



素牛排



素滷肉飯



# 圓陀

## 天才廚師的 噴淚料理 幾可亂「葷」的蔬食

文 | 彭竹

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，圓陀素齋創辦人，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



紫米飯



### 第一滴淚：慈悲

禾邦國際企業社（圓陀素齋）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。」





## 蔬食萬歲



素土魷魚羹

## 刻板印象 蔬食難吃

「蔬食為何推廣不出去？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駝鳥心態。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 成滿眾願

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嚐。

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、土魷魚羹，便研發出外型及口感相似度極高的素滷肉飯、土魷魚羹，品嚐過的人都讚不絕口。

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，歡迎來品嚐蔬食料理的人，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，煮什麼菜。他會帶學生到菜市場見習，從菜市場頭，走到菜市場尾，十分鐘內，開出八道菜。平常嚴格訓練，假日輕鬆休閒，林老師偶爾也會帶學生登山強

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。



## 蔬食萬歲



山藥羹

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肉，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 冰箱直擊

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，不要一開始就丟進鍋裡煮，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，因為沒繳電費，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。