

全素餐單 味鮮健康

▼「翡嚙新素」以植物性食材重新演繹滬京川名菜。

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）

翡嚙小籠包



小籠包加入萵筍粒，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「翡嚙新素」，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

這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「翡嚙小籠包」、「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。「翡嚙小籠包」就用低熱量的萵筍混入新豬肉製作，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萵筍粒，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蔥爆炒，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」。

善玉雲吞湯



▲餡料混入了甘筍粒、冬菇、奶白菜等。

西湖翠玉



▲菜式以Beyond Beef未來牛肉（純素）取代免治牛肉。

七味團圓



▲這道素肉丸的靈感源自揚州名菜獅子頭。

絲絲京喜



▲京醬肉絲的素菜版。

摩登雞柳



▲純素咕嚕肉酸甜甜甜，十分開胃。

日式風味 蒟蒻「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、十五才選擇食素。

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，因為該店用蒟蒻做成三

文魚壽司、刺身的樣子，真是好似，加上以日本醬油和芥末來調味，令到味道十分像真的三文魚。現在，兒子可以瘋狂吃『刺身』。」

大公報記者 許詠妍



▲日式素食自助餐選擇繁多。受訪者提供



▲蒟蒻做成三文魚的樣子。受訪者提供

素水晶餃飽滿彈牙

輕食之選

除了餐廳有得食素之外，現在就連便利店也引入了素食產品。7-Eleven和Green Monday合作在超過700間分店引入多款素食產品，包括輕食選擇（即食便當和點心），以及在150間分店引入超過30款零食和其他產品。

當中獨家發售的包括主食類的黑椒新肉絲意粉和芝麻燒汁新肉絲米線，將港式茶餐廳風味以素食風格呈現。兩款主食均採用OmniPork Strip新肉絲（以全植物性材料製成），含有豐富蛋白質、低飽和脂肪和零膽固醇的同時，肉絲口感可媲美真肉絲，在味道上難分高下。記者實測試食則覺得米線更為彈牙，以叮叮（微波爐）美食來說，級數甚高。

至於點心類的新豬肉（以全植物性材料製成）燒賣和新豬肉鮮蔬水晶餃，同樣十分吸引。

燒賣、水晶餃這些小點為港式茶樓必備點心，然而素食的就真是十分少見。新豬肉燒賣以選用天然薑黃作調色的全手工製燒賣皮，包裹新豬肉、香菇和馬蹄等餡料，一口咬入彈牙多汁。另外，水晶餃餡料則精選了六種鮮蔬，如蘑菇、粟米筍、甘筍

等，加上新豬肉製作而成，每一粒都飽滿而且柔軟彈牙。



▲素水晶餃。



▲主食類的素食有意粉（下）和米線。

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」、「意式芝士鯉魚拿坡里」、「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？我還沒說餅底特色哩。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。



▲肉醬扁意粉。



▲「情人眼裏出肉肉」薄餅。