

有机食材乐活料理

天然食感安心吃

很多人总是将素食与没有味道划上等号。乐活(思源有机)健康料理为改变人们的这种观念,提倡有机素食一样可以吃出天然健康新食感!

乐活(思源有机)健康料理的所有食谱餐点,皆是由该店主厨陈栩翥和食谱规划师林子精心研发而成。陈栩翥原本从事电脑行业,因为热爱厨房走进餐饮的领域;而林子则拥有超过10年烹饪指导经验,也是著名食谱及美食专栏作者。

「这里的餐点,都是我们老板自己喜欢吃的。」陈栩翥笑说,一般大马人的饮食习惯,大部分都爱吃重口味的食物,如肉骨茶、咖喱面、椰浆饭等。但这些食物吃多了,难免让人担心会引发健康的问题。

「我们从这个出发点去构思,设计出让食用者可以吃得安心又健康的食谱。」菜单中,可见许多吃了也不怕造成身体负担的餐点,如豆奶咖喱面、香辣饭、药材素肉骨茶配饭等。

这时,店员刚好捧上一碗豆奶咖喱面,呈现眼前的不仅是色香味全的面食:陈栩翥强调,咖喱酱料是由中央厨房以姜、香茅、辣椒等自家调配新鲜研磨,加上椰油爆香,再用豆奶取代椰浆。随而食上桌,店员还会贴心地附上辣酱,让嗜辣的人自行添加。

「食材都是采天然使用,天天吃也不怕消化不了。」林子补充,「餐厅用的素肉不使用传统的面筋,而是以大豆纤维做成。」传统的味精易造成疲累、难消化、口渴等现象,甚至会对敏感体质的人,造成不适状况。「所以,我们的调味料也是以自家的有机黄豆酱膏、天然酵素等来调配,富含健康又营养。」

目前,乐活各有约50种单点食物;自去年11月起,位于雪州哥打哥文宁(Kota Kemuning)的分店,率先推出有机素食的中餐(煮炒)服务。2007年,设立在雪州蒲种公主城首间的乐活(思源有机)健康料理,标榜著让素食多样化及美味化的口号,这股精神亦延续至今。从原有的单点到增加中餐服务,带给食客「焕然一新」之感。

「以往大家总以为素食没有味道,试过后也逐渐改观。」两人异口同声地说。



▲主厨陈栩翥(右)和食谱规划师林子是乐活(思源有机)健康料理菜单食谱的两大幕后功臣。

▲豆奶咖喱面皆使用天然食材调配制成,天天吃也不怕消化不了。



有机餐单还原健康

凡到乐活(思源有机)健康料理用餐,侍者会先送上一杯热茶与墨绿色的丸子。茶是黑糖香茅姜茶,丸子是有机蓝藻锭,是餐厅送给每位食客的心意。至于做菜用的材料,有机产品占80%,多数新鲜蔬菜来自自家位于森美兰文丁的有机菜园。

以自家餐厅建议的早中晚餐:

- ★早餐: 味噌冷面配五谷燕麦奶
- ★午餐: 五谷饭配任何一种餐单上的食物
- ★晚餐: 任何中餐菜式

(注: 味噌有抗辐射作用, 尤其适合长期使用电脑的上班族食用)



▲午餐点上一碗五谷饭, 搭配一碟红烧豆腐, 健康营养无负担。

循序渐进减葷食

对于才要准备从葷食改吃素食的人, 陈栩翥通常会先了解对方爱吃什麼菜, 建议第一步由他所喜欢吃的菜开始。「从重口味改吃淡口味, 需要循序渐进, 先不要马上吃生菜, 更不必急于一时马上戒肉。」把对方平时爱吃的蔬果类和豆类放大, 再把肉类减少, 慢慢改变是比较好的方式。

如何摄取均衡的营养, 与个人思维有莫大的关系。「如果对方长期只吃单一的菜, 不吃豆腐、菇类等, 过于偏食肯定会不健康。」林子表示, 即使是素食, 只要在食物上多花一点心思, 有助提高食欲。

「多吃粗粮, 拒绝精致加工食品或尽量少吃。」生活自然才会更健康。☞