

撰文／盧玉文  
攝影／王詩雲

## 阿含

餐飲有流行風，每隔幾年就會有新的「主流派」崛起，在市場上獨領風騷。猜猜看台灣未來的中餐市場會吹什麼新流風？

地點：台北市遼寧街 特色：七巧飯與懶人麵



「阿含」讓你享用這麼美好的用餐經驗。

大部分餐飲業者會投票給「素食」和「台菜」，其中「素食」由於正好能切合世界健康的飲食潮流，市場前景尤其被看好。國內吃素的人口到底有多少呢？否則為何會有一家家的素食店紛紛出籠。根據素食業者概略的估計，如果將吃長素，以及只在初一、十五或早晨茹素的人口通通加起來的話，全省大約有六百萬的素食人口，其中雖然絕大部分為宗教理由茹素，但是也有越來越多教育水準高的知識份子，從健康和心靈、身體環保的觀念出發，也開始嘗試吃素。

不過，最叫素食者困擾的事情就是，當朋友聚會或社交場合時所面臨的尷尬，因此有一些素食同好者他們會經常的聚在一起討論、交換，「那裡又有好的素食餐廳」，情報交換之慇懃與發現一家好餐廳的興奮，與一般人並無兩樣，雖然他們為了宗教或健康理由吃素，但並不表示「他們就不追求美食」。

「阿含」就是素食族眼中的好餐廳之一。位於遼寧街巷子的「阿含」，最早的經營者有意把它經營成富有佛教味道的餐廳，但是在第二代經營者接手後，除了名字保留佛教中「阿含經」的「阿含」，在經營風格上反而有著濃厚的日據時代性格，也由於第二代經營者本身是學美術出身



的，所以「阿舍」在空間的設計上和一般的素食餐廳有很大的不同。

首先是一進門的庭園，光是流水聲與游來游去的魚兒，便會教人走向五十年代的回憶中，像是早期台灣富貴人家的高尚格調，也別有一份「禪」境。推開木頭做成的門，走向位置的長廊，踩在腳下的也是木頭做成的地板，所以不必通知主人，聽到腳步聲，主人馬上會起身為您服務；除了門與長廊的地板是木頭砌成的，連窗戶也是用木頭做成的框，而且是可以向外推開的那一種，看起來非常原始與自然。當然，為了配合整體的空間設計，桌子、椅子都是和窗戶以同樣的木頭材質做成，然而用餐的地板卻是非常原始的水泥地，以免客人走動時搬動桌椅，造成噪音。



從忠實顧客變成店主人的吳小姐。

店主人吳小姐原本也只是「阿舍」的忠實顧客，從來沒有一天會想到自己真的做起老板來，在上一任經營者另有發展時，吳小姐才想到要延續「阿舍」的經營，讓更多像她這樣的忠實顧客可以繼續享用這麼美好的地方。因此，在經營風格上她並沒有做

太多的改變，不過她讓客人多了項選擇，那就是在喝茶之外，也可以喝咖啡。

說起「阿舍」的茶，喝過的人一定讚不絕口，尤其是「洛神花茶」有別於一般的茶藝館，吳小姐說，「阿舍」所煮的洛神花茶是經過多種配方製成，並非直接沖泡，這些配方包括了薄荷、甘草、仙楂等，因此喝起來不澀不苦，帶有一些酸、甜、甘的味道，尤其是冰鎮過後，更是爽口又退火。除了「洛神花茶」，「三泡臺」也是「阿舍」非常有名的茶，所謂的「三泡臺」就是鐵觀音、冰糖加桂圓，在冬天特別受到歡迎。

從開幕至今，「阿舍」的素食餐永遠只有兩種，那就是「七巧飯」與「懶人麵」，但是光這兩份餐就足以讓素食族欣喜若狂，並且廣為宣傳。吳小姐表示，在「阿舍」並沒有廚師，所有的餐飲、採買、服務、清掃……都是老板自己動手做，而「七巧飯」與「懶人麵」更是從第一代流傳下來，口碑已建立，所以她也不必花心思再改變口味。尤其「懶人麵」的麵條，一定要經過吳小姐認可的純手工拉麵才能上桌，所以只好每天吳小姐自己從熟人處買了拉麵，再帶到「阿舍」。吳小姐表示，這樣的過程在某些人眼裡一定覺得很麻煩，因為大部分的店都是請製麵工廠送來，但是，「懶人麵」最講究的就是麵條的Q勁，品質不好的麵條一定會影響口感，顧客也會發覺不對味，因此每天雖然辛苦，但這麼做是絕對值得的。



桌椅窗戶都採用木頭材質，整體空間設計非常自然。



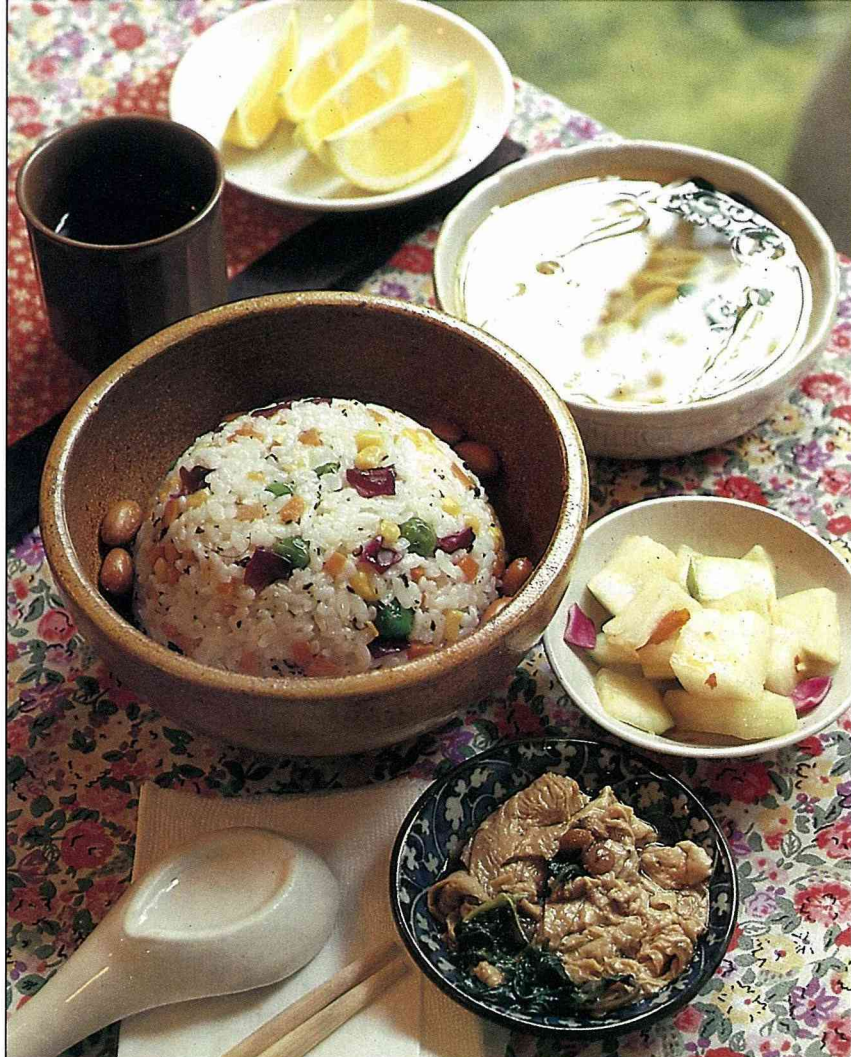
### 七巧飯 ▶

在「阿舍」的另一面牆上，有一個開放式的木頭櫃，裡面擺滿了各式各國風味的手工藝品，有陶藝製品、銀製品、木頭製品……，吳小姐表示，這些東西很多都是顧客放在這裡寄賣，當然要放上去之前必須先經過吳小姐的審定；基本上她認為，純手工製品最歡迎，其次是帶有異國風味的飾品，因此，一邊喝茶、吃飯，還可以玩賞美麗的東西。此外，吳小姐也是一個藝文愛好者，所以在櫃子上您會發現一本本的「藝文消息手冊」，如果您也是同好，那麼下次去「阿舍」別忘了和老板交換訊息或心得喲！

其實，「阿舍」最教素食族安心的是，它可以免除一千人聚會時，葷食、素食夾雜其中的尷尬，因為「阿舍」除了素食之外，也有一般的中式簡餐，或者吃葷食者，那一天心血來潮想換換口味時，也可以選擇素食，非常方便。

對新一派的素食族來說，多發掘一些像「阿舍」這類餐廳中的素食美食，再廣為宣傳，是生活中重要的樂趣之一，尤其「阿舍」有餐、有茶、有咖啡、有點心、有藝品……幾乎所有想得到的餐廳機能，「阿舍」似乎都能夠提供，建議您下次經過不妨登門坐坐，也許一顆心靈就此清晰明亮起來了呢！

### 懶人麵 ▶





「阿舍」有一個木櫃，擺滿了各式各國風味的手工藝品，令人愛不釋手。



## 吃素族五大派

盧玉文

素食族目前「派別林立」，依其選擇食物中所含動物性食物多寡，區分為以下各類。

**自然素食：** 主要吃沙拉及不須烹煮的澱粉食品、蔬菜、水果。

**一般素食：** 只要是不以動物油脂煮炒的蔬菜或魚肉，以外的食品均可食。

**瑜珈素食：** 吃的食品以大自然出產花果、蔬菜、蜂蜜，不得加入人工香料及調味料，亦即國內素食者常加的味精、醬油也在禁食之列，就是佛教徒常吃的醬瓜、豆腐乳，也被當成變性食品，不得食用。

**奶類素食：** 以乳酪、牛奶和其他乳製食品為主食品。

**奶蛋素食：** 以穀類及全穀類為主，此外還包括豆類、水果、蔬菜、牛奶、乳品、蛋、蜂蜜等，這類食品含豐富維生素，有助消化，葉酸類含量亦高。

所謂的素食食品範圍愈來愈廣，因此目前素食已非以往的「吃草」，不只種類逐日增加，連帶地所含營養成分也跟隨增加。

「阿舍」的素食是屬於第二種，就是不以動物油脂煮炒的蔬菜，尤其「七巧飯」所用的七種材料：茉莉花茶、紅蘿蔔、花生、香菇、青豆、玉米、紫色高麗菜，富含纖維質與營養素。

## 素食族選用食品

資料來源／台北醫學院營養部

天然食品	不含任何防腐劑、乳化劑、或人工添加物，未經加工及精製的食品。
有機食品	必須為天然食品，在生長及製造過程中，未曾使用化學肥料及殺蟲劑。
半精製食品	和天然食品接近，如糙米、全麥麵粉。
牛奶代用品	由黃豆或芝麻製成的豆奶是純素食者的牛奶代用品，通常添加鈣、維生素A、D及B <sub>12</sub> 。
素肉	由植物性產品製成，視覺、味覺均像肉的副食品，含豐富蛋白質，但礦物質和維生素的種類及含量和肉類不盡相同。
海菜／海藻	海中植物含大量維生素B <sub>12</sub> ，但各種水域中的浮游生物不同，因此海藻、海菜類，不能當做純素食者維生素B <sub>12</sub> 的唯一來源。
發酵食品	例如醬油、味噌等豆類發酵製成的調味料。