

图/周利和 文/刘立稳

不要以为我是吃素的,看,我也有减肥成功的这一天!可我就是吃素的,要不怎么能成功呢?

这是我在微信朋友圈看到的一段很烧脑的文字,仔细看配图,总算明白了——原来这小姐姐晒出来的“大鱼大肉”,都是豆腐做的!

当然,在我看来,这并不新鲜,素菜馆各种红烧肉不也是土豆和藕粉做成的么?但是,浏阳市政头镇专做素宴的陈卫星和张萍两口子却不这么看。他们说,如果这些“荤菜”都是豆腐做的,那就比普通蔬菜做成的素食高级多了,“不仅仅是因为工艺复杂,更重要的是豆制品里的植物蛋白完全可以满足人体的需要,既利于减肥,又不至于营养不良”。

据说经常去吃素宴的大多都是爱养生的高端人士。不过,作为浏阳素食非物质文化遗产第五代传承人,陈卫星却说出一个非常有意思的渊源——祖辈们处在物质匮乏的年代,办素宴是无奈之举,各种红白喜事要招待客人,最不丢面子的办法就是用豆腐做成逼真的“鸡鸭鱼肉”,“于是也就催生了我们家祖传的豆腐素宴制作工艺”。



吃上一桌考究的全素宴,是不是应该有点仪式感?

过去吃素是被迫无奈,现在吃素是健康需要。所以,在陈卫星这儿,素宴根本没有衰落一说,而且随着瘦身减肥的美女越来越多,素食市场反而越来越大。于是,陈卫星夫妻俩灵机一动,在传统的豆腐素宴之外,又研发了红薯叶、萝卜丝、剁辣椒、刀豆等各种各样的素食产品。明眼人一看就知道,这些都是湖南女人的最爱,“瓶瓶罐罐,出门都可以带着走呢”。

可是,仔细一琢磨,问题来了:这些东西也没什么稀奇,每个饭店和超市似乎都有类似的凉菜呀?每次面对这样的疑问,陈卫星都是会心一笑,然后自信地说:“素宴产品跟凉菜是两回事呢!”他的理由有三:第一,所有的素食生产都要经过六次以上发酵的复杂工艺,然后才调味装罐,具有普通凉菜无法企及的色泽、香味和口感;第二,不管是红薯叶还是萝卜丝,加工后的产品跟新鲜状态下相比,营养保持在90%以上,几乎没损失;第三,在不加任何防腐剂的前提下实现了反季节供给。“这些特点,是普通凉菜具备的么?”

“千万别小看这一瓶素食,这些复杂工艺都是我们传统手艺人 and 湖南农大的食品

专家长期合作研究才做出来的呢!虽然制作成本高,但是供不应求。”看得出来,陈卫星虽然没有吹牛做广告的意思,但是,憨厚之外也不乏幽默:“能把老祖宗的手艺发展成今天这样,我两口子还真不是‘吃素的’!哦,不对,我们也是爱吃素的!”



这吃的不是素食,是艺术。专家长期合作研究才做出来的呢!虽然制作成本高,但是供不应求。”看得出来,陈卫星虽然没有吹牛做广告的意思,但是,憨厚之外也不乏幽默:“能把老祖宗的手艺发展成今天这样,我两口子还真不是‘吃素的’!哦,不对,我们也是爱吃素的!”



发酵离不开老师傅。



虽然还是半成品,多看一眼,有没有流口水?



看,连切丝都是纯手工。



同样是辣椒萝卜,陈卫星却说“不是一回事”。



这两道菜分别叫荷塘月色、步步高升,都是豆腐做的。至于颜色,加入紫薯就有紫色,加入玉米就有黄色……



在筛选黄豆环节,这里,几乎都是陈卫星两口子亲自把关。



传统的豆制品,只有制浆,才最地道。



越高端的素食,越讲究造型。