







天才廚師的 度 順 源 時 的 蔬食

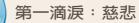
幾可亂「葷」的蔬食



吃蔬食好可憐,只有青菜和豆腐? 從傳統小吃、異國料理,到宴席 外燴,圓沱素齋創辦人,充分 發揮天然食材特色,開發出 百道以上蔬食料理,好吃 度破表,讓您感動到噴 淚!

素雞腿





禾邦國際企業社(圓沱素齋)的創辦人林東毅老師(上 圖),身材瘦高,說起話來鏗鏘有力,眼神發亮,人如其名, 透露著不可動搖的堅毅。從高中開始吃素,至今四十餘載,他 說:「不要再殺生,我不忍心。」

從事蔬食團膳、外燴宴席,林老師推廣蔬食不遺餘力。只 要有心,不管是佛教徒、基督教徒;餐廳老闆、家庭主婦,他 都願意傾囊相授。林老師說:「我不怕人家學,不怕人家搶生 意。你要學我就教,問什麼我都跟你講,只要有人吃素,我就 高興。」



刻板印象 蔬食難吃

62

「蔬食爲何推廣不出去?不是太 貴,就是難吃。」林老師直指問題核 心,一點沒有粉飾太平的鴕鳥心態。 很多人知道蔬食健康,但吃了幾餐之 後就望而卻步。

養生清淡、沒滋沒味,許多人心 目中的蔬食都有這種恐怖形象,彷彿 只有年近遲暮的老長輩,才會選擇這 種近乎自虐的飲食方式。於是他發下 豪語:「自己吃有什麼用,我要讓那 百分之九十五吃葷的人都吃素!」

神奇鼻子 成滿衆願

林老師不曾正式拜師學廚藝,是 標準的素人廚師。如何搭配食材、控 制火候,全靠他天生靈敏的嗅覺。

二十多年前家中經營米店,每次 送米到牛肉麵店,就去掀鍋蓋,品析 牛肉麵的味道,若一天經過六次,則 聞六次。不久,他研發出素牛肉麵, 以中藥入味,今天賣的湯底,從前天 開始熬,每日限量兩百碗,轟動一 時。

有一回,朋友一家大小來訪,朋 友的小孩表示想吃台南著名小吃—— 虱目魚,不到幾天,林老師就研發出 素虱目魚,還煮了虱目魚粥請他們品 嘗。

又因小孩愛吃炸雞腿,林老師研 發出外皮酥脆,裡面柔嫩多汁的素炸 雞腿,幾可亂真。

當他看到大排長龍的台南小吃 滷肉飯、土魠魚羹,便研發出外型及 口感相似度極高的素滷肉飯、土魠魚 羹,品嘗過的人都讚不絕口。

兼具美味與護生的料理,林老師 的神奇鼻子,讓大家的願望,一次滿 足。

超勁爆式 料理教學

我們常看到蔬食餐廳張貼著禁帶 葷食的公告,林老師恰恰相反,歡迎 來品嘗蔬食料理的人,帶吃葷食的朋 友一起來鑑賞。他笑呵呵地說:「吃 素的人慈悲,你菜裡沒放鹽巴他都說 感恩;吃葷的人,會講老實話。」

堅持完美,近乎苛求,廚房裡的 林老師相當嚴格,他自嘲地說:「只 要我人在廚房,學生們都覺得像世界 末日。」經驗豐富的他,觀察成品 的蒸氣高度,就知道菜的火候是否足 夠。若熱度不夠,即要求學生端回去 重來一遍。而每道菜的火候各異,例 如,高麗菜只要炒七分熟便起鍋,等 到上桌正好九分熟。菜一端出,只要 瞄一眼,便知好不好吃。這些都是林 老師累積多年的真功夫。

林老師的應變能力很強,有什麼

菜、生習頭場內菜訓鬆師學人為會市菜到十出常假,他類從是,開平,閒爾是十出常假,也以大學人人嚴日林會山外

身,遠離油煙,呼吸新鮮空氣。

心態食材 美味條件

「一聲不吭,菜是死的。」林老師要求學生以感恩心、歡喜心炒菜, 光是觀察廚師的狀態,就可以看出今 天的料理好不好吃。

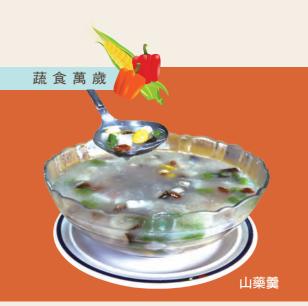
學生兩人一組,在廚房實際操作。林老師的用字鮮活,令人印象深刻。他說:「不夠三八,炒出來的菜不吃。」如果廚師跟廚師之間,心裡有疙瘩,不開朗、不愉快,吃到料理的人也不會有幸福的感受。

人跟人之間組合好了,再談食材 的組合。

面對盛產的菱角,除了清蒸水 煮,還可以怎麼處理?林老師說: 「菱角健康養生,但是沒有特別的味 道,如果與香椿等氣味濃烈的配料組 合,只會搶掉菱角的風采。」林老師



假日林老師帶學生登山強身。



腦筋一動,決定用少許的芋頭提味, 加上自製的素肉燥,做成菱角糕。

其他還有許多妙方,比如味噌湯加「芫荽」才對味,加「芹菜」就不適合;炒高麗菜時要搭「鮮香菇」,而非「乾香菇」。林老師說,食材組合對了,可以讓料理從七十分變九十分。

拙婦考驗 治挑食病

家庭主婦最擔心的莫過於寶貝家 人的挑食問題。如何把營養但不討喜 的食材送進家人口中?林老師提供以 下資訊。

· 紅蘿蔔:「紅蘿蔔很營養,但 小孩子不喜歡吃,怎麼辦?」有位媽 媽擔心偏食的孩子。

新鮮紅蘿蔔、熟馬鈴薯、蘋果以 「一比二比一」的比例打成泥,加上 松子,就是好吃的沙拉。紅蘿蔔加鳳 梨打成紅鳳汁,可以去腥味。

· 青椒: 「我什麼菜都吃, 唯獨



不敢吃青椒怎麼辦?」有位小姐對青 椒排斥多年。

「青椒去籽之後,先煎過,再加 醬油、糖、香油等,滷到軟,就沒有 青椒味了。」

「如何做出素青椒牛肉?」有位 擅於葷食料理的媽媽,想學蔬食。

以新鮮猴頭菇代替牛內,用油 炒香,加上少許沙茶醬、醬油快炒即 可。

· **茄子**:「茄子如何料理,顏色 才會漂亮?」很多人都會把茄子炒成 倒人胃口的紫黑色。

一般餐廳用油炸來保持鮮豔色 澤;如果是家庭料理炒茄子,可以先切 滾刀,再用油半煎,加番茄炒軟,少許 糖及醬油調味,最後芹菜切段,起鍋 前加入拌炒。用番茄提味非常下飯。茄 子炒鳳梨,或是茄子拌炒咖哩,也是一 絕。鳳梨愈酸愈好, 茄子記得不要切薄 片, 要切滾刀, 才有厚度。

臨時考題 冰箱直撃

料理的另一個難點是食材有限, 面對這個考題,林老師眉頭一揚,自 信地說:「這個簡單啦!」當下請學生 看看冰箱有何食材,示範出一道湯色 清澈,口感滑順甜美的養生山藥羹。

「這段超長山藥是鄰居阿婆所贈,兩根合起來五十二公斤,比日本品種還好吃。」林老師經常親自到產地尋找食材,友善社企(友善大地社會企業)也是林老師挑選的供應廠商之一。

老師的學生說:「山藥先燙過再

煮,把黏液燙掉,煮出來的湯才不會 變成混濁的牛奶色。」蘆筍、百果也 是,不要一開始就丢進鍋裡煮,一定 是先燙過,起鍋前再放,才能保有翠 綠、鮮黃的顏色。

料理要吸引人,除了口感美味, 視覺效果也不能忽視。山藥、鮮香 菇,造型統一,一致切丁,或者一致 切絲。

山藥、蓮子、鮮香菇、百果、蘆 筍,全部煮好後加上枸杞配色,以葛 鬱金粉勾芡,拌入一小匙紅冰糖、香 油、白胡椒,色香味俱全!

林老師說有什麼食材煮什麼,沒 有蘆筍,用碧玉筍或香菜也可以;沒 有百果,放彩椒也可以。

第二滴淚:感動

採購好食材、水電雜支,樣樣都需要經費,林老師也有 捉襟見肘的時刻,有一次教學到一半,因爲沒繳電費,突然停 電。面對種種困窘,林老師說:「我有學生,不孤單。」一群 理念相同的人並肩共行,憑著意志力和傻瓜精神,只要有一點 錢就用來買食材,不斷練習、精進廚藝。

「我向佛菩薩祈求,我窮沒關係,但請讓我順利買到食 材,教學生做蔬食。」未來,林老師還希望能成立中央廚房和 專賣店,大量製作多樣且無化合物的即食包,提供消費者美味 又便利的蔬食料理。

天才廚師的噴淚料理:純淨發心讓聽者噴淚,好吃程度讓 食客噴淚。