

素食達人 陳浩然 以素會友



文：祈雲、張華
圖：William Fung
部分照片由受訪者提供

茹素24年的Elvis，覺得自己的經歷獨特，有責任宣傳素食資訊，於是在網上開專頁，寫食評。

網絡年代，在網上寫食評的博客多不勝數，但專門寫素食食評的卻寥寥可數，眼前的陳浩然（Elvis）正是其中一位，更可能是最年輕的一位。現年24歲的Elvis，建立Facebook專頁，自封「素食達人」，介紹香港素食餐廳、分享素食食譜，揚言要「打破傳統素食角度，為你蒐集最新、最有品味的素食資訊」。因母親是佛教徒的緣故，未出娘胎已經茹素的Elvis，至今未嚐一葷，對茹素更有一份莫名的堅執。他記得幼稚園二年班時，老師忘記了為他準備素食茶點，讓他跟其他同學一樣吃紅腸，小Elvis把紅腸一放進口，立即發覺味道不對勁，完全不像他慣常吃的東西，馬上吐掉。他回想起這次童年回憶，覺得很神奇：「小時候甚麼都不懂，自己卻分辨得到是否適合吃紅腸，我覺得很神奇，不知道與緣份有沒有關係呢？」

Elvis的夢想是在香港開一間素食咖啡室，引入台灣的養生素食。



與素有緣的Elvis，因自小茹素的關係，使他每次加入一個新圈子都會成為焦點，經常要忙著回應朋友同學對素食的諸多疑問。即使進入了互聯網發達的資訊爆炸年代，坊間對素食的守舊觀念始終沒有更新過，令Elvis萌生寫Blog（網誌）以正視聽的想法。「我自小茹素，我覺得自己可以作為別人的參考，讓其他人知道食素不會像老人家所講，長不高，沒營養，也不要以為素食只有羅漢齋、芋頭魚。」

素食不只羅漢齋

網絡平台的出現，大大方便了資訊傳播，大學修讀市場學的Elvis亦想藉着經營網誌學以致用：「我覺得網絡平台是一個幫助我這個年齡層的人認識素食的渠道，按一下電腦鍵便能分享出去了。所以我開始寫一些素食資訊，讓朋友知道素食不是他們想像中那麼老套，只有羅漢齋。」

於是，Elvis去年3月在Facebook成立專頁「素食達人——The Veggie Expert」，自封「素食達人」，上載他吃過的食物相片、配上簡短的食後感想、評價，該讚則讚，該彈則彈。透過朋友一傳十，十傳百轉載分享，至今已累積了超過3,000個Like（讚好）。他的食評寫得很簡單，不會長篇大論地將整頓飯每道菜都評論一遍，而是直截了當講重點：食店、菜色名稱、特點、好吃不好吃。每條訊息只消一分鐘可看完。對於希望知道更多的讀者來說，可能覺得意猶未盡。何不寫詳細一點呢？他解釋，網誌的定位是讓人們知道更多供應素食的餐廳：「香港有幾大？我相信其他blogger（博客）都會寫（詳細的食評），如果他們想看詳細資料，會上飲食網搜尋。」

「素食達人」筆下點評過的食店，不乏大型連鎖食店，甚至食物水準普遍低下的大專院校飯堂，他

還會轉載某某餐廳推出素食餐牌，戲院院線售賣素食小食的訊息，相當體貼。Elvis解釋，讀者未必全部是素食者，希望藉着介紹較容易接觸的地方，方便他們踏出第一步嘗試素食；而走訪各大專院校飯堂試食，也是考慮到不少讀者是大學生。說完，Elvis不忘補充一句，想約會心儀對象的素食者不用擔心，香港也有提供素食的Fine Dining（高級餐飲）餐廳。

專頁成立了一年多，Elvis在素食圈裏累積了一定知名度，有素食兒童的家長邀請他分享經歷、心得，推廣素食的非牟利社會企業Green Monday亦邀請他出席推廣活動。但Elvis自言網誌仍處於幼兒階段，不敢鬆懈：「現在網頁的發展到了樽頸，可能要改變風格。讀者們看多了，覺得來來去去都是一樣的東西。未來我會多上傳一些食譜，也打算修讀營養學課程作進修，為讀者提供更多資訊。」他更笑言自己很愛打扮，想過向網友介

到了高中，Elvis意識到從小接觸佛教令他收斂了脾氣，思想變得正面。



素食達人的Facebook專頁，成立一年得到3,000多個Like。



紹自己慣用的天然、有機護膚品和髮型用品，為網誌加添一些生活品味、環保元素，更想過將網上「潮文」改寫成素食版本，吸引網民注意。

寫食評感染更多人

透過網頁，Elvis不但將素食資訊傳播出去，還可與網友互動交流素食資訊，拓闊眼界。不過最令他欣慰的，是令到更多人願意嘗試素食，進而成為素食者：「有時候都會收到網友說，試了我介紹的餐廳，覺得好吃，丈夫由不願意吃素變得樂意接觸素食，很開心，很有成功感。」

最成功的例子，是令到由中一認識至今的好友嘗試素食。「跟他認識了十多年，最初我經常游說他嘗試素食，向他講解吃素除了身體健康，還對環境好，素食也不是他所想般過時，但他怎麼也不信。直到我寫了這個Blog，給他看一些素食相片，他才終於第一次願意陪我吃一頓素，現在亦願意吃齋了。」

本來無肉不歡的女友，與Elvis拍拖後亦不再抗拒素食，願意嘗試多菜少肉，與Elvis一起「煮飯仔」鑽研素食食譜，最近更開始戒吃牛肉，令Elvis十分欣喜。「抽離出來看，這是一個肉食者接觸素食後的轉變過程。她與我去台灣旅遊的幾天，全程只吃了一次肉，對一個肉食者來說，這樣的轉變很大，很難得。」

身邊朋友對素食的態度漸漸轉變，可見向葷食者宣傳素食資訊的重要。Elvis說：「以前即使是我生日，他們都不願意和我一起去齋舖吃飯慶祝，現在多數都願意了。普通的聚會，我提出去食齋也會有人和議。」假如約在葷食餐廳，朋友更會貼心地先打電話過去問清楚餐廳有沒有供應素食。

學佛淨化思緒

Elvis跟很多九十後年輕人一樣，投身社會工作不久，談吐偶爾會流露稚氣。但他身高1.8米，體形結實，中學時期是足球校隊、越

野長跑隊隊員，陸運會贏過擲鐵餅金牌，能跑畢渣打馬拉松10公里賽事，踏單車來回東涌迪欣湖，划獨木舟來回西貢萬宜水庫，沒有人想到他是素食者。運動以外，Elvis還與好友組樂隊在商場演出。他以親身經歷，力證素食者都可以有氣有力，素食習慣亦不會阻礙社交。

能長得身壯力健，他說沒有甚麼特殊食譜，自己平時吃得很普通，都是母親從街市買回來的蔬果、素料，她亦沒有每頓飯每道菜去計算卡路里、營養成分。多年來，Elvis不但長得高大，更自言從小到大都相當健康，很少會病，即使病了也能很快康復。

因着母親是佛教徒的關係，Elvis自小便接觸佛學，孩童時代便在佛堂皈依信佛，直到中四、五才開始意識到佛理在他身上起着甚麼作用。「我不是經常到佛堂聽經的，但我會用佛教徒的心態去思考、面對事情，令我為人比較正面。青春期的時候，我脾氣差，和朋友關係差，回家和家人聊天，他



Elvis是中學足球隊隊員，教練看中他長得高，安排他踢中堅。



拍下食物的賣相，是食評工作不可缺少的一環。



參加Green Monday舉辦的素食烹飪比賽贏到優異獎，從劉心悠手中接過獎座。

們會向我灌輸佛教思想，自己也會反省，慢慢便覺得發脾氣是於事無補的，一來對自己不好，二來亦令對方繼續跟我對着幹，要爭拗到分出勝負為止，有甚麼意思呢？所以凡事看開一點。佛學改善了我的脾氣，我現在自問EQ也很高呢。」

看港台素食文化

在華人地區中，台灣的素食普及程度遙遙領先。Elvis早前便特地往台中參觀了當地舉行的素食展覽，並對台灣的素食文化讚不絕口，直言從餐廳裝飾、食物賣相、菜色等，台灣都有很多地方值得香港借鏡。Elvis興奮地說，出發前用網上地圖搜尋台中市內的素食餐廳，搜尋結果幾乎鋪滿整張地圖，「總有一間喺左近」，令他即時嘆說：「如果香港也是這樣就好了。」

到了素食展場，他發現台灣的素食副產品種類繁多，林林種種的素即食麵令他目不暇給，展場更設有素醬料專區，素辣醬、無蛋

Elvis 素食答問

問：和你一起去吃日式放題，你豈不是很不划算嗎？

答：當然不會！我也經常和朋友去吃放題！玉子壽司、腐皮壽司、粟米沙律壽司、中華沙律壽司、厚燒玉子、燒菇、燒茄子等等。我不會太計較有多少東西可以吃，有得吃已經很幸福，很感恩了，況且最重要是一夥朋友聚在一起嘛！

問：有沒有想過或嘗試食肉？

答：坦白說，真的沒有！我覺得素食已經有很多種美味的食物可供選擇，而且色彩斑斕又健康，吃得開心。我不覺得需要去取動物的一條命來換自己一餐的溫飽！而且，世界上有那麼多種不同品種的蔬果，足夠我吃一輩子。

問：你會不會覺得自己是一個異類？

答：怎會呀！素食在香港已經慢慢演變成一種潮流！我相信未來幾年會有愈來愈多不同特色的素食店出現！而且，我身邊有很多朋友一遇到關於素食的問題或者想嘗試一下食素都會想起我，帶他們去食素已經成為我一個使命！有時還會因為自己幫到朋友吃得健康一點而感到很開心。



資訊科技十分發達，公眾對素食的認識卻仍停留在羅漢齋，令Elvis決心宣傳素食資訊。



今年中，Elvis到台中參觀當地素食展，盛讚當地的素食文化。

奶沙律醬以至無酒精特色飲料都一應俱全，令他大讚台灣素食非常有創意，而且很講究養生、健康，侍應在為客人點餐時，會耐心地解釋每一道菜用了甚麼藥材，有甚麼功效。他認為，香港人注重食物賣相，又愈來愈重視飲食健康，偏偏香港缺乏賣相精緻的藥膳素食，估計養生素食在香港大有可為。

香港人鍾情台灣，一大原因是當地人的熱情好客，Elvis這次旅

程也有親身體會，更認為台灣的人情味是兩地素食文化差異的成因。話說旅程中他光顧了一間拉麵店，廚師知道他是素食者，十分樂意特別為他煮蔬菜湯做拉麵湯底。去到夜市，林林總總的街頭小吃，例如素臭豆腐、素焗薯、當歸煎蛋……葷食攤檔亦很樂意為Elvis製作餐牌上沒有標出的素食食物，還很有禮貌地請他要多等一會。但換了在香港，Elvis陪朋友吃麻辣米線，店舖只給了他一碗下了鹽的沸水拌麵。「其實香港餐廳可以彈性一點，這樣對餐廳有好處，既不會流失了客人，亦能在素食圈子裏贏到

口碑。」

不過，Elvis也為香港的素食發展說句公道話，指近年已有了很大變化：「我讀中學的時候，來來去去都是傳統齋舖，但隨着公眾關心環保議題，注重飲食健康，陸續開始有餐廳提供素食菜單。到了近年Green Monday效應，多了很多餐廳供應素食，素食亦愈來愈年輕化。」他說，很多人往往要等到患重病，才意識到可以透過飲食改善健康，並開始茹素。素食年輕化是好現象，他希望自己能成為其中一位推動者。

後記：互相學習

今次訪問地點，約在銅鑼灣的Cook Light Cafe，Elvis點了一份墨西哥素薄餅。為了掌握第一手消息，小記要求Elvis即場點評。Elvis說，薄餅皮焗得出色，牛油果醬味道不夠突出，但也有相當水準，只是略嫌餡料不夠辣。「墨西哥食物應該辣一點吧？」訪問結束後，Elvis與咖啡店老闆Esther交談，建議為薄餅加辣，Esther則向他解釋，餐廳常客除了一般素食者，還有出家僧尼和法師，要兼顧他們的口味，食物不能做得太辣。一番交流之後，Elvis明白了店舖設計菜色味道時要考慮的因素，上了一課。Elvis用餐後習慣與東主聊天，除了就食物給點意見，還會問他們經營素食餐廳背後的理念、故事，了解他們的經營情況，最後送上一張素食達人卡片。原來他有一個夢想，就是在香港開一間屬於自己的素食Café，引入在台灣盛行的養生素食，與餐廳東主聊天既是交流，也是學師。■

Elvis用餐後和咖啡店東主Esther聊天，建議墨西哥薄餅要辣一點。

