



過年就是發胖的季節，大多數都市人過年餐餐都是大魚大肉，眼看着自己的臉越來越圓潤，肚子上的「救生圈」又多了一層。今期就為大家推薦穗深幾家不錯的素食有機餐廳，這些餐廳不但環境典雅、菜品精緻、美味可口，而且能一解年後腸胃因食油膩食品過多而帶來的負擔，不失為春節後飲食的最佳之選。

■香港文匯報記者 劉子靜
廣東報道

粵港澳生活匯

一、廣州素食館

廣州的素食館大概分為三類：一類多集中在寺廟附近，或是一些幽靜的地方，店主也多是禮佛之人。還有一類素食館，是完全低調而收斂，有大隱於世之風。第三類就是餐廳酒樓裡所做的素食，這些雖算不上完全意義上的素食館，但它的出現，足以顯現越來越多人對素食的重視和接受。

1. 佛有緣素食館——穗素食界「老字號」

廣州荔灣路幸福新村上有一家出品精緻的素食館——佛有緣，其稱得上是廣州素食界的「老字號」。推開店門，一尊全身素潔的觀音菩薩立在店堂的顯眼處，令人有種「靜觀芸芸眾生」的感覺。據了解，該素食館開業於1994年，經營者黃炳坤是一位早期來內地的港人，由於當時廣州的素食館是新生事物，店內的食材、用料幾乎全靠黃炳坤夫婦倆每周從香港「扛」回來。那時候，港人到廣州並不太便利，需要託人買車票，再到當時的紅雲路（現在的白雲路）擠人擠車。採購食材最頻密的時候，一周甚至跑3趟，但黃氏夫婦對這種舟車勞頓還是甘之如飴。

面對廣州市場上越開越多、時尚新潮的素食館，裝修復古的「佛有緣」卻依然紅火。當中的獨門秘訣，就是素食館的菜式。套用黃炳坤的說法，雖然沒有大魚大肉，但只要用心去做，個人有佛心、結善緣，就能做出精緻又受人喜愛的菜餚。

店內最受歡迎的菜式非「美極素大蝦」莫屬，用麵筋、蓮藕、米粉和淮山等原料做的大蝦形狀非常逼真，讓人看着都食指大動。吃一口，記者發覺素蝦口感非常的好，吃在嘴裡非常滑嫩，既有肉味又有蝦味，最重要是健康又營養；而西蘭花炒素蹄擺盤最為精緻，首先用西蘭花鋪墊，之後上面再盛一些做得很形象的素肉蹄子，惹人食慾。

★推薦菜式：齋燒鵝、鐵板金針菇肥牛、美極素大蝦、椰汁香芋、漢堡扒、西蘭花炒素蹄等。



■靜頤茶館。受訪者供圖

二、深圳素食館

在深圳，多數素食餐廳環境和氛圍無不雅致可人，且情調更不是一般餐廳可比的。這些素食館的素菜美味，實屬不錯的養生享受。

1. 靜頤茶館——吃出禪味的素菜

深圳羅湖高樓中有一個「靜謐」的素食館——靜頤茶館。餐廳分成兩部分，一邊用於喝茶聊天，矮桌、小椅子，佈置得十分雅致；另一邊則是用餐的，餐桌都是仿明清梨花木的老傢具，竹木和粗布的搭配充滿着濃濃的禪意。

據悉，靜頤茶館以健康環保為理念，融入佛家文化，食物是仿葷做法，口感和味道都很好，讓你深深感受到廚師對出品的用心。素菜常用的食材如麵筋、豆腐、銀杏、山藥、野生蔬菜、松露、蕎麥麵、杏鮑菇、竹筍、松茸……主廚會變換各種烹飪手法，從擺盤到口感，不斷給食客帶來驚喜。即使平時不是一個素食主義者，其無可

挑剔的口味和質量都讓你愛上這裡，甚至美食家和明星都讚口不絕。

現場一位朱小姐說：「不管是茄盒、素雞、素魚、麵筋等各種素菜，味道都是那麼棒。記得多年前第一次在這裡吃芝士焗番薯，當時我就驚艷了，番薯帶着濃濃芝士香味，又有自身的甜和糯，後來吃過其他幾家都比不上。」

★推薦菜式：芝士紅薯、口水雞、南瓜湯、芝士蕃薯、金針菇牛肉、糖醋排骨、椒鹽藕段、蜜汁鯽魚。

◎人均消費：¥ 150

2. 法味軒素食館——素食愛好者捧場

法味軒，一聽名字就有幾分禪意，而這字號也確是由一名潮汕禪師所起。該店是深圳龍華新區最早的素食館，老闆詹益升是潮州人，4年前發現這區此方面還是市場真空，於是就開辦這家菜館。

法味軒內裡採用木桌、木椅、木櫃檯，還有木欄

腸胃休養四原則

- 原則一：來碗養胃粥。春節闔家團聚，難免舉杯相賀，開懷暢飲，而酒精對消化系統有刺激作用，尤其會傷肝、損腸胃。
★建議：喝完酒後的幾天宜喝滋養腸胃的南瓜粥或淮山粥。
- 原則二：蔬菜餐餐有。雞鴨魚肉向來是節日餐桌上的主角，但這些「肥香油膩」的菜餚會增加腸胃的負擔。
★建議：節後多吃綠色蔬菜，幫助補充維生素和礦物質。
- 原則三：粗糧唱主角。春節過後，不少人感覺肚子裡很飽，不想吃主食，其實節後主食更不能少，最好以穀類粗糧為主。
★建議：玉米、燕麥等粗糧富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動，減少便秘。
- 原則四：紅肉變白肉。過年紅肉攝入是最容易過量的，一旦過量可引起高膽固醇或心臟血管疾病。
★建議：節後少吃豬、牛、羊等肉及內臟，多吃些白肉，如雞、鴨、魚類。

脆皮豆腐



劉子靜攝

羅漢齋



劉子靜攝

美極素大蝦



劉子靜攝

布袋禪機



劉子靜攝

芝士焗番薯



受訪者供圖

跟我走 有着數

素食指南

1. 佛有緣素食館：廣州荔灣區荔灣路幸福新村福兒路1號
2. 菩提甘露坊：廣州越秀區海珠北路177號光孝寺內
3. 靜頤茶館：深圳羅湖區寶安南路3038號金塘大廈7樓(近松園路)
4. 法味軒素食館：深圳南山區龍華新區和平路251號

越吃越有機 穗深素食館

港人年後北上食齋 讓味覺返璞歸真

年後養生 素食為主

- A. 黑木耳
黑木耳所含的植物膠質有較強的吸附力，可吸附殘留在人體消化系統內的雜質，清潔血液。
- B. 海帶
海帶中的褐藻酸能減慢腸道吸收放射性元素鈾的速度，使鈾排出體外，具有預防白血病的作。
- C. 豬紅
豬紅中的血漿蛋白被消化分解後，可產生一種解毒和潤腸的物質，能與侵入人體的粉塵和金屬微粒結合，成為人體不易吸收的物質，直接排出體外，有除塵、清腸、通便的作用。
- D. 蘋果
蘋果中的半乳糖酸有助於排毒，果膠則能避免食物在腸道內腐敗產生毒素，其可溶性纖維素能促進糞便的排泄。
- E. 草莓
具有生津潤燥、促進消化吸收等作用。所含的多種有機酸、纖維素、果膠和礦物質等能清潔腸胃、消除便秘。
- F. 糙米
糙米是清潔大腸的「清道夫」，它在經過腸道時會吸附腸內毒素，最後將其從腸道內排除。



- 1. 那山、那水、那人——廣西壯族歷史文化展
時間：即日起至4月28日
地點：廣東省博物館
- 2. 2016年天適櫻花節
時間：2月8日至4月8日
地點：從化天適櫻花悠樂園



粵美國海鮮美食節優惠

廣東亞洲國際大酒店雲頂閣旋轉餐廳攜手美國阿拉斯加海產協會、美國東北部貿易進出口協會、美國南部貿易協會和美國西部貿易協會聯合推出美國海鮮美食節，喜愛海鮮的饕客，是時候啟動深海誘惑滋味了。讀者憑此印花可享以下優惠價格：

- 推廣日期：即日起至2月29日
- 自助午餐：RMB258/位（需另收15%服務費）
- 自助晚餐：RMB358/位（需另收15%服務費）
- 地址：廣州市越秀區環市東路326號



印花