


大家健康 LONG LIFE 呈献

乐活爱有机

Be **L♥HAS** Love Organic

3

 www.facebook.com/LongLifeMag



ISSN 2289-1331



WM : RM12
EM : RM13



绿色衣住行 富足身心灵

搜罗北中南马28家 时尚健康餐厅



叶剑锋
Owen Yap



茄汁拉面 (RM10.90)

以可爱图形小盘子盛着的儿童套餐,小孩子看了必定会很开心,乖乖吃完。茄子拉面营养丰富,新鲜制作的开胃番茄酱汁拌上QQ爽口的有机面条,再附加酥脆健康小零食,也是小朋友的最爱,但是别忘记劝告孩子要将一旁的沙拉也吃完哦。



咖喱奶油素鸡 (RM26)

这道香辣的料理,可满足嗜辣的食客。一般咖喱都会使用椰奶或奶油,但是这里健康的咖喱料理都是以豆奶取代,加上新鲜自磨香料,让食客们念念不忘。



擂茶米粉 (RM13.90)

这是一道很有创意的料理,想必很多米粉爱好者又多了一个选择。擂茶的汤底浓郁清新的蔬菜味,但不会太苦涩。不爱吃菜的人士会在不知不觉下吃到很多好菜。



“每位顾客在点餐后,我们都会先上一碗养生汤和螺旋藻丸。”食谱规划师林子笑说,在用餐前就先吃“补品”。

Be Lohas Healthy Cuisine 思源乐活健康料理

“思源·有机”于1997年开始,通过零售概念极力推广健康有机素食产品。经过十年的岁月,在2007年决定开设第一家方便人们找到真正的有机素食餐厅,也就是“乐活·健康料理”餐厅。所以这里既是餐厅,也是有机食品、环保日常用品的商店……

若

说有机健康食品,相信很多人都很熟悉思源(BMS Organics)和思源有机旗下的“乐活·健康料理”餐厅(Be Lohas Healthy Cuisine)。

大多数素食者都是以健康为出发点,所以健康素食是目前素食餐厅的走向,而“乐活·健康料理”餐厅早在5年前就有这种健康素食的概念。

这里的食材要求很高,除了采用有机蔬菜和天然香料外,会使用葡萄籽油和橄榄油及含丰富矿物质的海盐或岩盐。甚至会使用紫砂烹饪器皿。因为紫砂器皿在烹饪过程中会释放远红外线,可分解食物内的脂肪,从而让人体吸取到不饱和脂肪酸。同时,释放出矿物质能把食物和水变成碱性。

推广真正健康素食餐

食谱规划师林子说,从事有机餐饮业并非一件容易的事,它需要非常坚毅的耐力,将这份理念传扬开去。为了推广真正健康的素食餐,坚守最初的信念与原则,并承诺为每一位顾客精心准备色香味俱全的有机健康素食。

第一家“乐活·健康料理”餐厅设立在蒲种公主城。5年多来,“乐活·健康料理”餐厅已经分别在白沙罗 Uptown 商业区、梳邦 Taipan、巴生 Bukit Tinggi、甲洞 Metro Prima、无拉港的 Taman Dutamas、Kota Kemuning、蒲种 Setia Walk 及 One Utama 万达广场内开设分店。



食谱规划师林子表示，思源·有机不时有举办烹饪班和健康分享，让大家了解更多健康饮食的知识。

提倡6个“绝不”

“乐活·健康料理”对于整个素食烹饪的过程都十分讲究，宗旨就是要为每位食客精心准备健康美味的一餐，所以提倡6个“绝不”：

1. 绝不含化学味精
2. 绝不人找色素
3. 绝不微波烹饪
4. 绝不采用基因改造的素材
5. 绝不含化学防腐剂
6. 绝不高温煎炸（主要是以蒸和炖为烹调法）



素鱼豆包套餐 (RM19.90)

焖得松软可口的素鱼豆包加上香菇和各种蔬菜，搭配糙米饭，让人回味无穷。



桂花肉片饭 (RM12.90)

新鲜的红甜椒一同烹调，单看颜色就非常丰富，加上芝麻和葱段，就是一道色香味俱全的料理。微甜口味的酱汁被吸干后，“肉片”变得很“下饭”。

柠檬蜂蜜冻饮 (RM7.90)

柠檬蜂蜜冻饮绝对是大热天的首选，让人感到透彻心凉！酸溜溜的柠檬不仅增加人们的食欲，还能排毒和补充维生素C。



苹果花茶 (RM14.90)

苹果的清香和花茶的味道非常搭配，加上少许得蜂蜜，滋味很不错哦。



美肤果汁 (RM6.90)

看到名字，一定能吸引女士的青睐。冰冻的果汁酸酸甜甜，味道一级棒！



新开张在蒲种 Setia Walk 的“乐活·健康料理”餐厅，有一片户外绿色视野的用餐区，在这里用餐会很舒适休闲。

Info

Be Lohas Healthy Cuisine 乐活·健康料理餐厅

- Belakong : Taman Dutamas
- Klang : Bukit Tinggi
- Kuala Lumpur : Kepong Metro Prima
- Petaling Jaya : Damansara Utama
- Puchong : Bandar Puteri & Setia Walk
- Shah Alam : Kota Kemuning
- Subang Jaya : Taipan USJ
- Damansara : One Utama

客户服务热线：03- 8068 3643

网站：www.bmsorganics.com