



為生活而藝術，為健康而素食

非常巴黎的「斐麗巴黎」餐廳

採訪・攝影／陳乙貞



熱愛美食與素食的徐因。

台中市科學博物館的前方，有一家非常巴黎的餐廳，餐廳裡不論擺飾、音樂或料理，都讓人有如置身法國巴黎。不論口感或樣式，這裡的每道菜餚媲美法式料理。但是，別以為這裡供應的是一般的法式菜，這裡的每一道料理都是出家眾也能吃的全素料理。這是一家法式素食餐廳，名為「斐麗巴黎」。

飲食、空氣、水、身體機能 and 心情，都會影響體內的能量轉換，其中尤以食物的影響最大，食物在體內經一連串的轉換後，成為提供體內細胞、組織和系統活動時所需的能量。

食物可分為悅性食物與惰性食物。悅性食物容易消化不至淤積體內、累積毒素，在體內消化

後產生的能量能使人神清氣爽，天然五穀類、多數蔬菜、豆類、堅果、牛奶等都屬於這類食物。惰性食物在體內消化後產生的能量，使人精神偏向昏沈，容易倦怠，而肉、魚、蛋、洋蔥、蒜頭等，以及放置過久的食物，皆屬此類。以這種區分而言，攝食新鮮、全素的食物，對人體應該較為有益。

將每道全素料理做的精美細緻，有如藝術品，是斐麗巴黎的經營者—徐因的理想。

徐因原為媒體工作者，酷愛美食也愛素食。她離開媒體後一頭栽進烹飪世界，除了學習中餐、西餐的烹飪技巧，也學了十多年的生機飲食，更跑到歐洲去吸取美食經驗。六年前，徐因結合烹飪的學習心得，在台中科博館前，開了這家斐麗巴黎，以正統法式料理來呈現素食餐點，為素食界創出另一個派別—法式蔬食。

選擇法式蔬食的路線，要在台灣蒐集相關的參考書籍，恐怕不容易。徐因表示，她的料理創意大多來自歐洲出版的食譜，雖然不能完全看懂書中的文字說明，但是憑著自己的食材知識與烹飪經驗，只要看到材料和用量，大概就能了解烹煮過程，再把食譜裡的葷食素材換成適合的蔬菜，就能變化為另一道美味的食譜。

斐麗巴黎的餐點以套餐形式呈現，價格屬於中上。客人點餐後，首先到自助沙拉吧選用有機蔬果，而後由服務人員陸續端上開胃菜、湯品、主菜以及餐後飲料，但是享



「脆絲番茄佐梅醋」，非常開胃。



「普羅旺斯菠菜麵捲」，白綠相間，煞是好看。



「斐麗千層蔬佐葡萄醬」，柔中帶脆，入口後滿口蔬香。



「南瓜蛋糕」，細看蛋糕的紋路，你會發現巧克力蹤影。

用飲料前，別忘了先回沙拉吧拿盤「南瓜蛋糕」和又香又酥的「豆腐餅乾」。徐因表示餐點之所以生、熟食並呈，是因蔬菜裡的酵素能促進體內消化吸收的功能，而烹調的過程會造成酵素流失，但是全部攝食生的蔬菜，對我們來說又嫌過冷，於是她決定兩者兼具。

豆腐餅乾是徐因特別為出家眾研發的餅乾，麵糰裡因加入豆腐而增加脆感和豆香，而且奶油的份量可以大量減少，此外，餅乾裡還加入堅果、香草料和蔬菜，口感綿密香脆，香味極雅。

開胃菜中有一道「脆絲番茄佐梅醋」，主材料是當紅的健康食材一番茄，搭配材料有漂亮的蘋果絲、西芹絲和紅蘿蔔絲，以及一片乳酪，醬汁是由紅酒醋和梅醋調而成。徐因表示，醋是她非常喜愛的調味料和飲料，它具有很強的抗氧化功能，可以幫助食材充分發揮並且能保留食材的養分，常常飲用醋類飲料，可以讓體內維持弱鹼狀態，但是醋不能亂喝，必須選用傳統釀造法製作的醋，最好稀釋過後才喝，而且不要空腹喝，以免傷及食道和消化系統。

台灣的南瓜產量很多，營養成份很高，含有豐富的維生素E和天然果膠，能排出體內多餘的膽固醇，對攝護腺的保養也很有幫助。但是在台灣，南瓜的營養價值尚未受到應有的重視，所以，徐因很喜歡研究南瓜，餐廳裡不論主菜、湯



「豆腐餅乾」與甜中帶酸又補血的「香榭蔬果汁」。

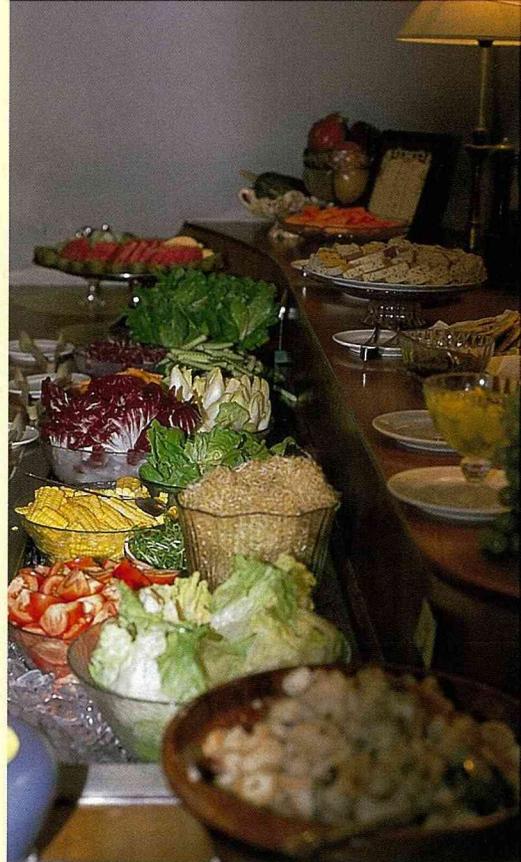
品或甜點，都有針對南瓜量身定作的料理。

杏鮑菇有很高的蛋白質，含有比其他蔬菜更優秀的纖維質，以及前驅荷爾蒙，有助更年期婦女，所以，徐因開發了一道名為「麗池洋筍杏鮑菇佐綠胡椒醬」的主菜，先以烘烤方式使杏鮑菇的杏仁味盡出，再以多種香料搭配植物鮮奶油，調煮醬料淋撒於杏鮑菇上，就完成了這道美味健康的主菜。

主菜方面還有一道非常特殊的「斐麗千層蔬佐葡萄醬」，徐因表示，這道菜源自義大利千層麵，但是進口的千層麵皮，口感過於堅硬，於是她改用燕麥揉製麵皮。麵皮一共七層，每層分別夾入蘑菇、紅椒、黃椒、花椰菜等七種蔬菜，加上佐醬是新鮮葡萄煮成的醬汁，入口溢滿蔬香，咬嚼酥脆鬆軟，還會不時散發葡萄香。

松露、魚子醬、鵝肝醬並列世界三大美食，但是徐因做的是全素餐點，只能選松露入菜。松露屬於真菌類，珍貴的原因除了香味特殊之外，也因為它無法人工栽培，只能生長在大自然的橡樹或白楊樹下，而且要經四年才能收成。斐麗巴黎是採用從貝列斯進口的松露，烹調出口感非常香的松露炒飯。

主菜的選擇還有栗子、百合、花椰菜、白菜結合奶酪所烘



蔬菜沙拉吧，素材來自荷蘭、澳洲、紐西蘭和國內高冷山區的有機農場。

烤出的香濃「香榭奶酪焗烤時蔬盒」；用紅辣椒作成麵條後加松菇烹煮的「紅磨坊松菇麵」；以自製全麥麵皮包裹菠菜，而後和番茄等多種蔬菜一起烘烤的「普羅旺斯菠菜麵捲焗烤番茄時蔬」。近期內，徐因還會推出一道新的主菜，名為「排蔬」，外觀有如貝殼，但是上下殼是鮑魚菇，中間是馬鈴薯泥拌蔬菜，想必推出後又引來不少人驚艷。

美食可以浪漫、可以溫馨、可以健康，美食是感性藝術與理性技術的結合，這是徐因極深刻的體會。此外，為了讓烹煮出有機食材擁有的天然美味，不會遭受氣氣污染，也為了讓消費者吃入百分之百健康的料理，徐因在飲用上非常小心，斐麗巴黎一共使用兩套濾水系統，一是逆滲透，一是純水，她認為，客人花了錢，就應該讓他們吃的健康。☎
斐麗巴黎 04-2323 6625