

從純素小吃攤看見台灣心食力

【鄧佩林、賴凝香／撰文】



沿著中山市場的國富六街走向國富十街，便能看見轉角有間風格清新的小店。
賴凝香／攝影

距離花蓮中山市場走路約 3 分鐘，每到下班尖峰時段便車來車往的小巷中，藏著一間被水果攤圍繞的小店「入心侃蔬食心作料理」，這是一間無蛋無奶的純素（Vegan）小吃店。

非常熱愛美食的店主一葉麗玲阿姨，於還未開業時，曾同好友一起出國品嚐不同國家的飲食文化，一起前往日本拜師學習生乳捲，甚至經營過一家純素烘焙坊。對於純素烘焙充滿熱誠的她，還曾為了研究「哪一種椰奶製做出的純素奶油穩定度最高」，購入市面上所有品牌的椰奶不斷嘗試，努力克服不能使用蛋奶的困難。然而，好不容易在烘培領域走出一條路，為何阿姨要從烘培領域轉攻素食小吃？

「我這個人厚真的超級愛吃的！」

阿姨表示過去在紐約旅行時，偶然看到一家販賣刈包及珍奶的小吃攤，在驚訝與感動的情緒背後，發現更深一層的竟是對台灣飲食文化的感悟：「為什麼台灣的小吃不能站上國際的舞台？」然而，台灣的小吃作為平民文化的重點卻無人

傳承，早已成為現實。當時年紀已 58 歲、研究素食烘焙 13 年的葉阿姨，卻將失傳的危機作為轉行的契機，決心收掉自己的烘焙坊投身至台灣素食小吃，再給自己十年的時間研究台灣小吃，期望將台灣小吃推廣至世界。

「入味迴香 巧手藝；心清滿足 心相印；侃侃而言 良緣聚」

令人好奇的是，為什麼要將店名命名為「入心侃」？阿姨表示，因為想推廣台灣小吃，所以用台語發音來發想名字。以疼惜、珍重台灣文化與素食小吃的心意，將入心肝的台語翻譯為中文「入心侃」。

阿姨聯想到過去在旅行時，看到路口形似刈包的形狀，便想了第一個字：「入」。而「心」是家的概念，當我們回到家時，總會希望能吃上一碗熱騰騰的飯。所以那個「心」象徵的是一個碗和一雙筷子與湯匙，希望來此吃飯的人能感受到家的溫度。「侃」則是形似一個人站在灶上煮食，象徵疼惜、愛護歸家游子的父母，煮出豐富的菜食與孩子分享的概念。除此之外，為何稱「蔬食心作料理」？因為那個「心」不僅代表真心，同時代表「初心與童心」，提醒自己時時刻刻保持初心，避免自己迷失也不受他人影響。



「入」形似刈包的形狀，而「心」形似一個碗，碗的左邊放著一支湯匙，碗的右邊放著一雙筷子，象徵家裡一碗熱騰騰的飯。

賴凝香／攝影

「我只是想把台灣最傳統的料理傳承下去」

店內招牌為何選為刈包？正是因為刈包是非常傳統的台灣小吃，而阿姨自製的刈包雖然是素食，但口感十分接近葷食，內部的調味也非常協調，使原本不愛吃刈包或素食的客人都回味無窮。阿姨與我們分享，在過去保存技術不發達的時期，刈包就是一個很重要的小吃，而且早期也沒有什麼調味料可用，只有糖、鹽、油，裡面的配料如：花生粉、酸菜等，都是可以長期保存的。

說起台灣小吃的歷史，葉阿姨滔滔不絕，不斷與我們分享其他台灣小吃的由來。字裡行間無一不透露出對台灣的愛，以及對台灣環境的知足感恩，同時也對台灣小吃與素食文化的沒落感到惋惜。

「我不把自己當作老闆，而是當作師傅，因此我不怕做法被學走，能互相學習是很好的」

葉阿姨從來不將自己視為做生意的老闆，比起賺大錢，她更熱衷於做出自己心目中理想的料理或甜點。面對我們的稱讚，阿姨很謙虛地說：「我做的不算好吃，只是傳統而已。」對她來說，不是自己做出了什麼創新的口味。能夠讓我們覺得很好吃的原因，單純是因為這是最傳統、無額外添加的原始風味，使用的也都是隨手可得的食材和基礎的調味。阿姨運用先民的智慧，以最省錢、最環保且不浪費的方式，使用各種不同的蔬果熬煮素高湯，做出風味豐富又富含營養的傳統料理。

「我只有自己一個人經營，沒有親朋好友、沒有大集團支援，只有不變的童心和初心支撐」

自己一個人搬到花蓮住的葉阿姨，沒有什麼存款，店面也不是自己的，因此每個月最有壓力的支出就是兩萬多快三萬的房租。除此之外，阿姨也對於現代手機軟體的使用沒有概念，因此，店裡的 FB 粉專、IG 帳戶、Google 地圖等都是某位慈大學生幫忙設置的。但阿姨認為「不能凡事都依靠別人」，開始自己慢慢摸索、能靠自己找到答案的問題就自己處理，除非真的非不得已才會詢問熟識的學生們。

「曾經有人走進來點了刈包，吃了來跟我說：『你的肉壞掉了！』所以只要有人進來吃，我都會告知說：『我們這裡賣素食哦！』」

有幾次，葉阿姨告知新面孔的顧客「我們這裡是素食哦！」然後，剛上門的客人聽了就離開了；有些已經入座的，就放下手中的菜單，從座位上起身離開。

從這個現象可以發現，部分的葷食者對於素食存在著偏見或刻板印象，連嘗試的意願都不存在，或許這就是造成素食小吃推廣困難的原因之一。而花蓮素食店家的數量多、競爭多，加上此地開店的位置遠離市區，也都是經營過程中需克服的問題。



晚上來店內用餐的客人數量明顯比中午多，此時站在爐子前的葉阿姨非常專注地製作餐點，和站在收銀區與我們談話時的神情截然不同。

賴凝香／攝影

阿姨很清楚她這個年紀必須顧好健康，才能做更多想做的事，所以每天五點就會起床晨走至花蓮石雕公園，作為一天的起始。用完早餐後，便開始一天的食材準備、備料，為確保食材新鮮，每天都是使用當天泡發的米和材料熬煮蔬菜高湯，並且定期向秀林鄉大同部落批購蔬菜，支持在地小農的優良產品。

感受到阿姨對傳統小吃的熱情，我們也分享我們看過的例子：一位華裔在節目中以傳統小吃獲得優勝的案例，鼓勵她參加比賽，為了傳承素食小吃、同時增加曝光度。可惜的是，比賽皆有 45 歲以下的年齡限制，今年已經 63 歲的葉阿姨很難獲得參賽機會。所以阿姨表示未來想前往景福宮附近發展，可行的話，也在那裡培養後進以傳承素食小吃，甚至藉由展覽的方式，舉辦現場煮食的活動。雖然這些只是對未來的計畫與想像，但在阿姨的眼裡，我們感受到了超越年齡的希望和活力。

「你們年輕人有什麼想做的就趕快去做阿！」

葉阿姨將來店裡的年輕人們都視若自己的孩子，總是關心我們「吃太快、吃不飽、吃不均衡」，以實際行動溫暖來店內的年輕人們，例如：發現我們點的餐裡面沒有青菜，就遞上一小盤青菜來配餐，或是在一個 80 塊的便當裡塞下七八種菜，讓我們攝取足夠多的纖維與蛋白質。

甚至經常鼓勵我們想做什麼就去做，以自身為例子，儘管阿姨當時已 58 歲了，仍舊跳下來做自己想做的事情。面對困難也絕不退縮，而是繼續找尋可行的辦法，永遠對未知的未來充滿期待與希望，她將年齡的束縛拋棄，保持內心的赤子之心，將她心內的那份溫暖以一碗在地的蔬食傳遞給我們。