



(上图) 左起, 香阳环球厨师学院食物开发厨师林伟强、鄧颖蔚、李荣峰及企业部Open Sesame经理Roy Rivera。(主图) 香阳环球厨师学院的WellSpent食品计划, 用黄豆渣、酱泥等不同剩食设计升级再造食谱佳肴。(李健玮摄影)

黄亿敏 / 报道

yimin@sph.com.sg

黄豆渣、鸡蛋壳、水果皮等, 并不是没有用处的“剩食”, 只要善于利用, 加以发挥, 便能成为一道道美食。

近期饮食界聚焦升级再造 (upcycling) 食物, 指以所谓的剩食再造新食品。比如与其丢弃泡过的茶叶, 不如将它制成蛋糕: 保留酱油发酵产生的酱泥, 用来制成面包、姜蒜酱汁。

升级再造食物不是全新概念, 但随着人们环保意识提高而得到更多关注。人们开始懂得多加使用外表有瑕疵的“丑食材”或平时没有食用的食材部位或水果皮, 它仍有营养价值, 可再使用入菜, 无需轻易抛弃。

餐饮业者谨慎控制食物成本。本地食品公司则制作开发升级再造食品如啤酒和面食, 响应环保。人们居家办公在家下厨的时间多了, 更重视善用食材, 不随意浪费。这股升级再造的饮食风潮发展潜力备受看好。

根据福布斯报道, 升级再造是今年饮食潮流之一, 市场价值总值467亿美元 (约637亿新元)。

数据显示, 厨余是我国三大垃圾源头之一, 2019年一年就产生了74万4000吨食物垃圾, 相当于每人每天丢弃两碗米饭。食物垃圾在腐化过程中产生有害气体, 对环境有害, 而这些食物垃圾包括原本可以升级再造的材料, 只是未受重用而被浪费。

厨师学院推广善用剩食

为了培养新一代厨师对升级再造的认识, 本地香阳环球厨师学院 (At-Sunrice Global Chef Academy), 积极推广名为WellSpent的食品计划, 专门设计升级再造食谱佳肴, 从精致西餐到本地菜肴皆有。

食物开发厨师李荣峰、鄧颖蔚和林伟强与企业部Open Sesame经理Roy Rivera近期制作一系列新加坡美食, 加入剩食巧妙烹制升级再造佳肴。

例如, 李荣峰烹调的植物肉版“猪肠粉”不以米浆制作, 也没有叉烧馅料, 而是以类似明胶粉制成卷皮, 以酱泥丰富味道, 馅料是自制的藜麦“肉团”。吃起来没有猪肠粉的软糯香滑, 反而让人想起越南米卷的口感。

此外, 他所研发的海南鸡饭, 外形和味道独树一帜, 米饭和鸡肉组成小方块, 可一口吃下, 特色在于加入了以酱泥为食材的自制姜茸酱。

红白色红龟粿是该学院本月特色食品, 充满国庆色彩。馅料内有乾坤, 鄧颖蔚加入菠萝蜜果

升级再造是时下饮食潮流。《联合早报》记者采访发现, 食品生产商和餐饮业者开始实践升级再造的环保理念, 透过烹饪学校培训, 厨师推广, 科技食品业者抢救剩余食材, 研发制作, 希望吸引更多食客支持, 不浪费食材。

升级再造厨余创新菜

皮和酱泥, 制造出口感较黏, 味道添咸的馅料。汤圆的馅料以豆渣为主, 并加入香草提味。

在升级再造食物的过程中, 厨师得充分了解食材特性, 才能将它发挥得淋漓尽致。

鄧颖蔚说: “甜品制作方面, 如果以豆渣取代面粉, 前者水分较多, 会影响成品。因此, 我们花了一些时间试验, 调整分量比例。虽然研究时间较长, 但是值得, 否则许多食材明明营养丰富, 却被丢弃, 非常浪费。”

资料显示, 每一克鸡蛋壳所含的钙质, 是每克牛奶的367倍。酿制啤酒过程中产生的啤酒糟 (也称麦糟), 经发酵后, 所含的蛋白质比一般谷类高三倍, 也对肠道健康有益。以豆食品加工厂来说, 豆渣不是被废弃就是得花钱把豆渣运往邻国供当地饲料厂当原料使用。黄豆渣其实含丰富蛋白质和纤维, 可以加以利用入菜。

由此可见, 新一代厨师不应只具备烹饪技术, 还要拥有对食材的了解, 包括特征和营养价值, 并在开发新食谱时, 多加利用这些环保食材。

除了培训厨师和餐饮业人员, 香阳环球厨师学院也举办餐饮活动让公众参与, 并设有网店 (takeout.at-sunrice.edu.sg) 出售升级再造食品如咖啡曲奇饼和酱泥麻辣调味酱包。

业界餐馆厨师身体力行

本地餐馆和厨师们也通过实际行动, 提倡升级再造, 减少食物浪费。

主张零浪费的新派澳大利亚餐馆Salted & Hung主厨兼创办人诺山特 (Drew Nocente), 从小在家族所开的农场长大, 深知食材得来不易。为了善用各食材部位, 他大刀阔斧取消单点选



Salted & Hung招牌菜多宝鱼尽其用, 鱼骨也升级再造成汤品。(受访者提供)

项, 只提供套餐选择, 以更好地分配食材, 也让食客见识厨师妙用食材的才能。

一道熟成多宝鱼 (turbot) 用尽整条鱼。多宝鱼肉以香蕉叶包裹着, 打开享用时, 淋上鱼肝和葡萄酒 (Vin Jaune) 制成的酱汁。此外, 搭配一碗鱼骨配草本花卉熬制成的鱼汤。为了风干鱼骨入味, 他将一条条多宝鱼骨挂在Josper火炭烤炉上, 鱼骨多份烟熏香气, 味道更具层次。



Salted & Hung主厨兼创办人诺山特。(受访者提供)

诺山特说: “我觉得餐馆和厨师可以起带头作用, 从而提高人们对减少食物浪费的认识。虽然备食和烹制时间更长, 但通过巧思和创意, 运用各食材部位, 反而能为菜肴增添风味。”

万事起头难, 他认为厨师只要愿意踏出第一步, 便能为餐馆长期营运做更好的安排, 身体力行, 提高年轻厨师和新一代食客的意识。“我们餐馆从小处开始, 减少一次性塑料制品, 也将厨余制成堆肥 (compost), 供应给本地蔬菜商。”

精致餐馆Saint Pierre主厨兼创办人苏鲁本 (Emmanuel Stroobant) 也认为厨师能扮演教育食客, 分享知识的重要角色。向来积极提倡健康饮食的他, 刚成为活泼儿童抗癌基金 (VIVA Foundation for Children with Cancer) 厨师大使, 也是本地升级再造健康面食WOW的代言人。

他指出, 周遭已有不少熟悉的食物已属升级再造, 例如黄豆发酵食品天贝 (tempeh), 人们对该类食物的接受度颇高, 市场发展潜力大。不过, 他认为挑战是, 在生产过程中如何提高营养成分成为功能性食品 (functional food), 含维生素和矿物质维持人体健康, 但同时不失美味。



提倡健康饮食减少浪费的名厨苏鲁本。(受访者提供)

本地生产升级再造食品

本地科技食品公司也开始生产升级再造的食品。制作生产健康面食WOW的科技食品公司Kosmode Health负责人之一龙曼慈说, 这款面以啤酒和麦芽生产过程所“剩”的麦糟制成, 今年2月正式销售, 号称全球首创含高蛋白质和纤维, 不含淀粉, 吃了身体不会出现升糖现象, 属功能性食品的健康选择, 适合追求健康饮食的人士, 或有健康需要如糖尿病患者。另一名负责人



本地升级再造面食WOW, 使用麦糟制成。(受访者提供)

是新加坡国立大学食品科学技术部门副教授黄德建。

龙曼慈说: “它和一般面条的口感不同, 是比较Q弹有嚼劲的, 接受度因人而异。因为不含淀粉, 煮久了它不会变得软绵, 而会吸收酱汁的味道。”处理方式简单, 甚至不必开火烹制, 用水洗净沥干, 加入酱料如荞麦面蘸酱或沙拉酱即可享用; 还可以制成各类菜肴如意大利面或韩式拌面, 自由发挥。每包面售价\$6.60 (200g), 可上网www.w0wnoodle.com购买。

另一本地科技食品公司Crust, 专门以未售出的面包酿制啤酒Crust, 既能减少食物浪费, 也能减少温室气体排放。

该公司创立于2019年, Crust集团首席营销官李倩敏透露, 公司目前已生产了1万3000公升啤酒, 减少了727公斤的食物垃圾。

以剩余面包酿制的啤酒, 味道和普通啤酒差不多, 但加入额外食材如咖啡渣, 便能增添不同风味。例如最新一款名为“It'd Bettr Be Beer”的啤酒, 便是以合作伙伴Bettr Coffee的咖啡渣所酿制的。其他合作联名款啤酒还有和Tiong Bahru Bakery剩余面包法式长棍面包制成的“Beerguette”, 以及以GoodFoodPeople by SaladStop!的南瓜和藜麦制成“Harvest Ale”啤酒。

今年初, 品牌也拓展海外业务进军日本市场, 明年计划推出以蔬菜“厨余”、水果皮和种子制成的健康饮料Crop。网站是www.crust-group.com



本地升级再造面食WOW, 可在家里烹制。(受访者提供)

新加坡美食节也办升级再造美食活动

第28届的新加坡美食节 (Singapore Food Festival), 本月27日开跑至9月12日, 其中一个焦点是升级再造食物, 反映新加坡餐饮业发展走向。

新加坡旅游局零售与美食署长陈俏德说: “过去几年, 新加坡人更关注环保课题, 这也包括食物的选择。此外, 也乐见更多餐馆和厨师关注食材可持续性的课题, 使用更多本地食材和升级再造食材。”

她也指出, 下来旅游业复苏时, 预计游客会对可持续性主题旅游有兴趣, 选择入住走环保路线的酒店, 品尝升级再造餐饮佳肴。

公众可参与的新加坡美食节选择多, 如烹饪大师班、免费虚拟美食导览、工作坊, 新加坡纯素食节 (Singapore Vegan Festival) 也参与其中。

围绕升级再造主题的美食活动包括本月28日本地食品公司Crust和餐馆Avenue 87合作的大师班, 收费\$23起; 以及9月10日Salted & Hung餐馆谈如何使用鱼皮鱼骨做菜的线上活动, 收费\$32起。

本月29日和9月12日, 香阳环球厨师学院将举办升级再造食品下午茶和精致晚餐。此外, 公众也可报名参加工作坊, 学习如何在家用果皮制作果酱以及如何用泡过的茶叶和咖啡豆来制作糕点。详情和收费可上网at-sunrice.com。

关于新加坡美食节详情, 可上网singaporefoodfestival.sg查阅。



香阳环球厨师学院的升级再造美食。(受访者提供)



升级再造啤酒品牌Crust将参与今年新加坡美食节烹饪大师班。(受访者提供)