

衣、食、住、行，是人类的最基本的生活需求。怎么吃、吃什么，是每个人每天都要面对的问题。而在动物界，只有人类懂得“煎、炒、煮、炸”等各种烹饪方式，将“吃”与最原始的生存需要剥离，上升为对生活品质的需求，甚至理念的表达。

选择食素的人，选择的不仅是一种饮食方式，也在选择自己想要的生活。有人吃素，是出于健康和环保；有人吃素，是出于对口腹之欲的克制；有人吃素，是出于一种同情。秉持着素食主义的人们，坚持的不只是一种习惯，也是一种理念。

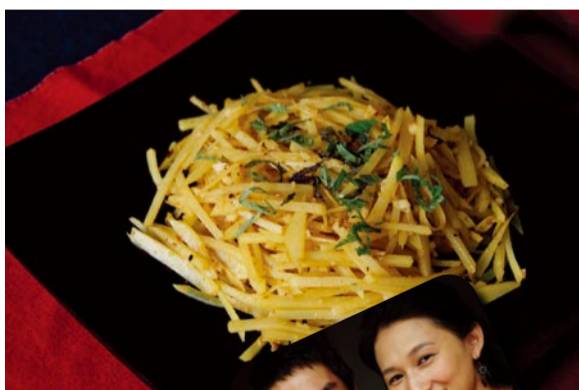


Veganism

生活，安之若“素”

近两年来，素食、食素变得越来越流行，从原本带着修行意味的生活，变成一种自主选择的生活方式。食素的人群越来越多，方式也越来越丰富。

■文 | 王俊逸 邹滢 张宗敏 ■图 | 受访者提供 资料



原来素食也照样可以秀色可餐



阿殷、老芭：让“吃”回到喂饱身体，满足心灵

“in殷人文艺术空间”的女主人老芭，是这个世界上最具有口福的幸运女孩。因为男主人阿殷做得一手健康又美味的素食料理。连早餐最普通的粗粮馒头，也让老芭大赞“好吃得眼泪都要掉下来了！”

来自台湾的阿殷和老芭，食素已经多年。他们并非严格的素食者，亦不是出自宗教因素，而是自然而然地形成了“方便素”的生活方式。并非绝对禁荤，而是只要能吃素就吃。一开始他们还会搭配少量荤食，渐渐就习惯了全素。

健康、环保已经是众所周知的素食好处，但对于阿殷和老芭来说，素食更是出自心灵深处的需要，是一种让自己的身心与天地自然契合的妙方。在这个越来越“重口味”的时代，越来越多的香料和批量生产的食品，让人们的味蕾变得越来越迟钝，越来越无法感受食物的原味，只能不断在大鱼大肉中寻求短暂的满足。“当你劳累，生活压力大的时候，会想从好吃的里面取得能量。可是从大鱼大肉中获得的能量是表面的，是下沉的；在蔬食中获得的能量才是轻盈的，向上的，会内化在我们的身体里。”老芭如是说。36岁的她，看上去才20出头，这可都是拜健康的心态和饮食所赐。

“素菜素做”是阿殷的坚持。他尊重食物的原味，唤醒味蕾，让素食的美味重新在舌尖上舞蹈。他们吃素食，并不刻意“仿荤”，不会刻意把豆腐、菌类等努力弄成肉的味道。“我们希望让大家知道，其实素菜本来就很好吃。”当人们从日渐膨胀的欲望中解放出来，重新在清淡中品尝生活的本味，就不需要过多地去攫取，去伤害：“当你能在生活中获得更多的乐趣，就不会再去依赖口腹之欲。”他看到一些庆典活动大肆杀猪宰羊，觉得其实应该还有别的选择。“如果会造成伤害，那么‘美食’又美在何处呢？”

吃着阿殷亲手制作的蔬食料理，就像在欣赏一件精心雕琢的手工艺品。阿殷笑称，自己从小就是一个挑剔的孩子，常常抱怨餐馆的饭菜太粗糙，厨师没有认真做，那个菜里面，没有滋味，没有“爱”。渐渐的，他开始自己鼓捣各种菜的做法，慢慢成了行家并且乐此不疲。而老芭就成了那只幸福的小白鼠，是阿殷每一道“独家秘制”的第一个品尝者。

“吃是祈祷，是静心。”阿殷把烹饪视作一种“禅”，料理的过程就是修身的过程。厨房是他的“禅房”，在里面待一整天也不会腻。他们的温馨小家，是一个手工作坊式的人文艺术空间，每个周末都会有三五友人在此小聚，在芳香和曼妙的音乐中冥想，倾谈。在这之后阿殷会端上亲手制作的创意蔬食料理。慢火炖出的泰国椰奶配上五谷杂粮，隐隐有豆浆清香的南瓜汤口感浓郁，这些都因渗透了时间的脚步和耐心的等待而回味无穷。芳香四溢的桂花茶，暖胃暖心，让人仿佛站在八月的桂花树下，谈一场十四岁的恋爱。“我相信人们能从料理中，感受到烹饪者的心意。”食物像一个尽职的信使，从口到胃，从胃到心，在心灵间传递温暖信息。

台湾是素食者的天堂，随处可见素食餐馆，而上海对素食的接受度还相对有限，阿殷和老芭都在努力：“我们希望慢慢地让大家感受到这种生活方式的好处。希望能让吃回到喂饱身体，满足心灵。”

认真地做，认真地吃，认真地活。阿殷和老芭的素食生活里，镌刻着这样的箴言。不论是烹饪，或是品尝，都需要放慢脚步，在过程中体会乐趣，毋需快步奔向终点。生活不是快餐，不能批量制造。需要绿色和阳光的培育，需要文火慢炖的沉淀。

阿殷私房菜 | Link

青椒萝卜糙米炒饭

材料：1.青椒、胡萝卜切丝、蘑菇切片 2.洋葱、大葱大蒜、辣椒切碎 3.糙米饭

做法：

- 1.热锅中加入橄榄油，将材料2炒至微焦
- 2.将材料1炒熟后，加入炒熟的材料2
- 3.以海盐调味，再淋上一小匙淡酱油（可以增加香气和甜味）
- 4.加入糙米饭拌匀，最后再撒点胡椒就完成了

鲜菇拌饭

材料：两碗冷饭、3个蘑菇、一个香菇、5条四季豆、一个青椒

做法：

- 1.将鲜菇、蘑菇切成小块，四季豆、青椒切丝，大葱、姜切碎
- 2.将姜，大葱炒到微焦。加入鲜菇，蘑菇，四季豆翻炒，加一点高汤，淋一匙酱油，撒点花椒粉，撒一点麻油，盛出
- 3.把冷饭炒热，将蔬菜加入饭中拌匀，加一点研磨胡椒即可

