

小廚V計畫廣召素人成直播主 疫起煮起來

蔡翠容

選文觀點

由慈濟基金會年輕同仁自發成立的「吃播——用肚子翻滾素的花蓮」，在疫情嚴峻期間改變模式，廣招「直播主」宅在家直播自己如何茹素或介紹蔬食料理，其用心值得肯定。

由慈濟青年志工在臉書（Facebook）上的粉絲專頁「吃播（*註）——用肚子翻滾素的花蓮」，以推廣蔬食為目的所組成的，經常發文以及直播方式宣導素食。今年（2021年）五月份起，疫情嚴峻，團隊無法出外景到餐廳做直播，因此企劃「小廚V計畫——疫起煮起來」單元，號召有創意、願意嚐鮮、為救動物一命的年輕人，

勇敢站出來成為直播主，分享個人獨到、省錢又快速的創新蔬食料理。

啟動個人直播疫起煮起來

「小廚V計畫」是因應新冠肺炎疫情而生，所有作業模式都要遵循防疫規定，因此沒有直播團隊協助，直播主只能在家獨立作業，操作直播設備，還要面對錄影鏡頭，即時展現個人廚藝並加以介紹。由於具有一定難度，因此從團隊成員開始輪流上陣。

大愛臺記者林思彤以淨斯資糧製作可口義大利麵等簡單料理，分享在家如何準備早餐；大愛臺節目「蔬果生活誌」的主持人亞里也當了一回直播主，下廚做了一道印度咖哩料理，並在直播時討論為何要吃素，並和大家分享一些關於茹素理念的紀錄片，也做了很多集不同類型節目，與大家分享素食的觀點。

大愛臺主播倪銘均平日並不親自下廚，為了「小廚V計畫」，硬著頭皮做起「簡單」的金門炒泡麵，這是他當兵生涯中最棒的回憶。雖然有兒子充當攝影師解決直播掌鏡的問題，卻仍解決不了他廚藝尚待磨練的事實，直播時，倪銘均眼見麵愈炒

愈乾，情急之下，錯把油當水倒入鍋中，更添加一分直播的趣味性。

網路無國界 吃播同時閱覽異國風情

「小廚V計畫—疫起煮起來」透過網路平臺，打破地域界線，直播主和粉絲除了臺灣本土之外，也擴展到日本、韓國、馬來西亞、新加坡、捷克、莫三比克、英國、菲律賓、澳洲、義大利等國家地區，藉由一次次的蔬食料理吃播分享，大家一起飄洋過海，閱覽當各地風俗民情。

來自馬來西亞的直播朋友提及當地疫情，也分享他為什麼要吃素，以及吃素的重要性；英國直播分享，向大家分享牧羊人的故事，介紹一道英國傳統料理，帶入當地食材與大家分享，更讓專頁粉絲們，看到如何將傳統葷食變化成素食餐；義大利朋友也用自家農產品製作了一個當地甜點；韓國一家人分工合作，以涼麵呈現，和大家分享就算是簡單料理，素食也可以很好吃。

莫三比克一位十多歲的直播同學，更是不流利的中文，教大家如何做莫三比克傳統料理，鼓勵大家吃素。她自己剪輯，運用google翻譯上中文字幕的影片，分享她

推素的想法。

在風格各異的直播主們分享中，可以窺見「煮食」確實不是一件簡單的事，但卻可以是一件很有趣的事，也能夠增加家人互動。也看到直播主從不懂直播到可以播出；從害怕面對鏡頭，到克服羞澀，盡心分享。雖然不容易，大家為推素盡一分力量的心，都是一樣的。

「吃播」是為年輕人設計而規劃、發想來吸引他們的注意力。「這群學生、年輕人，如果願意改變飲食習慣，由葷轉素，就能對未來世代造成影響，對環境也有一股影響力量。」林思彰表示，團隊未來也將安排線上或線下素食講座等各式活動；大家隨著不同時間，因時、因地順勢而為、隨時調整，唯一不變的是，將恆持初心，為推廣素食盡一己之力。

*註：吃播是一種線上直播模式，一般通過網路廣播串流媒體平台播出，播主在與觀眾互動的同時介紹各式食物。由於其即時性和互動性的吸引力，在年輕族群中逐步擴大其影響力，並形成了虛擬社群來作為同好者在網路上交流的平台。