

## 在中国吃素：为什么纯素食运动在 中国越来越受欢迎？<sup>1</sup>

嫣然 (*Chiara Maligno*)

**摘要：**近年来，纯素运动在世界各地兴起。在中国，对纯素食主义的态度也在发生变化。有报告显示：到 2023 年，中国的纯素食品市场估计价值将近 120 亿美元。本文就此回答以下两个问题：“为什么在中国越来越多的人选择吃素？”以及“在中国吃素有多难？”。文章将首先厘清跟“纯素食主义”相关的一系列中文词语，概述当前中国的纯素食状况，并分析中国人向植物性饮食转变的原因，最后评估在当今的中国做纯素食主义者的困难程度。笔者研究发现，中国人出于多种原因转向植物性饮食，其具体原因包括：佛教信仰、健康饮食的愿望，以及对动物生存、环境和食品安全的担忧。总体而言，尽管在中国吃纯素的难易程度因人而异，取决于他们的地域和其他因素随着纯素运动越来越受欢迎，食素变得越来越方便，自然越来越多的人会选择素食。

### 引言

近年来，纯素运动在世界各地兴起。在中国，对纯素食主义的态度也在发生变化。尽管自 80 年代以来肉类消费量一直在增加，但植物性产品的趋势正在迅速上升。根据一份报告 (Gentlemen Marketing Agency, 2022)

---

<sup>1</sup> 本文是作者嫣然 (*Chiara Maligno*) 在伦敦政治经济学院中文四级 (LN240, 2022–2023) 课程中的论文，经过缩减和修改。所有英文引用的翻译均由作者完成。指导老师为施黎静博士。

显示，到2023年，中国的纯素食市场估计价值将近120亿美元。这就提出了一个问题：为什么纯素食运动逐渐在中国流行了起来？

## 正文

### 1. 定义“纯素食主义 (veganism)”

英国素食协会 (The Vegan Society) 把“纯素食主义 (veganism)”定义为：“一种哲学和生活方式，力求在可能和可行的范围内，排除一切形式对动物的剥削和虐待，以获取食物、服饰，或用于任何需求之目的，并推而广之、促进发展，为动物、人类和环境的利益而使用不含动物的替代品。在饮食方面，纯素食主义表示放弃所有或部分来自动物的产品的做法” (The Vegan Society)。因此，纯素食主义者避免所有用动物制成的食物、衣服或饰品。然而，英语中的“vegan”一词既用来形容那些素食主义者，也用来形容上述产品。

那怎么用中文如何称呼“纯素”食品？

在中国，你会在餐馆招牌、菜单、食品和素食组织的名称上看到，最常用的英语词是“vegetarian”或“vegan”，试图对应中文里的“素”或“素食”。然而“素”并不能完全清楚地区分“vegetarian”和“vegan”的不同含义。的确，在中文里，素食主义者都不吃肉，有些人还避免使用动物的皮、毛制品。但这个词也容易受到主观解释：有人可以将“素”来形容任何不含肉的食物，但也有人用“素”来形容完全不含动物的食物和产品，包括奶制品和鸡蛋 (华麟会, 2022)。

还有其他哪些对应“vegan”的中文表达方式？

- “纯素”或“全素”

与“素”不同，“纯素”和“全素”通常被理解为排除所有动物性产品，包括乳制品、鸡蛋、明胶等，甚至被用来区分非食品类的纯素产品，例如，服饰和化妆品等。

- “纯净素”

这是一个跟佛家有关的词语。专注于培养正念、避免杀生和伤害众生，佛教纯素饮食比世俗纯素饮食有更大的限制，这不仅排除了所有动物产品，还排除了“五辛蔬菜”：大蒜、洋葱、小葱、韭菜和细香葱，因为这些气味浓烈的植物被认为会刺激欲望和攻击性。

- **“维根”**

直接源于英文“vegan”的谐音，“维根”听起来似乎很直接，但外来词造成了严重的局限性。首先，外来词缺乏本土文化背景，大多数中国人并不理解该词；另外，有人甚至会将其视为文化帝国主义。

- **“蔬菜”**

这是“素食”的世俗替代食品，植根于宗教信仰，但并不能区分“素”和“纯素”之间的差别。通常，你会在餐厅菜单和烹饪班上看到这个“蔬菜”这个词语，以迎合时尚的年轻顾客，避免使其联想传统保守的“食素”。

- **“植物性饮食”**

最近才流行起来的新名称，它比“素”更直接客观，指的是纯素饮食背后的文化和教义，而非饮食本身的特点。然而，顾名思义，该术语仅限于食物选择，并不涉及纯素的生活方式。

正如你所看到的，中文中有许多不同的词来描述同一现象。虽然它们都与素食主义的概念有关，但除了音译的“维根”之外，没有一个完全等同于英语词汇“vegan”。为了简单明了，笔者将在本文中主要使用“纯素”这个词。

## 2. 从素食者到纯素食者——未来的趋势

报告(GMA, 2022)显示，5%的中国人是素食主义者，而随着中国城市化程度的提高，这一趋势还会增长。此外，中国政府计划到2030年将肉类消费减半，以控制肥胖、预防疾病和减少碳排放。据统计，中国肉类行业每年向大气中排放的二氧化碳约为1.5亿吨，政府开始意识到该问题并着手解决(GMA, 2022)。

预计到2023年，中国的素食市场将达到120亿美元，相比2018年高出近100亿美元，为国际最快的增长速度，此举将是亚洲消费者习惯的巨大转变。虽然肉类被认为是中国人的主菜，但许多年轻一代愿意尝试植物性肉替代产品，并将其纳入日常饮食。此外，根据Statista 2020年的一项调查，85%的受访者愿意在餐厅尝试植物性肉类菜肴(GMA, 2022)。

随着纯素主义在中国成为新热点，越来越多的纯素组织在中国主要城市发起倡议，以吸引人们对这一话题的关注和兴趣。其中一项活动是“绿色星期一(Green Monday)”倡议，以提高人们的意识并教育人们转向纯素饮食的好处。它最近进行的一项调查显示，70%的香港居民愿意尝试弹性素食主义，每周至少有一天不吃肉(Barón, 2023)。

### 3. 食素的原因

中国大规模城市化和经济增长见证了不断壮大的中产阶级，他们有能力选择不同食物。对于中国人来说，他们决定减少肉类消费主要是出于以下几个原因。

#### 3.1 向更健康的生活方式转变

中国健康产业发布新的膳食指南，建议减少肉类消费的重要性。据《商业世界》报道，这一声明已经对社会产生了影响，因为猪、牛和家禽等肉产品的销量正在下降，中国人越来越意识到食肉的不良影响，主要城市的年轻人正在减少每周的吃肉量（《商业世界》引用于GMA, 2022）。

研究表明，长期大量吃肉的人更容易患高血压和肥胖症，而中国正面临着儿童肥胖的严重问题。世界卫生组织称，目前中国儿童患有糖尿病的人数有所增加，因此，父母开始在孩子的饮食中增加更多的水果和蔬菜，肉类往往会被豆腐和海藻等中国传统菜肴中的许多蔬菜及其他植物所替代（GMA, 2022）。

2020年“财经商业数据中心”的报告显示，中国人食用植物肉产品的5个主要原因是：“低脂肪”、“零胆固醇”、“味道好”、“口感不油腻”及“更有营养”（Barón, 2023）。

#### 3.2 佛教信仰

中国的佛教历史悠久。素食主义是佛教的一个重要信条，即围绕业报、保护生命和慈悲众生的思想（Ly, 2021）。在中国，素食主义通常会与佛教联系在一起。

#### 3.3 善待动物和道德原因

中国的动物权利团体相对活跃，他们长期以来一直艰苦地斗争着，并在许多方面取得了成功，包括阻止西班牙斗牛进入中国（Ly, 2021）。活动者们还成功地改变了动物试验法并禁止销售狗肉（Bale, 2021）。随着人们越来越了解肉类生产标准及肉类市场如何对待动物，越来越多的人决定转向植物性饮食。

#### 3.4 环境问题

当世界面临严峻的气候变化问题时，人们开始意识到它与全球肉类生产相关的许多问题，比如，肉类生产行业对碳排放产生了的巨大影响。中国政府就畜牧业及其对环境的不良影响宣布了一项减少肉类消费的计划（GMA, 2022）。

### 3.5 对食品安全问题的担忧

中国人非常重视食品安全问题。数年前，非洲猪流感、禽流感爆发，人们经历并见证了由于将大量动物聚集一起进行肉类的工业化生产，而导致人畜共患疾病的迅速传播。此外，“新冠疫情”加剧了人们对健康和食品安全的担忧 (Peters, 2022)。综上所述，人们对于在中国大规模采用西方式肉类生产方法持怀疑态度，因此，越来越多的中国人开始转向植物性食品 (Ly, 2021)。

## 4. 在中国食素很困难吗？

作为豆腐的发源地和世界上植物多样性最丰富的国家之一，素食传统跨越数千年，中国拥有丰富的纯素食材和食品。但在中国要想成为纯素食主义者并不容易。原因包括：来自社会和家庭的压力，“纯素”、“素食”和“无肉”之间的概念混淆，某些地区缺乏纯素餐厅，以及产品包装上缺乏纯素标签等。

随着素食运动越来越受欢迎，在中国食素变得越来越方便和自然，这也促使越来越多的人吃素。中国食素并不困难的原因如下。

### 4.1 中国大城市有很多素食餐厅

根据中国素食和素食餐厅定位应用程序 VegRadar 的数据，北京和上海在距市中心 10 公里范围内有超过 50 家素食餐厅，北京、广州、深圳和杭州还有数十家纯素食餐厅，提供不同的价位和菜系 (华麟会, 2022)。

### 4.2 典型的中餐以植物为主，很容易素食化

统计数据显示，中国人平均每年消费的肉类仅是美国人的一半 (Mappr, 2022)，但蔬菜消费量则是美国人的三倍 (Our World in Data, 2022)。大多数地区的日常食物包括炒菜、米饭和面条，还有很多蔬菜可供选择。

### 4.3 便宜和多样化的蔬菜水果

中国是世界上生物多样性最丰富的国家之一，气候和生态条件多种多样，适合种植从热带水果到耐寒谷物的各种作物。几乎所有你能想到的水果或蔬菜都可以在中国种植和购买，且价格远低于在欧美，这降低了中国素食主义者的生活成本 (华麟会, 2022)。

### 4.4 乳制品

中国食品不依赖大量的乳制品。虽然在过去三十年里，乳制品在中国受到欢迎，但传统的中国菜往往很少或根本不使用乳制品，即使是传统的甜点也常常以谷物为基础。



#### 4.5 以植物为基础的产业不断发展

考虑到目前中国可用的替代肉类产品激增，转向纯素饮食的中国人数量的增长也不令人意外。虽然植物性乳制品和肉类替代品在中国的货架上没有欧美那么多，但该市场在过去五年中在中国发展迅速，每天都有新品牌和新产品出现。

肉类替代品并不都是现代发明，有的食物在中国已有几千年的历史。例如，豆腐起源于2000多年前的西汉时期，自那时起，经过不断地改进和改良，豆腐的形式和口味已多得数不胜数，从干豆腐到布丁般柔软的豆腐甜点（华麟会，2022）。中国发明的另一种肉类替代品是面筋，由于质地与真肉非常相似，它在中国被昵称为“小麦肉”，面筋不仅在中国菜中极为流行，也在世界各地广泛使用。

当今，中国有许多不为西方人所知的植物性公司。比如，“全美食品”是1993年成立于深圳的植物性公司，上海的“植物家”是一家向中国消费者提供纯素牛肉和其他植物性肉类仿制品的公司。目前，这些公司还推出了以植物为基础鱼类仿制品，而“珍肉”等公司正在试验纯素的中国传统炒菜和饺子。以植物为基础的中国公司还有‘LiveKindly Collective’、‘株肉’、‘齐善食品’以及‘Plant Professor’。此外，星巴克、肯德基、麦当劳、中国第三大快餐公司德克可等食品市场巨头都在扩大纯素餐食，在汉堡中引入纯素鸡块或超越肉类（GMA, 2022; Peters, 2022）。

#### 结论

虽然1944年由英国素食协会（The Vegan Society）创立的西方纯素食主义概念直到21世纪末才传入中国，但实际上，纯素食主义在中国已经流行了几个世纪。在当今中国，传统的佛教素食文化正与新兴的世俗素食文化一起蓬勃发展。可持续农业、善待动物观念、食品安全和健康营养等话题都被提上日程，这些正促使新的世俗纯素食运动的快速发展。与此同时，最近传承中国传统文化的社会趋势也将素食主义视为一种宗教义务——并非源自西方框架和研究的社会和经济解决方案，而是作为中国传统文化遗产的一部分，这值得赞赏和保持。

#### 参考书目

- Bale, R. 2021. *Chinese youth embrace new attitudes toward pets and wildlife*, *National Geographic*. Available at: <https://www.nationalgeographic.com/animals/article/wild-life-watch-china-changing-animal-protection> (Accessed: April 14, 2023).

- Barón, E.F. 2023. *China: The New Land of Vopportunities, Vegan the World Consulting*. Available at: <https://vegantheworldconsulting.com/china-the-new-land-of-vopportunities/> (Accessed: April 13, 2023).
- China Vegan Society [ 华薺会 ] 2022. *How do you say "vegan" in Chinese?* Available at: <https://www.chinavegans.org/news/how-do-you-say-vegan-in-chinese> (Accessed: April 15, 2023).
- Gentlemen Marketing Agency. 2022. *Vegan Movement: Big Appetite for Veganism in China*. Available at: <https://marketingtochina.com/vegan-movement-china-big-appetite-veganism/> (Accessed: April 13, 2023).
- Kirby, M. 2021. *Veganism in Ancient China, Hotpot Spot*. Available at: <https://www.hotpotspot.co.uk/post/veganism-in-ancient-china> (Accessed: April 14, 2023).
- Ly, A. 2021. *What You Know About Veganism and China is Wrong, Best of Vegan*. Available at: <https://bestofvegan.com/what-you-know-about-veganism-and-china-is-wrong/> (Accessed: April 14, 2023).
- Mappr 2022. *Meat Consumption by Countries*. Available at: <https://www.mappr.co/thematic-maps/meat-consumption-by-countries/> (Accessed: April 14, 2023).
- Our World in Data. 2022. *Vegetable consumption per capita*. Available at: <https://ourworldindata.org/grapher/vegetable-consumption-per-capita?country=~CHN> (Accessed: April 14, 2023).
- Peters, R. 2022. *Veganism Statistics China 2022 - How Many Vegans Are There In China?, Truly Experiences*. Available at: <https://trulyexperiences.com/blog/veganism-statistics-china/> (Accessed: April 14, 2023).
- The Vegan Society. no date. *Definition of veganism*. Available at: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> (Accessed: April 14, 2023).
- The Vegan Society. no date. *History*. Available at: <https://www.vegansociety.com/about-us/history> (Accessed: April 13, 2023).
- Wunsch, N.-G. 2020. *Plant-based meat consumption in China in 2018, by age group, Statista*. Available at: <https://www.statista.com/statistics/1093069/plant-based-meat-consumption-in-china/> (Accessed: April 13, 2023).

**嫣然** (Chiara Maligno) 是伦敦政治经济学院语言、文化与社会专业的本科生。她目前正在中国上海复旦大学留学一年。她出生于一个多元文化家庭，在中国、意大利、法国和英国长大。

[参考英文]

# The Rising Popularity of Veganism in China<sup>1</sup>

*Chiara Maligno*

## Introduction

The vegan movement has gained significant momentum worldwide in recent years, including in China. Though meat consumption has been increasing since the 1980s, plant-based products are now rapidly gaining popularity. Indeed, China's vegan food market was estimated to be worth nearly \$12 billion by 2023. This article explores why more and more people are turning towards veganism in China, and how difficult it is to be vegan there.

## Defining Veganism in China

The Vegan Society defines veganism as a philosophy and way of living that excludes all forms of animal exploitation and promotes animal-free alternatives. Various terms describe veganism in Chinese, such as “素” (su) or “素食” (sushi), but these do not differentiate between the practice of not eating meat and the practice of avoiding all animal products. Other terms include “纯素” (chunsu), “全素” (quansu), and “植物性饮食” (plant-based diet). There is also the phonetic “维根” (weigen), which lacks cultural context and is sometimes viewed as cultural imperialism.

## Trends and Future of Veganism in China

Reports indicate that 5% of the Chinese population are vegetarian, and this trend is expected to grow with increasing urbanization. The government aims to halve meat consumption by 2030 in order to tackle obesity, prevent other health diseases, and reduce carbon emissions. China's vegan market was projected to reach \$12 billion by 2023. Younger generations are increasingly willing to try plant-based meat alternatives. Initiatives such as “Green Monday” promote awareness and encourage people to adopt a plant-based diet.

---

<sup>1</sup> This is a summary of a paper from the Chinese Level 4 (LN240, 2022-2023) course at the London School of Economics and Political Science. All translations of English quotations were done by the author. The supervising instructor is Dr Shili Jing.



## Reasons for Adopting Veganism

1. Health: New dietary guidelines emphasize reducing meat consumption due to its health risks, such as hypertension and obesity. The World Health Organization notes rising diabetes rates among Chinese children, prompting parents to include more fruits and vegetables into their diets.
2. Buddhism: Vegetarianism is a significant tenet of Buddhism and is rooted in ideas surrounding Karmic retribution, protection of life, and compassion for all living beings.
3. Animal Welfare: Awareness of meat production standards and animal welfare issues is driving more people towards plant-based diets.
4. Environmental Concerns: Meat production significantly impacts carbon emissions. The government has plans to reduce meat consumption in order to mitigate environmental harm.
5. Food Safety: Concerns over food safety, exacerbated by past disease outbreaks and the COVID-19 pandemic, have led to skepticism around large-scale meat production methods and a shift towards plant-based foods.

## Challenges and Ease of Being Vegan in China

Being vegan in China can be challenging due to social pressures, confusion between ‘vegan,’ ‘vegetarian,’ and ‘meatless,’ and a lack of vegan restaurants and clear labeling. Nevertheless, following a plant-based diet is becoming easier due to the following reasons:

1. Vegan Restaurants: Major cities like Beijing and Shanghai have many vegan restaurants.
2. Plant-Based Cuisine: Traditional Chinese cuisine includes many plant-based dishes.
3. Affordable Produce: China’s biodiversity ensures a wide variety of affordable fruits and vegetables.
4. Minimal Dairy: Traditional Chinese cuisine uses little to no dairy.
5. Growing Industry: The surge in plant-based alternatives makes it easier to switch to vegan diets. Companies like ‘Whole Perfect Food’ and ‘Zhenmeat’ are developing innovative products, while global giants such as Starbucks, KFC, and McDonald’s are expanding their selection of vegan options in restaurants.

## Conclusion

Although the Western concept of veganism was introduced to China only recently, variations of vegetarianism have been widely practised in China for centuries. In modern China, the traditional Buddhist vegetarian culture continues to thrive alongside a newly emerging secular vegan culture. The increasing urgency of topics like sustainable agriculture, animal welfare, food security and healthy nutrition are fuelling the growth of this movement. Lastly, vegetarianism can be thought of as part of traditional Chinese cultural heritage which deserves to be appreciated and preserved..