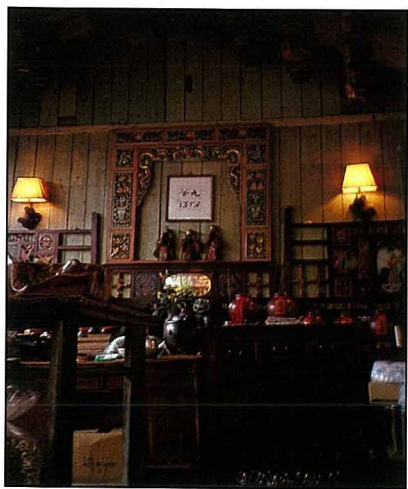
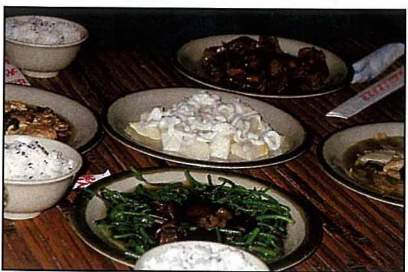


與好友同 享素食餐

喜歡素食的朋友，真的
有福。勤快些家裡隨心
動手；不想勞動，大街
小巷尋覓新口味，總能
滿足口腹之慾，難怪不
為宗教的素食人口越來
越多。



九份茶坊，古色古香。(陳櫻萍／攝)



九份茶坊供應素食餐，
物美價廉。(陳櫻萍／攝)



「淨琉璃」是西餐廳方式經營的素食店。

週末不上班，準備「好心情」
到九份訪古，約了正忙著出
素食譜的胡天蘭小姐，她一高興
，邀大家先到她家吃素食早餐。
怕耽擱時間，準備了南瓜飯、八
寶素醬，以及榨菜腐衣湯。

最近甚多素食入肚的我，盤
碗盡空後，不禁也想轉授朋友。
自然界中隨手取來，無一不是素
食的材料，這也是我近來嚐了幾
位好友的手藝後的感想。

「八寶素醬」可以前一天弄
好，靈感來自江浙的八寶辣醬，
所謂八寶，取材自8種材料，也
可隨各人口味，加或減入菜的素
材，想菜色多姿，如紅蘿蔔、豆
腐乾、生花生米、草菇、筍、小
黃瓜、洋菇、毛豆等，紅、白、
綠、黃皆有的材料，各別處理。
花生米、筍先熟，菇類爆香去水
分，最後放其他材料，再與辣豆
瓣共炒、嫌太乾，可稍加水燜煮
一下，八寶素醬可以拌麵、配稀
飯，當便當菜更不容易變味。

主人為了推薦鮮蔬也能讓米
飯增色，臨時又做了「南瓜飯」
，南瓜飯夠香，會做飯的稍一說
明即能動手；米洗淨，去皮去子

再切成小塊，燒熱油後，放入米
、南瓜一道炒。南瓜澱粉雖多還
是會出水，所以得注意，3杯米
只需放2杯半的水，然後拌些鹽
，即入電鍋燜煮。

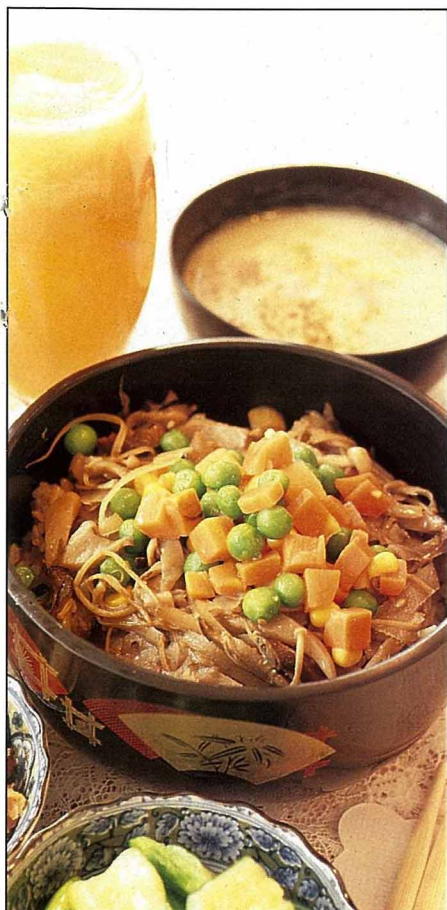
有麵有飯，意猶未盡；再送
上黃豆芽熬的湯頭，內有粉絲、
榨菜、豆腐衣浮在湯上面，綠辣
椒切成細末當蔥花，湯清味鮮，
一夥人延遲上路，仍津津樂道。

素菜近年來頗受歡迎，在台
灣根據調查，吃素者幾佔人口的
1/10，吃素不但表示內心虔敬
，也是清心健康的食物，難怪近
年來，餐廳小攤子上皆能見到賣
素食的人。

走筆至此，也想到最近被一
家「淨琉璃」三個字吸引進去的
餐廳。小小的空間，充滿女性的
悠雅，朋友叫豬排鐵板燒，吃了
好幾口，才知道黑椒調味的豬排
是素的，彼此互相研討一番，不
禁驚訝現代的食物加工技術。

另一道白米與香菇蒸成的鍋
飯，頗令人鍾情。微黃的米粒上
鋪了紅蘿蔔、牛蒡、豌豆、豆乾
、拿筷子一拌，未入嘴先聞到陣
香，吃時已想到回家依樣學樣。

素鐵板燒



日式鍋飯



「淨琉璃」充滿女性的優雅。





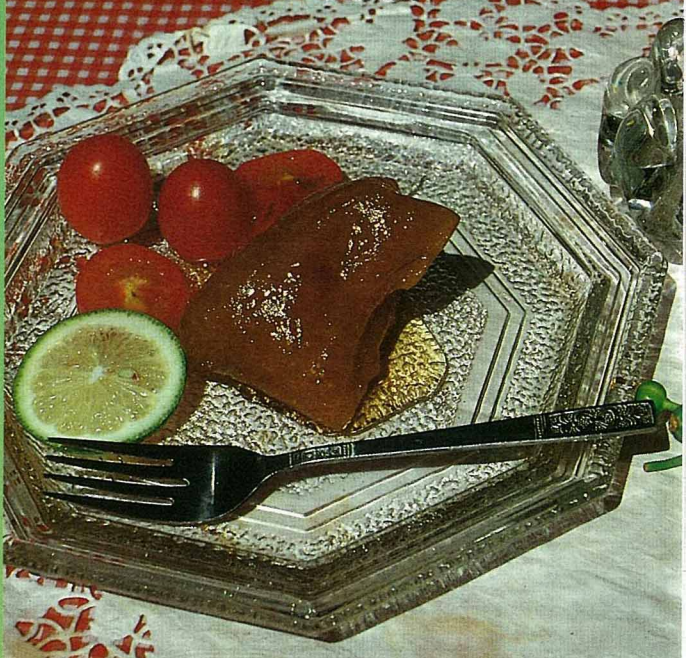
德國傳統什錦湯：豆類／馬鈴薯／洋葱／香菜／胡蘿蔔。



炸薯條為德國人主食之一。

傳統點心新搭配：

冰涼餛飩，
搭配小番茄。



傳統點心新搭配：

仙草加米苔目
加檸檬片。若

芒果丁、奇異果丁、果糖、冰塊，即成夏日甜點。

