

吃素·很潮 九十後陳浩然

Vegvolution



人情味濃

撰文：姜紀茹

louisekiang@hkej.com

攝影：陳縱宇

部分相片由受訪者提供

素食達人 Elvis 認為素食並非一件沉悶的事，也可以有很多國菜式選擇。

食素對於你來說有什麼感覺？老套還是新潮？限制還是多姿多采？如果你有細心留意近年的飲食趨勢，食素的人士愈來愈多，而且有年輕化的趨勢。自出娘胎的九十後素食達人陳浩然 (Elvis Chan)，由在 Facebook 教人煮素、拍片、出書、進入餐廳 Red Mango 成為創意煮廚，以及推出自家製的素 XO 醬，一一證明素食並非長者的專利，而且食得可以很潮。

●新書《素做幸福滋味》是 Elvis 近期的新作。



●為了推廣素食，他喜歡拍片分享食譜。



●媽媽是素食者，年紀輕的 Elvis 已有 26 年素食經驗。

面前的 Elvis 長得帥氣有型，在網絡上極受歡迎，被譽為素食達人，不要以為他年紀輕輕，其實素食經驗已有 26 年，皆因他從媽媽的胎裏就開始茹素。「媽媽是虔誠的佛教徒，她食素超過 30 年，順理成章我自出娘胎已是素食者。」

自由選擇

同一件事，視乎你用什麼角度去想。對於肉食者來說，是一件近乎不可能的事，對於孩子由出生開始食素，或會自然地投以憐憫的眼光，總覺得孩子是被迫的，不過對於 Elvis 來說，食素是他的意願。「父母對我的教育方式較自由，中一二時與朋友上山頂影相，父母都不會阻止，正因為他們放手給我嘗試，他們從不會規範我那種吃得，那種禁止，所以我沒有太大的反叛心理。」父母沒有太大限制，而食素的決定也是出於他自己，「我自小就跟媽媽到街市買菜，看到宰雞殺鴨的流血場面，覺得殘忍，於是對食肉更加抗拒。」

自己沒有心食肉是一回事，但別人的粗心大意亦可能令無意食肉的他嘗過肉味，第一次嘗肉味可追溯到幼稚園的茶點室，當時老師一時忘記了他吃素，誤把紅腸派發給他，年紀小小的 Elvis 無太大的意識便把食物往口裏送，吃後發現不對勁，便急急吐出，自始他對肉類特別敏感。「可能是成長時不把一口肉放在嘴裏吧，味蕾的辨別能力特強，有次我出席一個試食活動，廚師忘記把未經洗淨盛過肉的湯匙舀素湯奉上，我便立刻辨認出來。」

以往只是跟隨家人食素，沒有太大的感覺，隨著食素的年資愈長，他對素食有一定的心得。原來他中一時開始，已很愛家政堂，他笑說，一來本身愛煮食，二來下廚追女仔時會加分。「家政堂一般同學因為食肉老師對材料有限制，但我食素就有寬限，我會用創意轉轉材料，創意就是這樣煉成的！」身邊有個素食者，很多人都會好奇有疑問，於是他在大學時索性開 Facebook——解答疑難，後來又把簡單的食譜公諸同好，把自創食譜分享。「好多人都想食素，但出街食選擇少且較肥膩，所以我就分享簡單易做的菜式，10分鐘至半個鐘煮一個鐘，多好！」

華人社會佛教徒食素的觀念深入民心，有時給人較悶的印象，以為食素只有羅漢齋，隨著社會對健康的重視程度提高，素食也有走健康的趨勢，營養高之餘也多樣化。現時受西方的素食文化影響，非基因改造的植物及純天然的食品，例如藜麥、蕎麥米、牛油果等食材選擇亦增加，大大擴闊食物多樣性。而 Elvis 最近出的新書《素做幸福滋味》便把新的菜式英式薯批、腐乳卡邦尼、紅菜頭菌意大利飯、Oppa 蜜香脆雞等五十多個西式、韓式、泰式等食譜放進書中。

支持小店

「食肉人士經常會感到食素是一門學問，有時認為門檻很高，所以我推廣素食時以不殺生為原則，希望不要給人太多掣肘的感覺。食素其實並不老套，而且可以很前衛，現時西

方其實有很多特色的素食菜式，觀乎市場的轉變，坊間不少快餐店及米線舖為素食者提供選擇，便知素食市場被人認同！」

如今食素除了是日常的習慣外，他更樂意去推廣，甚至把對拍攝及煮食的興趣成為職業的一部分，「我讀書時期已到處拍攝，所以在推廣素食的訊息時也會拍一些短片，當中包括烹飪示範及餐廳介紹，再配合素食不是老套的形象，希望令人更受落。」他指出，其實香港素食的餐廳不少，奈何因為地產霸權的問題租金上揚，所以一些小店在商場或街道的一角並不顯眼，他希望將這些素食小店找出來拍片介紹，希望能以行動支持小店。早前他便在荃灣的熟食中心找到一間價廉物美美的齋舖，以 30 多元的價錢向客人提供自助餐，相當有意思。

半年前 Red Mango 邀請他成為創意煮廚，令他提升信心，「以往主要都是拍片與網民交流烹飪心得較多，並沒有對食客的實戰經驗，當了煮廚後從廚師師傅身上學習更多技巧，同時在食客面前亦能得到更立體對食物的評價，改善之餘也可引發煮食的創意。」最近他又自家製 XO 醬，希望擴闊素食者味蕾的享受，Elvis 自稱為重口味的素食者，「我特別喜愛炒、炸、燜，為了增加口味，我又用過腐乳充當芝士的感覺，我承認我特別對醬有興趣，所以最後創出這種 XO 醬。」這種醬採用牛肝菌、本菇、冬菇、豆干等成分組成，再配以獨特的調味料混合，並添加辣的元素，炒麵、炒雜菜，最為惹味！我也試過在放上辣椒的牛油果上入加少許 XO 醬，簡單地為食物添新口味！」



●紅菜頭米子卷配腰果黑松露醬，米子卷香草的清新配以濃味的醬汁，令味蕾有更複雜的層次感覺。



●青瓜、香蕉、菠蘿、豆奶組成的 smoothie，清新香甜，是夏天極佳的消暑飲品。



●自小外向的他，喜愛舞台劇及拍攝，近年以多媒體方法推廣嶄新的素食方式。



●他舉辦烹飪素食班，將創素食食譜公諸同好。

班哥有食緣 班哥

飲酒拉雜談

曹操的《短歌行》中寫道：「慨當以慷，憂思難忘，何以解憂，惟有杜康。」就算班哥去河南遊玩，那裏的人喝的都是「杜康」酒，更說酒就是「杜康」創造的，其實早在龍山、磁山文化時期就有人用穀物釀酒之證據，故杜康造酒之說應該說他優化了造酒的技術而已。

視死如歸

大文豪蘇東坡不但會吃，連飲酒都有一番見解，「嗜飲酒人，一日無酒則病，一旦斷酒，酒病皆作。謂酒不可斷也，則死於酒而已。斷酒而病，病有時已，常飲而不病，一病則死矣。」就是說有酒癮的人最終就會死在喝酒之中，大文豪的見解非常對。記得開放改革初期洋酒可以進口，班哥認識南海某銀行的行長，他由飲早茶開始已放一支 XO，日日如是，當然很多人求他貸款，不愁無酒飲。飲酒最忌只喝而不吃東西，這是最傷害身體，結果不到四十多歲便肝硬化一命嗚呼。又有一好友每天醒來，手不停地發抖，喝了兩杯酒後便恢復正常，其實已經中了酒精毒，無藥可救矣。更奇怪的是明知喝

酒不好，喝到中風差點半身不遂，康復後一樣照飲不誤，真是視死如歸。

另一好友眾人表哥更奇特，喝醉之後會大派鈔票直到派完為止，無奇不有。和內地人鬥酒班哥總結一套經驗，屢試不爽，有次和開平某副市長飯局，見他來勢洶洶，要來鬥酒，我說好的，要麼幾種酒一起上，要麼作罷，於是先來香檳一杯，再上白葡萄酒、紅酒、日本清酒、干邑，未喝到茅台，他已杯盤狼藉，嘔吐一地，酒醉不省人事，最後惟有合力找人送他上酒店房間休息。原來內地人喝高度白酒就沒問題，但要喝有氣的和冷凍的酒類便受不了，以後見到我只能甘拜下風。

XO 陪葬

又一老友更離譜，人叫肥佬車，二百多磅號稱酒霸，年輕時真的飲酒無敵手，多年前得了腸癌，我去探望他時，他說一生人喝了幾世人的酒，是他自己把腸累壞了，對不起那副腸臟，猶猶在耳，康復後一樣有怕，照飲。古今中外關於飲酒的野史軼事多不勝數，如詩仙李白喝醉後水中撈月；近代的大畫家傅抱石，更是

飲醉後畫的畫更出色。武俠小說家古龍亦是酒徒一名，往往在喝酒後脫光衣服寫的小說最為出色，關於他的逸事，有回和武打巨星王羽在某夜總會閒聊起古龍飲酒的故事，他說古龍死後，他和其他老友一齊買了 49 支 XO 和古龍陪葬，但因棺材不夠大部分放不下，便在墳前敬了，古大俠算是死而無憾了。



●河南人喝的都是「杜康」酒，更說酒就是「杜康」創造的。

美食速遞 裁絲

懷舊菜式配威士忌

懷舊廣東菜因手工繁雜，坊間愈來愈少見，九龍城富豪東方酒店中菜廳富豪坊於 4 月 29 日晚上，就舉行只此一晚上的懷舊菜式威士忌洋酒晚宴，中菜行政總廚特別預備了 6 道經典懷舊菜式，配以多款別具特色的威士忌洋酒。

為晚宴掀開序幕的頭盤懷舊風味小食，包括碧綠桂魚卷、琵琶豆腐盞、生煎蓮藕餅、芥末田雞腿，配以 Kavalan Single Malt Whisky。另一道「蝦子廣肚扒柚皮」，選用厚身頂級沙田柚，配以花膠炆至入味軟身，入口融化，配以 Glenfarclas Single Malt Whisky 12 y.o.，把蝦子的味道大大提升。

心思功夫菜

罕見的懷舊中菜「龍穿鳳翼拼古法金錢雞」，金錢雞以雞胸、肥豬肉及瘦肉片炮製而成，肥豬肉以玫瑰露及砂糖醃製約兩天，爽口甘香，絕對是功夫心思之作，配以 Springbank Single Malt Whisky 15 y.o. 令味道更甘香。

其他美食還有功夫菜式是「薑蔥焗生蠔拼家鄉砵仔鮮魚燴腸」，「潮州糖醋麵」、「懷舊甜品拼盤」中就有巷仔砵仔糕、香焗皮蛋酥、蓮蓉西米燴布甸，配上不同的威士忌，絕對令人期待。



●巷仔砵仔糕、香焗皮蛋酥、蓮蓉西米燴布甸都是傳統特色中式甜點，配上帶果香的 Kavalan Podium Single Malt Whisky，味道相當匹配。



●焗魚腸選用新鮮鮫魚魚腸炮製，味濃且香，伴上油炸鬼、果皮及雞蛋後，更為香口惹味；再配以薑蔥焗生蠔，令人一試難忘。