



新知行」負責人洪淑慧推動讀經活動十數年，倡導以中華經典的智慧提昇現代人的心靈層次，但她發現，現代人經常病痛纏身，甚至不乏小小年紀就罹癌的案例，經深入探究原因，發現與飲食不當有極大關聯，許多小朋友喜歡的速食，即潛藏致病危機，於是她以推動讀經活動的積極精神推廣健康餐飲，集合多位志同道合的朋友，「新知行」就在無心插柳、卻帶著強烈使命感的情況下開張了。

新知行

「新知行」聽來不像餐廳的名稱，洪淑慧說，「新知行」寓意新時代中每個人都應該成為新人類，而所謂新人類必須秉持良知、積極義行，促使社會更和諧美好，達到孔子所說的大同世界、人間淨土，因此她希望透過正確的飲食去除身體的負面因子，將正面的能量與思惟導入身體的磁場，使身心靈均衡合一。

洪淑慧表示，傳統的素食餐飲常有營養不均衡、使用油炸方式烹調、加工食品太多等缺點，消費者在不自覺間吃下防腐劑、化學物質等，新時代的養生觀是將食物吃到最好，讓所有食材透過調理手法發揮相加相乘的效果，過於清淡的口味反而容易產生距離感，不

一般有機、素食餐飲多以清淡為訴求，強調無油、無鹽、無糖，但「新知行養生素食餐廳」卻要顛覆潮流，以多變的手法調理簡單的蔬果，讓簡單的蔬果呈現多變的味道，使有機、素食餐飲也有百樣風貌。



養生素食餐廳

易讓人接受，只有中庸，才合乎人性，才能普及化。

「新知行」主廚張世隆曾任職多家知名餐廳，喜歡鑽研料理的他，熟諳日本料理、法國菜、義大利菜，大陸多省系如川菜、湘菜，甚至滇、緬菜系，他將各菜系不同的烹調方法融合，變化素食的各種樣貌。

簡單的生菜沙拉，在張世隆手中，宛如躍動的元素，美生菜、苜蓿芽、小黃瓜，搭配藍莓、千島、杏仁等醬汁，不同的排列組合，帶來不同的口感。

尤其，鑑於人體多偏酸性，造成體內酸鹼值不平衡，影響健康，尤其夏天時節，人

體多帶正電，脾氣容易暴躁，情緒也顯得浮動不安，因此張世隆特別設計「義大利蔬菜醬」，將切碎的紅蘿蔔、高麗菜拌入胡椒粒、檸檬汁、橄欖油，帶點酸甜，讓人在享受美食之餘，也能安定紛擾的情緒。

在素食料理中，焗烤的料理方式並不常見，「新知行」的「焗金瓜」上層是烤得酥脆的豆乳，含有豐富的蛋白質及鐵質，鬆軟香甜的南瓜則加了核桃的特殊香味，金黃色的色澤，讓人食慾大振，大口吃下飽含維他命A的南瓜。

「菠菜義大利麵」也令人印象深刻，菠菜清燙後，打成濃稠的汁液，襯托著義大利

麵，帶勁的麵條滑過菠菜汁，像上了色彩的畫筆，恣意在口中揮發菠菜清甜的味道。

在轉化烹調手法的過程中，有時也會遭遇難題，例如葷食料理的提香素材，往往不能使用於素食，主廚於是嘗試以椰奶提味，隱約透露的香氣恰到好處，卻不會奪去主角的氣味，此外，香菇也是極佳的提味素材，「新知行」的「口袋豆腐」即加入香菇，讓清淡的豆腐卻有多層次的口感變化。

各式各樣的現打果汁，也是「新知行」的特色，不論功效或風味都是主廚的用心鑽研。如柳橙、檸檬，加了檸檬皮及海鹽，豐富的維他命 C 可以增強抵抗力，預防感冒；胡蘿蔔、芹菜、芭樂、蘋果、檸檬的綜合果汁則具有護肝、補腦功效，此外，還有降血壓、健胃、強腎、降糖尿、尿酸、提神、補血等各式果汁，充分發揮食物的食療功能。

張世隆將「新知行」的素食分成三個階段，一是一般葷食者不會拒絕，其次是吃慣清淡素食的人也能接受，最後是喜歡上素食的多變樣貌。

「新知行」不僅強調餐飲內容，也強調用餐環境，餐廳壁面四周環繞著石英管，管中承載波動負離子，定量釋放芬多精，清新空氣，讓人在呼吸之間，去除人體的輻射及毒素殘留，進行體內環保。

為倡導健康餐飲的觀念，「新知行」並經常舉辦義診、講



■ 引人食慾的菠菜義大利麵。



■ 口袋豆腐，內涵豐富。



■ 蔬果沙拉與特製的醬汁。



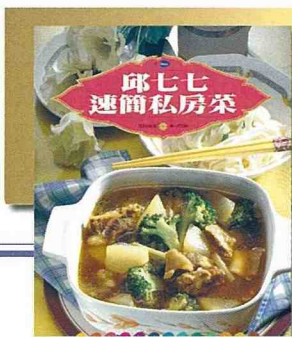
■ 不含蛋的蛋糕與西點。



座等活動，如「怎樣吃最健康」、「保健食品知多少」、「自己才是健康的主人」等，引起熱烈迴響，由於附近上班族多，「新知行」並推出「離子便當」，以低廉價格、六十元就

能吃到五種菜色，讓上班族輕易接近健康飲食，尤其「離子便當」所有菜色都經過離子化處理，去除菜餚中的殘餘物，使健康更有保障。

◎



『邱七七速簡私房菜』

讓你在家也可以享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社