

# 素食人開新派素食餐廳

## 打造身心靈療癒地 願素食遍地開花



▲餐廳合夥人藍婷及主廚「素食教煮」Ken

現在大家都極注重健康，不時會到健身中心做運動，原來位於太古城康蘭居的素食餐廳「好素純素」，就在一所健身中心內，只要是會員就可以進內吃素食料理。本身吃素的餐廳合夥人藍婷邀來外號「素食教煮」的年輕人鄭梓昱(KEN)擔當主廚，主理健康素食，她希望非素食者也能一起吃，吃得和諧，食得開心，並強調餐廳亦是身心靈療癒的地方，期望讓大家品嘗素食時，身心靈得以提升。當然，更重要的目的是，希望素食可以遍地開花，亦能吸引一些非素食者，這是餐廳長遠的目標。

◆採、攝：焯鈴 文：雨文



◆餐廳裝潢用的色調比較和諧，以木色為主，帶出時尚而又自然的感覺。



◆杏鮑菇紫豆卷串配秘製沙嗲醬



▲煙燻白玉鮮竹卷



◆香芒牛油果苜蓿芽手卷



▶ 柚子蜜汁叉燒伴純素滑蛋配口袋麵包



▼ 三月套餐主食：香煎蓮藕花菇植物肉餅配胚芽米藜麥飯



### 三月素食料理推薦

走進餐廳內，裝潢比較溫馨舒服，藍婷跟我們分享餐廳最大特色是，這兒除了是一家純素餐廳外，她都極強調這兒是一個身心靈療癒的地方，所以裝潢上用的色調比較和諧，以木色為主，亦都有一些綠色的點綴，就是希望帶出時尚而又自然的感覺。因此，使用的光線都是比較明亮的。與此同時，餐廳內都有很多身心靈的活動，如每月有一個身心愉悅坊，會邀請不同的專業嘉賓透過他們的專業及認知，去跟大家分享如何去提升身心靈，如何去療癒自己，提升自己的生命及生活品質。

這裏大概有60個位置，每日可以招待朋友之餘，除了堂座外，都可以坐房間，這個包房如果拉開一道門，裏面可以坐最多24位朋友。藍婷分享道：「我們刻意設計到可以做投影，例如大家如果有活動，或者開會議，都可以用這間房，這兒有投影及音響的設備，外面則有露台，這個露台亦都可以讓大家吃飯之餘，走出去可以飲下咖啡，享受陽光感，這個空間感和裏面有兩種不同的氛圍。」

#### 食重五色 講究水米鹽糖油

在素食料理上，餐廳的食物當然是使用不少純天然的食材，她讚道她們的「素食教煮」在這方面是很棒的。當中，尤其是「五色入五臟」理論，藍婷分享道：「在五行裏，我們比較注重的是，五種顏色的食物，例如綠色的食物對肝臟有幫助；紅色的食物就對心臟有幫助；然後脾胃就是黃色的食物；米色的、白色的食物就對肺部有幫助，而白色的食物就如百合、杏仁等，還有黑色的食物對腎臟有幫助，黑色的食物如黑豆、黑芝麻、黑木耳、海帶等，這些都是我們的食材裏經常用到。」

而且，餐廳用的食材除了新鮮食品外，「水米鹽糖油」都比較注重，例如會用「電解還原水」和「能量水」作烹調、製作飲品，以及清洗食材用具，這些水代替防蟲劑，清除菜果上的農藥的濃度和蟲卵。這樣，她說在烹調方面會更加健康，並且在飲用的時候配合得更加健康。除了這個之外，餐廳用的米都

是「胚芽米」，胚芽米是在糙米及白米之間，保留的營養會更加好，同時更加好味道。至於糖方面，選用鈣、鐵、鉀等礦物質較高的「原蔗糖」；油就選用有機初榨冷壓橄欖油、山茶油、椰子油，以及米糠油等，她說希望在這幾樣的材料方面，讓大家吃得舒服，沒有負擔，縱使有糖尿病的朋友，他們也都會吃得安心。

#### 餐單月轉 適時飲食更重要

除此之外，餐廳亦有一些素食的食品，包羅了乾貨食品、醬料和王牌小食，如脆脆素魚皮和椒鹽鹿茸菌、咖喱生機腰果等，這幾樣都是餐廳自製之餘，也是餐廳的王牌。另外，還有素食的凍貨食品，而凍貨食品都是半預製，她謂「千萬不要洗，洗了就沒有味道了。半預製的意思，就是譬如你可能會加些菜，加豆腐或者三色椒等，不同的食材去做配搭，依然可以做出很多不同的新鮮花款出來。」

最後，她再分享餐廳的一個最重要特色：「我們每個月都會轉餐單，轉餐單的意思就是我們每個月都有一些新鮮選擇，等大家來吃的時候，每個月都有新鮮餐，除了午餐有選擇，我們每個月的晚餐，就是我們所說的叫做『廚師發辦』，也是全新的一個配搭。」正如希望大家能適時飲食，餐廳就以「不時不食」原則，按季節選用不同時令食材，又以「調和五色、五行」、「生機飲食」、「營養配搭」等元素設計菜式，讓大家吃得美味健康。



◆ 麻醬沙薑素雞絲粉皮



◆ 莞莖山竹素玉球



◆ 脆趣素魚皮



◆ 凍貨食品



◆ 乾貨食品

談起餐廳今個月的素食料理，三月套餐主食是香煎蓮藕花菇植物肉餅配胚芽米藜麥飯。香煎蓮藕花菇植物肉餅配胚芽米藜麥飯，肉餅真是幾可亂真，入口時會吃到馬蹄、花菇及紅蘿蔔，爽脆清甜，與調味恰到好處的素肉餅，沒有一點肉餅的油膩感，也少了一份邪惡感。而柚子蜜汁叉燒伴純素滑蛋配口袋麵包，叉燒雖然用麵筋做，但經過一輪火攻後做到有真叉燒的燻邊效果，再厚切放口袋麵包，吃時自己添加用腐竹做成的滑蛋，又燒極之嫩滑，加埋滑蛋的腐竹香味，這個組合令人無法抗拒。

至於小食，如麻醬沙薑素雞絲粉皮，素雞肉遇上香脆及青瓜爽滑的粉皮，混合了沙薑粉及自家製芝麻醬，比真雞肉更好味；莞莖山竹素玉球，材料有大豆蛋白、

陳皮、羌苽、冬菇、馬蹄等，做成球狀然後放在腐皮上蒸熟，吃時再加點大廚自家製的素滷汁；香芒牛油果苜蓿芽手卷，香芒加牛油果基本上是一個美味組合，苜蓿芽及米飯令手卷口感更豐富，入口爽甜又清新；杏鮑菇紫豆卷串配秘製沙嗲醬，以杏鮑菇代替肉，切成短小像小雞塊，並以腐皮包裹成串燒，再炸至脆身，入口外脆內裏軟嫩。

是日燉湯，雞油菌淮山海底椰養生黃耳猴頭菇燉湯非常足料，包括了雞油菌、黃耳、猴頭菇、淮山及海底椰，菌香撲鼻。甜品如特濃腐竹薏米糖水，香濃的腐竹溶入糖水內，入口煙煙韌韌的薏米又夠綿滑，滋潤有益。而私房養生薑醋醋使用了赤膠耳及榆耳，口感如豬腳般，又脆又滑，細粒角切的薑粒入味，店內也有入樽的可供外賣，放在雪櫃內，凍熱食皆宜。



◆ 藍婷思想正面，她說：「如要擔心，不如用心！」

### 藍婷堅持自然和諧 謂「擔心不如用心」

記者問：「真的很少看到素食搞得這麼靚，和投資這麼大，你有怎樣的信心呢？」藍婷回應說：「首先，我自己就是一個素食者，極願意推行素食，亦會用好多心思去思考，不僅是食物，最重要是食物之餘，就是五感，如空間感、音樂、色調、人與人的接觸，當然食物是最重要的，這五感之中，因為我自己覺得素食裏，很多時候都有一種偏向，又或者有不同的潮流性元素，而我就比較堅持自己希望達到一個自然和諧的一個信息，令到大家舒服，如吃得舒服、坐得舒服。」

記者再問：「你擔不擔心不回來？這家店投資成本這麼大？」「投資回本這些種種問題都必然擔心的，但是擔心就不如用心，我用心去經營，或者如何去做好這件事，希望令大家去欣賞，亦都希望我們繼續努力去做這件事，有時候沒有絕對的把握，但做事最重要就是我們豁了出去之後，就盡力盡心去做，希望做到，然後再慢慢去調整，如何去修飾、修正、修改，有好多時候，我們都沒有辦法去估究竟是怎樣，所以，如要擔心，就不如用心！」

▲ 私房養生薑醋可外賣



## 仁愛堂青年夢工場 同行力量建設社區

一個給青年以創新手法參與社區的地方——仁愛堂青年夢工場，一班年輕人希望利用同行的力量為屯門社區帶來改變，在早前舉行的「仁愛堂青年夢工場交流會暨青年服務發展巡禮」聚首一堂，分享其活動成果，訴說背後故事和心得。今年，4月1日至2025年6月30日，第三項計劃獲社區夥伴支持，將與夢工場協作發展「新墟社區經濟計劃」，跟五隊青年夢工場，包括「新士實實驗室」、「赤嵐體育會」、「零剩研究所」、「休息一會」和「手牽瓜」合作，以社會創新手法和善用新墟的人文地景產資源，回應新墟的社區需要，令「新墟」這個屯門核心地帶變得更有韌性。



### 健康資訊

仁愛堂青年夢工場交流會暨青年服務發展巡禮

## 「藝術有嘉」推廣環保教育 促進家庭社會共融

藝術往往予人高不可攀、遙不可及的印象，但其實藝術也可以很「貼地」，且與我們的日常生活息息相關。向來致力推動藝術普及化的社會企業「藝術有嘉」由去年12月至今年8月期間舉辦「擁抱大自然擁抱下一代」展覽暨社區藝術計劃。作為「立志闖里程」計劃的服務夥伴機構，社企舉辦是次計劃將涵蓋教育課程、社交聯繫、家庭關係及職志發展，期望透過一系列社區藝術工作坊及相關活動，讓居住於油尖旺及深水埗區基層兒童及青少年以輕鬆有趣的方式接觸藝術，透過藝術教育與創作，擴展視野和生活體驗，同時探討環境保護的議題，啟迪他們的成長與發展，並加強家庭及社會的凝聚力。

◆ 文：Health



社區藝術工作坊