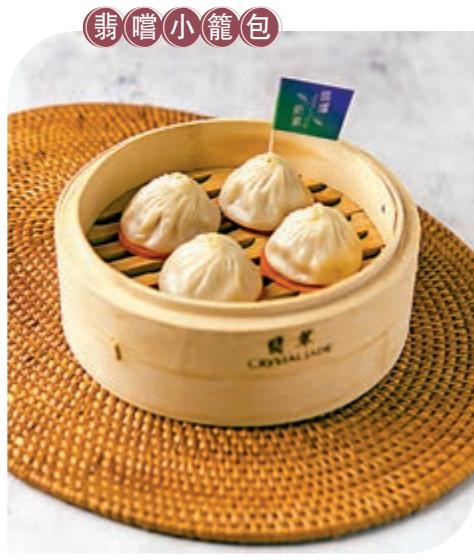


全素餐單

味
蕾
享
受

甫聽到素食，大家第一時間是否想到齋、豆腐、白菜……顏色單一之餘又無新鮮感。隨着人們追求健康飲食的同時，又不想失去味蕾享受的樂趣，市面上已經有「不一樣的素食」，所用的材料全素，不過味道、「外表」卻像極非素食，有驚喜之餘又食得健康，讓不少人加入素食行列。

大公報記者 許詠妍（文、圖）



▶ 小籠包加入萬筍粒，清新可口。

曾連續七年入選米芝蓮推薦榜單，作為新派上海菜菜館的「翡翠拉麵小籠包」一直以小籠包、手製拉麵和點心吸引食客。店方最近推出本年度首個Green Monday聯乘餐單，名為「翡翠新素」，負責人透露聯乘餐單在香港推出之後，將會陸續於廣東地區以及新加坡的「翡翠拉麵小籠包」登場。

食材有豌豆冬菇

次的素食餐單將滬京川經典名菜以植物性食材重新演繹，包括以OmniPork新豬肉（以全植物性材料製成）作主要材料的「翡翠小籠包」、「善玉雲吞湯」和素肉丸「七味團圓」。名菜西湖肉羹則採用Beyond Beef未來牛肉（純

素）昇華成「西湖翠玉」，傳統京醬肉絲以新肉絲（以全植物性材料製成）重新塑造成「絲絲京喜」，令人吃個不停的酸甜糖醋雞球則以Heura植物雞製作成「摩登雞柳」，當中所用到的植物性食材主要成分為豌豆、非基改大豆、冬菇和米，十分健康。

小籠包是上海菜點心的代表。「翡翠小籠包」就用低熱量的萬筍混入新豬肉製作，其皮薄彈牙，包內充滿熱辣辣的湯汁，肉餡入口軟糯加上清甜爽脆的萬筍粒，味道一點都不肥膩。

至於菜肉雲吞湯是上海家喻戶曉的點心，更是大部分人的Comfort Food（大意指吃了覺得舒心的食物）。看似尋常的菜式以植物性食物將層次昇華，以新豬肉入饌後混以甘筍粒、冬菇、奶白菜，包在透白的麵皮裏，放入特製的素高湯，跟普通菜肉雲吞口感平分秋色，成為一道新菜式「善玉雲吞湯」。

純素咕嚕肉開胃

大家對京醬肉絲這道菜應該不會陌生，今次將肉絲轉成新肉絲，大廚再以一貫特有秘方製作老北京傳統醬料拌以新肉絲京葱爆炒，繼而以麥香餅皮包裹，重塑出一道幾可亂真的京醬肉絲——「絲絲京喜」。

講到中菜，當然少不了咕嚕肉，它是不少人的至愛。來自西班牙的Heura植物雞以純植物性原材料塑造出媲美真雞肉的質感，經獨特醃製和輕微油泡後，將彩椒、洋蔥、菠蘿、番茄等蔬菜和秘製甜酸汁落鑊，成為一道摩登的開胃純素咕嚕肉「摩登雞柳」。



▶ 純素咕嚕肉酸酸甜甜，十分開胃。



▶ 京醬肉絲的素菜版。



▶ 這道素肉丸的靈感源自揚州名菜獅子頭。

日式風味 茄蒻「刺身」

仿真度高

香港有很多以素食為主的餐廳，當中不乏供應素食自助餐，款式種類多之餘，更有不同國家及地區的素食菜式，中西日韓泰式都可以吃到。

經常四出吃素的黎太當初接觸素食，緣於其宗教信仰。由於不是吃全素，她會在特定日子，如初一、十五才選擇吃素。

她透露：「小時候會跟母親去大嶼山吃齋，我覺得現在的素食很多元化，自助餐什麼都有，基本上不會覺得悶。餐廳廚師將素食煮到近似肉的口感，對於初入門吃素的人來說，都是容易接受的。」

黎太育有兩子，大兒子今年九歲，當年為兒子擺滿月酒的時候，她亦選擇素食的酒樓。其吃素習慣慢慢影響了兒子，她說：「我會找到適合兒子吃的齋，如鹹水角、蘿蔔糕、腐皮卷等，或者鴛鴦炒飯，兒子都十分喜歡。」

黎太亦曾帶兒子到過不同的餐廳享用素食自助餐，其中位於銅鑼灣的「樂園素食」，提供「壽司、刺身」。她笑說：「小朋友不適宜吃刺身，但在這裏就可以了，因為該店用茄蒻做成三



▲ 日式素食自助餐選擇繁多。

受訪者提供



▲ 茄蒻做成三文魚的樣子。

受訪者提供

味鮮健康

▼「翡翠新素」以植物性食材重新演繹滬京川名菜。



輕鬆品嘗意國菜

簡飲擇食

簡嘉明

「限聚令」放寬，急不及待約好友飯敘。太掛念兒時認識的舊同學，我們都愛飲食，喜歡邊吃邊談近況，最瘋狂時可以全點菜單上所有菜式，開懷大嚼，但沒剩餘食物，不會浪費。

這次我們一起嘗新，訂了尖沙咀海港城港威商場三樓的意大利菜餐廳「Da Filippo Trattoria」。這餐廳有連續廿年獲米芝蓮名銜的星級廚師Andrea Alimenti擔任行政總廚，那裏裝潢與布置親民舒適，放鬆談笑、朋友共聚、一家大小光顧也合宜。

必嘗的是意粉，因該店嚴選多款麵粉，每日新鮮製作麵條，讓顧客嘗到正宗傳統的意大利家庭風味。我們選了「經典肉醬扁意粉」，肉醬十分香濃，原來是用了蔬菜、牛肉、紅酒與意大利番茄經四小時烹調而成的。意粉質感很特別，扁扁平平，邊緣位置呈波浪形，比一般扁意粉厚。吃下時卻不會過硬，恰到好處，既有口感又吸收了肉汁，十分美味。原來選用的麵粉來自超過160年歷史的Molino Quaglia麵粉廠，吸水性強又具小麥香，怪不得有別於其他餐廳的扁意粉了。

嘗意大利菜，Pizza是不可少的，朋友聚會當然也要分享又圓又大的薄餅。

「Da Filippo Trattoria」有八款口味供應：「海鮮盛宴」、「意式芝士鰻魚拿坡里」、「素食之選」、「芝士四重奏」等都各有風味。

我們點的薄餅名為「情人眼裏出肉肉」（Meat Lovers），材料包括莫札瑞拉乳酪、莎樂美腸、巴馬火腿、茴香風乾臘腸、意大利培根與辣肉腸，食肉獸們看到這陣容已在流口水？我還未說餅底特色哩。餅底邊烤得很香脆，但吃下不覺得乾，因為是意大利專門製作薄餅的石磨麵粉做的，加上廚師自家以麵粉、水、蘋果皮、蜜糖等製作天然酵母，所以焗出來的薄餅香脆鬆軟，充滿誠意與心思。

還等什麼？立刻約朋友、訂位、準備心情，然後安心出行嘗意菜吧。



▲ 素水晶餃。



▲ 主食類的素食有意粉（下）和米線。



▲ 肉醬扁意粉。



▲ 「情人眼裏出肉肉」薄餅。