

適逢5月15日為佛誕假期，坊間已有不少餐廳大推美味齋菜，自問不是佛教徒，但也深知素食有益健康，養生之餘又能對環境保護作出貢獻，何樂而不為。以下就為大家介紹數間以素入饌的餐廳，讓大家享受素食美饌同時應節。



■各式素食點心  
大受歡迎。

■招牌秘製叉燒  
香甜多汁。

■麻婆豆腐伴  
飯吃一流。

知  
多  
啲

## 素食定義大不同 全素奶素蛋奶素

「我吃全素的」、「我是蛋奶素食者」……初接觸素食的朋友，聽得一頭霧水？原來素食也有不同類別。根據國際素食聯盟（International Vegetarian Union）的定義，全素或純素者（Vegan）只會食用植物性來源食物，任何與動物有關的產品如奶製品、蜂蜜都不會食用。其他如蛋素、奶素食者等，他們食用純素外，前者同時會進食蛋製品，後者則會同時進食奶製品。

資訊來源：消委會

# 茹應節美饌 素養生



■黑松露炸蝦帶子意大利飯賣相吸引。



■素年經典不可能芝士漢堡層次豐富。

## 致敬中菜 緻素坊

緻素坊位於尖沙咀廣東道120號海威商業中心7樓，是一家強調傳統中式風味的素食餐廳，除了各式素食點心外，同時也供應各種粵菜美饌。廣受饕客愛戴的葉思志師傅並沒有使用任何現代化學食材，相反，他選擇忠於傳統的烹飪素食的手法，為每道出品增添魅力。他說：「我會使用大量蔬菜入饌，希望讓傳統風味的食材大放異彩。」緻素坊使用種類繁多的菇菌類食材，將肉類菜式化成素食佳餚，向中國傳統素食烹飪方法致敬，同時繼續鑽研出更新鮮的烹調手法。

素食點心是餐廳的焦點，包括筍尖蝦餃王、雪山叉燒包、蘿蔔絲酥餅、甘筍鹹水角等，同時還供應各種川粵菜式。必試的是「招牌秘製叉燒」，素食叉燒由小麥麵筋製成，經過自家製素食叉燒醬醃製，之後再由多種茶葉煙熏而成，盡吸煙熏精華，入口香甜多汁，重現廣受歡迎的傳統叉燒的口感及味道。另有「麻婆豆腐」，麻辣層次入味，伴飯一流，讓人吃不停口。還有「四川秘製水煮魚」，杏鮑菇切成薄片，模擬魚肉質感，濃郁而香辣的湯底更加加入4種菌類燉成，並使用直接從四川進口的香料和辣椒，打造出最精緻的素食麻辣燙。與薯粉、蘑菇和大豆芽等非常配合，這道辛辣的菜式一定可以給愛辣人士留下深刻印象。

甜品總是在一餐裏不可或缺的，「芒果布甸」清淡地作一餐的平衡。它以花盆盛載，配上小鏟子，能讓味蕾感覺煥然一新。亦有讓人調理身心的自家拼配涼茶及多款經典中式茶品，滿足地結束豐盛的一餐。

## 選擇更多元化 素年

裝修走日系簡約風，提供和洋定食的素年，位於深水埗福華街191至199號福隆大廈地舖。其烹調方式從簡，菜單種類繁多，部分蛋奶素菜式更可轉為全素，選擇更有彈性及多元化，店方希望未曾或較少接觸素食的人也可一嘗素食滋味。

該店主打由Impossible Meat植物牛肉製成的漢堡，包括素年經典不可能芝士漢堡，這個漢堡的芝士非常濃郁，麵包鬆軟，青瓜和沙律菜新鮮爽脆。漢堡扒肉的味道很像真的肉，而且煎得微焦，整體口感層次豐

富。另一個主食是黑松露炸蝦帶子意大利飯，帶子真身是雞腿菇，有咬口，而飯的黑松露味道十分濃郁，配有洋蔥增加咬口。不同野菌的加入意大利飯增加層次感，而野菌炸蝦則外脆內軟，內裏搭配腐皮更加香口。這裏的沙律也很出色，備有半份的牛油果，而炒過的芝麻讓整個沙律更加香口。在飲品方面有冬日戀人，這是一款以藍莓、士多啤梨和燕麥奶為主要成分的飲品。奶味濃郁，藍莓的甜味和士多啤梨的鮮美相互融合，一點也不酸。

## 另類選擇 花椒八角

【同場加映】

花椒八角是一家川粵菜餐廳，以懷舊風情作裝潢，配有落地大玻璃，午市陽光充沛活力滿滿，晚上則型格作招徠，很有氣氛，加上位處東涌昂坪360纜車站旁邊（達東路花園地舖），方便行完昂坪市集與天壇大佛打下卡後，去花椒八角應節，食吓齋。

各類川粵菜品獨特而聞名，是品嚐正宗川粵菜的好地方，意想不到是這裏同時也有出色的素食提供。師傅以素菜入饌，造出深受愛戴的名川菜式素食版本，焦點為乾鍋椰菜花豆乾，以豆乾代替豬肉，並用大蒜、紅辣椒、乾椒炒香，因為

加入乾辣椒會更加香，更好吃，大火炒的菜，一盤盤的端上桌，微微的焦香，反而讓椰菜花的原味更加明顯，無論是下飯或下酒，都讓人吃不停口。

還有川辣茄子和水煮雜菜，前者十分乾身又夠鑊氣，後者是更是嗜辣者必嘗的。至於前菜則有濃郁的皮蛋豆腐、脆口的七味豆腐、麻辣水晶粉、蒜泥拍黃瓜等、飽肚的乾燒伊麵等，都是出色的心機作。加上目前店方推出新優惠，全日生啤48元/500ml，惠顧例牌小食兼送1664杯裝啤酒，勢成川粵菜最佳解辣選擇，不可不嘗。



■皮蛋豆腐味道濃郁。



■七味豆腐脆口。

■乾鍋椰菜花豆乾，香口惹味。