

潮人应该逛一逛菜市场

欧阳应霖一边制作着他的色拉，一边对围观的人们说：不要把厨房看成仅仅是家务劳动，也不要认为男生下厨房很娘，现在，男生下厨其实是一件很潮的事情。双休日，自己采买一些食材，为自己心爱的人做一盘拿手菜，哪怕是很简单的菜，也是一件很快乐的事情。配合着讲演，他的脸上一直快乐的笑容。

欧阳应霖将葡萄柚切成大片，和菠萝一起摆出了造型，浅黄橙红煞是好看，再撒上百里香等香草，切一个柠檬淋上柠檬汁，虽然很简单，却无比诱人。原来围在中央餐台边领取小食的顾客纷纷围拢过来。欧阳应霖满脸标志性的阳光笑容，道出了他下厨的秘诀。

2003年，香港SARS爆发，欧阳应霖天天窝在家里做饭，做出了《半饱》那本书。为了做菜，菜市场 and 超市成为他常去的地方，他几乎天天在那里开展他的研究：什么时候多吃一点？什么时候少吃一点？到什么地方挑什么吃？什么季节又最该吃什么……渐渐地，他爱上了菜市场。为了炖一锅鸡汤，他一定会到菜市场去买一只活鸡，他说，他不希望他的下一代认识的可以吃的鸡只是冰箱里拿出来那种。

这以后，美食成为了他写作、漫画的主要内容。有一段时间，他在自己的工作室办了一个厨房，做美食菜谱时，经常自己在厨房摆弄。他发现，厨房是个“蛮可以休闲”的地方，于是披挂围裙上阵煮食，在自己家，在工作室，在朋友家，甚至还在推广新书的活动中煮给读者们吃。



菜市场 and 超市成为欧阳应霖常去的地方。



Full 做个潮人逛菜市场

双休日，在港汇广场闲逛，忽听得一处人声鼎沸。循声找去，见许多人围成一圈，在领取商家为他们准备的免费试吃小食。边上一个矮矮的台，染着白发、系着围裙、满脸阳光的中年人正边讲解边做着美食。从后边的背景牌得知，这位就是颇有名气的漫画家、美食家欧阳应霖，他正做的，就是他自己命名的“天天美食”。

■文 | 颖姝 ■图 | 资料



潮人做菜总是很简单

说做菜，他也并非某某大厨般老到，曾经有人揭发，说他刀功不行，切出的片啊、丝啊经常是厚薄不均，他倒也老实回答曰：“我也想提高啊，但是实在没办法。我是个笨手笨脚的人，所以你看那些菜谱，我能做的大家都能做，这是肯定的。”这大概就是潮人，有理念，但手总归低些，所以，他的菜谱也总是比较简单。

欧阳应霖要做一道夏天吃的中东菜给大家，跑到Ole超市选购。看他系着围裙的模样徜徉在蔬菜水果之中，不知道是不是很潮，只是觉得很有意思。每天的采购，水果总是要的，他每天要喝果汁，特别是夏天，苹果汁中除了放些胡萝卜，还要放生姜，符合老祖宗“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。

一边挑，欧阳先生一边对围观的我们说：夏天做饭一定要简单，要做些能增加食欲的菜来。

他打开炉子炒洋葱和黑橄榄，一边炒，一边煞有介事地说，洋葱一定要炒到一个小时，否则味道不香。洋葱和黑橄榄黑白相间，倒也好看。拿来铺在烤好的面包片上，香气扑鼻。大概这也算得上他的得意之作，便端起盘子摆了功架让大家拍照，依然一脸阳光笑容。

现场看他做菜真的是一种享受，满头白发下永远是一张阳光般的脸，一边做，一边还和你说，到底有设计功底，那些简单的切切配配的蔬菜色拉、水果色拉，被他弄得色彩绚烂图案一般。

讲究的采购，简单的烹饪，欧阳应霖对吃有什么讲究呢？他的口号是：能吃，爱吃，懂吃。要懂吃，不必餐餐鱼翅鲍鱼，专业的吃货往往能将最简单的东西吃出最美味的味道来。欧阳应霖的早餐和午餐是非常简单的。冬天，还会吃点米饭，到了夏天，他通常以一杯果汁就打发了。午餐是一片面包就过去了。只有晚餐，他要吃到饱。不像蔡澜那种对味道描述得津津有味，健康，便捷，人人回家可以做，这就是欧阳应霖对美食的态度。

597 素餐厅

100% 素

VEGAN FOOD • VEGAN FOOD • VEGAN FOOD

好礼相送

2 周年庆

活动期限: 5月28日至7月31日

预定电话 400-888-0597

闵行区都市路5001号 仲盛世界商城5楼

新浪微博 <http://weibo.com/u/2286103512> / 网址 www.4008880597.com