



蘑菇松露意大利烩饭



桂花仙草蒟蒻采用昆仑雪菊烹制。

# 零压力餐饮体验

餐馆重视轻触的调味、简约的料理方式，减少不必要的施工、调味，借此突出食材的真善美，并给人零压力的餐饮体验。

陈彬雁 / 文 元素照片

“那是用4公斤的番茄隔水炖出来的。”

厨师林镇兴说完，立即到厨房取出刚炖出来的炖番茄，勺了一匙的番茄汤汁出来。热腾腾的番茄汤汁浅浅的橙色，香喷喷的番茄味，入口酸酸甜甜的，非常的开胃。它清纯不含杂质的感觉，教人忍不住，我转头对林师傅呼，这味道太棒了。

建议他，在客人入座之后，呈上一小杯，肯定有助于让客人抛开一切，全心全意感受这里推呈的美食体验。

## 让都市人接触食材原味

本地知名的餐饮集团口福，从邻里咖啡店发展到邻里食阁，食阁生意拓展到商场之后，现在对餐饮发出另一炮，开了一家素食馆——元素 (Elemen)。番茄汤汁，就是元素主厨林镇兴烹调出来的，它原来是师傅为一道主食自制普洱茶豆腐面条打的汁。

这面食上桌时，亮亮滑滑的面条上缀以番茄、一小块冬瓜，加上一块看起来像是猪血的，原来是厨师自制的豆腐。林师傅解释：“以普洱炒香之后泡成茶汤，然后用之卤豆腐，这豆腐就上了普洱的颜色。”

豆腐轻轻柔柔的，茶的芬芳清淡优雅，搭配滑溜溜的面条，再用番茄炖出来的汁调和。这样的绿色主义，很有诚意，我需要。

应该现代都市人都迫切需要吧？

口福品牌总监卢翠微说，口福集团

创办人庞琳吃素30多年，一直有意推广更健康的饮食方式，包括让忙碌的都市人接触更自然纯真的食材原味，同时提倡更环保的饮食方式，减少碳足迹，于是找来灵芝素食餐馆的元老之一林镇兴师傅，掌舵这一局。

林镇兴 (53岁) 来自香港，15岁入行，一开始做酒楼，但几年之后转战素食，累积30多年的素食料理经验。他说，当初转做素食，是因为想挑战自己。这30几年来成天与蔬果为伍，他坦承身上的改变不少。

在元素，林师傅引用中西食材制作素食餐，除了大家熟悉的海盐、橄榄油、藜麦、椰油、洛神花，也借用许多本地素食馆不常见到的食材，如近几年特别受宠的秘鲁超级食品玛卡 (Maca)、新鲜罗汉果、昆仑雪菊、野生枸杞、淮山王、桃胶、松露等。呈上桌的水也都是碱性水，以柠檬及迷迭香提味，汤品中也以碱性水烹煮。

为了给人零压力的餐饮体验，林镇兴重视轻触的调味以及简约的料理方式，减少不必要的施工、调味及多余的奶油，借此突出食材的真善美。菜品风格与餐馆设计走的干净路线，如出一辙，让人宛如呼吸到清新的空气。

## “南美人参”玛卡炖汤

这家素食馆以五道菜 (\$23.80) 及八道菜 (\$32.80) 的套餐呈献所有菜品，后者包括开胃菜、迷迭香面包、沙拉、汤品、苹果醋、主菜、甜品、饮料。

菜单每个类别都包含中西选项，比如沙拉一项有藜麦沙拉、鳕鱼沙拉、蔬



自制普洱茶豆腐面条。



采用新鲜罗汉果制成的牛蒡汤，炖了四个小时。

汤，有配上野生枸杞子、玉竹、沙参，炖了4个小时的玛卡汤；淮山王白木耳及新鲜罗汉果汤。我们一般在药材店买的罗汉果经过人工腌制，新鲜的罗汉果是浅绿色的，切开来，果肉甘甜；我忍不住就要尝尝。林师傅就用这个，搭配白木耳及淮山王炖4个小时。

玛卡近年来特别引人瞩目，原产于南美洲安第斯山脉的这种植物，根茎形似小圆萝卜，营养成分丰富，有“南美人参”之誉。玛卡富含高单位营养素



开胃三拼

说，这种进口自秘鲁的植物，每公斤要200多元。

## 淮山王与意面组合

主菜的选择丰富多彩，一共12款，比如烤茄子糙米饭、日式鳄梨寿司卷、石锅南瓜糯米饭、蘑菇松露意大利烩饭、烤淮山王核桃意面、番茄罗勒意面、自制普洱茶豆腐面条、野菇比萨等。

林师傅过去做比较传统的素食，竹叶五谷饭、红烧猴头菇等都是他得奖招牌，但现在看他的素食，颇具现代感，绝对跟得上饮食潮流。就拿烤淮山王核桃意面来说，就是超乎料想的组合。淮山王在市面上比较少见，与核桃、意面、奶酪的组合颇为新鲜，烤过以后的淮山王带有香脆的口感，加上有核桃的坚果芬芳加持，这样的意面相信能吸引年轻一辈爱西餐的食客。个人情牵蘑菇松露意大利烩饭。采用美国的野米烹调，甚富咬劲，最爱它不施奶油牛油，带有清汤的滋润。

## 绿色料理会更受欢迎

淡雅秀气，入口带有优雅的桂花香，这道甜点采用昆仑雪菊烹制，昆仑雪菊又名天山雪菊、冰山雪菊。这种植物是雪域高原一种无污染纯天然耐高寒菊花，纯手工采摘和制作，听师傅说，其药效是普通菊花的十倍，包括清热解毒、有降血压、明目等作用。

冻香椰以椰条、椰汁搭配桃胶。桃胶是蔷薇科植物桃或山桃等树皮中分泌出来的树脂，比较粘稠的液体通过太阳晒蒸发，产生固体。干的桃胶呈结晶石状很硬。食用前，必须先用清水浸泡两天去除杂质，用水烫过，口感软中带脆。它有清血降脂，缓解压力和抗皱嫩肤的功效。

林师傅说，他相信绿色料理下来会更加受欢迎。以前一只鸡需要半年的时间养殖，现在几个月就能吃。他问：“到底鸡只吃了什么东西？”

餐馆：元素  
地址：#01-75A/76 Millenia Walk  
电话：6238 0511  
营业时间：星期一至星期天，午餐，上午11时30分至下午4时；晚餐，傍晚5时30分至晚上10时