

小渔:把厨房当做禅房

素食是中国饮食的一大特色,尤其是豆制品中的素鸡,素火腿,更是家家餐桌上常见的菜肴。小渔最早接触的素食,就是这样的豆制品。但是真正意义上的素食,则是从两年前开始的。

两年前小渔正式开始吃素。“我们从小都觉得肉食是比较美味的,但是我接触了素食之后发现,其实素食也相当的美味,完全不会因为不吃荤菜而不能满足口舌之欲。”小渔自称“在饮食上比较挑剔”,但“依旧觉得素食特别好吃”。素食除了美味不输给荤菜之外,营养也很全面,无论是蛋白质还是脂肪,以及各种维生素和微量元素都可以从植物中得到,所以素食并不会给我们的身体带来问题。

“素食另一个吸引我的地方,就是因为它们干净,没有异味。”小渔说。《说文》中说:“荤,臭菜也。”所以在佛教看来诸如“大蒜,韭菜”之类的,都是荤菜。肉食也是有臭味的,就是上海人常说的“肉个

气”。而素食就没有这种臭味。荤菜除了臭味之外,还有毒素:动物被宰杀前,因为极度的恐惧,就会在体内产生一种毒素,这样的毒素,最终都如数由我们来接受。

除了单纯的从食物角度看待这个问题之外,小渔吃素也有保护动物的意愿。“我们完全可以不依靠肉食而生存,既然如此为什么非要去伤害它们,剥夺它们的生命呢。动物吃人,我们会觉得很恐怖,其实人吃动物也是残忍的行为。大家都平等地生活在地球上,不能因为自己的欲望而去加害别生命。”

爱好吃素食的人自然也爱好自己动手做素食,加上小渔本身就十分喜欢做菜,因此她练就了一身好的素菜厨艺。“做菜,尤其是把素食做得好吃是一件很有成就感的事。除此之外,我也很乐意将素食的理念灌输给家人,如果我将素食做得很美味,他们就会很乐意和我一起享受素食带来的乐趣和好处。”



素食也可以用来做成“装置艺术”



小渔私房菜 | Link

鲜笋面筋

1.先将鲜笋削皮切约5厘米长的20根粗条;把面筋分成20个剂子,每个剂子红烧素小排骨均缠在20根笋条上,放沸水锅中浸透捞出,再经冷泡至冷却;老姜拍松,待用;淀粉加水适量调匀成水淀粉约20克。

2.火上置锅,加植物油,待热把做好的排骨料坯抹上红米汁上色,下锅中炸至色红捞出,待用。

3.另起锅,着豆油,下姜片,待炸出味,冲入鲜汤600毫升,略翻滚出姜片,下排骨坯料,放入食盐、酱油、腐乳汁、五香粉,待烧入味着水粉上芡,煽料酒,出锅即成。

素食馆推荐

枣子树,五观堂,克切拉,素品



做素食也是一种生活乐趣和态度



LULU:让素食绽放鲜活的生命力

很多人开始刻意接受素食的原因,大多和释家的善有很大的关联,而LULU抛开过往的饮食习惯,投身于素食的理念之初,则是希望通过改变自己的饮食习惯,从而改变自己的亚健康状态。

然而LULU自己也不会想到,一个单纯为自己身体作的打算,会带给她一个崭新的世界:一个可以充分净化自己的心灵,可以和大自然更加融合的世界。而素食主义就是进入这新世界的钥匙和契机。

除去烹调的技法之外的因素,素食的美味和独特口感在于它们的活力:新鲜的蔬菜都具备鲜活的生命力,而再新鲜的肉食,也只是动物的尸体。当你怀着这样的想法,一切的蔬菜和水果就会显得比肉食更能调动你的胃口。“我当初身体不好时,医生说多吃鱼会对身体有益处,但我望着直勾勾的盯着我的死鱼眼睛,我便彻底抛弃了吃鱼的念头。”LULU至今对此印象深刻。

素食带来的体验,除了“吃”本身,料理的过程也是值得亲身参与的。自己亲自动手制作的素食,会比直接端上餐桌的要有意义得多。从有机

农场采摘的新鲜蔬菜,经过自己的双手成为菜肴的过程是奇妙和瑰丽的。你甚至可以想象从一粒种子萌芽时的清新,接受风雨日光的成长,以及最后采摘时晨露浸润的样子。盆子里盛满的不再是食物那么简单,而是一个缤纷的世界。当你进入这种奇幻世界的时候,恰如一种心灵的修行,一种和大自然合二为一的修行,这也是LULU所创始的“愉生园”私家菜的宗旨。LULU经常会唤来自己的朋友一起体验这种素食料理的乐趣。

LULU现在“身兼数职”,除了是自家的快乐厨师,还是上海最大有机蔬菜超市的“有机大使”、“发展顾问”和“素食专业委员会”的活动策划统筹。这些工作都是义务的。在欧洲,素食主义是一种传统的文化,早在1908年,就有国际素食联盟成立。推广素食理念的超市,如“阿拉图”也有几十年的历史。与其相比,中国的素食理念则要落后得多,但令人欣慰的是,素食主义现在已经开始逐步发展。LULU所做的这些义务劳动,就是为了能够使中国的素食主义尽快地发展,让每一个人都能体味到素食带来的健康生活方式和乐观人生态度。

