

进口

近十数年来,由于健康、环保、及宗教意识的提升,新加坡人的素食风气日益兴盛,从华人到印度人的素食餐,甚至是地中海特色的素食餐都很普遍。最近笔者吃了日本禅师的素食料理—精进料理(SHOJIN-RYORI),不但味蕾找到了健康、美味,还体验了其中蕴含的文化和理念。

精进料理 — 日本禅师的素食

撰文 骆辉煌 摄影 骆辉煌、李蕙冰

什么是精进料理?

“精进料理”是日文汉字的写法,实际上是一种斋饭和素食。它不使用鱼贝类和肉类,只用豆制品、蔬菜和海苔等植物性食品做成菜肴。

精进料理源自于13世纪的日本禅寺,几百年来享誉日本饮食界,绽放耀眼的艺术光芒。而今,新加坡人有口福了! 42岁的Danny Chu在2006年引进这门古老的烹饪艺术,开办了Enso Kitchen,专门为食客提供精进料理的外卖服务。相信他是首个将此美食传入新加坡的非日籍厨师。

精进料理中的“SHOJIN”本义为“精进”(佛教常用语,可浅解为“用功”),而“RYORI”是料理的意思。“SHOJIN”是梵文中“VYRIA”一词的日文翻译,来自佛教的修行惯用名词,意思是“存善远恶”,现也有人解释为“充满活力”。

▲这道佳肴名为Goma Dofu,以Kuzu做主要材料,使它成为日本料理之王! 卖相如豆腐,也有芝麻佐料,表面光滑但记者吃了发现,味道比一般豆腐质感更佳,味觉淡中带咸渗透味蕾,令人感觉贵气了不少。



甜品的餐具讲究，摆设禅意十足。上方的葡萄果汁冰糕 (Grape Sorbet) 味道甜而不腻，绝对胜过一般的红豆冰。



Enso Kitchen提供的精进料理主餐是由六道佳肴组成，每一道菜都是经过厨师细心调配而成（注：Enso Kitchen采用的菜肴搭配每个月或有不同）。精进料理除了重视食物的自然营养价值，也培养食客绵绵的禅意及自我审视的能力。



的饮食观

精进料理在日本与绿茶的地位一样独特，和一般的日本料理一样，它重视食物的味道及呈现方式。但令它与众不同的是“禅”的理念之实践，因为精进料理对惜福与冥思尤其重视。

美食当前实难抗拒，但建议用餐者配合精进料理的特点，在动筷之前先作五种观想，体验日本禅寺的文化：

- 1) 警惕自己，食物来之不易，应惜福。
- 2) 美食当前，反思自己的不完美。
- 3) 警惕自己，远离嗔恨、执著与愚痴。
- 4) 将食物作药想，用餐只为维持身体的健康。
- 5) 享用美食时，警惕自己，实践圆满修行。



Danny Chu 到日本禅寺向禅师的太太（有些日本禅寺允许禅师有家室）学习正宗的精进料理，归来后他另创开胃菜和甜点，开办了外卖服务。他表示，这种美食除了日本，可能只有在法国和新加坡才能吃得到。



的美食特色

精进料理的烹饪可以作为禅修的一种，同时也是训练厨师心灵的契机。

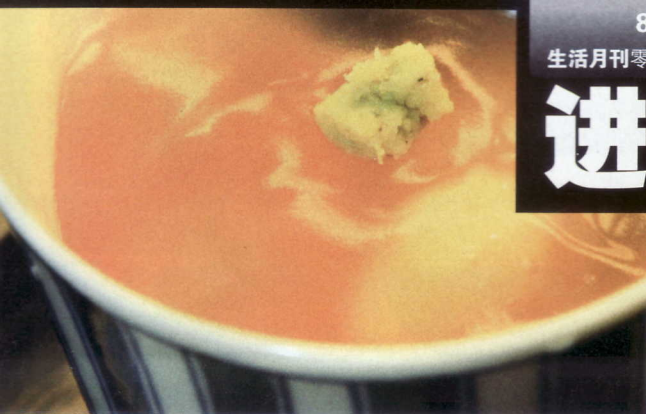
节省资源是精进料理中惜福的一种表现，厨师必须严格遵守。例如用来清洗米的水，也用来洗菜，甚至是用作烹调菜肴。煮香菇时，香菇脚不丢弃，把它们用作其他菜肴的材料，不可轻视任何一道小菜和看似微不足道的配料。

厨师准备餐食时，必须对每一个步骤保持觉心，配合大自然季节的变化细心筛选材料，如此才能保证用料饱含营养价值。例如冬季采摘的日本萝卜 (daikon)、马蹄、茺菁 (kabu) 及莲藕等，营养价值最高。

精进料理的其他主要材料包括干料食品如海藻、香菇及豆腐产品；主要的调味料有海盐、粗糖、酱清、味淋 (mirin)、味噌 (miso) 等。

Enso Kitchen提供的精进料理，主餐是由六道佳肴组成，不含人工色素或调味，重视整体的呈现、包装、色调及蔬菜的自然原味，营养均衡，用餐者也要让五官都能全情投入到美食里。

进口



这道Chawanmushi不用鸡蛋，材料繁多，如马蹄、茼蒿(kabu)、萝卜、银杏豆、Shitake香菇、米等。记者觉得它粘性味多，不一定适合每个人的口味，但与其他菜肴配合下饭，可以弥补其他清淡菜肴在味觉上的不足。

豆腐上放些姜来调味，让豆腐平淡的味道生色不少，又可暖肚。一根芦笋安然地躺在豆腐上，亮丽的绿，抢了豆腐主角的焦点，也让整个菜色优雅起来。

问答录

为何想到要学习精进料理这门寺庙发展出来的厨艺？

2003年我开始持长素，后来朋友从书中介绍有关精进料理的食谱，它的美味与禅理让我感到惊喜。过后，我毅然离开繁忙的企业界前往日本禅寺拜师学艺。

Enso Kitchen的服务特色是什么？

学成归来不久，决定找来朋友Graeme合作，开办Enso Kitchen，提供精进料理的外卖服务。我在自己的组屋内烹饪，然后送食物上门，也可以特别安排在客户家做菜。只要是8人或以上，就可以电召我们，收费视要求和个别情况而定，一般每人的收费介于50元至100元不等。每逢星期日，我们会借用日本友人在安祥路的GOTO日本餐馆为食客提供午餐。为了不浪费食物，我们只能接待预订位子的食客，每人大约45元。如果是8人或以上的预订，我们也可以在GOTO餐馆提供星期日晚餐及星期一午餐。

为何自己不开设餐馆？

精进料理厨艺要求厨师严谨遵从节制资源的烹饪方法，开餐馆比较难兼顾。再说打扫餐馆厨房难免会杀害不少蚂蚁或蟑螂，而在家里的厨房要保持

干净比较容易，打扫起来只要把它们扫在一个盒子里丢掉就可以了，避免杀生。

听说Enso Kitchen没有设计菜单，食客如何订购食物？

如果有菜单，食客一般都比较偏食，很难兼顾营养均衡，尤其是素食者，有些无炸不欢，容易吃坏身体。我会先向他们询问有关食物过敏的情况，然后准备适合他们的菜肴，如此一来，既有惊喜，又可以传达正确的饮食禅意，而GOTO餐馆提供的六道菜肴每个月更换一次。

适合什么人？

由于精进料理是早期禅寺所发扬的餐食，严禁肉类、海鲜、蛋、乳制品及葱蒜等，因此绝对素食主义者(Vegan)也适合食用。我们的餐价属于中高档，光顾者之中许多是忙碌的白领阶级、生意人和一些名流。

现在经济不景气，有没有想要下调售价？

我们采用昂贵的高级材料烹调六道菜肴，又额外提供开胃菜和甜点，因此成本相当高，目前不会下调价格。法

Danny Chu

电邮: danny@ensokitchen.com

手机: 8133 1182 传真: 6560 1644

Graeme

电邮: graeme@ensokitchen.com

手机: 9108 6078 传真: 6560 1644