017)，雙重弱勢的他們又

會與這樣雙重交雜的規範暴力（Normative violence）如何互動？規範暴力實際以什麼樣的形式在素食母親的日常生活重複演練？在這樣的運作下，素食母親的生命回應又為何？



2.當代母職實作經驗

既然性別本身就是一種實作，在母性（Maternity）延伸後的母職也是具有展演性的，也就是說，母職是透過實踐而存在的。因此，透過觀看身體生命的日常社會、不同文化社會脈絡下的母職實踐經驗，才能看見更廣的母職展現，以提高異質性而對母職有更深的認識。舉例而言，潘淑滿（2005）曾提及其著作《台灣母職圖像》的意義在於以微觀的角度出發，實踐後結構女性主義的多元觀點，闡釋台灣不同社會位置的婦女的母職經驗與社會意義：除了點出不同背景的台灣女性的異質母職經驗，也歸納出普同性—台灣母親習慣性地將母職視為個人責任，忽略社會的集體責任，使得「家庭支持系統」成為影響女性選擇母職實踐策略的關鍵因素，例如：以滿足他人需求為主而忽略主體性，將家務勞動與孩子照顧視為女性的責任。本研究也以台灣素食母親為研究社群，說明素食母親對母職角色的認知與實踐的經驗，並剖析其因素食飲食習慣所承擔的素食母職經驗。

Sharon Hays(1996)提出當代母職的樣貌—密集母職（Intensive mothering）：密集母職除了指出母職的社會建構性，以及女人擔任母職的本能立論，也強調以孩子為中心的教養方式與專家的論述權威性（Authoritative knowledge）。在性別的建構下，女人投入大量的時間、金錢、心力等資源在養育孩子，不以自我利益為導向，而被認為「無私的付出」是其義務。尤其二十世紀的婦女已大量進入勞動市場，職業母親更必須同時兼顧工作與小孩。本研究也將看多為職業母親的受訪者，他們如何看待專家的論述，並將其融入對孩子的營養實作。

Nancy Chodorow(1999)指出：母職不是單一的性別面向，它不只是性別分工的基礎構成要素，還會強化性別不平等，是一正向回饋。母職與性別化的家務分工的關係，也將在本研究呈現。除此以外，Nancy Chodorow(1999)也提及，女人的母職不僅對家庭有重要的影響，也是改變社會的重要力量，例如：藉由母親與女兒之間的文化傳承，孩子習得性別分工、道德價值等。因此本研究所談及的個人、家庭問題，其實都隱含著國家與社會的面向。

國內外有關母職實作的研究豐富，主題涵蓋廣泛，例如：哺乳。多篇文獻指

出，母乳哺餵涉及身體、心理、社會、經濟、文化等多層面的生命經驗，是產後母職的主要展現之一。也因此，後續有許多文獻指出母職的這一份使命以及延伸的特定框架，如「哺餵母乳的母親是好母親」，反而會強制將女性限縮在一個規範內，限制了女性的自主性（Women autonomy）。

Jenna Murray de L'opez (2019)曾描述一個在墨西哥的案例：一婦女在產後的「cuarenta dias」哺餵孩子母乳，該期間類似於台灣的「坐月子」，屬於非西方醫學的傳統療法，集結周遭親友的智慧，特別是女性長輩，例如：餵食母親燕麥奶、atole玉米粥與不同的草藥以維持母親的奶量。在這段期間，該婦女的孩子由於突然發燒並被診斷為不明確切病因的結腸炎，而被專業醫療工作者推測為，是早年曾患結腸炎的該母親，藉由母乳或乳頭而將疾病傳播給孩子，進而禁止他哺餵母乳。Jenna Murray de L'opez在分析中精闢地指出，醫療化對母親自主性的剝削常轉化以營養或人權為名的生育治理（Reproductive governance），強調嬰孩的需求而勝過母親本身。也就是說，母親被框架為健康或不健康的身體，而維持健康的身體被視為母親的道德義務。在醫療化的脈絡下，母親也同時被認為缺乏能、無法獨自克服社會結構的阻礙並擔任一稱職的照顧者。提供健康且奶量穩定的母乳就是一常見的母職規範。當母親的身體或其身體延伸的產物，如母乳，被醫療專業工作者、周遭親友或社會定義為（對孩子）有風險的，其實就是將養育孩子的國家社會責任屏除，轉為母親的個人責任。例如：Jenna Murray de L'opez的案例研究中，醫療專業工作者其實也無從確認疾病的來源，將孩子的健康後果歸因為該母親的未施打疫苗選擇或母乳，都是無定論的推論，而這樣的推論往往也與對象的社經地位有關；甚至，一位母親接觸公共醫療資源的可近性的高低，其實與母親所處的社會位置有高度相關。這樣的資源問題造就更大的結構不平等，卻往往只是訴諸母親個人問題。

除了哺餵母乳，確保嬰孩的營養攝取也被視為是母職的展現。當女性被化約為母親，母親又被化約為母職的脈絡裡，女性於生育與養育的日常生活中，孩子的餵養的性別化又尤其突出。例如：學者（梁莉芳，2018；Kate Cairns et al., 2013; Marjorie DeVault, 1994; Gill Valentine, 1999）除了指出孩子的餵養工作不成比例地落在女性身上，也提到在新自由主義的影響下，女性將餵養「有機小孩」視為己之個人責任，保護「脆弱」、「純粹」、「無暇」、「珍貴」的孩子，以維持孩子的健康、甚至整個地球的健康。不僅僅承受於重要他人與社會觀感之壓


力，更是已內化成為自己根深蒂固的觀點。本研究同為關注母職中的「食物工作」，這些研究都指出食物工作的高度性別化。

在這樣的脈絡下，女性因為「母親」這個被定義的角色，而投入自身大量的成本在成全這個角色、完成義務，例如一常見的論述：養育孩子是母親的天性。而這份投入卻不會進入經濟市場、被視為有酬勞的。由此產生一套母職的建制，並發展出母職的標準，使得身為母親的女人因此受限制與壓迫，並鞏固性別不平等。同時，即便母親被降以養育孩子的相關的職責，卻也並不是被賦予完整的自主性。相反地，母親從懷孕與孩子同在一身體，到孩子出生獨立生存於外，皆不是「一個人的事」，也不只是「兩個人的事」（母親與孩子或母親與父親），更多時候，現代社會所以展現的較接近為「大家的事」。舉例而言：台灣菸害防制法禁止婦女吸菸的禁菸條款隱含母親的身體不只是自己的身體，也是承載社會與國家責任的身體（官曉薇，2012）。本研究的素食母親也有相似的意涵，女性生殖身體的被規訓並非偶然或單純的善意，人們給予母親一個「好媽媽」的界定，人們也順服這個界定並共同監督母親。行政院國民健康署委託營養學學者撰寫，在2018年出版《珍惜自己 就從飲食做起 素食女士營養參考手冊》，除了肯定政府對於女性素食者之關注，我們亦可從本手冊再次看見台灣吃素者的大宗為女性。更重要的是，書中的前言如此描述：「較擅長關懷別人的女性進入成人後，同時也面臨負起延續生命的一孕育寶寶的責任。此時需要為個人健康的維護更費些心思在照顧自身的身體之外，有時還要注意一人吃二人補。」此段敘述展現不僅一般民眾，政府與營養學專業人士皆認為母親作為孕育生命的生物體所承接把關飲食職責的必然。而素食母親身為非主流的「無肉」飲食者，是否曾因此被視為「無營養」，而被認有比非素食母親更多的職責？職責的內涵又為何？。

（三）素食母職的營養疑慮

現今有關素食母親的文獻較少以社會科學觀點切入，國內外的科學知識論述大多以營養學、醫學、公共衛生學的角度去論述：身為一位無肉飲食的母親應該補充哪一些營養成分，以補足自己的飲食可能帶給腹中嬰孩或母乳的營養不足。

幾乎所有與素食孕期營養相關的文獻都關注在母體與嬰孩的健康（可能單一或者兩者皆）：母體的身高體重指數、孕期體重增加、有無子癲前症或子癲症，以及其他妊娠併發症等；嬰孩的出生體重、身長、頭圍、妊娠年齡、有無早產、



是否流產或死胎、有無胎兒小於妊娠年齡（Small for gestational age, SGA）、有無胎兒畸形等。其他少數研究提到的負面健康後果如：子宮內生長遲緩、反覆性流產、胎兒神經管缺損（neural tube defects, NTDs）等；出生也會有血液、神經、發展上的不正常，例如厭食症、語言遲緩、色素沈著過度（Hyperpigmentation）、腦電圖異常（Electroencephalographic, EEG abnormalities）等。更多研究提到的是素食母親會缺乏的營養素：蛋白質、鐵、維生素 D、鈣、碘、奧米加 3 脂肪酸（Omega-3）、維生素 B₁₂ 等。

醫學領域最常見的為 case report，論述個案素食主義母親因為吃素而帶給孕期中期的嬰孩、產後的胎兒營養不良而引發疾病的。例如：波蘭一位飲食習慣為純素的素食媽媽，其七個月大的男嬰孩採用純母乳哺育，後有嗜睡症、成長遲滯、甲基丙二酸血症（Methylmalonic acidemia, MMA）、缺乏維生素 B₁₂ 不足而致大球性貧血等病症(R Sklar, 1986)。又類似如：荷蘭一位同樣為攝取純素且純母乳哺餵的母親，其男嬰自三個月以來有生長遲滯的狀況，出生與之後的頭圍、身高、體重也皆在群體第三個百分比之後，還有正球性貧血、維生素 B₁₂ 與維生素 D 不足、手腕的佝僂症症狀(Baatenburg de Jong R et al., 2005)。作者並在結論斷言：既要滿足素食哲學又要維持飲食營養是注定失敗的，並呼籲臨床專業工作者須留心傳統醫學與另類生活方式之間的溝通障礙。

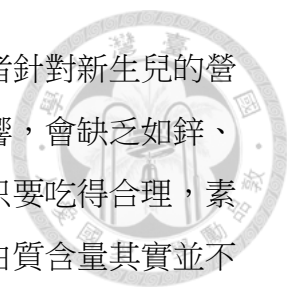
營養學除了多篇社論探討素食母親的飲食建議，以觀察型研究為大宗，普遍而言，針對素食母親於孕期的營養健康文獻多於母乳。例如：E D Shinwell 與 R Gorodischer 以以色列一個素食社群為研究對象，指出全部 72 位素食嬰孩中，有 5 位素食飲食的嬰孩有蛋白質與鋅不足、因鐵與維生素 B₁₂ 不足而致貧血、佝僂症與多重複法性感染；47 位有生長遲緩。並指出以上健康後果出自其素食母親的母乳有過低含量的醣類、蛋白質與脂質等嬰孩生長所需營養。

幾乎所有研究也都在背景、甚至結論中提到：懷孕具高獨特性，在此時期，女性對能量與營養素的需求會比非懷孕時大很多，胎兒在每一個階段的成長都仰賴母親營養的傳遞，因此「均衡」飲食對於避免孕期併發症就成了很重要的關鍵，且胚胎對母體營養具有高敏感度，因此此議題需「謹慎對待」(Pawlak R, 2017; Sandra Fikawati et al., 2014; Sebastiani G, 2019; Zeisel SH, 2009)。Zeisel SH 在一探討最適合胚胎發展的母親飲食的評論性文章甚至提到：「我們已知投資一塊錢在一位懷孕與哺乳的母親，將會有好幾倍的回報在嬰孩上。」以凸顯此研究

議題的重要性。對筆者而言，這樣的論述不僅顯現嬰孩的健康一直被人們視為重要且需呵護的對象，甚至為全人類共有的資產，還可以清楚看見在科學領域的研究在探討素食母親的營養時，多將「母親」視為「母體」，強調了母親的身體，特別是子宮的養育功能，而忽略了母親作為人的主體性。

有關素食母親在孕期或哺乳時期吃素對腹中胎兒與嬰孩的營養健康有無疑慮仍迷離撲朔，不同研究有相異的結果，甚至彼此衝突。歐洲兒科胃腸病學、肝病學和營養協會（European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition）強烈建議不可讓嬰孩吃素。他們認為，雖然「理論上」素食飲食是可以達到營養需求的，但由於母親或嬰孩並不會實際上達成專家學者的建議，因此有高度的風險會導致嚴重健康後果，包含缺乏維生素 B₁₂ 而致的認知功能損害，甚至死亡(Fewtrell M et al., 2017)。然而，Anett Nyaradi 等人(2013)探討探討嬰孩神經發展與孕期營養關係的系統性回顧研究卻指出：雖然營養不良會有損於認知發展，但母乳卻能增進認知發展。美國膳食營養學會(Academy of Nutrition and Dietetics, AND)卻持相反意見，他們於 2003 與 2016 年都曾發表聲明，表示適當規劃的素食飲食可以採用在人生任何階段，包含懷孕、哺乳、兒童與青少年，健康無虞。加拿大營養師協會(Dietitians of Canada, DC)也有類似的態度。

此外，雖然大多數的文獻多描述素食母親的飲食習慣對自己或孩子的負面健康影響，但也有文獻指出：素食母親的飲食來源因為主要位在較底端的食物鏈，因此所受污染也較少，例如有機氯農藥殘留(Arguin H et al., 2010; Golding J, 1997; Hergenrather J et al., 1981)。也有研究分析全素、蛋奶素與非素食者三組的母乳中的脂肪酸與腦源性神經營養因子（Brain-derived neurotrophic factor, BDNF）含量差異(Perrin MT et al., 2018)得到結果：全素食母親的母乳有較高含量的不飽和脂肪酸與 Omega-3 脂肪酸；較低含量飽和脂肪酸與反式脂肪。二十二碳六烯酸（Docosahexaenoic acid, DHA）在三組則都無差異性過低，作者歸因於低海鮮與補充品攝取。類似地，在三組飲食習慣的母乳中的 B₁₂ 含量差異也不達統計上顯著，且五分之一的受訪者的母乳中的 B₁₂ 含量皆過低，與飲食習慣無關(Pawlak R et al., 2018)。以上除了可以再次顯示素食在孕期與哺乳的營養健康的結果差異，還顯示素食母親即便與非素食母親有相同的「不營養」，卻因素食身份與不營養的連結的可辨識性較高而可能被周遭他人投以更多的關心或責備。

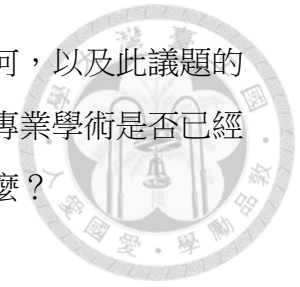


除了期刊研究，親子雜誌也可見素食營養的爭議性：有讀者針對新生兒的營養投書闡釋疑慮，有些專家回應素食對寶寶生長發育有負面影響，會缺乏如鋅、鈣、鐵等微量元素，也會容易養成偏食習慣。有些卻表示：「只要吃得合理，素食寶寶一樣會健康」，並附帶素食的好處，例如：「素食的蛋白質含量其實並不低於肉類」，甚至提到「體弱的寶寶宜吃素食，因為鹼性的蔬菜水果可以中和體內過多的酸性物質，減少寶寶生病。」明顯可見「營養專家」對此議題的觀點不盡相同，以及這個領域的說法仍是各執一詞（徐有蘇，2009）。

近年開始有回顧型文獻，作者有感於此議題之重要性與無定論，而收錄不同背景與地區的文獻進行如系統性回顧、敘述性綜論等文獻回顧，然而結果多無達明確一致性(Baroni L et al.,2018; GB Piccoli et al., 2015; Mangels AR & Messina V, 2001; Pawlak R et al., 2017; Sebastiani G et al., 2019; Tan C et al., 2019)。這些文獻回顧都點出：一、有關孕期或哺乳時期的素食飲食對嬰孩的健康影響的研究多為觀察型研究，而未見任何隨機臨床試驗，使得研究者無法調整干擾因子（**Confounding factor**），如種族與其他生活習慣，一如母親的營養不足原因是多因子的，人們很難證實無肉飲食對於懷孕的母親或胎兒的確切影響為何；二、大多數研究的結論對孕期的素食的健康影響具有高程度的異質性甚至分歧，也顯現其不足。三、這些文獻回顧研究最後多下此結論：素食母親在孕期或哺乳時期的飲食若有良好規劃，嬰孩與母親本身為健康無虞的。並呼籲未來應有其他研究協助釐清無肉飲食、懷孕與健康三者的關係。

有些研究提到臨床工作者也需要有相關素食營養的知識以協助素食母親實行均衡素食飲食，例如：如何適當使用營養補充品(Baroni L et al., 2018; Sebastiani G et al., 2019)。加上素食者越來越多，臨床工作者也應該因應素食者不同人生階段可能遇到的問題給予建議準備。雖然將臨床工作者的專業提供將納入素食母親的社會支持，但筆者認為，一如 Baroni L 等人於義大利的 Scientific Society for Vegetarian Nutrition (SSNV) 專家小組針對懷孕期、哺餵母乳、孩子生長期給予素食的飲食建議的最後一句所述：「不遵守以上建議，將會置這些易感族群於營養不足的嚴重風險下。」也展現其論述權威。另外，這段話也可見素食母親背負比素食母親更大的社會期待與義務。

由以上文獻可見此素食母親的營養論述在科學界的立場為何，以及此議題的新興、爭議與重要性。而在實證科學仍處於建立階段的同時，專業學術是否已經對論述指稱的群體—素食母親造成影響？又是如何影響？為什麼？





第三節、研究目的

本研究以母職為核心，說明對素食者身份有較高認同的素食母親在懷孕、哺餵母乳與孩子的食物工作時期的營養實作經驗；受葷食主流論述的影響，主流母職標準使素食母親的母職實踐遭受何種困境，而素食母親又如何回應該困境，以辯護與自己的社會認同和道德判斷緊緊相依的選擇—吃素。

素食母親除了作為飲食習慣的少數群體，亦是母親的次社群，在素食營養疑慮的脈絡下，當他們的飲食選擇與社會對母職的期待背道而馳，他們的具體經驗除了補充台灣母職圖像，也作為女性的個人價值與母職責任之間張力的最佳例證，呈現社會如何以母職規訓女性的身體，並建構「好母親」的單一標準。而素食母親面對素食與母職所交織的規範暴力，又以何種方式回應並透過對規範的重新意指，發展出「素食母職」，體現素食母親的能動性。



第四節、研究方法

素食母親在主流論述下的營養實作經驗作為一新興主題，本研究使用質性研究常見的半結構式訪談為主要的研究方法，並以參與式觀察為輔，以增加研究訪談與研究分析的洞察力。

(一) 半結構式訪談

為了探索素食母親身處環境、因應心境等，瞭解素食母親在與孩子連結的營養供給實作經驗，本研究採用質性研究中的半結構式訪談作為資料收集的方法。

研究對象的招募方式為透過熟識的素食母親作為報導人 (Informant)，介紹其他素食母親參與本研究，再以滾雪球取樣法，透過人際關係的相互引介，找到下一受訪者。除了以滾雪球取樣法為主，筆者亦以生活可觸及之對象為媒介，招募其他受訪者，藉此降低樣本的同質性，舉如：加入臉書「素食」、社團並張貼招募廣告文宣

訪談對象「素食母親」的招募條件定義為：飲食習慣為素食的母親，不限定為現在式，凡曾經具有素食者與母親的兩個身份皆符合招募對象。以藝人大 S 的經驗為背景，母親身份的定義擴及至還未有孩子但為此努力、準備成為母親者。訪談對象的「素食」種類不拘，「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」五類素食母親皆被包含在本研究中。由於受訪者的素食種類常與其食素原因有相關性，而吃素的理由又可能是多重複雜的，因此筆者並不會限定素食種類於上述五種，也無嚴格定義素食者，而是以「無肉」為基底，並且由受訪者自行以開放式問答介紹自己的素食型態。例如，本研究的一位受訪者在聽聞有關肉類要進嘴腐化後才能投胎的宗教故事後，決定仍食用「非自我本意」進入食器內的葷食，也因此定義自己的素食型態為「方便素」。另外，有鑒於吃素的原因並非完全無交集，舉例而言：一位受訪者可能因為父母親的宗教因素而為胎裡素，同時後認可自己吃素的原因為環保與動物保護。因此在研究設計也沒有刻意劃分研究組別與相對應的收案人數。

本研究訪談時間不等，介於 1-3 小時，主要訪談地點為咖啡廳，並因應受試者的需求調整適合訪談的其他地點，例如：有受訪者身為全職母親以孩子年幼不方便外出為由，選定自家為訪談地點。2020 年考量冠狀病毒疫情，也有少數受訪

者以線上視訊通話進行訪談。自 2020 年 3 月開始招募研究受訪者，終止於資料達飽和，於 2020 年 12 月達訪談人數 14 人：11 位受訪者的訪談地點為咖啡店、1 位受訪者的訪談地點為受訪者家中、2 位受訪者為線上訪談。



（二）參與式觀察

為增加研究的觀察廣度，筆者亦採用質性研究重要的方法—參與式觀察（Field observation）。藉由參與特定社群以擴展研究對象的性質，以了解素食飲食背後的不同價值信念；並藉由閱讀團體或機構的文宣、參與組織所舉辦的活動進行觀察並了解素食文化的多樣性，例如：參加台灣素食推廣協會主辦的台北國際素食展、財團法人福智文教基金會與慈心有機農業發展協會共同舉辦的大專生青年生命成長營、與多位 Youtuber 合作的無肉市集；關注財團法人佛教慈濟慈善事業基金會與 Greenpeace 綠色和平的網路或紙本文宣以觀察與素食相關的論述。

此外，加入臉書「素食媽咪隨興料理」、「素食」、「素食 素食」、「全台素食瘋」、「特蔬任務」等相關以素食母親為號召或不同吃素文化為背景的社團，潛水一年並觀察一般素食民眾對素食理念與素食營養的認知。

最後，雖然沒有母親的身份，但在研究期間（2019 年 8 月起）調整飲食型態為素食（根據行政院衛生署的素食標示分類為植物五辛素，實為「鍋邊素」與「方便素」，不食用肉類本身，但可以飲食肉類相關物質，例如：肉熬煮的湯、有沾染肉類的鍋子所烹煮的食物），嘗試進入素食的世界，學習有關他們的生活方式與行動，以求更貼近他們的感受，也藉此增進訪談技巧所需的話題與氛圍。自我對食素前後的素食營養認知差異也將納入研究分析，進行反身性思考（Reflexive thinking）。

（三）研究分析

所有訪談內容皆錄音並謄寫為逐字稿；田野筆記則以手機記事本或紙本筆記本做紀錄，再藉由反覆閱讀逐字稿跟田野筆記，找出重要的主題（Theme），並進行文獻對話與分析。



(四) 研究倫理

本研究通過國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查，案號：202003HS006。所有受訪者皆有知情同意與保密性，並保護其免於研究而生之危害的權利。

所依據的主要三個倫理原則為：尊重受訪者，在不影響受訪者之權利的前提下，確保其有隨時退出研究的機制，以保有其自主性；降低對受訪者所帶來的危害並增進其利益的善意原則；不因不同研究參與者所持觀點而有差別對待，以達實質平等地對待所有受訪者的正義原則。以下將分三點為本研究如何維護受訪者的權利進行說明：

1. 知情同意

如果有符合受訪條件的素食母親有意願參與本研究，在了解本研究內容、與受訪者相關的各面向後，受訪者在個人自主意願上選擇並表達參與訪談的意願。筆者將會在正式訪談前進行以下獲取知情同意的過程：在以受訪者為主要考量而決定的訪談地點，筆者身為本研究唯一的研究執行者，會將研究參與者知情同意書遞交給受訪者，受訪者將在此過程了解參與本研究可能產生之危害與利益，也可以在此過程提出任何疑問。訪談與所有研究相關行為將不會開始或使用直到受訪者同意並簽署參與者知情同意書。最後，知情同意不止於知情同意書的簽署，而是為一持續、貫穿研究的過程。受訪者對任何訪談問題都能拒答，也隨時保有終止訪談的權利。

在進行觀察式研究前、探知與接觸團體時，筆者也將會將研究性質、研究動機、研究目的與相關倫理議題，告知研究對象。礙於不同團體的人數與參與者的不固定性；以及考量本研究並不會對田野對象的生理、心理與社會上的福祉產生任何重大負面的影響，筆者無法確保團體中的每一位成員都知悉筆者正在進行研究。然而凡是筆者所觸及的對象，都會在認識最初便清楚表明身為研究者的身份與其他與研究相關的說明。

2. 保密性

受訪者被詢問是否有意願參與本研究與上述取得知情同意的過程皆會被告知並了解本研究的保密性。從第一次得知此研究的相關資訊開始至研究結束的過程

皆保有可辨識資料之保密性。雖然本研究的訪談主題並非顯而易見的敏感議題，然而本研究的受訪者基於信任本研究與筆者而願意談論個人生命經驗，筆者也必定遵守承諾以保護受訪者的可辨識個人資訊。

首先，訪談地點的選擇將由受訪者決定，通常是為受訪者可近的咖啡廳。咖啡廳雖為公開場合，然而考量本研究訪談主題的談論並不會對受訪者造成不適，如觸發其不愉悅生命經驗進而造成心理上負面影響，因此選擇氛圍相較自然的咖啡廳，盼予以研究參與者自在的訪談空間。如前所述，訪談地點仍由受訪者決定，因此研究參與者若對咖啡廳有保密性或其他疑慮與考量，也可以選擇除了咖啡廳以外的空間。在訪談過程中，受訪者若表達有關保密性的疑慮，筆者也將暫停訪談並予以回覆，直到受訪者對研究保密性無疑才重啟研究。

其次，筆者也不揭露研究參與者可辨識資料給任何人。即便為研究所需，在研究過程提及訪談內容，如談論到其他受訪者之經驗以協助精準表達訪談問題，也將避免任何可辨識資料的暴露，而僅留存必須之無辨識性描述，例如：「曾有其他受訪者提及...您是否也有相似經驗？」。研究撰寫上也將避免任何受訪者的可辨識資料，例如：訪談對象的稱謂將以蔬菜水果作為代稱。除了保留研究所必須的受訪者與背景資料之連結，也可能將受訪者所提供的資訊互相轉換，在不影響研究結果的前提提高受訪者的不可辨識性。

3.其他可能產生之危害與利益

經審慎評估，本研究在訪談上對受訪者生理上可能產生之危害近乎為零，可能危害僅為心理負面影響。然而，本研究訪談主題為素食母親的營養攝取實作，即便會觸及研究參與者可能的人生問題、角色衝突，而不盡然為愉悅的經驗談論，但是筆者訪談過程竭力展現同理心，因此本研究對研究參與者造成心理上危害之可能性仍屬低。若在研究過程中，受訪者展現身心上的不適，會立即中止研究，例如：訪談過程中，受訪者展現在生理或心理上有不適，筆者會立即暫停訪談。

最後，本研究無經費來源，雖無編列車馬費之補助，但訪談所附之一杯飲品與可以抒意身為次群體的相關經驗，盼能作為研究參與者接受訪談可能獲得之微薄利益。更多的是，希望本研究結果能對研究參與者所處之群體帶來正面影響，即便無法有實際的作為，也願這份研究能為素食母親帶來被聆聽的善意。

第貳章、研究結果



本研究的訪談資料取自 14 位素食母親（表 1），年齡介於 31 至 48 歲，除了一位受訪者 Cherry 當年因投身家庭而大學肄業，離婚後進修大學中，其餘學歷皆為專科或大學以上。所有受訪者的孩子數皆為 1 至 2 位，其中一位受訪者 Peach 於受訪期間仍在孕期中。

十四位受訪者中有三位—Cucumber、Carrot 與 Lemon—與公婆同住，其餘皆為小家庭：Cucumber、Carrot 同住的對象除了公婆，還有其他家族成員，如小叔。其中，Carrot 與先生的阿嬤同住，相當於四代同堂，於此章後部可見：影響素食母親在孩子的食物工作的長輩不僅止於婆婆，Carrot 的阿嬤對於曾孫的飲食習慣也有舉足輕重的影響；Lemon 則是與先生的父母親同住的三代同堂。小家庭中，Mushroom 和 Strawberry 的先生因於異地工作，因此大多數的時間僅受訪者與孩子同住。另外，Mushroom 與 Cherry 於訪談時期已為離婚狀態，居住型態也從小家庭轉往獨住。

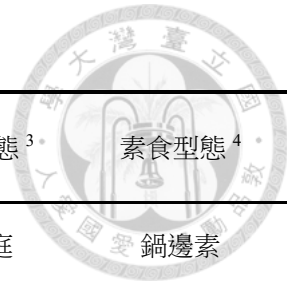
十四位中有四位受訪者—Tomato、Cucumber、Eggplant 與 Carrot—招募自同一社群，該社群雖屬宗教團體，但業務範圍與團體理念涵括環境保育、動物愛護、有機養生等與素食相關之概念。來自此社群的其中二位受訪者的孩子屆小學學齡時，於隸屬於該宗教團體的小學就讀並居住於學校。因此，除了寒暑假，此二位受訪者並未與孩子同住。

縱有以上居住型態的個例變化，然而本研究將鎖定所有受訪者的婚姻狀態皆為已婚且與孩子同住的懷孕、哺餵母乳與孩子成長時期。

全職母親 Strawberry 作為孩子的完全照顧者；其餘受訪者為職業母親，於上班時期將孩子交由祖父母輩照顧或托嬰服務，有些則是在孩子學齡前留職停薪或辭職，擔任全職母親，並於孩子就學後回歸職場。扣除訪談當時還未生產的 Peach，除了 Apple 與先生作為孩子的共同照顧者，其餘十三位受訪者皆為孩子的主要照顧者。此外，身為職業母親的受訪者，若於工作時間將孩子交由長輩照顧，也以女性長輩為大宗。這顯示：父親在養育孩子的勞務分配比重仍遠低於母親，大多數的家庭也仍以女性作為孩子的主要照顧者。

表 1 列出的其餘變項將於後方內文詳細說明，除了闡述訪談結果，也將參與式觀察的結果融入，交叉撰寫。

表 1 受訪者人口特徵



受訪者 ¹	年齡 (歲)	學歷	孩子數 (個) 孩子年齡 (歲)	婚姻 狀態	伴侶/孩子 飲食習慣 ²	家庭型態 ³	素食型態 ⁴	食素理由 ⁵
Apple	35	碩士	1 1 歲	已婚	葷/葷	小家庭	鍋邊素	動保
Mushroom	43	大學	2 9、11 歲	離婚	素/素 (葷)	小家庭 (夫異地工作)	蛋奶素 (胎裡素)	宗教
Peach	31	大學	1 8 個月	已婚	素/-	小家庭	蛋奶素 (胎裡素)	宗教
Tomato	40	大學	2 8 歲、8 歲	已婚	素/素	小家庭 (子外地讀書)	蛋奶素	宗教、動保
Cucumber	35	大學	2 2 歲、5 歲	已婚	素/素	大家庭	蛋奶素	健康、宗教
Eggplant	32	大學	1 3 歲	已婚	葷/素	小家庭	鍋邊素	宗教
Carrot	35	大學	2 5 歲、7 歲	已婚	素/素	大家庭 (子外地讀書)	蛋奶素	動保、宗教
Strawberry	34	大學	2 5 歲、3 歲	已婚	素/素	小家庭 (夫異地工作)	鍋邊素	動保、宗教
Papaya	38	大學	1 4 歲	已婚	葷/素	小家庭	蛋奶素 (胎裡素)	環保、宗教
Cherry	43	高中	2 15 歲、9 歲	離婚	葷/素	小家庭 (居住於美國)	全素 (胎裡素)	動保、宗教
Mango	36	大學	2 7 歲、5 歲	已婚	葷/素	小家庭	蛋奶素	宗教、動保
Cabbage	39	大學	2 7 歲、4 歲	已婚	素/素 (葷)	小家庭	蛋奶素	宗教
Lemon	34	專科	2 13 歲、5 歲	已婚	葷/素	折衷家庭	奶素	宗教、動保
Cauliflower	48	專科	1 11 歲	已婚	素/素	小家庭	蛋奶素	宗教

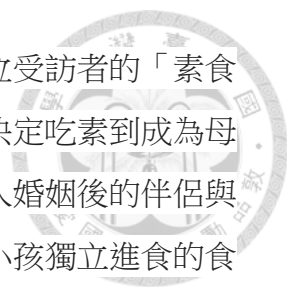
註 1：受訪者排列順序依據為訪談順序。

註 2：孩子飲食習慣中，「-」表示孩子尚未出生而無從得知、「(葷)」則為離婚後孩子由素轉葷。

註 3：家庭型態有變化者，本表以受訪者懷孕、哺乳與孩子成長時期的家庭型態為主，例如：兩位離婚的受訪者的家庭型態，訪談時期皆轉為「獨住」。

註 4：食素型態—鍋邊素、蛋奶素、奶素與全素四種。此四種並非素食的全部型態，僅為本研究受訪者的素食型態。其中，鍋邊素又名為方便素，在本研究也作為植物五辛素；蛋奶素與奶蛋素無異；全素不細分嚴格程度，例如：烹飪廚具是否分開。

註 5：受訪者食素理由有以下四種—宗教信仰、動物保護、環境保育與健康。受訪時並非設定四個選項，而由受訪者開放式回答後歸類。表列的食素理由為「主要」理由，除了宗教以外的其餘三個面向皆被所有受訪者認同，但認同並不等於受之影響。



雖然這是一份學術研究，不過對筆者而言，它也是這十四位受訪者的「素食母親人生」。筆者將研究結果分為三節：首先將描繪受訪者從決定吃素到成為母親的素食社會環境，包含原生家庭、同儕與社會氛圍，以及進入婚姻後的伴侶與夫家家庭；第二節將描述素食母親在準備懷孕、懷孕、哺乳與小孩獨立進食的食物工作此四階段，在主流葷食論述下，分別遇到什麼樣的困境；最後，第三節聚焦於素食母親回應該困境的抗衡策略。素食母親對食物營養的論述又為何與如何形成。

本研究以受訪者的生命事件劃分，按人生時序描述這十四位素食母親在人生歷程的素食實踐。筆者以素食女性的人生時序作為敘述依據，乃為凸顯母職對素食母親的影響。有文獻指出(Carol M. Devine et al., 1998)，倘若能以生命歷程觀點分析人們的飲食習慣轉變，將能了解個體過去的事件是如何與現今社會環境互動進而促使人們的食物選擇。來自原生家庭的早期實務經驗會在往後的人生歷程影響人們的食物選擇，又稱為「食物根源」(Food root)；第二個影響人們飲食習慣的是人生角色的轉變，例如：婚姻與懷孕分娩。人們對食物選擇的期望會因為新的人生角色而做修正，舉例而言，結婚後，兩人的個人食物體系(Personal food system)會相互嚙合，修正原先的飲食習慣。

倘若能了解素食母親的吃素起源；在他們進入婚姻後，生活中重要他人的改變是否影響他們的素食實踐；社會支持的來源又為何，那麼將會更清楚素食女性在為人母前後的素食社會環境差異，襯托出母職作為一種建構，如何規制素食母親，又讓素食母親更根本地形成，得以實現「他們的」素食母職。



第一節、素食社會環境

素食社會環境為受訪者在吃素以後的社會支持，包含原生家庭、伴侶、伴侶的原生家庭、同儕與社會氛圍。此段將分述受訪者的素食人生的起源與原生家庭的關係。同儕與社會氛圍對素食女性的影響又為何。最後，當受訪者與親密關係的伴侶相識，爾後進入家庭，他們的素食環境會有什麼樣的變化。作為第二與三節的背景，嘗試使讀者理解：除了素食母親吃素的起源與背後代表的信念與價值觀，還有素食母親在成為母親之前，素食者所處的社會環境，尤以女性進入婚姻後的變化為本節之核心。

除了 Mango 與 Lemon，所有受訪者開始吃素的時間點先於進入婚姻、與伴侶共組家庭（本文後簡稱為「新家庭」）。因此在時序上，相較其他受訪者，Mango 與 Lemon 的素食環境自始至終皆是原生家庭、新家庭以及因婚姻而延伸的先生的原生家庭（雖然「夫家」隱含著性別二分的刻板印象，但為了契合本研究受訪者的自述狀況，也礙於遣詞有限，本文後簡稱為「夫家」）的混合，並沒有時序上的明顯差異。然而，為呈現大多數受訪者的素食人生時序，以下將先撰述素食母親的素食起源與原生家庭的關係；後進入婚姻，新家庭與夫家對素食環境的張力變化。

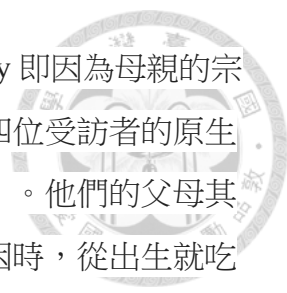
（一）原生家庭與素食起源

筆者以食素理由與「宗教」和「原生家庭」的關係將十四位受訪者區分為四個組別—胎裡素、原生家庭帶往的宗教、無

原生家庭支持的宗教，以及無宗教因素。本段將敘述受訪者的素食起源通常與原生家庭與宗教的關係密不可分，而原生家庭與宗教也正是影響素食者的社會環境的一大因素。

1.胎裡素

本研究的受訪者的宗教信仰為佛教或一貫道，有別於歐美國家與素食相關的宗教為基督復臨安息日會與佛教(Nick Fox & Katie Ward, 2008)。食素理由與素食型態有高度的關聯性，舉例而言，因宗教信仰而吃素的佛教與一貫道信徒因為戒律與修性大多不吃五辛（蔡坤維等，2015）。



四位胎裡素的受訪者—Mushroom、Peach、Papaya 與 Cherry 即因為母親的宗教信仰而自母胎吃素，並承襲母親的飲食習慣與宗教信仰。這四位受訪者的原生家庭的成員皆為素食者，筆者將之稱之為「完全素食家庭」。他們的父母其中一方也都是在婚後跟從伴侶一同吃素。在敘述自己吃素的原因時，從出生就吃素的他們皆提到這是一項「習慣」，對他們而言，吃肉或許是一件從未想過的事情，他們不同於其他受訪者曾食過肉、知道肉的味道，他們也無需習慣葷轉素的過程，相反地，葷食不僅在心理上與個人信念背道而馳，也是他們生理上所不習慣的。四位中有三位受訪者都有在「習慣」以後提及其他的吃素原因。有些原因甚至超越這份習慣，成為受訪者自認成人後仍持續吃素的主要原因。

這滿難釐清的，我根本沒有意識到吃素或吃葷的問題。長大後有人問我肉很好吃怎麼不吃它，我不會想去吃它，就是滿殘忍的行為。—Mushroom

一開始是一個習慣…然後高中開始我會陸續查一些資料，我會知道吃素除了習慣上我不敢聞那個味道以外，其實它是一個比較環保的方式，不管是從動物的人權或世界的排碳量，吃素其實是一個降低地球負擔的方式。所以後來我就覺得這是一個很引以自豪的事情。—Papaya

胎裡素的四位受訪者的原生家庭信仰皆為 Y 宗教，但僅有一位受訪者承襲該信仰。三位受訪者皆表示自己雖曾在成長過程參與該信仰的相關活動或課程，然而訪談當下的他們已經鮮少或沒有繼續參與該宗教活動。對該信仰也無自我認同，僅因立意良善而抱持正向態度，甚至不作為吃素的主因或原因。

值得一提的是，即便本身身為素食者，受訪者的父母仍會考量「營養」，而選擇讓小孩吃蛋奶素。這顯示仍有素食者認為蛋與奶是孩子生長發育的重要食物，可能的解讀有：蛋與奶富含生長所需的蛋白質與鈣質。除了可見主流營養論述對民眾的影響，也可以驗證本研究的議題確實存在一同樣為素食者的父母都會有這樣的思維與決定，何況是非素食者？不過，受訪者的父母養育孩子的年代為五零至六零年代，當時食物或蛋白質的可近性不如現今，因此同樣的考量放在今日，也許會有不一樣的加成。



我爸媽其實比較接近全素，但他們也是認為孩子營養比較重要，他們覺得蛋白質的攝取比較困難，所以他們覺得加奶蛋這樣子。—Papaya

最後，從出生就吃素的素食者比起成人後才吃素的其他素食母親，對於素食的「自然」與「習慣」，或者說本身的素食實踐，也成為他們的素食論述最有力的證據，特別是在孩子的食物工作時期。身為一名從出生吃素至今的素食者，他們認為自己本身就是「素食孩子的營養無虞」最好的實證，將於第三節詳述。

2. 原生家庭帶往的宗教

如上提及，有四位受訪者—Tomato、Cucumber、Eggplant 與 Carrot—招募自同一社群，該社群的成形源於 F 宗教團體。Tomato、Cucumber、Eggplant 是在大學時期開始參與 F 團體，後於學生時期或出社會開始吃素。雖然是成人後參與 F 團體進而改變飲食習慣素食，然而細究這三位受訪者，都可以看見他們與該宗教團體的緣分源於為原生家庭，以母親為主。

其中有兩位受訪者的工作的場域為 F 團體的延伸企業，從訪談內容可知 F 團體為受訪者營造軟體或硬體的支持性環境。舉例而言：Eggplant 提到公司附設的員工餐廳所供應的餐點全為素食，因此自己在那樣的環境下，「自然而然就會吃素」，可見宗教團體對於這些受訪者的吃素選擇的影響力與實踐素食的幫助。

吃素的起源皆為 F 團體的這四人，吃素的主要原因卻不盡然一樣。該團體雖為佛教團體，傳達之理念卻涵括環境保育、動物愛護，以及有機養生，因此素食的好處與必要性並不僅於宗教之佈道。例如：Carrot 提及自己堅持吃素的理由為不殺生時，提到了對動物的不忍與這份憐憫的輪迴概念。有些受訪者也可以很明確的定義自己吃素的決定性因素是宗教或其他理念。

我覺得我（吃素的原因）比較多一點是宗教這個部分。—Tomato

雖然大部分的受訪者在吃素對身體的回饋都給予正面肯定，但 Cucumber 是其中對吃素的健康最強調的，他甚至定義自己的吃素種類為「健康素」。同 Cabbage，從葷轉素的歷程對他而言是一個生理轉變：身為一位外科護理師，他

講述自己的健康檢查報告的膽固醇數值如何在吃素前與後有顯著的差異，還有他對身體的感受也有相對應的回饋，並將自身身體的感受差異視為吃素會變健康的「很可靠的依據」。弔詭地，「素食」同時有健康與不健康的雙面解讀——對素食者而言，它能促進健康；對他者，它卻可能損害健康。

我媽媽說，那些豬羊被宰殺的過程中，牠會產生很多恐懼跟害怕，所以吃下去對我們身體都是有害的，只是你短期看不到。—Cabbage

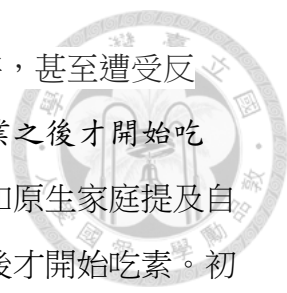
雖然隸屬不同的宗教團體，但 Cabbage 與 Cauliflower 的食素契機也都與原生家庭以及宗教信仰有關。他們雖然都不是胎裡素，但因為開始吃素的年紀仍未成年，他們在自述吃素理由時，也都提到胎裡素的受訪者提到的習慣。甚至當筆者追問成年後仍吃素至今的背後信念時，Cauliflower 第一時間的回應為：「信念？我沒有想過耶。」對吃素年份較長的素食者，素食作為一種慣習規範著他們的運作，他們也在素食規範中自我實踐。

3.無原生家庭支持的宗教

Strawberry、Mango 與 Lemon 三人並無如前兩組別有顯而易見的相同素食源起，不過，他們三位的吃素理由皆具有宗教色彩且非受原生家庭影響，甚至不受原生家庭的支持。也就是說，他們都是在成人後自行接觸不同的宗教團體或相關概念而由葷轉素。他們三位的吃素契機也恰好具有階段性，可將促使他們吃素的原因拆為兩個事件，以下分述：

Strawberry 認為自己不應因口慾而殺生。雖然生並成長於「肉食主義」的原生家庭，然而從成長時期都有在原生家庭不知情的情況下間斷性吃素的經驗。直到大學，作為動物實驗的主刀者，他描述自己當下「體會到生命是如此脆弱」，因此開始持續少肉，直到完全無肉飲食。

我好像每個時期就會自己吃素。我抱持著「不殺生」這件事情，對蚊子、蟑螂我都不殺生。有一陣子就想說：「那我吃肉算不算也是殺生的一種？」—
Strawberry



Strawberry 的吃素決定不僅不如前述兩組有原生家庭的支持，甚至遭受反對，從訪談中他回答開始吃素的時間就能略知一二：「大學畢業之後才開始吃素，因為工作之後比較好自己控制自己的三餐。」他描述曾經和原生家庭提及自己想要吃素，但是被長輩「嚴厲制止」，因此只能於搬離家中後才開始吃素。初期與原生家庭共餐時，他還會假裝自己非素食者，以求家庭和諧。細究原生家庭的長輩禁止 Strawberry 的主因為何，他說「爸爸覺得吃肉才營養」，再追問他如何回應父親，Strawberry 有些靦腆地說自己當下有答應父親，不過他心裡知道自己和父親面對面吃飯的頻率並不高，藉此維持表面的和平。

我們家是完全不同意吃素這件事情，所以我吃素也都是表面…自己看起來像吃素，在家裡就假裝只挑菜。—Strawberry

至此，我們可以很清楚地看到主流營養論述的普遍與權威是如何影響著素食者，也是在不同飲食習慣之間形成衝突的主要原因。從 Strawberry 描述的種種例子可以知道殺生對他來說是極為可怕而不被自己所容許的，舉例而言：不僅飲食上，在生活的其他面向也都不能接受自己殺害生命，像是常見的衛生害蟲。Strawberry 後接受「肉需進入嘴才能腐化投胎」的宗教故事，並內化其寓意形成一客製化的方便素—非出自個人本意而進碗裡的肉是可以食用的，如家人夾入他碗中的肉—也許是 Strawberry 潛意識在面對這樣的衝突之下所逐漸形成的調適方式，因為，唯有此他才可以既保有家庭和睦又不失自我。

我的爸爸因為我吃素，他曾經很認真地對我說他這輩子不求我任何事情，他只求我能不能不要吃素。—Strawberry

Mango 在成年後因接觸宗教開始「練習吃素」，因為並無與家人同住，且原生家庭的原先飲食習慣本就為少肉，因此沒有太多與原生家庭的摩擦。影響 Mango 吃素的第二個人生事件是懷孕，他形容自己懷孕的時候「突然很明顯地討厭葷食的味道」，因為身體排斥這些味道，所以自然就會避掉這些食物，進而完

全吃素。爾後因為宗教信仰，加上動物保護的因素，即便生產後生理上對葷食的氣味排斥已無如懷孕時敏感，他仍持續吃素。



我第二胎知道自己懷孕不是因為驗孕棒，是我騎車經過美食街又一陣作嘔。

—Mango

別於胎裡素的受訪者最初是因為母親信仰一貫道而成為素食者、或受到父母的薰陶而開始接觸宗教並吃素，Mango 與 Lemon 都是在成人後自行信仰宗教，那是完全屬於他們自己的「長大的信仰」。所有訪談中，在筆者的解讀，Lemon 是所有受訪者中宗教色彩最濃厚的。一開始是為生病的母親立願，祈求母親康復。母親離世後，他因為宗教信仰而繼續吃素。探究這份宗教信仰對他堅持吃素的意義，他以告解的語氣敘述自己最初是因為因果輪迴等宗教論述而「為自己的陰德」著想，然今已轉為理解殺生是對萬眾生命的扼殺，而為「單純不想殺害生命」吃素。

Mango 和 Lemon 還有一共同面向：他們都提及吃素會為自己帶來較好的緣分或磁場。工作上需要與客戶往來的 Mango 表示，吃素會使吸引來的客戶群有較好的能量，進而增進財源。對氣味敏感的他，也表示若食用五辛，與客戶溝通的過程也可能造成不好聞的氣味，而影響生意上的能量。由此可見，素食作為意識形態的一環，不僅是飲食習慣，也是素食者的人生信念。

4.無宗教因素

最後，Apple 作為本研究中唯一無宗教背景的素食母親，他在訪談過程中有明確表示自己對於輪迴或相關不殺生的宗教論述並沒有信仰，自己不僅不是因為宗教信仰吃素，也並不相信宗教，例如：他不認同自己因為吃素會有「福報」。他吃素的動機源於大學時期看了一部動物保護的影片。因為不忍現代畜牧業對動物的殘忍作為，因此吃素至今。他認為自己沒有辦法很確實地實施全素，加上考量日常生活實踐的方便，他決定「在能力範圍內盡量不吃肉」，因此素食型態為方便素。最後，值得注意的是，素食文化近代在歐美首先成為一種流行風潮，後影響至全球其他國家的現象，他也是所有受訪者中唯一提及自己有受此影響的受

訪者。類似地，他也提到自己堅持吃素的原因有受到「有素食思想的名人」鼓舞，例如：達文西。



這是飲食的偏好，有些人不吃西式，只吃東式；或有些人不吃生魚片。——

Apple

雖然原生家庭並不反對 Apple 的飲食習慣，甚至也對素食抱持正向態度，但沒有如其他胎裡素的受訪者從小接受素食相關技能的傳承，也沒有如受到原生家庭啟發而吃素的受訪者，在素食實踐有更完整的支持。例如：Apple 描述其實自己早於大學，第一次萌生吃素的念頭是在小學六年級，但當時卻受到母親的否定。

有些人可能開始學習吃素，他會不知道去哪裡吃東西，或是他不知道怎麼煮，可是我從來沒有這些困擾，就是因為我爸媽吃素。——Mushroom

宗教雖不必然代代延續，但有高比例的家庭承襲色彩。綜觀十四位受訪者的素食起源，受訪者的吃素的相關人生事件通常環環相扣，且可追溯至原生家庭，只是受到影響的程度不同。胎裡素的受訪者從出生至今皆為素食者，他們素食論述的形成有最大程度歸因於原生家庭，從他們共同將素食視為一種生活習慣就可見得。這四位胎裡素受訪者也都在訪談過程中提到他們對於胎裡素的想法——對於吃素的「習慣」與「自然」，再往後追問都是父母自小的教導，而這份教導往後也會成為他們為人母後的延續：

我覺得跟家庭給你的教養觀念、教育的部分有關係…就是父母給你灌輸的觀念，你說爸媽洗腦嗎？可能小時候也有這樣子（笑）。——Peach

另外，有許多受訪者是受母親影響而進入宗教團體，後在團體自行吸收並形塑自己的素食論述，例如：Eggplant 因為母親的說服而參與、甚至任職於該宗教團體，進而參加印度行法團而發願吃素，開啟素食人生。除了胎裡素的原生家庭為「完全素食家庭」，研究發現，素食源起與原生家庭的宗教信仰相關的受訪

者，家庭成員的素食者以女性為大宗，如母親與姐妹。本研究的素食女性也不成比例地較素食男性多，不只素食母親，還有素食母親的素食母親。可再次呼應文獻顯示台灣女性素食者多於男性，女性有更高程度的傾向會食素(Ipsos, 2018)。

我公公和爸爸就沒有吃素。—Tomato

至於如何回應原生家庭對自己吃素的影響，所有受訪者幾乎都主動在訪談中提出自己對於成為一名素食者是有自我意識的，特別是開始吃素的年紀較小的受訪者。作為腹中的胎兒或出生的嬰兒也許並不能說是有自我意識、選擇或甚至記憶，但隨著成長，對於吃素的好處了解越多，受訪者的吃素動機也逐漸形成：當筆者問及六位從小就吃素的受訪者堅持吃素至今的原因，他們會分享自己認知中的吃素益處與對他們最重要的信念。素食者強調自己的飲食習慣是出於自我選擇，除了凸顯身為素食者的合理性—自己是經過審慎思考而非盲目跟隨父母，也是為日後身為素食母親的自己辯護—將素食價值觀傳遞至孩子的母職合理性，將於第三節詳述。

我記得我小時候，好像剛吃素的那陣子，我爸沒吃（素）嘛，他就拿一隻雞腿，然後就說「來，吃下去一千塊給你」然後我就說「我不要」。你說我不知道嗎？我其實是知道的。—Carrot

即便受訪者的原生家庭支持素食，但原生家庭延伸的家庭，如家族遠親，卻不一定會支持，甚至會有反對的聲音。例如：Tomato 說到自己之所以開始搜尋並閱讀與素食營養相關的資訊，就是因為家族的一些「大人」會在聚會中提到素食不營養的言論，因此想要自己累積相關知識。不過，作為原生家庭的延伸，遠親對於受訪者的影響也較次要。然而，這套邏輯也無法推及至每一個素食母親，仍須檢視家庭背景的多樣貌，以素食母親的重要他人作為判斷標準。舉例而言，在 Strawberry 與他人的關聯性中，從小與他同住的姑姑比母親更具影響力。

至於素食源起，不論吃素的主因為何，受訪者都十分認同各項素食理念，並將之視為加強食素動機的「加分題」。食素理由不單一，彼此也非清楚切割，更多時候是綜合各項理由共同支持著受訪者的飲食選擇。一如文獻曾指出(Nick Fox

& Katie Ward, 2008), 最初吃素的動機, 或者食素主要理由通常只是作為吃素的契機, 之後會類化概念 (Generalization), 加入其他吃素理由, 進而在認知上或情理上強化最初的吃素信念。而這些相繼加入的吃素理由則鞏固了許多不同的非主流意識形態, 這些意識形態又往往有素食主義鑲嵌其中, 最終形成一種生活方式。不過, 在這些綜合的理由中, 如同表一的歸納, 本研究的受訪者仍然可以清楚地意識到自己最核心的吃素意義。

不殺本來就是一開始吃素的初衷, 主要就是不殺...因為環保、整個地球怎麼樣我也看不到, 我只能很緩慢地察覺...只是我剛好吃素了, 我知道吃素還有其他相關的好處, 包含環保等等。—Carrot

師父說「你吃人家一口肉, 你就要還人家一口肉。」那時候我聽到這個其實是印象滿深刻的...而且很多環境其實需要製造更多的糧食去餵這些動物, 也是對環境的傷害。—Eggplant

前曾提及受訪者吃素前後的身體轉變是他們驗證素食的方式, 例如: 健康檢測的身體數值變化。從受訪者的言談可知, 吃素對素食者是一個反覆驗證的過程。以 Mango 為例, 首先, 他講述在桃園大溪有一特殊文化「輪姓」, 在肉類昂貴的過往, 鄰里之間會輪流辦桌宴請全村大啖肉類。輪到家中的那年, 小時候的他目睹阿嬤在三合院門前殺豬公的經驗, 他形容至今都記得那隻豬的聲音, 他說: 「小時候不懂, 以為豬在哭。」Mango 在訪談中, 講述這些故事去說明自己對於動物的憐憫心其實先於吃素。成年吃素後的他, 回頭將它們視為吃素的種子。素食者對自己的身份認同是根深蒂固且接近本質主義的。「素食者」不只是飲食習慣的劃分, 也是他們說明自身、承認自身的方式之一。

可能之前沒有人跟你講過這件事 (要做一位素食者), 出社會後聽到那些說法、遇到那些事, 你就覺得「欸, 其實好像真的是這樣」。—Mango



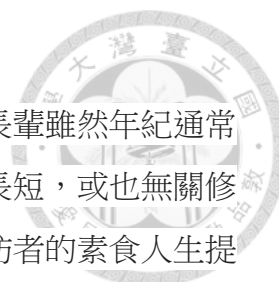
(二) 支持同儕與社會氛圍

約半數的受訪者是在離開原生家庭之後才開始吃素，因此同儕環境會是影響這些素食女性的重要變項，特別是素食選擇不被原生家庭支持者。又，即便是跟著原生家庭吃素的受訪者，同儕也仍作為他們的社會支持，例如：吃素選擇深受原生家庭的宗教信仰影響的 Carrot 與 Cauliflower，在成長階段所接觸的宗教團體的成員是他們實踐素食的重要同儕。研究發現，吃素起源在成人前的受訪者，如胎裡素，他們的父母親通常會與宗教團體的其他成員進行「家庭交往」，也就是會以家庭為單位進行人際關係的交流。因此，宗教團體的同年齡孩子也作為受訪者在成長階段的重要同儕。不過，隨著成長，這些「父母朋友的孩子」卻不會繼續擔任素食女性的重要同儕，對於他們在成人後的素食實踐的幫助也有限制。

可能因為我所接觸的，包括我阿公、阿嬤、爸爸、媽媽全家，還有我爸爸媽媽的朋友…那些 Y 宗教的叔叔阿姨與跟他們的小孩…他們也都有在修行，所以我接觸的反而比較少反對的聲音…但其實我這個世代，比較沒有像爸爸、媽媽他們那個世代那麼融入（Y 宗教）了耶。—Cherry

另外，Tomato、Cucumber、Eggplant 與 Carrot 出自的 F 素食社群更是鮮明的例子，他們皆在訪談中表達 F 社群帶給他們強而有力的社會支持。做為社群聯絡人的 Tomato 甚至以「幸運」形容擁有彼此的大家。社群之間除了會交流素食的相關資訊，也會給予彼此情感上的支持，獲得持續素食人生的動力，例如：在由葷轉素的過渡期增進堅持素食的動機。有關該社群實際為素食女性帶來的同儕力量，將於第三節詳述。然而，這四位受訪者作為該宗教團體的幹部，在抽樣上也可能有滾雪球抽樣而致的偏誤，也就是他們的素食環境可能比團體內的其他素食媽媽更穩定。不過，倘若高凝聚力的宗教社群的素食媽媽都可能囿限於素食或母職實踐的相關困境，何況是沒有宗教信仰或其他社會團體支持的隻身素食媽媽？

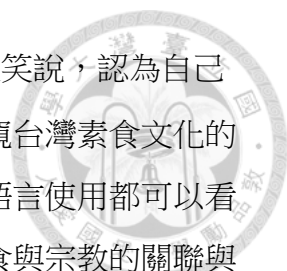
我身邊很多素食媽媽，相對來說，我們的家庭結構單純，就是另外一半都是支持或認可，所以在這部分我認為遇到問題稍少。但是也有在營養方面有疑慮的另外一半，導致他們不是他們很有把握。—Tomato



而宗教團體中的同儕有時較接近長輩的角色。這裡指稱的長輩雖然年紀通常長於受訪者，但並非按年齡而定義，而是進入宗教團體的時間長短，或也無關修行的年歲，單純作為同宗教團體成員對彼此的尊稱。他們在受訪者的素食人生提供許多建言，包括如何面對反對吃素的聲浪，甚至是促使受訪者吃素的關鍵人物。如 Mango 在訪談過程中提及的佛堂的「師兄」、「師姐」與 Lemon 與 Cauliflower 的道場「前賢」。

文獻指出(Jennifer Jabs et al., 2000)，因為素食者的飲食習慣疏離主流規範，因此在人際關係中也可能有相應而生的後果。十四位受訪者對於同儕對他們「現今」的素食實踐的影響大多給予正向回應。這裡強調「現今」是為區別受訪者在小時候所經歷的其他同儕經驗。許多胎裡素或從孩童時期開始吃素的受訪者都曾提到自己因為飲食習慣而被同儕霸凌的經驗，以遭受「玩笑」為最大宗。玩笑的形式廣泛，如：「牛也是吃草，那你怎麼不吃牛？」，或各式各樣的綽號，像「假和尚」。受訪者甚至因此內化這樣主流規範下的觀點，認為自己是「異類」。除了上述的惡意玩笑，也會一些有具有資訊性的攻擊，例如：「我聽說吃素會吃到洗腎」，以及哲學思辨。筆者在各個網路素食社團也常看到素食版友張貼如何回應對素食者的質疑的文章。在與同儕共餐的過程中，餐廳的挑選與點菜通常是一門學問，有受訪者以「夾縫中夾生存」形容自己身為一位素食者如何達成自己喜歡與同儕聚餐的需求，或是覺得和非素食者聚餐都有「淡淡的、隱隱約約的壓力」。

二、三十年前台灣的主要素食者的年齡層較高，食素主因也多为宗教，因此大眾很容易將素食與宗教劃上等號，連帶宗教相關的其他戒律與形象都會一併套入素食者。吃素近三十年的 Carrot 向我表示過去他是「默默的」吃素，彷彿不只別人視他為異類，他也將自己視為異類而低調吃素。近年，他有感於台灣近年來越來越多素食者有年輕化趨勢，且素食年輕人別於自己，願意大方與他人分享自己的飲食習慣甚至推廣素食，例如：Youtuber GoVegan。自己因而受到新素食世代影響，「不再打壓吃素的自己」，例如：朋友聚餐時，他開始主動提出去蔬食餐



廳的建議。相似地，Mushroom 談到素食環境的年代的差異，他笑說，認為自己生在這樣的年代「很幸運」。以上兩位受訪者的例子都可以略窺台灣素食文化的變遷，而蔬食餐廳的興起，或者，由「素食」轉為「蔬食」的語言使用都可以看到有一群人（素食者、素食相關產業等）在切割過往社會對素食與宗教的關聯與延伸的既定概念，盼社會成為更友善的素食環境，或推廣更多人加入素食行列。

三十年後的現今，除了宗教素食餐廳，各式各樣蔬食餐廳林立，人們也有感於素食除了宗教以外的空間越來越大，但是，「不享受」的、「不愉悅」的，甚至充滿「苛刻」與「清肅」，仍是大多數人對素食意境的詮釋。許多與素食相關的文獻也以「Meat-abstainer」作為素食者的稱謂，可見在不同的文化下，素食對人們普遍帶有「戒律」的意味，本研究 Lemon 的婆婆就是一個例子。Lemon 婆婆因為將他認知的宗教戒律套用在吃素的 Lemon 上，如禁慾，而將 Lemon 先生的外遇歸咎于他的素食飲食習慣。

筆者對吃素這一年的自我察覺與參與式觀察也都顯示，素食者在台灣，甚至其他亞洲國家如中國都有類似的文化意象。例如：在與他人介紹自己因為論文而調整飲食習慣為素食時，非素食者的反應多「好可憐」。也許「可憐」在當時對話的語境並非一種惡意，有時候我甚至可以確認話語者的出發是善意。這一年內，筆者對「可憐」的語境也從認為自己被感同身受到不舒服，並了解到這樣的善意也相當於對素食者的歧視。素食者因為挑戰傳統有肉飲食慣習，也多被主流社會的人們視為越軌的 (Belasco, 1993; Claude Fischler, 1988; Jennifer Jabs et al., 2000)，甚至會為了避免素食者的污名，而避免素食者的標籤(Jennifer Jabs et al., 2000)。在吃飯的場合，當筆者要說明自己新採取的飲食習慣時，也多會在「素食」後急補充自己吃素的契機為碩士論文。即便已經開始審視飲食與動物以及環境的關係，不再只為研究而有更多的思考，筆者仍為避免「麻煩」而將食素理由簡化為論文。但是，當該場合有其他素食者，筆者又能自在地與對方討論素食對我們的意義。碩士論文就像保護色，使筆者在主流有肉飲食中不突兀，彷彿本質是一名非素食者，服膺於主流葷食營養規範。為避免社會張力或打斷該社會情境，素食者的確可能發展出不同的技能，例如：在特定社會情境隱藏素食者的身份以迎合該情境下的規範而又同時保有對自我素食者身份的認同(Jennifer Jabs et al., 2000)。

雖然素食者對自己的素食者身份、素食主義的相關信念與實踐作為一種脫離社會常規（越軌，Deviancy）是有意識的。但他們最終也仍維持素食飲食，甚至於後為母也將素食飲食延續至自己的孩子，乃因素食背後的意識形態的信仰超越身為少數群體的負面社會處境。受訪者成為母親後的飲食選擇將於第三節詳述。

長大之後你會知道這是一件對的事情，所以就理所當然地堅持下去。—Peach

（三）素食女性走入婚姻

周邊朋友吃素後有素食困擾的，一個是步入婚姻之後，一個就小孩問題，在原生家庭裡面通常還好。—Peach

台灣社會流行一句話：結婚不只是兩個人的事，也是兩個家庭的事。與另外一個家庭相遇是不是必然使得素食女性的素食實踐更加困難？關於此又有什麼什麼令受訪者印象深刻的經驗？此節將分析素食女性在與伴侶相遇並結為連理後的婚姻世界，他們的飲食習慣是否會改變？又或反過來牽引伴侶的飲食習慣甚至人生理念？而伴侶的原生家庭又在這之中對他們的素食實踐起什麼樣的作用？

飲食作為日常生活的演練，意識形態活生生投影在飲食習慣上，人們會在與他人的互動中，重新建構自己的身份(Judith Butler, 2004)。Papaya 三姐妹就像素食女性進入婚姻後的縮影：Papaya 與伴侶各自維持自己的飲食習慣；Papaya 的姐姐因為與姐夫相識而由素轉葷；Papaya 的妹夫則因為 Papaya 的妹妹而由素轉葷。有些素食者進入婚姻後改變了伴侶的飲食習慣，有些則被改變，也有伴侶不互相改變而各自維持原狀。以下將先分述本研究的婚後受訪者與伴侶的飲食習慣，再點出其中的共同現象。

本研究的所有受訪者在進入婚姻後仍保持素食飲食。

十四位受訪者中，有四位受訪者的先生是在結婚前就吃素，吃素的伴侶通常都與受訪者同宗教信仰，甚至相識於宗教團體。他們的夫家通常也具有同宗教色彩，雖然夫家家庭成員不見得吃素，但至少較認可受訪者的素食選擇。六位受訪者的伴侶則是兩人共餐時吃素，其餘時間自由應變，例如：因工作性質的出差或

「應酬所需」。最後，四位受訪者的先生維持本來的飲食習慣，也並沒有特別在兩人共餐時吃素，四人的夫家也並非素食家庭。值得一提的是，Eggplant 提及，婆婆曾經吃素，後為「配合公公」而放棄吃素。由此可見素食女性在進入婚姻後，他們的素食實踐的確會因為伴侶或夫家而受到影響。

他以前會覺得是媽媽辛苦煮的湯而照喝。住在一起後，我沒有吃（葷），他說他也覺得不好意思吃或怎樣，他就沒有吃了。—Cucumber

我們介紹認識時，同樣有在走道場的親戚，也是我們的介紹人就有跟他說要娶我就要吃素。—Cauliflower

另外，有些胎裡素的受訪者提到：在選擇伴侶上，吃素是一項標準。例如：他們會將飲食習慣列為「婚前共識」，確保自己在素食實踐的可能性，後才進入婚姻。原生家庭為完全素食家庭的 Peach，甚至受到母親的提點，在他戀愛的過程就叮囑他在伴侶的選擇需考量對方的飲食習慣是否為素食。即便 Mushroom 與 Peach 的先生原先非素食者，但也從交往到婚姻，漸進式吃素，相繼成為素食者。訪談過程可感受到：他們在伴侶對自己飲食習慣的態度上也較其他受訪者明確、堅決，甚至強硬。他們很清楚自己的素食者身份與其他人生面向的優先順位，當遭遇針對素食的社會偏見，也以較勇悍的姿態面對，捍衛身為素食者的主體性。例如：Mushroom 與 Papaya 在面對針對素食者的譏笑或過去交往對象對素食的不諒解時，不如多位受訪者會內化主流社會的觀點，認為自己是「麻煩的」、「怪異的」或需要隱藏自身的，他們反倒會以輕笑與蔑視回應，持續展現自我。可見身處在主流葷食規範的素食者都有各自與他人以及規範相處的方式，這套模式也會在他們成為母親後，展現在他們回應社會對素食母職的質疑的多樣性。

你不要阻止我吃素，不要改變我，這是我的底線。因為一開始交往的時候你就知道我吃素啦，我覺得我就是這樣的人，你可以接受就接受，不可以接受

就算了。因為我覺得我也沒有一定要跟你在一起或一定要走到最後…我為什麼會嫁給我先生也是因為他願意跟我一起吃素。—Mushroom

在交往過程中，你就會知道他對飲食的態度…我希望我的伴侶可以配合我在結婚後吃素…結婚之後，我就慢慢地也是開始要求說要不然你能不能一起開始吃素。—Peach

綜合分析，本研究的素食女性在進入婚姻後，大多表示自己沒有受到先生或夫家對他們素食實踐的顯性阻礙，除了先生同為素食者，其餘受訪者也表示先生在婚後尊重他們的飲食習慣，甚至有限度的配合，如：共餐時一同吃素。然而，筆者認為，即便伴侶有在一定限度內配合受訪者，如於兩人共餐時吃素，其實也是衡量不同社會位置後的取捨：在家務分工上，本研究的素食女性習得父權社會的性別分工，多擔任食物準備的主要負責人，符合社會建構的「好太太」標準，承襲「男主內，女主外」。即便作為職業婦女，也仍不成比例地負責家中的食物準備。筆者在參與不同的網路社群或宗教團體所舉辦的活動也有相同的觀察：在素食活動中，負責烹調的以媽媽、奶奶、阿姨等女性角色為主；臉書有「素食媽媽隨性料理」社團，卻不見「素食爸爸隨性料理」；當今日有男性於社團中發問素食料理相關問題，通常都會引來素食女性一面倒的稱讚與比起回應素食女性的發問更積極的回應，以作為「男性於家庭負責準備料理誠可貴」的鼓勵；甚至，當素食男性詢問有關素食者如何外食，也會有網友回覆「請太太幫你帶便當」。

主流性別規範的論述雖規制了本研究的素食女性，他們甚至臣服於這樣的性別分工，但他們也因此能以此論述作為維持吃素的籌碼。例如，伴侶於共餐時才吃素的受訪者都提到相似的觀念：「他就跟著我吃，我煮什麼，他就吃什麼。他吃肉，他就自己弄。」而對這些素食女性的伴侶而言，他們選擇於共餐時吃素，並非因為自己認同素食理念而願意嘗試或部分實踐，他們仍未跳脫主流葷食營養規範。也就是，他們選擇擔任主流性別規範下的男性／先生，勝於主流營養論述的有肉飲食者／葷食者。早期的素食女性甚至需要為家中其他非素食的家庭成員準備葷食料理，本研究部分受訪者也將此作為伴侶是否支持素食女性的標準：訪談中，筆者提到不受先生支持的素食母親，Tomato 與 Mushroom 都反問我

該素食母親是否需要為先生料理葷食。當我答以否定，他們都不約而同地回應「那就好啦！」



我媽的朋友他們半路吃（素）都會很辛苦，因為夫家會都不支持，如果小朋友跟你吃也會不支持，所以在家庭裡面就他一個人孤獨奮戰。甚至他明明不想去殺生、不想去料理那些葷食，可是他還要煮給別人吃。所以我真的覺得他們很辛苦，他要很有毅力才能堅持過。—Mushroom

也許以時間歷程的發展而論，素食女性在兩個規範下交互的規制是被鬆動的，但仍離跳脫權力意圖原限定的意義有段距離，也需小心如上述將「為傳統性別分工的妥協」，視為「主流葷食規範的跳脫」的誤認。因此，筆者認為，伴侶對受訪者素食實踐支持與否的關鍵在於：伴侶本身是否吃素，不論是原先就為素食者，或因為受訪者而成為素食者，而非伴侶是否表達對於受訪者吃素的反對。若伴侶同為素食者，素食女性得以持續素食實踐，甚至可能獲得更廣闊的素食社會支持網絡；但伴侶若非素食者，素食女性的素食實踐在本研究中雖未見決絕地斷裂，一如他們仍維持素食飲食，甚至有感於伴侶的尊重，但實際上伴侶並不真正了解他們的素食理念，亦無了解的想望。比起素食社會環境的正向支持，這些伴侶更接近中性的沉默。隨著婚姻持續進行，當出現有違於他們所信服的主流葷食規範的不可漠視的越界，他們對於伴侶的食素自主權的限縮也可能顯影。而本研究將於第二節指出：共同孕育孩子即為其中一個使他們的互動變異的鮮明例子。

相似地，筆者也認為夫家不僅要支持素食還要有吃素家庭成員才能算是對素食媽媽的社會支持加分。若回頭檢視夫家有素食家庭成員的受訪者，其中 Carrot 與 Cauliflower 雖有夫家家人吃素，卻不見得作為素食母親吃素的社會支持。例如：Cauliflower 的婆婆自己雖吃素，卻反對兒子與媳婦吃素。一針對英國素食者的研究指出(Beardsworth AD & Keil ET, 1993)，大部分的素食父母雖然自身認可素食主義，但因考量採取非主流飲食習慣的孩子所可能遭遇的社會適應問題，不見得會支持自己的孩子吃素，尤其是母親。除此之外，也可能因為掌握家庭話語權的掌權者是飲食習慣非素食的其他家庭成員，而使得素食女性進入婚姻後並未受到正向社會支持，例如 Carrot 的阿祖強烈反對孫子與孫媳婦吃素。因此，若就

單一變項判斷素食女性走入婚姻後的素食社會環境，可能會有支持度看似上升，實則下降的錯認。仍須回歸個體的情境脈絡方能判斷其素食社會環境。



其實我公婆，包括我婆家的家人，很多人都是現在 F 團體裡面的，可是不是每一個都吃素。所以我跟 Tomato 他們比較不一樣，就是我的家人都沒有吃素，只有我吃素。—Eggplant

以下筆者將敘述三個例子，展現相較結婚前以原生家庭為主的社會支持，在走入婚姻後，伴侶與夫家使素食女性的素食社會環境支持度下降。這三個事件同時也作為上述伴侶或夫家「中性沈默」卻有規制力量的例證，更進一步說明素食女性的社會環境並不如他們自述的受到尊重而無困境。

1. 婚宴

婚禮可以視為結婚開始的儀式，舉辦婚宴之前的籌備通常也是兩個家庭第一次正式溝通並取得共識的開端。需要取得共識，就可能有異議。對本研究的素食媽媽而言，除了夫家為完全素食家庭的受訪者會無爭議地舉辦素宴，婚宴的葷素選擇可能是走入婚姻後第一個遇到的困境，特別是素食源起與原生家庭有關聯者。

Peach 在訪談過程告訴我，原先婆婆不希望婚禮為素宴，但是因為他實在不希望有任何生命因為他的婚禮而犧牲，所以堅持這項要求，他形容自己「除此之外，別無所求」甚至清楚告訴先生倘若沒有辦法妥協，那他寧可不辦婚宴只登記結婚。Cucumber 也有類似的經驗，他甚至以「革命」形容這個斡旋的過程。他負責面對反對素宴的父親，先生則與婆婆溝通。先生與婆婆的溝通過程甚至提到「那我不要來（婚宴）了。」婆婆才終於點頭，以「以你們為主」作結。多位受訪者都主動提到婚宴故事作為婚後素食相關負面經驗的例子，包含 Papaya，但他與其他受訪者不同之處在於，除了兩個家庭的長輩有分歧，他自己也跟母親意見相左。可見即便同為素食者，也可能因食素背後的文化意義不同，而彼此抗衡。

我不希望我媽這樣做，跟他有很大的爭執。我覺得參加婚宴是來恭喜我，不是來依循我們的價值觀。但是我媽卻覺得沒有吃素的話我們就造成更多的殺生…後來實在爭執不下，我老公說「那就吃吧」，他覺得已經有太多事情要處理了。—Papaya



2. 家庭聚餐

Mango 提到身為素食女性在婚姻中最不喜歡的一件事情便是參與夫家聚會。在家庭聚餐，他需要面對與自己人生理念相違背的情景，例如：在活海鮮餐廳的生海鮮旁用餐。他形容自己在這樣的聚餐中「內心很煎熬痛苦」。加上他因為嗅覺較敏銳，不僅心坎上會有疙瘩，於生理上也會有不舒服的反應而降低食慾。

Cauliflower 也以「格格不入」形容自己的身為在夫家聚餐的少數者，在心境上與 Mango 相似：推測夫家的其他家庭成員也因為自己的飲食習慣而感到不便，如聚餐地點的選擇，雖從未顯於色或表達不滿，且皆有考量受訪者的飲食習慣而準備素食餐點，但仍有一難以言喻的張力在彼此之間。

上述結果可以呼應其他研究顯示家庭聚餐常作為素食者焦慮的場合，素食者拒絕吃該食物可能會引來挑戰家庭慣習的觀感，進而降低家庭歸屬感，甚至危害自己在家庭中的身份(Beardsworth A & Keil T, 1992; Jennifer Jabs et al., 2000)。筆者作為素食者的這一年，也深感素食實踐中，最困難的即為人際關係的互動，而人際關係的互動又體現在聚餐，特別當聚餐所含食物象徵特定節日的內涵時，例如：感恩節的烤雞。

除此之外，由上述訪談內容亦可見，素食女性對於自己「素食媳婦」的社會身份是有自我察覺的。不同主體在關係中各用彼此所臣服的規範互動可能造成衝突，素食媳婦除了在飲食習慣上與夫家的差異，還有身為華人社會的「媳婦」與夫家所隱含的代間矛盾情感，尤以「婆婆」最為顯著（利翠珊，2000；利翠珊，2007）。

其實跟長輩出去吃，你吃素會有點尷尬。每到過年我都要推陳出新，想葷素皆有…讓公婆沒有那麼不開心的餐廳。—Papaya

最主要是我婆婆有吃素就好很多，因為他們要準備長輩的，我就會因此受益。—Cauliflower



3. 伴侶的飲食習慣轉變

伴侶的飲食習慣受到自身影響的素食母親，超過半數主動於訪談中提到先生的飲食習慣轉變使得與夫家相處的經驗。Peach 的伴侶隨著「吃素練習」越來越緊密，在與婆婆的聚餐也會一同吃素。雖然不曾直接向 Peach 表達，不過 Peach 表示自己其實多少有感受與猜測到婆婆的不舒心。有時候婆婆也會當著他的面，夾肉給先生吃。因此，原先因飲食習慣的差異而較低的婆媳親密度，也因伴侶飲食習慣的改變而加劇。相反地，原生家庭為完全素食家庭的 Peach 卻因為伴侶婚後嘗試吃素而使得伴侶與自己原生家庭的感情更融洽。母親與父親不僅給予心理上的支持，也致力於減少女婿吃素的行動障礙，例如：做便當給女婿當上班日的午餐。Peach 的故事就像「素食與非素食」，交互「媳婦於夫家與女婿於妻家」的戰爭。同樣經驗的還有原生家庭也為完全素食家庭，而夫家不支持素食的 Cauliflower，他講述婆婆「捨不得」先生跟著他吃素，甚至覺得自己的兒子「很可憐」。

可能因為一起吃飯的次數減少了，我跟我婆婆就因此有點相敬如賓，就是淡淡的。—Peach

他（婆婆）會覺得吃素沒有那麼健康。他是因為他年紀大了，他來吃素是沒關係的，但是為什麼年輕人要來吃素。—Cauliflower

父母對於孩子由葷轉素的反對可能源於將「改變父母所教養的飲食習慣」視為「拒絕父母」的解讀(Beardsworth AD & Keil ET, 1993)。除此之外，上述例子還可以加入台灣的家庭脈絡做檢視。文獻指出台灣代間矛盾經驗關鍵為界線 (Boundary) (利翠珊, 1999; 吳嘉瑜等, 2004)，尤以姻親代間（如公婆與媳婦、岳父母與女婿）的關係最為清楚嚴明。但不論是親子或姻親的代間界線皆會影響到夫妻關係。當彼此對界限的認知有落差，會造成侵犯感、情感區隔或忠誠衝突。而父權規範下，相較西方，華人家庭的已婚女性在面對婆家與娘家的文化

規範更甚於男性。上述代間的飲食習慣衝突也可擴及說明夫妻之間的界線規範也會影響親子或姻親關係，一如 Peach 對伴侶的素食邀約或要求，雖然維繫了彼此的夫妻關係，但也因此使得他們各自與父母，以及公婆或岳父母的關係有所凝聚或疏離。

以上的例子是伴侶的原生家庭不樂見自己的孩子由葷轉素。然而，在原生家庭反對吃素的前提下，Strawberry 認識先生後加深吃素的動機進而持續吃素，但 Strawberry 的先生卻沒有受到 Strawberry 原生家庭的不歡迎。相反地，原生家庭成員一改反對素食的態度，尊重先生的飲食。Strawberry 甚至表示自己在原生家庭的吃素環境是因為婚姻才有所改善，所以「感謝先生吃素」。

婚後我的家族會為了我先生而煮素食，所以我就相對可以一起吃。——

Strawberry

為什麼同樣是由葷轉素，不支持素食的原生家庭卻對媳婦與女婿有截然不同的態度？文獻指出，「男娶女嫁」的文化設計，規範出「婆家」與「娘家」的分界，因此，除了兩代之間的相處情境，台灣本土代間矛盾經驗還會因為伴侶各自的原生家庭互動所致的家族脈絡而有所修正。例如：男性若於婚後與妻子的家庭成員同住，會因有違「從夫居」的慣例，可能發展出忠實於自己的父母與親近伴侶的父母的衝突（吳嘉瑜等，2004）。本研究雖無從得知素食母親的伴侶的內心情境，但從訪談資料可間接了解，同樣作為非主流的素食者，進入婚姻的女性並不會受到岳父母的拒斥，但是素食女性卻會。即便沒有受到拒斥，當飲食習慣受到伴侶影響時，公婆對於兒子的飲食習慣改變而致的界線焦慮會較岳父母對於女兒的深沉。此乃中國文化規範男性與女性的婚姻制度所導致，例如，台灣社會至現今仍留存著如此觀念：女兒嫁人後就是夫家的人，而女婿終究是別人家的兒子。所以，除了父母焦慮於孩子在成人並與伴侶以及姻親家庭認識而生的改變，這項改變還會因為文化規範——父權婚制——而有不同的加成。

素食女性進入婚姻所面對的素食實踐困境，就像是作為素食母職實踐困境的前情提要。有些受訪者甚至提到，自己是在成為母親並在孩子養育上有與家庭成員有素食的相關衝突後，才進而被「翻舊帳」，回溯還未懷孕的結婚時期所發生的種種摩擦。



本節指出素食經驗的性別化，並試圖勾勒主流飲食與性別規範對進入婚姻的素食女性的規制，這份漸進式的規制也將從「素食妻子」與「素食媳婦」循序深入至「素食母親」。最後，嘗試描繪素食不只作為飲食習慣，更是這十四位素食母親的身份認同，而這份認同將會影響素食母親如何看待與實踐母職。



第二節、素食母親在主流葷食論述的箝制

承接第一節的素食環境，本節將闡述受訪者在成為母親後，他們的素食環境有何變化，以及在主流葷食論述下，他們在母職實踐所面臨的困境。將先總述十四位受訪者成為母親後，伴侶、夫家以及原生家庭對於素食母親的飲食習慣的態度。接著，以人生時序—準備懷孕、懷孕、哺乳，以及孩子獨立進食後的食物工作時期—分述素食母親針對孩子的營養實作所遭遇的實際窘況。

第一節曾述，少數受訪者在婚後因為伴侶或（與）夫家為素食者，進而拓展素食支持網絡，在素食實踐上更有餘裕。這些受訪者在成為母親後，伴侶也沒有以孩子的營養為由，反對素食母親吃素。然而，大部分的受訪者在成為母親後，伴侶依舊「中性沉默」，更甚者，伴侶將從中性沈默轉為反對素食母親的素食實踐。

訪談中，Lemon 以「中立」形容先生對他身為素食母親的態度：「他都覺得很 ok，不要跟家裡有太大的衝突就好了。」當筆者再追問「跟家裡太大的衝突」的定義，Lemon 卻反道出因為他欲將素食飲食習慣延續至孩子身上，導致夫家反對的多個衝突經驗。有別於 Lemon 將先生的立場視為中立，筆者認為 Lemon 的先生的態度類似於第二節歸納的「中性沉默」，表面上給予尊重，實非支持。但 Lemon 的先生對素食母親的規制又更為顯性，他看似不予以反對，卻清楚地點出 Lemon 在素食實踐與家庭和諧上應該以後者為重，筆者稱之為「條件性的假支持」。利翠珊（2002）在一分析台灣女性家庭關係的研究提出以下觀點：父權社會中，因為先生擁有的資源多於女性家庭成員，如妻子（媳婦）與母親（婆婆），因此先生若能「用心付出」，而非置身事外，便能有效縮短女性家庭成員之間的觀點差距。Lemon 先生的拒絕表態，表面看似立場中性，實則使得 Lemon 婆媳獨自承擔代間關係的糾紛。

有別於條件性的假支持，Apple 的先生作為孩子食物工作的負責人，極力反對 Apple 將飲食習慣延續至孩子，並且在懷孕與哺乳時期也針對素食營養予以質疑。職業與科學高度相關的先生，列舉了許多醫學與營養科學的研究「警告」Apple：從孕期中期的胎兒、喝母乳的嬰兒，到獨立進食，素食飲食會因營養缺乏

而使得孩子的生長發育有多項疑慮。進而，Apple 若將素食飲食延續至孩子，那麼就是一位為擴張自我選擇而罔顧孩子健康的母親。

傅柯（2003）指出，知識與權力彼此為共生關係，知識會決定人們的認知以及規範，定義出可被承認與不可被承認的社會身份，現代社會透過科學知識與技術規訓人們的身體，使個體臣服並以生產力為目的控制自己的身體。他進一步指出，人類科學（Human science）因為被神聖化，而呈現為中立的真理，做為常規化（Normalization）的工具，建構人們在預先建立的秩序中守規則的規範性。Apple 的丈夫正是藉由將科學論述套用在自身與自身所處的世界，如 Apple 身上。然而，素食營養科學論述卻也作為規制素食母親 Apple 的工具，生產並加強了主流葷食與傳統母職規範。

綜合分析，研究結果顯示，成為母親後，原先不成比例負責食物準備的素食女性，繼續承擔孩子的食物工作。女性透過日常生活重複展演「女人的家事」，如食物準備與照顧孩子，持續複製家務勞動的性別分工。家務性別分工既作為父權規範下的產物，也再度鞏固性別規範。也就是，是性別規範與規範下的主體雙方的互動，共同造就它的規制作用。對於先生在意識與行動上都未投入孩子的食物工作，本研究的受訪者多對此抱以「習以為常」的態度。除了將性別分工視為常規並以行動實踐，他們也在內心將這樣的規範解讀為本體論的主張，例如：

「母親的天性」，認同女性對於孩子照顧較男性高成本的付出，是母職應然。如同 Judith Butler(1997)曾以「背向自身」（turning back on itself）說明主體不是被動地受規範壓制，反而是在規制作用中根本地形成。本研究的素食母親也在孩子的食物工作中，形成傳統母職規範下的社會身份—餵養孩子的好母親。

研究結果也顯示，大部分受訪者的伴侶在成為父親後，沿襲婚後的食物準備分工，他們仍用素食母親在孩子的食物工作的自主性，換取他們在孩子食物勞動上的缺席。又或者反過來說，素食母親仍然以承擔孩子的食物工作，作為實踐素食母職的籌碼。例如：幾乎所有受訪者都作為孩子食物工作的負責人，他們也表示先生幾乎或完全不參與孩子的食物工作。除了實際照顧的低參與，先生對於孩子的營養也不特別留心。而唯一不作為孩子食物工作的主要照顧者的 Apple，也唯一受到先生明示反對他的素食母職實踐。以外食為主的 Apple 夫妻，比起雙人的食物準備，孩子出生後的食物工作更凸顯家務勞動的分工問題，以及它作為籌

碼的重要性。更重要的是，Apple 的先生對於葷食營養論述的服膺是透過孩子的出現得以實踐，一如其他素食母親透過孩子，實踐屬於他們的素食母職。

張晉芬、李奕慧（2007）曾指出，女性的家務勞動會影響女性投入勞動市場的機會，使女性經濟獨立的可能性下降，進而影響婚姻中協商的籌碼。借用此概念，也許我們也可以說明：素食母親雖然因為投入孩子的照顧工作而有損於他們社會資本的累積，不過，正因為承認這項性別規範下的家庭分工，他們得以在孩子的飲食工作上保有自主性，能夠實踐他們身為素食母親所認可的餵養，而不受先生的干預。主流飲食規範與傳統母職規範對素食母親的雙重規制並非單以加法或乘法的方式運作，而是應該回歸素食母親所在的情境脈絡探究不同規範的效應。

就整個事後已經離婚了來想，我會覺得他（先生）是沒有放心上。除了他知道我的個性是不會改變吃素而不會對我指正，第二個因素就是在家裡處理這些東西的是我，他沒有放很多心思在這上面。—Cherry

因為小孩子從小就跟著我長大，家裡主要料理的人也是我，所以他（先生）就覺得小的時候就讓孩子吃素，長大等他可以自己選擇再選擇要吃葷或吃素。—Papaya

因為主要很小的時候 baby（的照顧）都是我負責嘛，主要的時間都是我比較多。他帶的時間也還好，因為他也不用去煮啊，頂多偶爾外面買。所以對他來講應該是沒有太大的影響。而且，爸爸通常不會太 care 小朋友營養均不均衡這件事情，他們的認知就是覺得還好，所以對他們就是沒有太大的影響。—Mango

他（先生）覺得你決定就好，很多男生都這樣，所以你不要去對他抱太大的期望。我覺得就是男生跟女生的差別，（孩子）比較大了以後，他們才會比較有需要去參與的感覺，教育啊，像是選幼稚園。（孩子）太小的時候，他覺得跟著媽媽就好了。—Mushroom

除了以承擔孩子食物工作作為籌碼，其他還有類似協商籌碼的如 Peach：他提到自己願意懷孕，是當初與先生溝通後以孩子吃素為要件的共識。生態女性主義學者 Carol J. Adams(1990)也曾提過自己以孩子從夫姓，作為他們磋商孩子飲食習慣吃素的交換條件。

文獻指出（林津如，2007；張晉芬、李奕慧，2007），台灣父系家庭規範造就家務分工的性別化，特定家務勞動多半由家庭的女性成員承擔。以照護孩子為例，除了孩子的母親，照顧者次為夫妻各自原生家庭的女性長輩。本研究也有相同的結果：除了素食母親，同樣作為女人的婆婆或母親會承接照顧孫子的職責，不論是作為職業母親的後備予以協助，或擔任孫子的主要照顧人。林津如

（2007）在探討台灣父系家庭對女性家務分工影響的研究進一步指出，受父系傳承的觀念影響，照顧孩子的第二人選通常為婆婆等父系家庭的女性成員，而非與孩子異姓的母親的原生家庭。雖然隨著年代移轉，婆婆或母親擔任孫子照顧人的優先次序逐漸模糊，但比起動員娘家人力，本研究的素食母親，仍由婆婆協助照顧孩子佔多數。

傳統性別規範界定女性為家中照顧者的角色，將因此成為家庭不同女性成員的衝突來源，尤以婆媳最為明顯（利翠珊，2002）。當先生因乘性別勞務分工之便，而未與素食母親在孩子的營養實作上有衝突時，這份衝突的可能性卻將隨孩子的照顧勞動，一併移轉至其他女性家庭成員身上。

本研究結果顯示，不論伴侶的態度為何，十四位中有十二位受訪者的母職實踐受到原生家庭或夫家的反對。且所有受訪者都有遭他人質疑素食母職的經驗。夫家尤其是受訪者在實踐素食母職的主要困境來源，且幾乎出自家庭女性長輩，如阿嬤、姑姑、嬸婆等親屬，以婆婆佔最大宗。即便是本身吃素，都可能擔心孩子營養不足後影響生長而對素食母親的母職實踐有異議。婆婆也因為擔心素食母親的素食選擇有損於孫子的健康，進而認為媳婦是自私地強加飲食習慣在孩子身上。

因為我婆婆沒有吃素食的經驗，都是吃葷的經驗，所以會覺得寶寶這樣子沒有營養，這樣怎麼餵他、以後怎麼照顧他？他就會有很多的擔心。——

Cucumber

他們老人家的觀念會覺得「吃素怎麼會營養」，他們會覺得你懷孕補充的營養會不會讓小孩受到影響。——Cherry

我夫家這邊他們都會一直講「（兒子）好像太瘦了」。我婆婆跟三個大姑都會一起在那邊聊天，每次看到我兒子都會說。——Cauliflower

當追問「素食不營養」的論述源自于何，長輩自己不知道，受訪者也不盡然知道，甚至歸納為「直覺」。可見有肉飲食習慣作為人類歷史上的慣習，藉由重複的展演，的確使人們臣服於其中而不自覺。此外，受訪者也提到長輩的生長年代與成長背景造就他們的葷食論述。例如：Carrot 提到葷食主義的阿嬤「沒有吃肉就是沒有吃好的」的觀念是源自於該年代的拮据生長環境。當時肉類較昂貴，不如今普及，因而被視為稀有珍貴的食物。另外，也可能因周遭他人或自己過往吃素的經驗而加強對葷食論述規範的臣服。以 Mango 為例，他描述母親跟婆婆都是因為他們生活周遭的素食者有健康問題，而認為素食飲食必然對健康有負面影響。年輕時期曾吃素的 Mushroom 的婆婆則是在一次生病經驗中，遭醫師勸告停止吃素，從此堅信素食不營養。由此可見知識論述透過專家權威加深主流葷食規範，使人們草率地將素食與不營養劃上等號，而非進一步探究「如何吃」素／葷食。

以父系親屬為系統的家庭結構是一個抽象但卻影響無遠弗屆的規範，規制漢人家庭與社會的各個行動（陳其南，1990），例如：從夫居。本研究的素食母親的家庭型態除了與伴侶共組的小家庭，其次為大家庭與折衷家庭。不論是大家庭或折衷家庭，都是自父系繼承與從夫居為原則所延伸，因此可以看成是父系家庭的子分類（林津如，2007）。而這樣的家庭型態作為父權規範的效應之一，也影響素食母親對孩子攝取營養的母職經驗。

本研究的所有受訪者也對此有所察覺：對他們而言，有無與婆婆同住是素食母職經驗好與壞的關鍵。例如：Mango 提到，由於自己並未與夫家同住，與婆婆

的接觸時間因此較少，所以即便婆婆對素食營養有疑慮，也反對 Mango 或孩子吃素，但是「情況會沒有那麼複雜」。而這份「距離就是美」，不僅會調節素食母親所經驗的母職困境，也會反過來影響素食母親面對困境的因應態度。

畢竟我們家他們小朋友跟阿嬤聚集的時間已經很少了，如果他真的不小心餵他吃鍋邊（素）或什麼，我個人是覺得就算了。—Mango

我想最重要的應該是有沒有住在一起。婆婆會干涉的話可能有些就是因為住在一起，住在一起生活習慣又不同會很麻煩。—Papaya

另一個說明家庭型態影響素食母親在孩子營養實作的經驗為 Cherry：家庭型態為小家庭的 Cherry 因為定居於美國，夫家對他的素食母職的不支持被距離淡化。但他提到自己待產時回台與公婆同住的期間，婆婆時不時會以素食營養疑慮質疑他身為母親的適當性，例如：「醫生講說小孩要長得好、長得聰明，孕期的時候媽媽就要每天吃魚，魚對小孩子的腦部發育才會好。哎！可惜你吃素。」Cherry 的婆婆認為素食營養是次等、不如有肉飲食的。雖然並未強制剝奪素食母親身為主體的自主性，例如：強迫 Cherry 吃魚，但是卻以更謹慎與狡猾的方式控制著素食母親的身體。Cherry 說自己雖都以笑容回應，但其實有股深沉的挫敗感，彷彿自己身為母親是不適格的。

我心裡會覺得是種壓力，好像一直被人家指責、沒有人信任我…信任我是素食者…我也可以在很均衡營養的狀態下懷孕，讓我的孩子也是健康的。—

Cherry

由上可見，主流葷食與傳統母職論述—有肉飲食才是營養的，供給孩子健全營養的媽媽才是好媽媽—將素食母親拒斥在規範外，否定他們身為母親的能力。

以下將分述在準備懷孕、懷孕、哺乳，與孩子的食物工作此四個階段，素食母親受到主流葷食與傳統母職的雙重規制的實際經驗。



(一) 準備懷孕

本研究雖無受訪者在懷孕準備期有素食營養實作的負面經驗，但可從從受訪者提及的他者經驗，略虧一二：

我有兩個朋友在懷孕之後都改吃葷。一個朋友是他懷孕了，然後有一些問題要問我，我們還相約在蔬食餐廳。他見面的時候才跟我講說「我沒有吃素了」，我問為什麼，他說因為他流產一次，然後他婆婆…還是他媽媽就說「可能因為吃素營養不夠才流產」。然後另外一個朋友也是原本有吃素，懷孕的時候被媽媽唸，說「哎呀，你這樣子不營養，小孩長不大」之類的。不過我那兩個朋友都很瘦，而且他們其實自己也很擔心。—Papaya

從以上 Papaya 的敘述可知，台灣社會的確存有著「素食者的身體不適合懷孕」這樣的概念。在這樣的思維下，首先，女性被扁平化地當作一個受孕環境、承接生命的容器、目的地為他者的中繼站，彷彿女性的主體性不存在，且人們能具正當地批判女人的身體能否勝任生育。其次，我們再次看到素食營養在一般民眾的認知是有所欠缺的、次等的、有瑕疵的。而將身材瘦小與素食不營養做連結，也是主流葷食規範底下的思維。最後，有一些素食女性將社會建構的主流葷食與母職標準內化，認同素食母親不適格，並因此消解自己的素食者身份。

本研究的十四位受訪者都表示自己不曾對素食營養有疑慮，在「素食者」與「母親」兩個角色的兼任也都沒有過自我懷疑，而這也是為什麼這十四位受訪者仍保有「素食母親」的身份。透過 Papaya 轉述的兩個朋友的故事，可推測由素轉葷的「前素食母親」可能因為避免負面的社會互動，或將主流葷食母職內化為自發性的監督，進而打破原先信服的素食規範。透過母職，由主流飲食規範的外部進入制度內。而這是本研究所未能招募到的受訪者。

(二) 懷孕

因為先生吃素，爸爸比較不會（對我）這麼嚴厲。頂多就是…懷孕的時候，難免會說「還是要吃點肉」或是「你喜歡吃什麼我買給你」之類的。—

Strawberry



素食母職實踐的困境主要來自原生家庭的 Strawberry，別於其他受訪者，婚後因為「妻憑夫貴」，他的素食環境獲得改善。但是，當 Strawberry 懷孕後，原生家庭的長輩對他的葷食規訓又因為孩子的營養疑慮而浮現，以社會母職標準限縮他身為素食者的自主權與削弱他的母親身份。

當外界質疑素食母親是否能供應腹中胎兒足夠成長的營養時，除了可能對素食母親的心理造成失去脈絡的痛苦，還要花費額外的心力與時間去面對這些因質疑而生的行動。舉例而言，Apple 極具科學精神的先生會查詢政府建議的孕婦每日應攝取蛋白質含量，並以此檢視 Apple 的飲食。為達到官方建議標準，他曾要求 Apple 豆腐配豆漿，再以甜點豆花收尾作為一餐，讓 Apple 直呼：「不會有人三餐都想要一直吃豆類。」相同脈絡下，懷孕時期為蛋奶素的 Lemon，婆婆時常鼓勵他「多吃蛋」。這兩位素食母親雖然都沒有因主流葷食論述對素食母親的質疑，而被迫改變自己的素食實踐。表面上雖維持原先的素食型態（鍋邊素與蛋奶素），但是，他們飲食習慣的內涵卻著實被改變了。

我身邊的孕婦，不論吃葷吃素，他們的三餐不會被要求如營養師的規則走，做到 100 分，也不會有人給他們任何質疑。吃葷的人也可能營養極度的不均衡，更不要說，反面來說，肉挑選的若不好會有如抗生素等不好的影響。我認為這就是對素食有先入為主的刻板印象而造成的額外壓力。—Apple

當外界的質疑出自專家或科學，如營養師與醫師，那些建議與指引會因論述權威性，加強對對素食母親的規訓力(Sharon Hays, 1996)。例如：為確認素食母親在不同階段應補充的營養素為何，Apple 的先生會引用婦產科與小兒科醫師，以及相關科學論文的論述。Carrot 則是曾遭專業人士否決其身為素食者的母親適格性：在懷孕約五個月的一次產檢，Carrot 的婦產科醫師提醒他胎兒的生長值低於同週數的平均，建議 Carrot 多食用牛肉。當他表明自己是一名素食者時，醫師回應：「懷孕吃什麼素？你要多吃肉啊！」這次經驗後，Carrot 也更換另一位接生過多位素食母親，而在素食母親社群中頗負盛名的婦產科醫師。對於專家權威所提出的資訊會不知不覺滲入社會所共享的認知，鞏固社會主流葷食規範，素食母親也有察覺：



我心裡很確定說…很確定不是吃肉是唯一讓小朋友長肉的方式…我有在想…他是不是對每個寶寶都長得比較小的媽媽講這樣的話，然後就覺得有點無奈。這個觀念從一個醫生口中講出來是可能被說服的，但我覺得這個觀念不一定是正確的。—Carrot

(三) 哺餵母乳

孕期被迫增加豆類攝取的 Apple，在坐月子時，先生以母乳營養為由，「迫使」Apple 每天喝一碗肉湯。鍋邊素的 Apple 與 Strawberry 都有收到雞湯的經驗，Apple 以「任務」形容這個喝肉湯：「就因為我本身是吃鍋邊素，而有了喝雞湯的任務。」第一節曾敘述，飲食型態為方便素的三位受訪者在講述自己的素食種類時，雖然都強調自己的素食實踐能力有限，但卻也都提到方便家人的考量。從訪談內容可知，Apple 原先為與他人的關聯性的妥協，反倒成為先生實現葷食規範的漏洞。方便素的素食母親就像主動將自己信仰的素食規範鑿一個洞，以維持與非素食者的他人的關聯性，但主流母職標準卻將其視為可乘之隙，灌入肉湯至素食母親的身體。

婆婆與我先生因為認為有肉的營養才是真正完整的營養，加上社會禮教有長輩與晚輩的婆媳關係，所以我若不喝（雞湯），就會有不注意自己與寶寶營養跟辜負他人好意的問題。—Apple

身為一個鍋邊素的人，是想給身邊的人與自己方便，不用刻意去一些連鍋具都要徹底素食的餐廳用餐。但這個方便不代表我就一定要吃肉湯。甚至我認為肉湯既非我生命、寶寶所必須的，亦不是我想要吃的，需求與慾望都排斥的時候，別人就不應該改變我的選擇，把東西強加於我。—Apple

Apple 接著補充，因為與先生溝通未達成共識，轉而私下請求烹煮雞湯的月嫂停止供應肉湯，然而，月嫂卻回應：「那你先生可以接受嗎？」由此可見，即

便是同樣身為女性且為照護女性的專業工作者，都可能略過母親的主體性，將女人等同於供給孩子營養的身體。

另一位鍋邊素的受訪者 Eggplant 表明自己身為素食母親最大的困境並非與他人的爭執，而是自我的「內心衝突」。他提到自己因為奶量不足而需要補充大量的湯水，基於減少家人準備食物的繁瑣，於是他開始喝葷湯。他形容從蛋奶素退居為鍋邊素的自己，並不能算是「真的吃素」。對他而言，身為素食母親最大的窘境就在於為了母親的角色而妥協自我對素食的信念。敘述這段的過程，Eggplant 多次中斷談話，並以慚愧的語氣強調是因為「自己不夠堅持」。由此可見素食母親的另一種困境—為維繫與他人的關聯性而對自己的素食身份認同動搖。

生小孩之後，就會很直接遇到的狀況是…你要餵奶、你要做月子。我是訂素月子餐，可是快要出月子中心的一個禮拜…我就想說…因為那時候奶有點不夠，家裡就會勸我說要不要喝（葷）湯，所以後來我就有開始喝（葷）湯。因為回到家還是有家人，所以想說方便大家，也不要為了你一個人特別弄（素湯）。—Eggplant

十九世紀末到二十世紀初，餵養嬰兒的指引從母乳哺餵轉為配方奶的瓶餵，台灣也受西方世界影響，較年長的婦女至今仍遺有「配方奶比母乳更營養」的思維（陳鈺萍，2018）。本研究多位受訪者也都提到家中女性長輩會勸說自己改以配方奶餵食孩子，以婆婆與媽媽為主。除了語言，有時也會以行動展現，例如：Papaya 的婆婆每次從南部上台北，即便知道 Papaya 正在哺餵母乳，仍會購買奶粉。然而，對素食母親而言，他人對母乳營養的質疑還會因為自己的無肉飲食而被放大。舉例而言，Cucumber 提到婆婆會對他說「餵母乳太辛苦了，不要餵了。」但他可以聽得出來婆婆的弦外之音：「他覺得我的母乳不夠營養，喝配方奶比較有營養。」。

餵母乳也是一個辛苦，主要是長輩一直都覺得母乳沒有營養，然後覺得我又吃素就更沒有營養。—Strawberry



我是餵母乳餵到一歲，就是因為我們小孩他吃得不多、他又瘦，一歲以後喝配方奶，這樣會讓長輩比較心安、比較不會擔心。—Eggplant

最後，除了建議素食母親放棄母乳哺餵，多位受訪者也提到：家中女性長輩會「稱讚」他們身為一位素食媽媽，所提供的母乳「出乎他們意料地」好。看似讚美，其實透露話語者對素食媽媽的母乳的想像是帶有貶意的：

我婆婆對我說：「本來以為吃素的母乳沒什麼營養，沒想到你的孩子還養得這麼好。」—Apple

他（婆婆）說過：吃素還可以有母乳還真的不簡單。有一次是滿開心跟他的同事講說「我們這個吃素食母乳的小孩還可以白白胖胖的、也是這麼健康。」—Lemon

（四）食物工作

我覺得大家會擔心這個（素食營養）通常就是小孩開始吃飯以後，他們會擔心小朋友吃得不營養。—Eggplant

我覺得我問題比較多是小孩出來之後，我懷孕不擔心有那些問題，因為我自己終究可以去掌控自己的飲食。—Strawberry

素食母親在懷孕與哺乳時期雖有許多受主流母職標準規制的經驗，但相較於孩子獨立進食的食物工作階段，孕期與哺乳期仍是由素食母親獨立進食，後以臍帶與母乳供給孩子養分，進而使得母親與孩子有營養連結。研究結果顯示，在孩子脫離母親（母親的身體與母親身體的延伸物，如母乳）並自行進食後，素食母親為延續自己的素食飲食至孩子，才與他人有最大的爭執，最感挫折。

扣除於訪談時期仍未生產的 Peach 與仍在哺乳的 Apple，其餘受訪者中都將素食飲食延續至孩子。透過訪談內容可知，Peach 已與先生達成共識，孩子未來

將跟著他吃素；Apple 當時則正努力爭取，力抗反對孩子吃素的先生。即便成功延續素食至孩子，素食母親仍持續受到主流母職規範的規訓。在獲得身份承認與自主性的意義上，他們的「成功」並不能算是完全勝利：

自懷孕就離開職場、擔任全職母親的 Strawberry，獨自從事孩子的食物工作至今。跟隨自己的飲食習慣，Strawberry 的兩個孩子也吃素。然而，從小同住的姑姑們每逢見面便會提及有關孩子吃素的營養疑慮。他認為，原生家庭原先對他吃素的反彈，自孩子出生後，從他身上轉移至孩子身上：「因為他們覺得控制不了我，就把注意力移到孩子身上。」除了營養疑慮，姑姑們也指責 Strawberry 讓孩子吃素是「剝奪孩子的權利」，直指他是一位「壞媽媽」。

與家人在孩子的飲食上有最嚴重衝突的 Lemon，在讓孩子從蛋奶素轉為奶素的過程受到公婆極力的反對。食物工作時期的爭執因為不如懷孕或哺乳有時間限制，因此也是四個階段中爭執持續最長久的，例如 Lemon 提到有關孩子吃蛋與否的爭執已經持續超過一年，甚至為孩子吃素與否召開夫妻與各自原生家庭的大型家庭會議。他向我描述婆婆在先生、父親、繼母與公公的面前，婆婆數落他一小時，甚至說到：「當初如果知道你吃素，我就不會讓你進門。」

那時候我堅持不點頭（放棄吃蛋素），我爸跟阿姨他們也很喪氣地就走了。

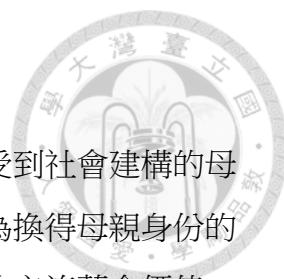
然後他就說「如果你今天會離婚，那就是你自己造成的。」—Lemon

最後，即便在孩子的飲食習慣「抗爭成功」，其他家庭成員仍可能違背素食母親意願，餵食孩子肉類。因此，素食母親多半需戰戰兢兢多年，直到孩子具有表達能力才能放下守門人的職責。幾乎所有受訪者都有面臨此困境，包含與素食母親同宗教信仰、甚至吃素的家人：

與公婆同住的 Lemon 支支吾吾說到自己對於婆婆會在他上班的時候餵食孩子肉或蛋「其實心裡多少都有譜」。不僅同住的夫家，原生家庭也對 Lemon 延續素食至孩子的決定不支持。他告訴我自己會因為害怕小孩被偷餵肉而減少回娘家的次數；定居美國的 Cherry 回台過節時會與公婆同住，已經放棄勸說他讓孩子吃肉的公婆轉以直接向孩子表達，例如：一邊餵食孩子肉類，一邊說著「這個很好吃，吃這個對你很好。」Cherry 說：「我那個時候常常都一直跟著我女兒，很怕他離開我的視線，因為小孩子其實矇矇懂懂，香香的就吃了。」

他（婆婆）都喜歡給他「啗」，給他誘惑說「雞塊好好吃」。——Papaya





第三節、素食母親的營養理念與母職實作

由第二節可以看到，在主流葷食營養的論述下，素食母親受到社會建構的母職標準規制的經驗。有些素食母親將傳統母職標準內化，甚至為換得母親身份的社會認同，離開與自己緊緊相依的素食信仰，擁抱原先所拒絕的主流葷食價值。本研究的受訪者則展現素食母親堅守於「素食母親」位置的可能，以多樣性的母職策略與主流葷食母職對話，而素食母親的自我認同—素食母職—也在這之中重新建構。

以下將描述，在與外在規範和他者的互動中，素食母親如何在主流葷食母職的困境中自處，又是如何形成對規範的批判，進而跳脫社會常規。

在面對嚴峻的困境時，素食母親會以離開受規制的現場作為回應。舉例而言，許多受訪者都提到自己會以「沉默」面對無力改變或惡意的素食營養質疑。而有些時候，因為規制發生的場景太過殘酷，使得素食母親在當下失去回應的能力，例如：在被姑姑評定為「不稱職的母親」時，**Strawberry** 當下因「非常受傷」而不發一語。**Judith Butler**(1997)曾以「自身狀態的失去」(Disorientation)形容被言語傷害時，人們因失去屬於自己的社會位置，而承受無立足之地的痛苦。在 **Strawberry** 的例子，正是他對自己母親的身份建構因為語言的規範效力而被削弱，進而失序迷離。

離開規制現場的方式不盡然都是消極的，也可以是積極的行動。舉例而言，素食母親在面臨孩子被他人餵食肉類的困境，除了前述 **Lemon** 的睜一隻閉一隻眼，有許多受訪者表示自己當下會起身帶孩子離開該空間。雖然會避免與餵食孩子肉類的長輩正面衝突，也不會因此責備孩子，但這項行動作為主流葷食餵養展演的變異，除了展現素食母親的能動性，也讓素食母職更有獲得承認的可能。

避免正面衝突是受訪者在回應主流母職規範的共同點之一。兩位被餵食雞湯的鍋邊素受訪者 **Apple** 與 **Strawberry** 都沒有與先生或姑姑的關係斷裂，而是分別偷倒掉雞湯與將雞湯轉贈他人。另外，遭原生家庭極力反對吃素的 **Strawberry** 其實一直沒有明確向家人表明自己的素食者身份，即便有吃葷食的場合，他也只是淡淡地說「不用了」。**Strawberry** 的自處方式看似是一種逃避，但卻也可以解讀為在主流規範下的部分自我展現。而他對於自己素食母親的身份焦慮，也像同志族群在面對家庭關係的「出櫃」難題。



只要不要跟他們說我吃素這件事情，他就比較不會說什麼。—Strawberry

和 Strawberry 相似，Peach 與 Mango 在與不支持素食母職的家人的互動中，也生長出獨特的方式揭露素食者身份。第一節有提到 Mango 吃素起源的第二事件是懷孕，懷孕後，因為在生理上對葷食氣味有所排斥，繼而由早齋轉往蛋奶素。這份生理上的「不得不」也作為一個「藉口」，使得婆婆即便希望 Mango 「練習吃肉」，卻也不會與 Mango 發生強烈爭執：「家人部分我就是會用『我很不喜歡這些味道』、『我很不舒服』告訴他們，所以他們也不會強迫我接近這些東西。」

以上三位受訪者的應對之道，都可見：受到主流葷食論述影響，在傳統母職標準下，素食母親可能會避免宣揚自己素食者的身份，但同時以其他方式維持素食實踐，又如：在不同語境下，以「飲食偏好」取代吃素。當素食母親不再「素食」，規訓就被瓦解。雖然隱藏素食者的身份有助於素食母親離開受主流葷食母職規訓的場域，但也可能導致素食母親對於素食者身份的自我認同動搖，進而自我懷疑與否定，導致其他新的素食母職困境。一如第二節曾述 Eggplant 為維持與他人的關聯性，而向素食階級妥協(Jennifer Jabs, 2014)，由蛋奶素降為鍋邊素。

我們跟婆婆說的理由是，我們為了想懷孕有跟菩薩許願。他們比較能接受這種為了他們的期待而許下願望，我們要去完成它這樣子。如果直接跟他們說「我就是想吃素」，他們可能沒有辦法接受。—Peach

你不可能用其他角度，像是要他們要愛護生命…我沒有要訓練他們也吃素，這…不可能…我只要他讓我不要吃肉，你要想出一個他可以接受、無可奈何的理由。—Mango

我一直跟他（婆婆）說「你的大孫子出去吃的東西就是很雷同，他就喜歡那些東西，像是豆皮壽司、飯、蛋，很單一食物，都是素的啊，好像有點偏食但就在訓練中，你再給他更多其他東西，他更不要吃。」—Mango



本研究的素食母親多數在成為母親之前並不特別注意自己的營養攝取，而是懷孕後才開始留心素食營養。其餘，有些素食母親待孩子出生後，才藉由食物工作實踐素食營養；有些自認吃素以來都始終營養健康；有些則是從不留意飲食營養與否。

我覺得會多考慮一層寶寶的營養，但是考慮營養的方式並不會朝向改吃肉。
—Carrot

自己的話比較肆無忌憚，可能自己也是一個成年人，不會想說我還要長啊、在意那麼多，可是當你是媽媽的時候，你就會審慎地對待你的孩子吃進的每一口，因為你不希望他未來是要付出不好的代價。—Tomato

我覺得我原本就吃得很營養。—Papaya

我一直以來…都沒有特別注意營養耶，我真的覺得我可以吃得飽，然後不要吃太多的加工食品就好了。—Lemon

除了在孕期留心飲食，注意營養攝取的狀況，在孩子獨立進食後，多數受訪者也負責孩子的食物工作。第二節曾述，他們不僅在行動上從事食物工作，內心也認同這項家庭勞務分工。他們大多認為食物準備應由女性承擔，而孩子照顧則是因「母性」使然，是母親的職責與天賦。

值得注意的是，多數受訪者強調自己在孕期的營養注意是出自「母親」的身分，而非「素食者」，他們多半認為自己與非素食母親無異。然而，當從事孩子的食物工作時，受訪者卻認為自己的確會因為素食母親的身份，投入更多成本在孩子的營養實作上，以烹飪為主。例如：Cabbage 料理素食受阻時，會利用豐富的網路資源搜尋素食料理教學；Cherry 為了確認女兒發育所需的營養無虞，藉由網路論壇的經驗分享，得知亞麻仁籽與 Omega-3 可作為素食者的魚油替代品，也

因此購買亞麻仁籽的食用油作為家中的料理油；身為護理師的 Cucumber 會製作營養清單，比較素食與葷食的營養素來源差異，並以此搭配時菜準備料理。

素食母親除了負責孩子的食物工作，並且更留心孩子的營養攝取之外，有受訪者甚至提到會為反對自己素食母職實踐的家庭成員烹煮素食料理，希望藉由美味的素食料理改變他們原本對素食反對的態度，進而拉近與該家庭成員的距離。

我們會去買素丸子，婆婆就會說他要去買魚丸。煮湯的時候，我就會故意煮大鍋一點然後叫我婆婆一起喝。或是我會做素肉燥，因為我婆婆很喜歡吃絞肉，他很喜歡吃肉燥飯。我婆婆吃過後就覺得吃起來也鹹鹹的、很好吃這樣子。其實有很多例子啦，因為我媽媽吃素比較多年，他又很喜歡做烹煮的研究，所以他就會跟我說怎麼煮，吃起來會比較好，沒有特別說你還不會發現是素的喔！很多東西只是換一點料而已，所以我就想說試看看吧，回去煮之後，我婆婆覺得「欸，也不錯啊！」。—Cucumber

同其他的研究發現(Ariela Mortara, 2013)，本研究的素食母親除了格外注意孩子的飲食營養，還將之視為身為素食母親獨有的職責展現。對他們而言，若罔顧孩子的健康，那麼就「失去吃素的意義」，也因此，在訪談中他們會強調自己在看顧孩子的營養上所下的工夫。Mango 向我提到他的理念是「不能不遵循健康模式，只是要吃素」，細究「健康模式」的具體內涵，他認為素食母親要能夠掌握營養知識，包含孩子成長所需的營養為何、何種食材有該種營養素，以及食物料理的能力。本身在經營素食小吃店的他，雖然作為外食營業者，卻仍認為母親需自行準備食物與烹調，因為唯有此才能在每一個環節有最大程度的掌握。此外，因為對食物、營養與健康的掌握應是持續性的，他認為素食母親還需要「攝取新知」，才能在營養知識或烹飪技巧上與時俱進。

你要讓你的孩子吃素，你功課就要做很足，我必須說真的要做很足。特別是你要做到全素，開這麼前衛的事情，那你要做很多資料跟準備…畢竟對小孩而言，母親是很重要的角色；男生角度來講，畢竟寶寶不是他生出來的，那

個狀態還是不一樣。你要要求先生到什麼程度其實很難，他可以到某個程度就可以了。—Mango



我們再次看到主流性別規範的論述如何透過性別分工規制女性。從訪談內容可知，對 Mango 而言，食物工作或育兒的分工決定因素是生物性的構造：擁有子宮的女性，除了天生有孕育孩子的職責與權利，孩子出生後，也接續子宮的孕育職責，需要肩負孩子的餵養照顧。探究「到某個程度」的實際內涵，卻只是如購買尿布、奶粉等孩子生活用品的需投入成本較低的工作。多位受訪者都與 Mango 有相似的看法，認為是男性的天生特質使得他們在孩子的照顧上有一定的限制。家務勞動的性別化除了出自性別意識形態—女性相較男性被建構為「給予者」，如付出身體，進行家務勞動；付出情緒，給予他人傾聽與關心，還會因個案複雜的家庭現實而異(Arlie Russell Hochschild, 1989; Kate Manne, 2017)。

而對孩子吃素的素食母親而言，他們會更大程度地將食物工作與孩子的營養把關攬在自己身上。除了可能認為男性天生不擅長烹飪，若伴侶非素食者，又會加上伴侶不擅長烹飪素食料理。因此，我們可以推論素食母親的與伴侶的家庭勞務分工的性別化程度可能較非素食者高。

素食母親對於孩子營養的高度關注與付出雖是受社會建構的母職標準與葷食論述影響，從上述訪談，我們也可以將其視為素食母職的內涵之一。然而，這項母職作為規範，卻也可能反過來規制素食母親。與 Cucumber 對比，Lemon 提到自己被原生家庭指責應當學習如何烹飪素食，透過料理增進公婆接納他吃素的意願；同樣地，作為職業婦女，Lemon 因為與孩子多外食，而為自行烹煮孩子的食物，而父親被批判為「不稱職的媽媽」，也儼然成為 Mango 口中「不遵循健康模式」的素食母親。那些未符合社會期待的素食母親，不僅可能會被主流社會規制，還可能被其他有符合素食母職的素食母親唾棄。

我對自己下廚真的是沒有特別興趣，我都是去外面買好。我覺得現在人就是忙啊，我吃素外面也很多間素食自助餐，我可以買素食自助餐給我小孩吃啊，他們也不會沒有營養啊。—Lemon



其實如果吃素你會煮的話，很多東西都可以吃，也可以煮的很好吃。可是我就可能不是這麼會煮。剛開始我會覺得有點壓力，是不是這樣我就養不好還怎樣……—Eggplant

面對科學與專家權威時，素食母親也會因處境不同，而發展出不一樣的態度。Apple 與先生在素食營養與否的爭論上，在以醫師的論述作為準則是有共識的。對 Apple 而言，醫師的不主動說明表示素食營養無虞、素食母親的身體同非素食母親適合生育。

當醫生沒有主動講或甚至問了以沒有這樣回答，表示這個吃素在醫學體制下常態不是一個問題，既然如此我也不會認為是一個問題。—Apple

然而，對其他受訪者而言，醫師的沉默或無語卻是不足的。他們需要的不只是消極性支持—不反對，還需要積極性支持。舉例而言，在產檢的尾端，當醫師以叮囑「多補充肉類」作結時，素食母親會反應自己的素食者身份。不過，醫師多以「喔」等句點式回應而無下文。甚至在主動追問醫師素食的相關營養資訊時，醫師還是以肉類作為營養來源：「我還是建議你可以從肉類補充。」有上述經驗的受訪者也都因此轉尋求其他婦產科醫師。

有時候是醫生的醫療背景還沒有到這個，不是他也不支持，所以他不會特別跟你說。—Tomato

因為我覺得他沒有很充足…這個東西沒有滿足到我可以…譬如說，就算你不支持，但是你要提供一些方案啊。—Cucumber

透過上述訪談內容可知，科學知識與相對應的專家機構因被神聖化而視為中立的準則，被拿來做為規訓素食母親的手段，加深葷食論述對素食母親的檢查範圍與規範性。然而，縱使素食母親不被科學信任，有些素食母親卻仍積極尋求科學的回應，這說明素食母親同其他當代母職，仍具有科學母職的色彩，會尋求科學知識作為育兒的依據。素食母親也並非無思索地全盤接受，就像第二節曾述

Carrot 對醫師「懷孕吃什麼素！」的建議有自己的反思與批判(Rima Apple, 2006)。



我所知道的知識，或者說我吸收到的那些資訊，包含醫生，都說咖啡喝太多對小孩有明顯的、確定的、機率極高的負面影響，所以我選擇不喝。但是沒有人告訴過我你不吃肉的話一定會怎樣，雖然醫生跟我說要多吃牛肉，但是我所相信而且我吸收到的其他資訊是「不一定這樣」。其實我覺得是看你相信什麼耶，還有對於相信的東西到底堅不堅固。如果很薄弱，例如：只是聽誰講一句什麼，自己也站不太住腳的話，說不定就會去吃（肉）。可能在聽到一個反對的聲音之前，我的（信念）基礎以及對這個議題見解還算滿穩固的——Carrot

Strawberry 也提到自己的朋友身為營養師給予他的支持。他在朋友的建議下得知素食者多缺乏維生素 B₁₂，並且由朋友代為選購含維生素 B₁₂ 與葉酸的孕期補充營養品。可見專家權威與科學論述雖作為監督素食母親的規範工具，但素食母親並非被動地遵從或具攻擊性的反抗，而是將原服膺於主流規範的論述納為抵抗規範的動力。

我有一個朋友是營養師。因為營養品很多都是有重複的東西，所以就全部交由那個朋友幫我處理了，他會幫我看成份、劑量，然後我吃素最缺什麼他都會幫我補充。沒有他我不會知道原來吃素者，還是會有缺乏營養東西。——

Strawberry

另一個將原用於加強主流葷食母職規範的論述反過來削弱規範的例子為：以孩子的健康去證明主流葷食論述—非肉飲食不營養—是錯誤的。所有受訪者，無論是懷孕期間或哺餵母乳，媽媽們都提到自己孩子的身形、體重、頭圍等表現優異，甚至超出以葷食餵養的孩子。對素食母職角色的質疑，素食母親普遍都會以孩子的生長情況回應。除了以孩子自身的健康回應，素食母親也會使用周遭其他吃素的孩子進行「吃素的孩子很健康」的論述。此外，第一節曾提到，胎裡素的

受訪者，也將自身視為「活生生的例子」，用自己的健康的身體為自己的素食母職辯護。



我的兩個女兒生出來公克數都是三千多，比較白白胖胖的，之後回醫院檢查，他們的生長值也都很好、沒有問題，公公婆婆就沒有再講過我吃素的問題。—Cherry

我覺得衝突都是在小孩生出來之後。但老實說，他看到孫子長得很健康，也就不會說什麼。—Papaya

我還不是這樣長大的，而且我媽媽那個年代還沒有什麼補充品可以吃喔。—Cherry

我就跟他（婆婆）說「不會啊，我們佛堂的小孩都長得很高！」—Lemon

我就跟我媽說：「你看幼稚園園長兒子那麼大一隻，你覺得他有瘦到哪裡去嗎？你擔心什麼啊，他有少一塊肉嗎？」—Mango

然而，以孩子的生長狀況作為回應主流母職規範的工具，將使得那些孩子不符合社會期待生長的素食母親遭受更大的壓力。並非所有素食母親都有力量（Force）挑戰既有的單一葷食母職價值，有些素食母親甚至將這份社會的質疑內化。無論孩子的成長狀況如何，為對抗葷食論述下的母職標準，素食母親都需要花費較非素食者更大的力氣去捍衛自己的母職實踐。

因為我們家小孩吃得不多然後又瘦瘦的，所以家人就會覺得他是不是營養不夠，所以就會很希望他能盡量多吃就多吃，即便是肉。—Eggplant

我的小孩就是長得比較小隻，常常會被拿來說因為吃素的關係長不高、長不胖。那這些我無法反駁。—Strawberry

上述與主流葷食營養論述對話的過程本身就是素食母親的母職實踐，素食母親的營養信念也在這個互動的過程中被鞏固或削弱。探究本研究素食母親的素食營養信念的形成脈絡，可回溯至他們的素食社群支持網絡。

第一節曾描述有四位受訪者隸屬於一素食母親社群，該社群為素食母親強而有力的社會網絡，不論是資訊的流通或情感的支持，都有助於他們在面對素食母職實踐的困境時，能與其他受訪者不同，生長出更多元的應對策略與更完善的社會適應力。

以因應女性長輩的葷食論述為例，Tomato 提到哺乳時期社群之間的打氣是他們在面對女性長輩不支持哺乳與母乳量不足的雙重阻礙時，堅持母乳哺餵的動力；四位受訪者也都在訪談中提及與素食營養相關的書籍，如《新蔬食寶典》，這些書籍不僅作為他們回應葷食論述的重要工具，也是他們的營養與健康論述形成的重要依據；甚至，特定對素食母親友善的醫院與婦產科醫師也是該社群的素食母親彼此分享而得的經驗知識。

第一胎的時候，剛好有朋友送我《新蔬食寶典》，他是以一個醫師的角度去寫的，他也是一個媽媽。他寫了一些蔬食跟葷食的營養比較，一個是拿來說服我自己，一個也是拿來說服家人，像我那時候就有回應阿嬤：「其實那個菠菜裡面的什麼就很高啊…不一定要吃到…」—Carrot

其他素食起源與宗教相關的受訪者，也都表示宗教信仰是他們得以實踐素食母職的支持之一。第一節曾提及 Lemon 是與宗教信仰有最深連結的受訪者。因為篤信宗教，該宗教對 Lemon 的生活與人生有全面性的影響，素食只是其中一個面向。遭遇新家庭、夫家與原生家庭對他的素食母職實踐的反對時，他唯一的社會支持也是他堅持素食餵養的理由就是宗教，宗教團體的成員也成為有效的緩衝作用。不過，反面而論，也許正是因為 Lemon 在家庭的處境最為窘困，也因此他會最高程度的尋求並依附宗教信仰，呈現一個正向回饋機制。

我前賢跟我講的（素食不會不營養），因為他吃素吃了…我想一想喔，十幾年將近二十年…他有教我吃素可能會比較缺乏什麼，然後要多補充什麼。像是有叫我要多吃黑芝麻，然後多喝豆漿，好像因為女生…需要大豆異黃酮，

還是蛋白質…他也有說桑椹汁也很好，可以補血。然後還說日常生活飲食不要挑食，另外像吃自助餐的話多吃一點青菜，少吃炸的。他說他二十幾年還是那樣子吃啊，他也沒有什麼不營養啊。—Lemon



除了同儕支持，素食起源與原生家庭有關的受訪者也都提到在素食餵養的照顧歷程，原生家庭給予很大的協助，也與素食母親的營養信念的形成高度相關，特別是完全素食家庭。雖然「素食母親的素食母親」在經驗知識的提供相較同儕有限，但會在支持素食的前提下去針對孩子的素食營養做建議，例如，Eggplant 提到母親會為孩子購買酪梨油、高蛋白粉、黑芝麻粉等常見的素食營養補充品。

原生家庭的支持作為素食母親與世界的一種互動，本身就會對素食母親在面對主流母職標準與葷食論述的回應態度有深刻的正面影響，特別是胎裡素或從小時候就吃素的受訪者。長時間重複展演素食飲食，甚至包括曾身為被素食餵養的孩子的經驗，都將使得素食母親在與規範互動的脈絡裡更有力量。

而這份素食營養信念，連同其他的素食意識形態，都鑲嵌於素食母親的素食者身份。本研究的所有素食母親也欲將素食者身份傳遞至孩子。素食母職的內涵除了前所提及的營養知識的關注與食物工作，將自身素食飲食延續到孩子身上本身就是素食母親的母職展現。

Claude Fischler(1988)提出食物與主體之間的整合性 (Integration)，說明吃進去的人體內的食物不僅可能會使主體的生命或健康處於風險之中，也可能會對主體的社會位置與身份受到污染而遭消解。然而，反面來說，食物除了隱含著風險的攝入，還有希望，一如想望自己藉由吃進去的食物成為什麼樣的人。他指出飲食作為人與外界連結的一個媒介，不止於生物性，還包含人們的信念。

本研究的受訪者在訪談中都提到，他們欲傳遞給孩子的不單為飲食習慣，更重要的是素食背後所代表的信念，如：愛護動物、環保、因果輪迴。素食充其量只是作為該價值觀的其中一環。舉例而言，胎裡素的 Papaya 說到自己受到同為素食母親的影響，也會盡量購買有機食物，除了健康考量，也是為避免農藥對昆蟲的殺生行為。作為一種傳承，他也會教育孩子有關生命的議題，例如：不亂拔植物、不踩踏螞蟻。可見素食作為一種生活方式與意識形態如何影響著人們並代代相傳。

而對這樣的教育行為，和胎裡素的受訪者在回應他們的爸媽對他們飲食習慣的影響時一樣，有些受訪者會強調這樣的教育背後存在的自主性；有些受訪者則是認為必需在這樣觀念的「灌輸」之下，孩子們對於世界的理解才得以正確地形成。

文獻指出(Ariela Mortara, 2013)，素食母親會將飲食與宗教類比，說明自己延續素食至孩子身上，是為影響孩子投入特定的生活方式，一如父母被社會承認有權力教育孩子信仰特定的宗教。更甚，有些素食母親認為，除了宗教信仰，如名字、教育的供給都是父母展現替孩子選擇的權利，在不對健康造成負面影響的情況下，何以將飲食獨排於外？本研究的 Apple 也以曾以妯娌將基督教信仰傳遞至孩子，向先生說明自己也有將素食延續至孩子的權利。

將宗教選擇與飲食選擇做平行比較的素食母親，既認為在健康、動物保護、環境保育或其他方面上，素食飲食延續至孩子是該做的事情；但一方面又要為這份延續的正當性做奮鬥，繼而使得素食母親既掙扎又榮耀。

我覺得兒子的出生更鼓勵我要繼續努力，至少我們要維持住（吃素），因為這是對的事情，所以要堅持。—Eggplant

我覺得每個小孩都有他的使命，我們家姐姐的使命可能就是要幫助全家吃素。—Cucumber

雖然自己在台灣還算是少數，但是我會覺得滿得意的。你看，你可以跟別人不一樣，然後這個不一樣又是一種「對的」，它並不是造成傷害，我覺得這是很好的。這也是我想告訴我小孩的。—Papaya

第參章、綜合討論

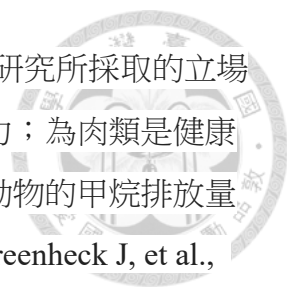


第一節、反思素食營養科學

《令人大感意外的脂肪：為什麼奶油、肉類、乳酪應該是健康飲食》的作者妮娜·泰柯茲 (Nina Teicholz) 在書中有一句話：「科學的複雜就代表總會有某些歧見存在—不論歧見為何。」本研究旨在探討素食母親作為非社會主流飲食的次群體，他們在飲食實踐上是否因為母親的角色而有變化，尤其在孩子營養實作上的經驗。而這個研究問題的背景其實立基在「素食營養」，或者說「素食是否健康」的命題上。社會科學家 Michael Billig(1991)等人曾說：「爭議源自別於主流的另類 (Alternatives)」衝突正是因為主流與另類各自秉持對立的觀點。哲學家 Mary Midgley 以動物倫理的探討著稱，他也曾點出素食衝突的根源(1983)：「肉食的象徵意義絕不是價值中立的。對肉食者而言，吃肉似乎是吃生命；對素食者來說，吃肉則象徵死亡。」 (The symbolism of meat-eating is never neutral. To himself, the meat-eater seems to be eating life. To the vegetarian, he seems to be eating death.) 當肉類的意義被人們視為是有益健康、自然的食物，加上主流規範認為肉類對日常飲食的營養是不可或缺的，既然營養就是生命，吃肉就是「吃生命」。反觀素食者，對他們而言，肉類所代表的不是營養，而是死亡與痛苦，不論是其環境的、動物的或自己的。這兩種立場之間的種整體性的轉換，將使得人們很難在不造成對立的情況下，針對吃肉或吃素提出問題(Michael Allen Fox, 1999)。

一語言學的文獻(Marc Stewart Wilson et al., 2004)曾探討，人們會援引「均衡」(Balance)去重新確認有肉飲食的地位，並藉此鞏固「素食是健康的」與「素食是不健康的」兩者的對立。作者針對這樣的兩難有以下的註解：「提出意見的其中一個目的就是為了與歧見辯論並嘗試說服之。因此，其實一個觀點並不能獨立於別與它的其他歧見而存在。」雖然筆者必須再次重申，本研究沒有能力也並不意圖處理素食營養健康與否的問題。然而，唯有將社會對素食營養的態度納入，才能看到素食母親的母職經驗是生處在怎麼樣的建構環境。

社會充斥著素食健康與素食不健康的辯論，從被認為有高證據力的科學研究到所謂的網路農場文。兩方的背後不僅有龐大的擁護者，也有不同的組織支持。



舉例而言，期刊 *Animal Frontiers* 以工廠化農場為核心，收錄的研究所採取的立場幾乎與素食背道而馳，例如：質疑無肉飲食對永續環境的影響力；為肉類是健康的做背書；針對動物福利的哲學辯論；提供新技術以降低反芻動物的甲烷排放量 (Coleman G, 2018; Davison TM et al., 2020; HK Biesalski, 2002; Greenheck J, et al., 2018; Klurfeld DM, 2008; Riggs PK & Fields MJ, 2019)。而成立背後的單位是美國動物科學學會、美國肉類科學協會等。相反地，筆者在吃素的這一年中，也潛伏在許多素食的社群網路，不論是粉絲專頁、社團或聊天群組，每天都會有各式各樣的文章支持素食，例如：名人的素食經驗分享號召人們加入素食；素食對健康的正面效益等。

有的時候，最難克服的並不是這些資訊本身抱有的意識形態，而是閱聽者會傾向挑選支持且排除反對自己的資源，特別是科學研究常被當作自己信仰的有力證據。本研究中，部分素食母親在訪談中堆疊自己的素食信念時也常見這個特性。Steven Zeisel(2009)在其文獻回顧的研究的結論也充滿個人觀點：無論現今對素食母親在孕期或哺乳期吃素對嬰孩的健康影響的相關知識有限，也無定論，但是至少可以肯定孕期與哺乳期的母體營養攝取對孩子的重要性，因此「飲食不適切的母親將會使得嬰孩受到侵害。」他也在文中闡釋他的立場：「如果等到此議題有確切定論，例如有隨機對照試驗的研究，那麼人們可能就會因為輕忽這些營養素的重要性而付出慘痛的代價。」筆者也想借用此段話，為本研究作結：還未有定論的素食不營養論述，強加於素食母親身上的後果，卻已經使得素食母親或多或少受到負面影響。

接續文獻回顧，素食者在懷孕、哺乳與小孩成長階段的營養科學研究也是說法多端，且還未有一扎實的科學證據可直指素食是健康的或素食是不健康的。同樣地，我們也沒有辦法從現有的科學研究確立吃素的母親會因為營養不良導致腹中胎兒、喝母乳的嬰兒有負面的健康後果。(Baroni L et al.,2018; GB Piccoli et al., 2015; Mangels AR & Messina V, 2001; Pawlak R et al., 2017; Sebastiani G et al., 2019; Tan C et al., 2019)

筆者的姐姐雖然是素食者，但身為一位從出生至撰寫這份論文之前都吃肉的外部觀察者，其實筆者直到接觸這個議題、有論文發想，仍對素食營養疑慮持保留態度。當時的我對這個問題並不清楚，也無法下以上的定論，即便這個定論也

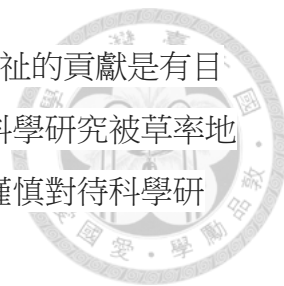
只是說明「目前科學對素食營養無定論」。可見主流葷食規範對我的影響，以及吃素這一年的經驗與反思性思考，使我開始有對規範批判的嘗試。

「健康」是可以充滿語言藝術的（*rhetorical*），同樣的質疑，可以推翻「素食是健康的」，也許也可以用來推翻「素食是不健康的」。一如研究指出，人們即便知道沒有搭配其他生活方式，飲食對健康的影響較低甚至無效益，還是會將自己的飲食變化套用在健康結果上(Marc Stewart Wilson et al., 2004)。科學在尚未充足驗證之前，為什麼就被視為真理？一般民眾也並不知道自己對飲食的這些觀念其實是建立在不牢靠的科學基礎上，而深信不疑並奉為圭臬，甚至專業工作者或政策決定者也以它們當作證據去制定飲食建議準則（國健署，2018）？

一篇營養學的文獻(H. K. Biesalski, 2002)指出許多被認為可以防癌的营养素在肉類的含量比蔬菜水果豐富，如：葉酸、維生素 A、鋅等，有違人們的直覺認知。本研究的素食母親在受到以女性長輩為大宗的營養質疑時，有些受訪者也以「直覺」解釋這些質疑的來源。我們也可以從素食母親因應質疑者的再回應得知，多數的質疑者本身也並不清楚素食不營養、素食不健康論述的根據，大多僅為素食是容易造成負面健康後果的「印象」。相似地，筆者在吃素後，也時常被周遭親友關心營養的問題。而其中一個被人們認定為素食者易缺乏的營養素為「鈣」，因為長期與牛奶做連結，許多人，包括筆者本身，都認為牛奶含有的豐富鈣質勝過大多數食物，也因此會將牛奶視為鈣質的代言人。然而，根據衛生福利部食品藥物管理署的食品營養成分資料庫（2019），每 100 公克的牛奶含有 38 毫克的鈣質，遠低於每 100 公克的髮菜所含有的 1187 毫克。不僅如此，生活中常見的許多蔬菜，如：地瓜葉、青江菜、芥蘭菜、高麗菜、四季豆等，每 100 公克所含有的鈣質都高於牛奶。一如肉類含有豐富的抗癌營養素，人們也不知道蔬菜較牛奶含有更高含量的鈣質。有關素食者所需的營養素或營養素的食物來源並非本研究有能力處理的問題，僅以此例說明：健康信念並不是隨著時間流傳下來就是具有信服力的，需追溯其形成脈絡以了解成因，尤其在科學研究為持續變動的前提下，還需反省其他的可能解釋並與時俱進。

最後，回顧素食造成負面健康後果的文獻，如同 Apple 的先生所提與他警示的那些研究，我們可以看到這些研究有較高比例為病例報告或個案研究。再者，以病例對照研究為其次多者，也有為數不多的世代研究。流行病學研究的盲點已為老生常談：統計學上的關聯並不同因果關係；樣本與母體的穩定代表性，例

如：選樣偏誤（**Selection bias**）等。流行病學研究對人類健康福祉的貢獻是有目共睹的，但若能通過本研究的素食母親看見：當流行學病學等科學研究被草率地套用在素食母親上，繼而加諸壓力於素食母親，我們是否應更謹慎對待科學研究，不以還在形成階段的科學去定罪素食母親的母親不資格？





第二節、主流葷食營養論述對素食母職的影響

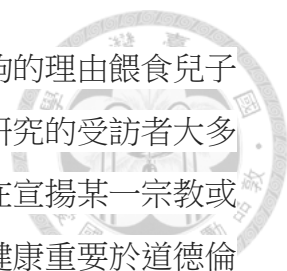
當社會的主流是吃素，吃肉是異類的話，這件事（本研究）就不會存在了。

—Apple

即便從文獻回顧可以得知素食者在全球的比例越來越高，台灣素食者又是其中的多數。但是，素食者還是壓倒性的少數，而有肉飲食才是社會常規。相較於有肉飲食在常規下被視為是健康的，素食者常被視為是偏離社會常軌的，屬於「標新立異」（Marked pole）。前段曾提及，文獻指出(Marc Stewart Wilson et al., 2004; Nick Fox & Katie Ward, 2008)，人們會以「均衡」的觀念重申並肯定有肉飲食的健康。根據教育部辭典的釋義，「均衡」是均勻平衡，意指均等、物之間能齊平並趨向一穩定狀態。相似地，有研究也提到均衡（Balance）隱含的意義有「涵括」（Inclusion）與「適中」（Moderation），也就是不同食物都有適當的份額。在這個概念下，人們容易加諸「缺乏」（Absence）肉類的責任在素食者上。白話一些，就像 Mango 自述的素食母親的職責，假使素食者有嚴格注意自己的營養攝取並試圖補足肉類所提供的營養，不論是透過營養補充品或其他非肉類的食物來源，那麼素食者也許不全然是錯誤的。而這個想法的背後，顯示營養健康的中性標準其實是有肉飲食，也就是，不論是因為肉類在營養攝取上更好取得或更有效率，有肉飲食仍是最好的。也有孕期的文獻綜述表示，在確定對嬰孩發展最適宜的營養為何之前，應該使用人類群體飲食或母乳的「平均」營養素的質量去當標準(Steven H Zeisel, 2009)。這樣的觀點也再度展現素食母親因為作為社會的少數社群所背負的壓力。

當有肉飲食與健康的連結存在於人們的認知裡，而健康又是人們所渴求的，與理想狀態相對應的「疾病是不好的」也會一體兩面地出現。進而，當有人將健康置於風險下，就可能被他人認定為不道德的。本研究的素食母親在這個脈絡下，更甚會被認定是將孩子的健康置於自己的素食信念之後，因此被視為是不理性或不正當的。

幾乎所有對於素食者的吃素動機的文獻都指出，健康與倫理考量是素食者主要吃素的兩個原因。根據文獻，人們普遍的觀念認為：健康是優先於倫理的。美國小說家強納森·薩弗蘭·佛爾（Jonathan Safran Foer）在《吃動物：大口咬下的真相》曾寫道：「我不認為個人健康因素足以構成茹素的理由，但如果停止吃



肉並不健康，這或許是不要吃素的正當理由，我因此也會有足夠的理由餵食兒子吃肉。」除了看見親職再度被置於個人選擇之前，也可呼應本研究的受訪者大多雖以道德倫理考量作為食素主動機，但在訪談中強調自己並非在宣揚某一宗教或者「過於」道德。反面而論，反對素食媽媽的人們也的確以「健康重要於道德倫理」指責素食媽媽因宗教信仰而罔顧孩子健康，有些甚至會將這些素食媽媽的宗教信仰套以負面的解讀。我們可以看到「道德」這個概念在素食者自述素食動機被抽出來放大檢視；同時，「道德」又在以健康為由反對素食之中被放入。

生態女性主義學者卡蘿·亞當斯(Carol J. Admas, 2003)有一本著作名為《素食者生存遊戲》，該本書開宗明義地點出素食者的困境並非「變成素食者」，而是「做名素食者」，提供素食者生存於主流葷食社會的一本工具書。這本書本身某程度就作為本研究研究議題的驗證。書中的許多觀察與解決方法也著實能與素食母親的經驗呼應：Apple 在面對營養科學對素食營養質疑的論述時，他會以知識權威的「消極肯定」作為自己論點的證據。卡蘿·亞當斯也提到素食者大多只希望不受到批判，而不奢求額外的認可；他也教導讀者應該如何與飲食習慣相衝突的人們共用廚房，技巧與 Cucumber 的智慧有異曲同工之妙；又或當他鉅細靡遺地描述素食母親可能會遇到的問題，包括孩子的養育方式。他甚至嚴厲地警告素食女性在成為母親前，需三思所有後果的可能性，否則「養育子女的工作可能和你自己的原則衝突（無論是基於健康、環保或是道德因素所訂定的原則），讓你承受了很大的壓力。」

西元 2000 年一篇文獻就指出(Jennifer Jabs et al.)鮮少研究以社會科學的觀點去探討素食主義。二十年後，與素食相關的研究仍以醫學與營養學為大宗，雖然多了許多社會科學觀點的質性研究，但以素食者的食素動機為主，鮮少文獻著墨於「素食母親」的飲食習慣相關經驗，更沒有研究探討過素食者在成為母親後的飲食選擇是否會受到母職綁架。米蘭大學一篇針對義大利的「techno mums」的網路民族誌研究(Ariela Mortara, 2013)，分析素食母親在部落格、網路論壇發表的相關文章或留言的語意，以探討素食母親選擇素食主義生活方式的動機。作者表示，有關素食母親選擇素食生活的動機，文獻寥寥無幾，故期望該研究能填補知識缺口，是為少數與本研究高度相關的文獻。

該篇研究結果除了再次呼應素食母親的食素動機主要為健康與倫理考量，也在五個面向呼應了本研究的研究結果：一、「肉類攝取」對部分素食母親仍具有

爭議性，因此有些素食母親會擔憂素食選擇是否會對他們的孩子的健康有負面影響，其中，全素又比蛋奶素更顯著。二、立基於前一點，有些素食母親因此格外注重孩子的飲食「均衡」，並視不同個案而有不同的實踐方式。三、素食可能造成的健康危害雖然不影響這些素食媽媽最終的飲食選擇，也就是自己與孩子仍然吃素，但這卻會變相地使他們承擔「不流失孩子的營養」道德責任。四、在強調素食營養時，素食母親常引用知識權威的論述支持自己的論點，例如：小兒科醫師、營養師。五、幾乎所有素食母親都選擇將自己的飲食選擇延續給孩子，但仍有少數在延續的實踐上受挫，特別是孩子的父親為非素食者。

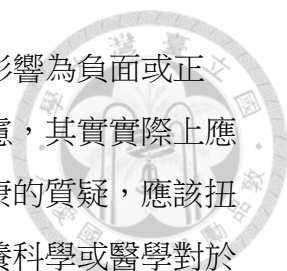


第三節、解構母職與素食母職的再建構

2010 年的迪士尼動畫片《魔髮奇緣》改編自格林童話《長髮公主》，雖作為一迪士尼公主故事，卻一改過往對公主等待王子的拯救的刻板印象，主角 Princess Rapunzel 在本部片擔當自己拯救自己的公主；Mother Gothel 雖然作為禁錮公主的反派角色，但卻不同於《白雪公主》或《睡美人》中的巫婆具有魔法。Mother Gothel 只是一位沒有魔力的平凡婦女，他憑藉自己的機智與魅力完成他對 Princess Rapunzel 的限制與操控。也不如其他迪士尼公主片的巫婆或後母，一心只希望公主死去。基於以上兩點，筆者以下將試圖以《魔髮奇緣》的兩位重要女性：Mother Gothel 與 Princess Rapunzel 闡述素食母親在承擔孩子的營養責任上的社會位置。

劇中 Mother Gothel 為了自己的長生不老與永駐青春將擁有魔法金髮的 Princess Rapunzel 從國王與皇后那偷走，獨自養育 Princess Rapunzel 成人，並且教導他高塔外世界的險惡，以利他達成終生囚禁 Princess Rapunzel 於高塔的目的。素食母親也多被重要他人與社會視為 Mother Gothel：將不論是宗教信仰或其他因素而致的「自己的」吃素選擇，強加於「孩子的」飲食選擇，甚至犧牲孩子的營養健康。劇中一段 Mother Gothel 高歌〈Mother Knows Best〉，可以充分展現社會眼中的素食母親的控制與不理性，以及更重要地——自私。如同 Mother Gothel 是為了 Princess Rapunzel 金髮中的黃金花魔力，我們可以從訪談中看見，對他人而言，素食母親是為了延續自己的價值觀，奠基於個人利益而罔顧孩子的營養健康與自主性：你脆弱得像一朵花，你仍只是一株小幼苗，你知道為什麼我們要待在這座高塔內…為了保全你的安全與健康，親愛的…相信我，媽媽都是為你好（Mother knows best.），媽媽都是為你好，聽媽媽的話，外面的世界險惡…要聽媽媽的話，否則終有一天會出錯，我發誓…媽媽在這，媽媽會保護你，媽媽都是為你好…我只有一個要求…再也不要要求離開這個高塔，一次也不…(Glenn Slater, 2010)在主流社會的眼中，素食母親以「媽媽為你好」為名，禁止孩子吃肉，使孩子流失肉食營養，進而影響孩子的身體發展與健康，實際上只是為了延續個人選擇以擴展自我的一場騙局。

本研究回顧孕期與哺乳時期的素食營養，試圖剖析素食母親的「禁止食肉」與 Mother Gothel 「禁止到高塔外的世界」，看似同樣限制孩子的自由，有損於孩

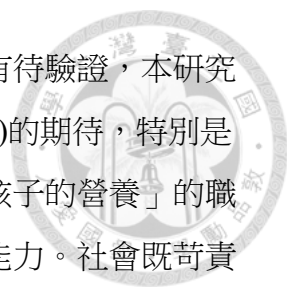


子的健全身心，實則於今無法定論「禁止食肉」對營養健康的影響為負面或正面。在主流葷食論述的背景，人們習慣的思維—素食的營養疑慮，其實實際上應該是一素食不營養的疑慮，也就是多數人對攝取無肉飲食的健康的質疑，應該扭轉為「素食真的不營養嗎？」並且，截至撰寫本文的今日，營養科學或醫學對於無肉飲食的營養疑慮也抱持著相似的態度—沒有足夠證據證明素食母親的無肉飲食會導致腹中胎兒、哺乳中的嬰兒或吃素的孩子，有負面的健康的影響。

一如母職是被建構的，健康也是建構的。對素食母親而言，「健康」的詮釋不止於個體的身體，還包含動物與環境。人體、動物與環境三合一的健康才是全方面的健康。而這也正是他們將素食飲食延續至孩子的理由。在他人的眼中，也許這是道德強加，就像 *Mother Gothel* 對 *Princess Rapunzel* 的禁錮，但對素食母親而言，他們在傳遞「他們的健康」給孩子，而這也是「他們的母職」的展現。

Mary Douglas(1966)曾指出：人們的食物系統是他世界觀的一環（*Any culinary system is attached to, or a part of, a world of view, a cosmology.*）。素食母親之所以會將人體、動物與環境三者視為合一概念，乃三者健康上息息相關。例如：不只一位受訪者提及，現代畜牧生產體系的變化使得人畜共通傳染疾病的風險增加是他們選擇自己吃素也讓孩子吃素的原因之一。對本研究素食母親而言，食物不是化約為營養物質的總和，它或多或少就是這個世界的代表，而飲食習慣的傳遞就像是帶領孩子認識這個世界。作為相同概念，有文獻指出(Nick Fox & Katie Ward, 2008)，素食主義對於素食者的定義不僅是拒絕肉類相關食品的飲用，更擴及至關懷人們對於地球的負面影響，不論是地球上的生命或生態環境，飲食習慣充其量只是素食者矯正這樣的負面影響的方式之一。

強納森·薩弗蘭·佛爾原先的著作以小說聞名，他在《吃動物：大口咬下的真相》一書中自述開始撰寫非小說的文學起因於兒子的出生：「隨著兒子日漸成長，我興起寫書的念頭，舉凡與他息息相關的事似乎都與『吃』脫不了關係。」和本研究的素食母親一樣，許多父母都有「餵養孩子遠比餵飽自己重要得多」的想法。食物工作的準備之所以作為親職重要的展現，不僅因為食物攸關健康，更廣泛地推及到食物背後的所有故事，例如：食物倫理，而背後又與個人習慣、社會歷史等相關。素食母親看似為 *Mother Gothel*，為擴展自我選擇，自我利益為導向地剝奪孩子吃肉的決定，實則給予孩子他心中的珍寶—健康信念的傳遞。



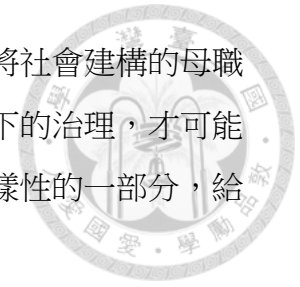
除了反思素食母親被社會詬病的「無肉飲食的營養疑慮」有待驗證，本研究也展現社會對母親抱有「Mother knows best」(Glenn Slater, 2011)的期待，特別是作為母親次群體的素食母親：社會認為他們應該承擔「不流失孩子的營養」的職責，比起其他非素食母親，對孩子的營養實作有更多的投入與能力。社會既苛責素食母親以自己知道什麼對孩子最好為手段強迫影響孩子的飲食與健康，同時又認為素食母親同所有母親，有「知道什麼對孩子最好」、「做對孩子最好的選擇」的責任。也就是，社會權威一邊責備母親在 Mother knows best 的控制欲，一邊教誨母親應有 Mother knows best 的能力。一如 Jenna Murray de López(2019)曾提及，母親的身體被視為雙面刃—擁有同時保護與危害孩子的自我衝突。

本研究也看到素食母親將「Mother knows best」(Glenn Slater, 2011)挪用至他們的母職實作，不僅將社會建構的素食母親的職責內化，發展出「他們的」素食母職，進而對素食母親此群體造成另一種規訓。他們也會反過來使用這份社會主流的加諸去對抗規範，舉例而言，強調身為素食者的自己，延續素食至孩子是經過審慎思考與自身實踐後為孩子做的最好的決定，並且援引孩子的生長狀況作為核實的證據。

母親的建構是一個分化的運作，它生產出「比較像」與「比較不像」的母親。所謂「非母親」也就是指對母親這個規範而言是不可被理解的。Judith Butler(1999)提出的制度實際對本研究素食母親產生規制的效果：素食母親作為被排除的「母親規範之外的母親」、母親的邊陲地帶，也被 Judith Butler (1995)稱作「規範本身構成性的外部」(Constitute outside) (董佳豪，2017)。如果以非素食的母親作為切入點，反向來說，我們不應該單將那些在規範範圍內的母親化約成遵循規訓後的結果，因為他們實際上是由各種源於他們主體、主動的行動所串聯而起，只不過這些行動最終被扁平地歸結於母親「與生俱來的特質」，例如：母親的天性—母性。我們應當看到，在這些行動的背景之下，其實是規範在透過重複演歷的展演，最後將一切嫁禍於主體的本身特質—素食母親的身體的不適格性。

最後，回應本節之首《魔髮奇緣》的譬喻，筆者認為，也許相較 Mother Gothel，素食母親更像是 Princess Rapunzel，而 Mother Gothel 是規制權力、高塔是社會規範。當社會規範高呼著「Mother knows best」的真實指涉其實是：「我這個真理政權知道什麼才是（好）媽媽」，並以此諄諄教誨素食母親如何做一位

母親，甚至否定素食母職，進而消解素食母親的母親身份。若將社會建構的母職標準擬人化，當他看見自身認識能力的限制，並修正單一規範下的治理，才可能使那些被拒斥的素食母親被看見，並肯認素食母職作為母職多樣性的一部分，給予素食母親適當的承認。



第肆章、結論



本研究呈現 14 位民國六零至七零年代出生的素食女性的母職歷程。作為早期台灣社會因宗教而食素的下一代，他們的食素動機更廣泛，涵蓋動物保護、環境保育與健康。然而，由於吃素契機高比例地與原生家庭相關，因此本研究的參與對象也具有相對的宗教色彩。因為擁有以宗教團體的同儕與原生家庭為主的素食社會網絡，本研究的素食女性在面對素食母職實踐的困境時，也有更多的社會資源可運用。

即便身處較有利的素食社會環境，研究結果顯示，這群素食女性在成為母親後，自身的素食實踐與母職實作仍遭遇許多困難。大部分的素食女性隨著進入婚姻、懷孕、母乳哺餵，身邊他人會以素食營養疑慮為由質疑素食女性身為母親的適格性，以家中女性長輩為大宗。本研究指出，除了素食社會氛圍的年代差異，性別化的家務分工是素食母親與女性長輩有最大衝突的主因。男性在孩子照顧的缺席使得素食女性得以在核心家庭施展自己的母職照顧經驗。而轉由作為孩子次要照顧者的婆婆或媽媽，在主流葷食論述的影響下，干預素食女性的母職實作。即便不作為孩子的照顧者，仍因父系親屬規範注定婆媳之間的糾結。

素食母親為回應主流葷食母職價值，除了離開規制現場，也發展出一套立基於自身素食實踐的素食母職：格外注意孩子的營養均衡並延續素食至孩子。主流葷食論述對孩子的素食營養疑慮雖未影響素食母親對孩子的飲食選擇，卻展現於素食母親需獨自承擔「不流失孩子的營養」的道德責任，也使得素食母親與他人的衝突在延續素食至孩子達最高點。素食母職作為一邊緣性母職，更鮮明體現母職被視為個人責任，卻又充滿公眾干預的矛盾。本研究嘗試打破主流社會對素食母親將素食加諸孩子的不理性觀感：除了回顧科學論述素食營養疑慮的證據，並驗證素食母親的「健康」擴及人體、動物與環境的世界觀。



第一節、當代密集母職與華人家庭文化

作為首篇探討台灣素食母職的初探性研究，除了提供台灣母職圖像的素食母親經驗，素食母職作為非主流母職，也以「吃素與否」的對立，凸顯台灣當代母職的建構性與單一標準：台灣母親除了在行動上承擔孩子的營養健康，參照專家論述，投入大量的成本在營養實作，也將之臣服為母親的職責與女人的天性，認為母親是照顧孩子的最佳人選，展現當代育兒特徵—密集母職與科學母職(Rima Apple, 2006; Sharon Hays, 1996)。

另一方面，本研究也補充有別於西方女性的母職經驗：在華人家庭文化的脈絡，以父系親屬為系統的家庭結構使得子女與父母複雜的代間關係成為形塑母職經驗的力量之一。因此，除了同住的重要他人，父母與公婆也是影響母職經驗的關鍵因素，以婆媳關係最為明顯與獨特。亦可再次呼應家庭結構是影響台灣女性選擇母職實踐策略的主因（潘淑滿，2005）。



第二節、當代營養科學的反思

本研究的素食母親雖展現其能動性，透過回應主流的母職標準與自身的照顧經驗，重新意指母職的社會意涵，拓展社會原先對於母職的想像。然而，本研究也看到在素食營養疑慮的脈絡下，素食女性在成為母親的不同階段所受到的箝制。除了藉此反思營養科學，也期望藉由觀看素食者對「營養健康」的建構，推及至素食者背後的代表群體對科學、與科學為基底的公共衛生政策的看法，展現非主流社群在主流社會的多元差異經驗，並豐富相關政策的發展。

有別於 2018 年《珍惜自己 就從飲食做起 素食女士營養參考手冊》，衛福部國健署（2020）所出版的《食在好孕》共同收錄素食與葷食母親的飲食指引，在文字敘述上也不見將孕育孩子加諸為女性的個人責任或性別本體論的刻畫，而是由焦點團體的訪談結果，提供不同背景的母親所需要的孕期營養知識。這樣的政策態度轉變，正好能呼應本文的研究展望：應從現有的知識學習，而非以知識為工具強加單一規範於多元族群。此外，也應打破以孩子為中心的母職期待，回歸母親的主體性。



第三節、未來展望

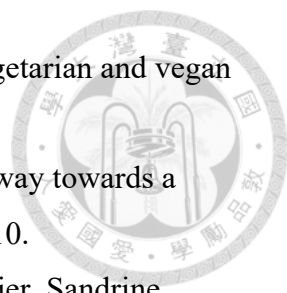
本文雖未能擴及台灣全體素食女性，但可以從研究主體對素食者身份的高度認同與其背後相對堅固的支持網絡推知：其他素食女性不僅可能遭遇相同素食母職實踐困境，還可能有其他本研究未能探究到的難處，例如：在成為母親的過程放棄素食者身份的素食女性。未來若能更細緻地討論不同文化背景的素食母親的經驗差異，如本研究的素食母親在離婚後，成為單親素食母親的母職實作不同於雙親家庭的困境與因應策略，才能更充分理解素食與母職的交織性。

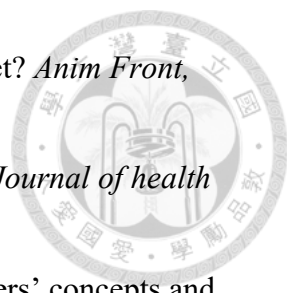
最後，期望政策能提供素食母職實踐所需的資源與助力，更重要地，使孩子的生育與照顧不再只是個人責任、母職的實踐不止於家庭支持系統的後援，而能得到國家與社會的整體支持。制度不再是規訓母親，而是共同擔負育兒責任、訂定更彈性的相關母性政策，協助女性在母親與其他角色之間取得平衡。

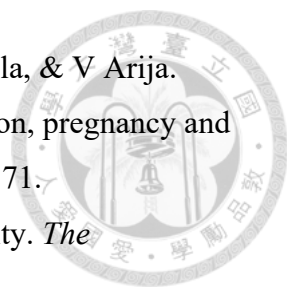
參考資料




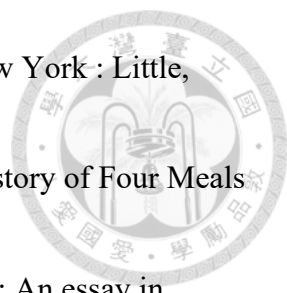
1. Ad Beardsworth, & Et Keil. (1993). Contemporary vegetarianism in the UK: challenge and incorporation? In: Academic Press.
2. Adrienne Rich. (1995). *Of woman born: Motherhood as experience and institution*: WW Norton & Company.
3. Alan Beardsworth, & Teresa Keil. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *The Sociological Review*, 40(2), 253-293.
4. Alison M Jaggar. (1983). *Feminist politics and human nature*: Rowman & Littlefield.
5. American Dietetic Association. (2003). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 103(6), 748.
6. Anett Nyaradi, Jianghong Li, Siobhan Hickling, Jonathan Foster, & Wendy H Oddy. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 97.
7. Angie Henderson, Sandra Harmon, & Harmony Newman. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74(11-12), 512-526.
8. Anja Weirsøe Dynesen, Johanna Haraldsdóttir, Lotte Holm, & Arne Astrup. (2003). Sociodemographic differences in dietary habits described by food frequency questions—results from Denmark. *European journal of clinical nutrition*, 57(12), 1586-1597.
9. Ann Reed Mangels, & Virginia Messina. (2001). Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(6), 670-677.
10. Anna Lena Wennberg, Anette Lundqvist, Ulf Högberg, Herbert Sandström, & Katarina Hamberg. (2013). Women's experiences of dietary advice and dietary changes during pregnancy. *Midwifery*, 29(9), 1027-1034.
11. Anne Mj Gilsing, Matty P Weijenberg, R Alexandra Goldbohm, Pieter C Dagnelie, Piet A Van Den Brandt, & Leo J Schouten. (2013). The Netherlands Cohort Study—Meat Investigation Cohort; a population-based cohort over-represented with vegetarians, pescetarians and low meat consumers. *Nutrition journal*, 12(1), 156.

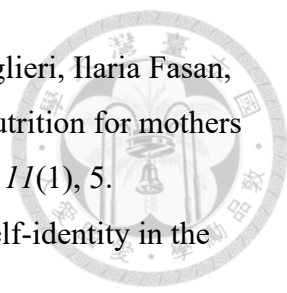
- 
12. Ariela Mortara. (2013). 'Techno mums' motivations towards vegetarian and vegan lifestyles. *Italian Sociological Review*, 3(3).
13. Arto O Salonen, & Tuula T Helne. (2012). Vegetarian diets: A way towards a sustainable society. *Journal of Sustainable Development*, 5(6), 10.
14. Benjamin Allès, Julia Baudry, Caroline Méjean, Mathilde Touvier, Sandrine Péneau, Serge Hercberg, & Emmanuelle Kesse-Guyot. (2017). Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the NutriNet-Santé study. *Nutrients*, 9(9), 1023.
15. Carol J. Adams. (2000). *The sexual politics of meat : a feminist-vegetarian critical theory / Carol J. Adams* (10th anniversary ed. ed.). New York: Continuum.
16. Carol J. Adams. (2003). *Living among meat eaters : the vegetarian's survival handbook*: New York : Continuum, 2003.
17. Carol M Devine, Margaret Connors, Carole A Bisogni, & Jeffery Sobal. (1998). Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education*, 30(6), 361-370.
18. Chang Tan, Yudi Zhao, & Suqing Wang. (2019). Is a vegetarian diet safe to follow during pregnancy? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical reviews in food science and nutrition*, 59(16), 2586-2596.
19. Chelsea D Christie, & Frances S Chen. (2018). Vegetarian or meat? Food choice modeling of main dishes occurs outside of awareness. *Appetite*, 121, 50-54.
20. Christine M Olson. (2005). Tracking of food choices across the transition to motherhood. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3), 129-136.
21. Christine Sommer, Line Sletner, Anne K Jennum, Kjersti Mørkrid, Lene F Andersen, Kåre I Birkeland, & Annhild Mosdøl. (2013). Ethnic differences in maternal dietary patterns are largely explained by socio-economic score and integration score: a population-based study. *Food & nutrition research*, 57(1), 21164.
22. Claude Fischler. (1988). Food, self and identity. *Information (International Social Science Council)*, 27(2), 275-292.
23. Cindy Thomas, & Marilyn Ryan. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 210-224.

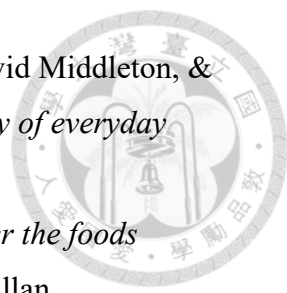
- 
24. D. M. Klurfeld. (2018). What is the role of meat in a healthy diet? *Anim Front*, 8(3), 5-10. doi:10.1093/af/vfy009
 25. David E Jacobson. (1986). Types and timing of social support. *Journal of health and Social Behavior*, 250-264.
 26. Deborah A Lupton. (2011). 'The best thing for the baby': Mothers' concepts and experiences related to promoting their infants' health and development. *Health, risk & society*, 13(7-8), 637-651.
 27. Debra Jackson, & Judy Mannix. (2004). Giving voice to the burden of blame: A feminist study of mothers' experiences of mother blaming. *International journal of nursing practice*, 10(4), 150-158.
 28. Dinesh C Sharma, Vinaya Pendse, Kalyan Sahay, & Basanti L Soni. (1991). The changing pattern of maternal and neonatal anemia at Udaipur during 2 decades in relation to poverty, parity, prematurity and vegetarianism. *Asia-Oceania Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 17(1), 13-17.
 29. Emily Jeremiah. (2006). Motherhood to mothering and beyond: Maternity in recent feminist thought. *Journal of the motherhood initiative for research and community involvement*, 8(1).
 30. Emma J Lea. (2001). *Moving from meat: vegetarianism, beliefs and information sources*.
 31. Eimear Leahy, Seán Lyons, & Richard Sj Tol. (2010). *An estimate of the number of vegetarians in the world*. Retrieved from <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/50160/1/632222107.pdf>
 32. Eric D Shinwell, & Rafael Gorodischer. (1982). Totally vegetarian diets and infant nutrition. *Pediatrics*, 70(4), 582-586.
 33. Eugene Y Chan, & Natalina Zlatevska. (2019). Jerkies, tacos, and burgers: Subjective socioeconomic status and meat preference. *Appetite*, 132, 257-266.
 34. Frédéric Vandermoere, Robbe Geerts, Charlotte De Backer, Sara Erreygers, & Els Van Doorslaer. (2019). Meat consumption and vegaphobia: an exploration of the characteristics of meat eaters, vegaphobes, and their social environment. *Sustainability*, 11(14), 3936.
 35. G. Coleman. (2018). Public animal welfare discussions and outlooks in Australia. *Anim Front*, 8(1), 14-19. doi:10.1093/af/vfx004

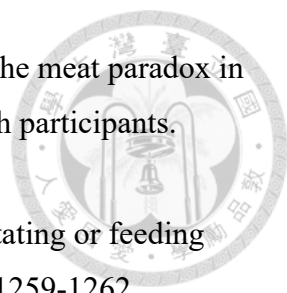
- 
36. G Cuco, J Fernandez-Ballart, J Sala, C Viladrich, R Iranzo, J Vila, & V Arija. (2006). Dietary patterns and associated lifestyles in preconception, pregnancy and postpartum. *European journal of clinical nutrition*, 60(3), 364-371.
37. Gill Valentine. (1999). Eating in: home, consumption and identity. *The Sociological Review*, 47(3), 491-524.
38. Glenn Slater. (2010). [Recorded by Song by Donna Murphy]. On *Tangled: Original Soundtrack*. Burbank, CA: Walt Disney.
39. Giorgia Sebastiani, Ana Herranz Barbero, Cristina Borrás-Novell, Miguel Alsina Casanova, Victoria Aldecoa-Bilbao, Vicente Andreu-Fernández, . . . Oscar García-Algar. (2019). The effects of vegetarian and vegan diet during pregnancy on the health of mothers and offspring. *Nutrients*, 11(3), 557.
40. Giorgina Barbara Piccoli, R Clari, Federica Neve Vigotti, F Leone, Rossella Attini, G Cabiddu, . . . Irene Capizzi. (2015). Vegan–vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 122(5), 623-633.
41. H. K. Biesalski. (2002). Meat and cancer: meat as a component of a healthy diet. *Eur J Clin Nutr*, 56 Suppl 1, S2-11. doi:10.1038/sj.ejcn.1601347
42. Hans-Otto Pörtner Mbow, Andy Reisinger, Josep Canadell, & Phillip O'brien. (2017). Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems (SR2). *Ginevra, IPCC*.
43. Helen D Bailey, Margaret Miller, Amanda Langridge, Nicholas H De Klerk, Frank M Van Bockxmeer, John Attia, . . . Elizabeth Milne. (2012). Maternal dietary intake of folate and vitamins B6 and B12 during pregnancy and the risk of childhood acute lymphoblastic leukemia. *Nutrition and cancer*, 64(7), 1122-1130.
44. Helena Ragoné, & France Winddance Twine. (2000). *Ideologies and technologies of motherhood: Race, class, sexuality, nationalism*: Routledge.
45. Hélène Arguin, Marina Sánchez, George A Bray, Jennifer C Lovejoy, John C Peters, Ronald J Jandacek, . . . Angelo Tremblay. (2010). Impact of adopting a vegan diet or an olestra supplementation on plasma organochlorine concentrations: results from two pilot studies. *British journal of nutrition*, 103(10), 1433-1441.

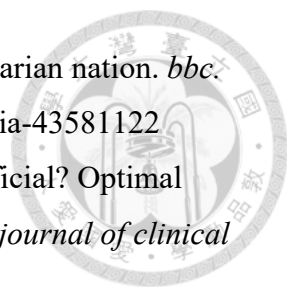
- 
46. Ipsos. (2018). *An exploration into diets around the world*. Retrieved from https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf
47. International Institute for Population Sciences, & Icf. (2017). National Family Health Survey (NFHS-4), 2015–16: India. In: IIPS Mumbai.
48. J. Greenheck, B. Johnson, A. Graves, & A. Oak. (2018). Giving meat meaning: Creating value-based connections with consumers. *Anim Front*, 8(3), 11-15. doi:10.1093/af/vfy008
49. J Hergenrather, G Hlady, B Wallace, & E Savage. (1981). Pollutants in breast milk of vegetarians. *The New England journal of medicine*, 304(13), 792.
50. James S Goodwin, & Jean M Goodwin. (1984). The tomato effect: rejection of highly efficacious therapies. *Jama*, 251(18), 2387-2390.
51. Janet E Cade, Victoria J Burley, Darren C Greenwood, & Uk Women's Cohort Study Steering Group. (2004). The UK Women's Cohort Study: comparison of vegetarians, fish-eaters and meat-eaters. *Public health nutrition*, 7(7), 871-878.
52. Janina Grabs. (2015). The rebound effects of switching to vegetarianism. A microeconomic analysis of Swedish consumption behavior. *Ecological Economics*, 116, 270-279. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2015.04.030>
53. Jean Golding. (1997). Unnatural constituents of breast milk—medication, lifestyle, pollutants, viruses. *Early human development*, 49, S29-S43.
54. Jenna Murray De López. (2019). Maintaining the Flow: Medical Challenges to Breastfeeding and “Risky” Bodies in Mexico. *Medical anthropology quarterly*, 33(3), 403-419.
55. Jennifer Jabs, Jeffery Sobal, & Carol M Devine. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of food and nutrition*, 39(5), 375-394.
56. John Coveney. (1998). The government and ethics of health promotion: The importance of Michel Foucault. *Health Education Research*, 13(3), 459-468.
57. John Parker. (2018). The year of the vegan. *The economist*, December. <http://world.in201, 9>.
58. Jokin De Irala-Estevéz, Margit Groth, Lats Johansson, Ulrich Oltersdorf, Ritva Prättälä, & Miguel Angel Martínez-González. (2000). A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. *European journal of clinical nutrition*, 54(9), 706-714.

- 
59. Jonathan Safran Foer. (2009). *Eating animals*: First edition. New York : Little, Brown and Company, 2009.
60. Judi Morrel. (2011). *The Omnivore's Dilemma: The Natural History of Four Meals* by Michael Pollan, Penguin 2006.
61. Judith Butler. (1988). Performative acts and gender constitution: An essay in phenomenology and feminist theory. *Theatre journal*, 40(4), 519-531.
62. Judith Butler. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*: Routledge.
63. Judith Butler. (1993). *Bodies that matter: On the discursive limits of sex*: Routledge.
64. Judith Butler. (1997). *The psychic life of power: Theories in subjection*: Stanford University Press.
65. Judith Butler, & Kirt Charles Butler. (1997). *Excitable speech: A politics of the performative*: Psychology Press.
66. Judith Butler. (2004). *Undoing gender*: Psychology Press.
67. Judith Butler. (2006). *Precarious life: The powers of mourning and violence*: verso.
68. Judith Butler. (2009). *Giving an account of oneself*: Fordham Univ Press.
69. Judith Butler. (2015). *Senses of the Subject*: Fordham Univ Press.
70. Karen Christopher. (2012). Extensive mothering: Employed mothers' constructions of the good mother. *Gender & Society*, 26(1), 73-96.
71. Kate Cairns, Josée Johnston, & Norah Mackendrick. (2013). Feeding the 'organic child': Mothering through ethical consumption. *Journal of consumer culture*, 13(2), 97-118.
72. Kate Northstone, P Emmett, & Imogen Rogers. (2008). Dietary patterns in pregnancy and associations with socio-demographic and lifestyle factors. *European journal of clinical nutrition*, 62(4), 471-479.
73. Lap T Le, Joan Sabaté, Pramil N Singh, & Karen Jaceldo-Siegl. (2018). The design, development and evaluation of the vegetarian lifestyle index on dietary patterns among vegetarians and non-vegetarians. *Nutrients*, 10(5), 542.
74. Lijun Song, Joonmo Son, & Nan Lin. (2011). Social support. *The SAGE handbook of social network analysis*, 9, 116-128.

- 
75. Luciana Baroni, Silvia Goggi, Roseila Battaglino, Mario Berveglieri, Ilaria Fasan, Denise Filippin, . . . Maria Alessandra Tosatti. (2019). Vegan nutrition for mothers and children: Practical tools for healthcare providers. *Nutrients*, 11(1), 5.
76. Lucy Bailey. (1999). Refracted selves? A study of changes in self-identity in the transition to motherhood. *Sociology*, 33(2), 335-352.
77. Marjorie L. DeVault. (1994). *Feeding the family: The social organization of caring as gendered work*. University of Chicago Press.
78. Manuel Rivera, & Amir Shani. (2013). Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant industry. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*.
79. Marc Stewart Wilson, Ann Weatherall, & Carly Butler. (2004). A rhetorical approach to discussions about health and vegetarianism. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 567-581.
80. Margary Ahlqvist, & Elisabet Wirfält. (2000). Beliefs concerning dietary practices during pregnancy and lactation: a qualitative study among Iranian women residing in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 14(2), 105-111.
81. Marianne Gex-Fabry, Luc Raymond, & Olivier Jeanneret. (1988). Multivariate analysis of dietary patterns in 939 Swiss adults: sociodemographic parameters and alcohol consumption profiles. *International journal of epidemiology*, 17(3), 548-555.
82. Mary Fewtrell, Jiri Bronsky, Cristina Campoy, Magnus Domellöf, Nicholas Embleton, Nataša Fidler Mis, . . . Alexandre Lapillonne. (2017). Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 64(1), 119-132.
83. Maryanne T Perrin, Roman Pawlak, Lisa L Dean, Amber Christis, & Linda Friend. (2019). A cross-sectional study of fatty acids and brain-derived neurotrophic factor (BDNF) in human milk from lactating women following vegan, vegetarian, and omnivore diets. *European journal of nutrition*, 58(6), 2401-2410.
84. Melanie Joy. (2020). *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: An introduction to carnism*: Red Wheel.
85. Michael Allen Fox. (1999). *Deep vegetarianism / Michael Allen Fox*. Philadelphia: Temple University Press.


- 
86. Michael Billig, Susan Condor, Derek Edwards, Mike Gane, David Middleton, & Alan Radley. (1988). *Ideological dilemmas: A social psychology of everyday thinking*: Sage Publications, Inc.
87. Michael Greger, & Gene Stone. (2016). *How not to die: discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease*: Pan Macmillan.
88. Michael Pollan. (2009a). *Food rules : an eater's manual / Michael Pollan*. New York: Penguin Books.
89. Michael Pollan. (2009b). *In defense of food : an eater's manifesto / Michael Pollan*. New York: Penguin Press.
90. Nancy J Chodorow. (1999). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*: Univ of California Press.
91. Nick Fox, & Katie Ward. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
92. Nina Teicholz. (2014). *The big fat surprise: why butter, meat and cheese belong in a healthy diet*: Simon and Schuster.
93. P. K. Riggs, M. J. Fields, & H. R. Cross. (2018). Food and nutrient security for a growing population. *Anim Front*, 8(3), 3-4. doi:10.1093/af/vfy014
94. Patricia. A. Crotty. (1995). *Good nutrition?: fact and fashion in dietary advice*. Allen & Unwin.
95. Peter Pribis, Rose C Pencak, & Tevni Grajales. (2010). Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations. *Nutrients*, 2(5), 523-531.
96. Peter Scarborough, Paul N Appleby, Anja Mizdrak, Adam Dm Briggs, Ruth C Travis, Kathryn E Bradbury, & Timothy J Key. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Climatic change*, 125(2), 179-192.
97. Pew Charitable Trusts, & Johns Hopkins. (2008). Putting meat on the table: Industrial farm animal production in America. *A Report of the Pew commission on industrial Farm Animal Production*.
98. Pietro Ferrara, Federica Sandullo, Federica Di Ruscio, Giulia Franceschini, Benedetta Peronti, Valeria Blasi, . . . Antonio Ruggiero. (2020). The impact of lacto-ovo-/lacto-vegetarian and vegan diets during pregnancy on the birth anthropometric parameters of the newborn. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(23), 3900-3906.

- 
99. Qirui Tian, Denis Hilton, & Maja Becker. (2016). Confronting the meat paradox in different cultural contexts: Reactions among Chinese and French participants. *Appetite*, 96, 187-194.
100. R Pawlak. (2017). To vegan or not to vegan when pregnant, lactating or feeding young children. *European journal of clinical nutrition*, 71(11), 1259-1262.
101. Rianne Baatenburg De Jong, Jolita Bekhof, Ruurdjan Roorda, & Pieter Zwart. (2005). Severe nutritional vitamin deficiency in a breast-fed infant of a vegan mother. *European journal of pediatrics*, 164(4), 259.
102. Richard Twine. (2017). A practice theory framework for understanding vegan transition. *Animal Studies Journal*, 6(2), 192-224.
103. Rima D Apple. (1995). Constructing mothers: Scientific motherhood in the nineteenth and twentieth centuries. *Social history of medicine*, 8(2), 161-178.
104. Rima D Apple. (2006). *Perfect Motherhood: Science and Childrearing in America*. New Brunswick, New Jersey; London: Rutgers University Press.
105. Roman Pawlak, Paul Vos, Setareh Shahab-Ferdows, Daniela Hampel, Lindsay H Allen, & Maryanne Tigchelaar Perrin. (2018). Vitamin B-12 content in breast milk of vegan, vegetarian, and nonvegetarian lactating women in the United States. *The American journal of clinical nutrition*, 108(3), 525-531.
106. Ronald Sklar. (1986). Nutritional vitamin B12 deficiency in a breast-fed infant of a vegan-diet mother. *Clinical pediatrics*, 25(4), 219-221.
107. S Bansal, & R Kishore. (2018). *From meat and fish to vegetables: : These 9 charts show how India eats.* . Retrieved from <https://www.hindustantimes.com/india-news/from-meat-and-fish-to-vegetables-these-9-charts-reveal-how-india-eats/story-TuuBXEWSUh8rasldtnongP.html>
108. Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Irawati A Kusharisupeni, & K Karima. (2014). Comparison of lactational performance of vegetarian and non-vegetarian mothers in Indonesia. *Mal J Nutr*, 20(1), 15-25.
109. Sarah E Hillier, & Ellinor K Olander. (2017). Women's dietary changes before and during pregnancy: A systematic review. *Midwifery*, 49, 19-31.
110. Sarah J Martin. (2014). The third plate: field notes on the future of food. *Canadian Food Studies/La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 1(2), 4-6.
111. Sharon Hays. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*: Yale University Press.

- 
112. Soutik Biswas (Producer). (2018). The myth of the Indian vegetarian nation. *bbc.com*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-43581122>
113. Steven H Zeisel. (2009). Is maternal diet supplementation beneficial? Optimal development of infant depends on mother's diet. *The American journal of clinical nutrition*, 89(2), 685S-687S.
114. T. M. Davison, J. L. Black, & J. F. Moss. (2020). Red meat-an essential partner to reduce global greenhouse gas emissions. *Anim Front*, 10(4), 14-21. doi:10.1093/af/vfaa035
115. Tab Sanders, & Sheela Reddy. (1992). The influence of a vegetarian diet on the fatty acid composition of human milk and the essential fatty acid status of the infant. *The Journal of pediatrics*, 120(4), S71-S77.
116. Timothy J Key, Paul N Appleby, & Magdalena S Rosell. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 35-41.
117. Travis Levis. (2017, 2017, April 11). The Best Cities for Vegans Around the World. *CNN*. Retrieved from <https://edition.cnn.com/travel/article/hot-vegan-destinations/index.html>
118. Tormod Rogne, Myrte J Tielemans, Mary Foong-Fong Chong, Chittaranjan S Yajnik, Ghattu V Krishnaveni, Lucilla Poston, . . . Yap-Seng Chong. (2017). Associations of maternal vitamin B12 concentration in pregnancy with the risks of preterm birth and low birth weight: a systematic review and meta-analysis of individual participant data. *American journal of epidemiology*, 185(3), 212-223.
119. Unicef. (2019). *The state of the world's children 2019: children, food and nutrition: growing well in a changing world*: Unicef.
120. Vesanto Melina, Winston Craig, & Susan Levin. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980.
121. Virginia Messina, & Ann Reed Mangels. (2001). Considerations in planning vegan diets: Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(6), 661-669.
122. Vicki Garvin. (1997). The Cultural Contradictions of Motherhood. *Journal of Marriage and Family*, 59(2), 492.
123. Winston J Craig. (2009). Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627S-1633S.

- 
124. World Health Organization. (2020). Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Organisation for Animal Health. Report of the WHO/FAO/OIE joint consultation on emerging zoonotic diseases, 2004. In.
125. YaoIndia 就是要印度 (2018 年 07 月 03 日)。「印度吃素也有標準！」——吃素究竟是為了「社會地位」還是「身體科學」？換日線。取自：
<https://crossing.cw.com.tw/blogTopic.action?id=841&nid=10224>
126. YaoIndia 就是要印度 (2018 年 02 月 07 日)。在印度，素不素很重要。換日線。取自：<https://yaoindia.com/archives/18755>
127. 王文科、王智弘 (2000)。質的研究的信度和效度。彰化師大教育學報，17，29-50。doi: 10.6769/JENCUE.201006.0029.
128. 王素梅、李河水、鄒淇庭、鄭佩真、歐泳鋒、蘇桂香...廖鋸賢 (2011)。台灣地區食品消費調查統計年鑑，台北市：行政院農業委員會。
129. 包裝食品宣稱為素食之標示規定 (民 97 年 07 月 01 日)。
130. 行政院維生福利部國民健康署 (2018)。素食飲食指南手冊，第二版，台北市：民 107 年 10 月。
131. 行政院衛生福利部國民健康署 (2018)。素食飲食指標手冊，第二版，台北市：民 107 年 10 月。
132. 行政院維生福利部國民健康署 (2018)。珍惜自己 就從飲食做起 素食女士營養參考手冊，第二版，台北市：民 107 年 11 月。
133. 行政院衛生福利部國民健康署 (2020)。食在好孕—吃對營養 寶媽都健康，第一版，台北市：民 109 年 12 月。
134. 利翠珊 (2002)。婆媳與母女：不同世代女性家庭經驗的觀點差異。女學學誌：婦女與性別研究(13)，179-218。doi: 10.6255/JWGS.2002.13.179
135. 利翠珊 (2007)。華人已婚女性代間矛盾情感之特色與測量。中華心理衛生學刊，20(4)，357-386。doi: 10.30074/FJMH.200712_20(4).0003
136. 吳嘉瑜、趙淑珠 (2004)。以多重觀點建構代間矛盾經驗之新嘗試。中華心理衛生學刊，17(1)，75-111。doi: 10.30074/FJMH.200403_17(1).0004
137. 吳麗芬、李偉強、林麗華、周幸生、楊雀戀、陳玉枝...紀美滿 (2009)。素食者飲食行為、營養及健康狀況的相關性調查。榮總護理，26(2)，153-161。doi: 10.6142/VGHN.26.2.153

- 
138. 官曉薇 (2012)。承載國家重責大任的身體－菸害防制法禁止孕婦吸菸規定之社會意涵。吳全峰。*科技發展與法律規範雙年刊 健康、科學與人權* (2011, 501-547)：中央研究院法律學研究所。
139. 林津如 (2007)。父系家庭與女性差異認同：中產階級職業婦女家務分工經驗的跨世代比較。*台灣社會研究季刊*, 68, 1-73。doi: 10.29816/TARQSS.200712.0001
140. 林瑩昭 (2013)。素食者飲食行為與健康態度關聯性之研究。*運動休閒餐旅研究*, 8 (2), 40-64。doi: 10.29429/JSLHR.201306_8(2).03
141. 食品安全衛生管理法 (民 108 年 06 月 12 日)。
142. 俞彥娟 (2005)。女性主義對母親角色研究的影響：以美國婦女史為例。*女學學誌：婦女與性別研究*, 20, 1-40。doi: 10.6255/JWGS.2005.20.1
143. 陳玉萍 (2018)。配方奶比較營養？－嬰兒餵食方式的轉變。*人本教育札記*, 351, 96-98。
144. 徐友蘇 (2009)。能讓寶寶長期吃素嗎？。*幼兒教育：父母孩子*, 2009 年 7 期, 28。
145. 梁莉芳 (2018)。養育「無污染」的孩子：有機食品論述、風險管理與母職實作。*女學學誌：婦女與性別研究*, 42, 73-25。doi:10.6255/JWGS.201806_(42).03。
146. 曾明淑、葉文婷、潘文涵 (2010)。國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 台灣地區居民之飲食特性。行政院衛生署委託計劃。doi: 10.6141/TW-SRDA-D00082_1-1.
147. 曾明淑、葉文婷、潘文涵 (2011)。2005-2008 台灣營養健康調查的調查設計與樣本特質分析。行政院衛生署委託計劃。doi: 10.6141/TW-SRDA-D00082_1-1.
148. 張晉芬、李奕慧 (2007)。「女人的家事」、「男人的家事」：家事分工性別化的持續與解釋。*人文及社會科學集刊*, 19(2), 203-229。doi: 10.6350/JSSP.200706.0203
149. 張芬芬 (2007)。後現代質性研究：特徵及其對課程研究的蘊意。*課程與教學季刊*: 10(3), 31-48。doi: 10.6384/CIQ.200707.0031.

- 
150. 郭惠瑜 (2020)。障礙與性別的交織：探討小兒麻痺女性母職經驗。 *女學學誌：婦女與性別研究*，46，79-122。doi: 10.6255/JWGS.202006_(46).03
151. 董佳豪 (2017)。榮蒂斯·巴特勒的主體理論—權力、心理與承認。臺灣大學法律學研究所學位論文，1-200。
152. 潘淑滿 (2005)。台灣母職圖像。 *女學學誌：婦女與性別研究*，20，41-91。doi: 10.6255/JWGS.2005.20.41
153. 劉慧蓉、李蕙蓉、吳幸娟、陳信宏、黃惠煥、吳佳娟...吳柏姍 (2018)。 *營養評估 Nutrition assessment (八版)*，台中市：華格那企業。
154. 蔡坤維、林詩淳、呂明錡 (2015)。台灣成年人素食習慣之相關因子-2009 國民健康訪問調查。 *醫學與健康期刊*，4(2)，41-51。doi: 10.29802/TPHAANNUAL.201110.0081
155. 嚴金恩、黃怡嘉 (2007)。素食與非素食兒童及其父母的飲食攝取與營養狀況之研究。 *朝陽人文社會學刊*，5:2，177-199。doi: 10.30110/CJHSS.200712.0007.
156. 蕭歆諺 (2019 年 01 月 04 日)。2019 全球掀起純素風。遠見雜誌，2019 年 1 月號。取自：<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=55475>