

# 文學中的美食香氣 鄒芷茵：飲食日常但不枯燥

飲食是一種日常，更是一種文化。當一些人品嚐着心儀的食物時，他們也會對這餐餚背後的故事產生興趣，從而在撲鼻的香氣中，走入過去、與當時的人們交談、探尋每份飲食中的奧秘與情懷。鄒芷茵就是一位對飲食抱有極大熱忱的人，她從報刊文學中認識了多位作家與他們筆下的美食，而她自己也一直循着這些前輩的足跡，在情懷中向讀者推介香港飲食文化，立志推動本地飲食研究的進程。

●文、攝：香港文匯報記者 雨竹



●鄒芷茵辦公室內有各種咖啡器具。  
●鄒芷茵日前以「煮出香港味道：《讀食手記》」為題在香港書展開講，吸引眾多讀者。

對香港飲食寫作及相關研究抱有極大熱情的鄒芷茵，繼近幾年出版《食字餐桌》（2019）、《小食部》（2023）兩書後，今年又在出版業好友的支持下，推出將食譜與文學結合的《讀食手記》。她在接受香港文匯報記者採訪時回憶，讀書期間，她的飲食寫作受到《聲韻詩刊》的青睞，這讓她發覺原來文學界的人也會對飲食產生興趣。於是在取得香港中文大學哲學博士學位後，一直研究香港早期報刊文學的鄒芷茵成為香港恒生大學中文系的助理教授，並投入了飲食研究的世界。

談及上世紀寫有香港飲食的創作，鄒芷茵表示葉靈鳳的作品很有品位，如《香港方物志》。這也影響了她的研究取向。「上世紀五十年代，很多文人從上海來到香港，於是翻查了他們在報刊專欄中寫到的香港飲食。」在她看來，上世紀七八十年代的香港飲食作家較為追求文字美感，其中，個人風格鮮明、創作內容系統的杜杜是她最為欣賞的一位，也是最啟發她的一位。

## 香港咖啡文化內有乾坤

今年，鄒芷茵申請到了大學教育資助委員會「教員發展計劃」的資助，正圍繞咖啡館文化展開三年左右的研究。她表示自己希望補足這方面的學術內容，讓更多人了解香港咖啡館的發展歷程、境況、時代特徵等。「現在已經有很多關於上海咖啡館、台北咖啡廳、東京咖啡屋的優質研究，但還沒有人講香港的年輕人怎樣吸收上海、東京、法國的咖啡文化，以及怎樣在現代文學的推動下表現出來。」

據鄒芷茵觀察，當前香港咖啡店的發展很貼近世界風潮，但幾乎沒有人深入整理香港咖啡店的發展脈絡。她指出，許多人會想當然地認為香港從前的咖啡館風格以英式為主，但經過查閱資料，她發現了英國之外的，上海、香港、東京、巴黎等地咖啡店文化的交錯路徑。「香港是港口城市，很容易快速吸收其他地方的飲食文化，但有時速度過快，快得讓人們沒有時間回顧過去，所以還是要有人整理這些文化的轉變過程。」

鄒芷茵近年較為關注的另一主題是屋邨酒樓。「我從小就有些固定的飲食場合，比如媽媽不煮飯的時候，我們就會去附近的屋邨酒樓。但是疫情後，有天我去一家自己從小吃到大的老店，發現老闆因為負擔不起商場的租金要搬走了。我原以為有些店舖是我可以一直吃到退休的，原來不是。這些店是很優惠，但有時會有一些世界性的事件讓它們消失。那一刻我的心情有點沉重。」這也讓她開始想要珍惜這類店舖、發掘它們的意義。

「不少香港人都喜歡去店裏吃蒸海魚，有時和廣東人一樣，喜歡吃炒菜，再配一份老火湯，現在夏天就吃冬瓜盅之類的。」大蝦意麵則是鄒芷茵從兒時吃到的固定餐品。「其實我們去酒樓或茶餐廳時，心裏經常會有一個無意識的選擇，很少會想換口味，我覺得這也是一種文化的脈絡。我父母喜歡吃的菜，我也會經常點。」

## 香港需更多飲食文學研討會

鄒芷茵也談及香港飲食文學類書籍較少

的現象，指出這與出版社的偏好有一定關係；有關飲食的書也多是純食譜。她表示，香港飲食文學研究的發展較緩，不過當她的幾本書出版後，她收到很多學校老師的消息，得知有學生會選擇研究她的作品，因此她認為飲食文學類書籍可帶動研究及寫作的進行。「很少人可以靠寫飲食賺錢，但你可以選擇將這件事變得專業一點。」

對於《讀食手記》的大眾讀者，鄒芷茵則希望大家能夠從書中發現原來香港有如此多優秀的作家曾寫過本地的飲食，他們也曾於報紙發表許多有趣的小故事，「我希望自己能像一個導賞員，帶領大家去看故事。大家也可以將這本書看作為一堂介紹課。」

鄒芷茵還提及由元創方（PMQ）和香港跨媒體創作人歐陽應霽聯手打造的味道圖書館。此館是香港唯一以探尋全球飲食文化為切入點的圖書館，內存逾5,000本與飲食相關的書籍及期刊。館內還設有開放式廚房，不定期舉辦飲食文化新書發布會、工作坊、烹飪分享會等活動。

鄒芷茵希望，香港未來能舉辦更多飲食文學研討會，以提升大眾或研究人員對飲食文化及文學的重視度。「粵語中有一個形容叫『飲飲食食』。語義上，很多疊字形容都會被用在不太重要或無聊的事情上，所以如果有人說我在寫『飲飲食食』，我可能會有點情緒，因為覺得他們認為我寫的東西價值不大。」她期盼大家能夠更重視飲食文學，讓正在探究和創作飲食文學的人有更多、更大的展示平台，從而形成一個良性循環。

▲鄒芷茵對香港飲食寫作及相關研究抱有極大熱忱。



▲《讀食手記》將食譜與文學結合。



▲鄒芷茵烹飪的雞絲碗仔翅。作者供圖

▲鄒芷茵製作的西多士。作者供圖

## 觀點

## AI時代更要堅持書寫事實



●鄒芷茵炒製的洋葱蝦仁炒蛋。作者供圖

鄒芷茵對探尋事實這件事很嚴謹，「其實我也會想，食譜還需要出版嗎？畢竟現在 ChatGPT、DeepSeek 等工具都可以生成食譜，這些內容肯定是有人寫出來的，只是我不知道是誰。如果我直接將這些食譜拿去出版，我還算是一個『導賞者』嗎？還是我只是在將別人的東西敲進去？我又怎樣能認證這些內容都是事實呢？」抱着這些想法，鄒芷茵一直堅持自己的寫作步驟與嚴謹性。「我寫食譜需要跟步驟。如果是文獻上的內容，我就去查，查不到，就用自己的方法做，但我不會認定自己就是正確的。」

《讀食手記》的每篇初稿都讓鄒芷茵用時三至四小時。之後她便會去市場採購食材、拍照、烹飪、擺盤，再拍照，這是最花費時間和精力的部分。菜品常因為拍照時間過長而冷掉。鄒芷茵還會在回看相片後調整文稿，因此每篇食譜的完成需用時平均三天左右。

## 鄒芷茵推薦 讀食書單



也斯（梁秉鈞）  
《蔬菜的政治》  
一本有關食物的詩集。看似日常的食物，在作者筆下多了一份氣質與味道。



莊祖宜  
《廚房裡的人類學家》  
人類學學者莊祖宜在書中記述了自己由學院轉戰廚房的職業軌跡，從人類學視角觀察專業廚房的運作模式。



張愛玲《傾城之戀》  
張愛玲在書中對美食與餐廳的描述，亦展現了這位作家對飲食的濃厚興趣。



葉輝《食物與愛情的詠嘆調》  
作者以情書的形式書寫食物與烹飪，所提及美食來自全球，範疇包含哲學、文學、電影等，內容豐富。



尹伊娜《我的泡麵時光》  
韓國作家以看似平常的泡麵，串聯起她的人生經歷與感受。

## 素食達人陳浩然：香港素食文化從宗教走向日常

「我記得小時候很難找到素食餐廳，在外面吃飯如果要吃素，只能問廚房能不能幫我『走肉』，現在就不一樣了，大部分餐廳都有素食餐，食物種類也很多。」香港素食達人、擔任多個素食電視節目主持的陳浩然茹素35年，他形容自己是「胎裏素」，母親因佛教信仰吃素，自己則因為喜歡小動物、注重環保而從小選擇吃素，但以前社會沒有素食觀念，帶來很多不便。

說到素食，很多人會想到羅漢齋、齋滷味，但陳浩然說，這些吃的時間久了就很無趣，其實吃「齋」一點也不「Dry」，運用不同食材搭配和改變做法，就可以讓素食色香味俱全，例如用貝殼粉、素肉醬做肉醬意粉，用炸茄子做素鰻魚，用牛油煎香的杏鮑菇做素魷魚圈，效果都不錯。

### 香港素食種類創新多

素食者一般可分為四類，陳浩然分享，過去香港

多數素食者是齋食者，即有宗教背景的人群，他們既不吃肉也不吃五辛類，如葱、大蒜、洋葱等；如今最普遍的則是蛋奶素食者，主要是為了追求健康；隨着社會環保意識增強，純素食者也越來越多，他們除了不吃肉蛋奶、蜂蜜，也不使用動物產品，例如皮帶、皮鞋；還有近年興起的生機素食者，只吃未經超過47度烹煮的素材，保留營養價值。

如今在香港，找素食並不難。大快活、大家樂等連鎖餐廳都以健康為噱頭推出素食套餐，例如野菜意粉、雜豆咖喱飯、鮮菌燴伊麵等。瞄準環保需求，香港素食種類也有更多創新，素食餐廳、品牌如雨後春筍般湧現，甚至有素食餐廳躋身米其林指南。中環寰宇樓就有許多適合素食者的「兩餸飯」，十分講究，顧客可按蔬果的顏色，任意挑選色拉，搭配主食土豆泥或鷹嘴豆泥，成為色彩繽紛的素食便當。

市面上出現一些「仿肉」，即用植物蛋白做成肉的質感和口味，素食者有更多選擇，也讓肉食者願意嘗試素食。港人餐桌常有午餐肉，有本地公司研發出純素蛋白質的新餐肉，還有肉絲、魚柳等，與多家餐廳合作推廣；在一些超市，冰箱設有素芝士、素冰淇淋等純素專區，以及素蠔油、素沙爹醬等素食調味料。素食從邊緣選擇逐漸成為「入流」，香港的飲食分享平台OpenRice更有「無肉餐單」選項，讓素食者輕鬆搜到素食餐廳。

香港素食版圖的擴張，還得益於這座城市的國際基因和消費便利。香港有數十萬非華裔人士，源自不同族裔的素食傳統，拓寬了本地素食者的烹飪靈感。在陳浩然最新出版的食譜中，就有多個用印尼素食食材「天貝」（Tempeh）做的菜式，既可煎炸亦可燉湯。陳浩然說，香港街頭不難看見印尼雜貨店，裏面有不少性價比高的素食選擇；想吃惹味一些的素食，亦可以選擇香港的印度餐廳。

●中通社



●陳浩然在香港書展展示自己的新書《滋味由素開始》。陳浩然FB圖片