



**這**個季節，南瓜以台東所產品種當令，口感綿密香甜，夏季屬台北陽明山所產最好吃，春天則要吃嘉義太保或花蓮玉里的南瓜，乍聽這段話，不知情的人或許以為出自農人或菜販口中，卻是「香積廚」主人黃月蕊用心觀察、細心品味的心得，只是一鍋南瓜湯，她在不同季節採用不同品種的南瓜熬煮，她說，當令盛產的蔬果不僅好吃，養分也最豐足。

「香積廚」座落於八米道路上，門前車水馬龍，反而襯出它的安靜，以生機蔬食為訴求，強調零污染、無負擔，使店面也透露出迥異於其他商店的氣質。

說起開店的緣由，黃月蕊說，與她吃素一樣，都是偶然的因緣，有一回，她翻閱一本詮釋心經的書籍，書中指「上天尚有好生之德，何況人類那麼渺小」，令她深受感動，當下決定改吃素食，她形容自己以前是個急性子，改吃素食後，身體變得輕鬆，個性也變得平和，於是決定以自己的體會推廣素食餐飲，從構想到開張，花了八個月時間，一邊裝潢，一邊設計菜單，才發現原來開店這麼辛苦。

以餐飲為事業，說來「有跡可尋」，黃月蕊六歲即會升火煮飯，當時因媽媽外出工作，她必須作飯供弟弟妹妹吃，六歲的她在炭爐上作飯，竟煮

出帶著金黃色澤的米飯，她發現做菜其實不難，且可供大家分享，愈煮愈有成就感，也就「愈陷愈深」，索性開起餐廳，她從未上過烹飪班，像天生就對食材敏感，「香積廚」所有菜色都由她負責採買、搭配。

由於負責採買，黃月蕊長年「混跡」於果菜市場，憑著用心學習及天生的敏銳度，她知道那個攤位的蔬果來自那個產地，那個產地在什麼季節的蔬果最好吃，未婚的她，把所有時間都投入餐廳經營中，她說，雖然辛苦，但因為有興趣，也就樂此不疲了。

四十坪大的兩層樓空間，以木製家具及米白色為主色調，使空間顯得清秀雅致，拱形的格子窗外樹影綽約，許多踏進來的客人都自覺得放慢了腳步，心情也跟著沉澱下來。

以蔬果調製西式餐飲，格外花費心思，黃月蕊以新鮮當令的蔬果食材詮釋，以橄欖油為烹調用油，不添加人工香料、色素，食材或是生食、清燙，或是焗烤，以低卡、低脂為訴求，吃得既原味又健康。

「香積廚」的菜色採用不少菇類烹調多種不同風味的料理，黃月蕊說，南投等地區盛產菇類，且多採有機栽培，一年四季均可供應新鮮多樣的菇類，多食用不僅可幫助震災區重建，同時對身體健康也有助益。

她表示，菇類是低卡洛里、高蛋白的食材，並含有醣類、纖維、菸鹼酸及磷、鈉、鉀等微量元素，磷可調節身體修復機能，使脂肪與醣類代謝順暢，菸鹼酸為人體細胞產生能量所必需，並被證實可抑制脂肪酸化，預防癌症。



黃月蕊視顧客為親人，一起喝下午茶。

# 香積廚



「香積廚」透露優雅的氣質。



■ 木製桌椅搭配米白色調，設計感十足。

在料理手法上，或是作為主角，如焗烤綜合野菇鮮蔬、法式焗烤田螺野菇、地中海鮮烤高冷野菇，搭配起司焗烤，起司濃烈、野菇清淡的香氣融合成多層次的口感；中式「鼓汁鮮蟻」、法式燉燒栗子野菇、燒烤三杯猴頭菌菇則探索菇類更多樣的風味；或是作為配角，起司奶油野菇焗飯加上混合了紅糯米、糙米、芡實、大麥、蕎麥的野米雜糧，具有豐富的鈣質及纖維質，燻雞鮮蔬總匯披薩、綜合野菇蔬菜麵是另一種味蕾的嘗試。

套餐前，先端上核酪綠野沙拉，除了各式新鮮生菜、堅果，還加了少見的煙燻乳酪及紅毛蔘，煙燻乳酪口感彷彿鮭魚絲，可補充鈣質，紅毛蔘則具有補血功效，淋上加了水果醋、酸黃瓜、檸檬汁調製的醬汁，口感清爽，令人胃口大開。

南瓜湯也是黃月蕊極力推薦的菜色，她在不同季節選用不同產地、不同品種的南瓜，刨絲後熬煮，南瓜全化為綿細的濃湯，由於南瓜的礦物質、維生素 A、B1 含量豐富，具有保養皮膚及眼睛的功效，被



■ 起司奶油野菇焗飯。



■ 核酪綠野海寶沙拉。



■ 地中海鮮烤高冷野菇。



■ 榴槤起司，慢火烘烤。

視為美容養顏的食材，因此極獲女性喜愛。

氣候漸涼，御膳養生鍋成為熱門餐點，黃月蕊以十數種傳統養生補氣的中藥材搭配百

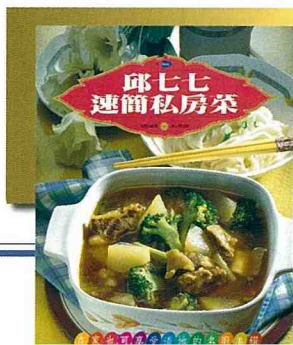


■ 窗外樹影綽約，有如風景畫。

合、銀杏、紅棗、竹筴、銀茸、山藥等食材，熬煮四、五個小時，湯色深濃，入口甘甜，她表示，其實選用的藥材以溫補為主，適合各種體質，且四季均可食用。

各式茶品也是「香積廚」的特色，可以解除焦慮、安定消化系統的薰衣草；調節血氣、消除疲勞的粉紅玫瑰；舒緩神經衰弱、失眠的菩提葉；促進血液循環、消炎殺菌的金盞花，都是午後沈靜心情的夥伴，或是一壺御用極品養生飲，將橘皮、紅棗、枸杞、當歸等熬煮四個小時，菁華盡在其中。

開設「香積廚」，黃月蕊從自己吃素的經驗出發，再把自己當成顧客般，設身處地，了解客人的需求，她說，開店意在廣結善緣，許多熟客宛若親人般，是她最豐饒的人生資產，她說，有人修行在十方、有人修行在人間，她的修行「就在廚房吧」！



### 『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