You are what you eat

◇◇◇

”多吃菜少吃肉“已是近年来实行环保的一种做法。精挑细选出天然的食材，以少油、少盐、少糖的烹饪技巧，吃出食材的原味。

狮城蔬食风

★ ★ ★ Singapore ★ ★ ★

Healthy Living, Healthy Food

◇◇◇

《狮城蔬食风》将令大家对传统蔬食的印象改观，让你深入了解健康的饮食生活。蔬食，作为一种养生的方式已成为一种潮流，也是身份的象征，更是真正健康的生活方式。

畅游行 TRAVELLUTION

目录 Contents

1	蔬食主义	19	华乐酒家 / 品食尚厨 / 印尼 Tanjung Pinang / Sanford 三福矿泉水
2	七彩蔬食	20	Mr Bean
4	嘉苑	22	擂茶树
6	益素食	23	颂苑
8	利宝饭店	24	萤火虫健康蔬菜农场
10	妙益素食楼	26	黑金®糖心黑蒜
12	Olive & Green Health	28	Energia 保健能量珠
13	轻安地球村	30	纯素意式冰淇淋
14	Champ Fungi	31	美丽秘诀来自正确饮食
15	炫妙素斋	32	素食者分享心得
16	悦意烘焙坊		
18	饮茶		

蔬食主义
一起开始享受健康好生活

现代获取资讯的管道越来越便利，增加了对身体的了解后，也更有自觉性的关注自己的身体。注重身体的锻炼，也更注重吃进嘴里的食物。

跟着网路红人一起健康享瘦、怎麼吃对自己更好的文章与视频轻易取得。每个人在各种追寻健康的方法上，有不同的主张和观点——低碳高油、低卡饮食、高蛋白质摄取、纯蔬食等等。而我们这次关注的是，人气越来越高的蔬食主义。

低碳好生活 蔬食爱地球

正当全球聚焦在全球暖化的课题上，并且关注低碳环保，关心孕育万物的地球时，我们从饮食上就可以为地球、为自己付出力量。

畜牧业带来巨大的碳排放量，许多城市开始鼓励每周一日的无肉饮食。在世界各地，素食人口逐步增加，像是以色列就有百分之四的人口执行纯素饮食，以肉食闻名的德国，越来越多年轻一代宣告自己是素食者，首都柏林更成为了全球最佳素食城市之一。在新加坡就有着超过 400 间素食餐厅，在这个素食友善城市，我们有更多的条件开始蔬食健康新生活。

启动朝气蔬食好生活

健康有朝气的的生活，从饮食开始。喝的水、选择的食材、烹煮的方式，一直到餐桌前的美味料理，都要严格把关。从现在作为起点，一起思考最适合自己的饮食方式，为健康，为地球，迈向健康蔬果饮食。

七彩蔬食

从自然界而来的七彩食物

如果只吃蔬食，是不是无法摄取足够的蛋白质或维生素？
首先，必须了解什么是蛋白质和维生素。

蛋白质主要由 20 种氨基酸组成，其中 8 种是人体无法自行制造，必须由食物摄取，称为必需氨基酸。维生素 B12 和铁质多种存在肉品中，动物性铁质的吸取率先优于植物性铁质。Omega-3 不饱和脂肪酸多存于深海鱼油中。

你可能会想：“不吃肉要怎么摄取足够的蛋白质和铁质？”打破蔬食迷思，蔬食蛋白质可以从黄豆制品获得，高铁质的红苋菜、红豆里配合丰富维生素 C 的水果可以提升铁质摄取。优选好的食材，聪明执行蔬食生活，才是打造健康好生活的第一步。

01 红色
甜菜根、番茄、覆盆子、石榴、红苹果

02 橙色
南瓜、胡萝卜、番薯、橘子、桃子

03 黄色
鱼翅瓜、黄甜椒、香蕉

04 绿色
各种绿色蔬菜

05 蓝色
蓝莓、蝶豆花

06 紫色
茄子、紫甘蓝、黑莓、葡萄、深色李子

07 白色
白菜花、莲藕、薏仁、白洋葱、大蒜

08 黑色
海藻、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣

我的蔬食好生活

苏秀清
自然有机店前店长

在有机店工作了这么久，每天接触的素食者很多，一般的咨讯不外是怎么吃得对，怎么补充维生素和营养均衡。除了与她们分享蔬菜的配搭，更重要的是要吃得对，而不是吃了多少。

许文光
绿叶诊所医师

后港的居民每回看到我都会感谢我，但我还是诚恳地回复他们，“活在当下，医师都会尽力教导你怎么预防，弥补阴阳失调；许多问题都是食欲引起，病从口入祸从口出。”

May Ching
嘉苑总经理

每天面对着食客大快朵颐，我都会提醒他们要注意健康。享用蔬食除了西餐的沙拉，现在中式创新蔬菜配搭，可是目前的时尚潮流。

陈佩玲
悦意烘培坊店长

许多家庭里，早餐情况终是草草了事。如果身为父母本身都不理会，下一代怎么会明白？不可能等到健康敲响了警钟，才去补充营养，维生素和蛋白质！

蔡锦花
家庭主妇

仔细体会大自然的馈赠。我在马来西亚四湾岛上，蔬食非常方便。只要我们在进食时，慢慢地咀嚼慢慢地品味，不同的蔬菜各有各的特色，你自会吃出它的清甜滋味。

张美华
自然有机店员工

我不是长期吃素而是长期以蔬菜为主食。皮肤光泽是众所周知的，那是因为选择喝好的白开水和常常吃蔬菜的成果。转基因食品 GMO 是我一直避免食用的食物。

嘉苑

粤菜烹饪法 打造精致素食

冯智强
嘉苑粤菜师傅
“用心为素食爱好者打造精美素食。”

嘉苑专注正统粤菜料理多年，由本地著名港籍粤菜师傅冯智强创办。嘉苑不但能够为食客烹调色香味俱全的正统粤菜，还能为素食爱好者特别打造精美素食。

松草花炖豆腐脑 水中央盛开的是一朵“豆腐花”，以刀切成丝，非常考师傅的刀工。

6 Raffles Boulevard, #03-128A/128B, Marina Square, Singapore 039594
+65 6250 4826
11:30am-3:30pm / 6pm-11pm（星期一至五）
11am-4pm / 6pm-11pm（周末与公共假日）

1

2

3

1_ **冰冻椰露** 用纯正天然椰子水所制，口感软滑如燕窝，清甜可口。/ 2&3_ **绿茶流沙汤圆** 内里带有糯米的嚼劲，馅料是饱满的绿茶酱。

在嘉苑，不但能够满足你的味觉体验，还能给你眼前一亮的视觉享受。

“松草花炖豆腐脑”汤底以核桃、腰果、马铃茨、栗子、香菇炖成，清甜中带有菌菇香气，水中央盛开的是一朵“豆腐花”，以刀切成丝，美不胜收，入口又滑又嫩，富有营养价值。

“绿茶流沙汤圆”绝对不是传统汤圆那么简单。外皮酥脆，内里带有糯米的嚼劲，馅料是饱满的绿茶酱，创意满满。“网网千斤”材料是用马蹄、鲜香菇、芹菜、竹笙、沙葛，用豆腐皮包好炸脆后，再放在红萝卜南瓜汁里，外酥内软，口感绝佳。

“胡麻酱沙律菜”以什菜混合波萝干、核桃、榄油及胡麻酱等，开胃可口。“杏汁炖燕窝”很适合年长人士食用，以美国龙皇杏、南杏、北杏生磨而成，润肺养颜。“冰冻椰露”则是用纯正天然椰子水所制，口感软滑如燕窝，清甜可口，有助消暑。

胡麻酱沙律菜
什菜混合波萝干、核桃、榄油及胡麻酱等。

网网千斤
用豆腐皮包好炸脆后，再放在红萝卜南瓜汁里，口感绝佳。

益素食
素三层肉口感一流

Toni Chia
益素食老板

“相信因果，因此不可以随意使用不安全食材。”

益素食（E Veg Vegetarian）老板 Toni Chia 是素食者。他信奉先天观音大道，1994 年开始吃素，他经营素食馆是为了让自己能吃到更健康的素食，又能和素食者一起分享美味佳肴。用爱心烹调出来的食物让人吃了暖在胃里、甜在嘴里、乐在心里、何乐而不为呢?

素三层肉　口感一流，刚开始尝试吃素食的人一定喜欢，是镇店招牌菜！

Serangoon Central 总行
Blk 262 Serangoon Central Drive #01-85 Singapore 550262
+65 6635 7401
6:30am-8:30pm（农历初二、十六休息，周末与假日除外）
evegllp8585@gmail.com

NTU-Select Food Count-Canteen A
76 Nanyang Drive Blk N2 1 #02-03, Nanyang Technological University, West Singapore Singapore 637331
7am-9pm（星期一至五）
7am-3pm（星期六）

Kopitiam IMM Level 3
2 Jurong East Street 21, #03-55 Singapore 609601
9am-10pm

Kopitiam VivoCity B2 Halal
1 Harbourfront Walk Unit B2-39, Vivocity, Singapore 098585
9am-10pm

超人气推荐

黑胡椒猴头菇
味道咸香美味，单是用酱汁配以白饭就很开胃。

芥蓝菜苗
少油、少盐、少味精、少糖，清脆爽口。

招牌豆腐
使用日本豆腐切片炸，外酥内嫩。

益素食主打的“素三层肉”是人气最高的菜肴。为了制作出味道美味又健康的菜肴，Toni 与其团队用了许多心思研究食材与烹煮技巧。

色香味俱全的“素三层肉”

素三层肉是由大豆、蒟蒻粉、大豆蛋白、淀粉、蔬菜、黑木耳、金针菇、青红辣椒及素食调味料等制成。中间一层是蒟蒻，上下层为大豆纤维，层次分明口感丰富。

植物肉纤维蛋白高，营养丰富。对于现代的三高病症与肥胖人士有益，再加上黑木耳有特殊的养生作用，是一道色香味俱全的菜肴。

清淡食物吃出健康

“黑胡椒猴头菇”口感特别好，猴头菇是健康食物，具不饱和脂肪酸，十分有弹性，淋上特调酱汁，咸香又美味；“招牌豆腐”采用日本豆腐，切片炸，炸得外酥里嫩，上面再撒上素紫菜酥；最后一道本地人最爱点的“芥蓝菜苗”清脆又爽口，平实中吃出真味道。Toni 表示他们烹煮的素食口味清淡比较健康，少油、少盐、少味精、少糖。

安全食材最重要

Toni 极为重视食材的品质与卫生。大部分食材是由本地糧億食品公司负责供应，蔬菜则来自马来西亚，每天早上切好送来。“我相信因果，因此不可以随意使用不安全食材。”他说。

信仰支撑经营素食生意

由于本身的信仰，促使 Toni 走入这一行。Toni 在机缘巧合之下开了素食店，虽然店租昂贵，但是他还是以薄利多销的方式经营，以平常心管理生意，目的是要鼓励更多人吃素，也方便吃到价廉物美又健康的素食。

能为社会做点有意义的事，利益众生就是利益自己，除了吃出健康营养的美食，也让人的慈悲心更加增长，让社会充满爱心。

居住在附近的邻里街坊或工作人士都爱到益素食用餐或打包。

利宝饭店
蔬食健康又味美

陈进发
利宝饭店老板
“没有什么比注意饮食健康更重要。”

陈进发大病康复后，让他对生命有新的感悟：没有什么比注意饮食健康更重要。利宝饭店卖的是荤菜，可是如果客人有素食的要求，可在预订时说明。

云海山珍 爽口又嫩滑，配以特制清汤酱香味扑鼻。

No. 8-10 Geylang Lorong 3 Singapore 388861
+65 6748 6618
12pm-2:30pm / 6pm-10:30pm（星期一休业）
tonnyrestaurant

利宝饭店总厨兼老板陈进发擅长荤菜，也精于烹饪素菜。他由香港来新加坡定居，在饮食业拼搏，20 多年来，主打港式古早菜，闯出名堂！6 年前开了利宝饭店，几度搬迁到不同地点经营，食客还是慕名而来。2017 年还传来喜讯，该饭店成了 2017 最佳亚洲风味餐馆—— 铜奖得主之一。

没有什么比饮食健康更重要

在 2016 年 11 月间，陈进发患上了脑炎，大病康复后，让他有了“出生入死”的感悟：没有什么比注意饮食健康更重要。利宝饭店卖的是荤菜，可是如果客人有素食的要求，可在预订时说明。他还会自制健康酱料，不添加味精。利用蔬菜、水果、豆腐、芋头、淮山等原材料，陈进发发挥创意，烹调出好几道造型独特的蔬菜菜肴。食用清淡的蔬菜菜肴，让肠胃休息一下，也能使身体感觉清新爽快。

蔬菜菜式多 卖相具美感

“云海山珍”主要食材为碎水豆腐，配上辣椒、香菜与白木耳作为点缀，最后淋上特制清汤酱。用勺子舀一口吞进去，爽口又嫩滑。

“田园双鲜”用竹笋切片，配上椰菜花，酱汁咸中带着鲜甜，又脆又甜的双鲜蔬菜让人停不了口。“酸甜脆玉带”由铁棒淮山肉制成，裹上粉炸成带子的外型，酸酸甜甜，吃起来特别开胃。

“松露烩芋头丝”是店内的招牌菜色，酥脆芋头丝淋上秘制酱汁，下方是一朵香炸褐菇，令口感更加丰富多变。

陈进发每一道菜肴都是细心精致，火候十足的创意。
图由利宝饭店提供

松露烩芋头丝
炸芋头丝淋上了酸甜松露油，下方是一朵香炸褐菇，令口感更加丰富多变。

田园双鲜
酱汁咸中带着鲜甜，又脆又甜的双鲜蔬菜让人停不下口。

酸甜脆玉带
味道酸酸甜甜，大人小孩都喜欢。

妙益素食楼
手工现做精致素食

“用心做好食物，几乎所有菜色都是手工制作。”

谈及牛车水一带的老字号素食餐厅，就非得提到妙益素食楼不可。这家餐厅长达 20 多年历史，从武吉知马路搬迁至牛车水，生意依旧红火。大部分的菜色皆为手工制作，或购入斋料自己加工。

超人气推荐 **鸿运乳猪** 素肉薄皮配上香菜、黄瓜条、酱料，包裹在生菜叶里卷起食用。

People's Park Centre 总行
101 Upper Cross Street, People's Park Centre
#03-32, Singapore 058357
+65 6467 1331
1am-3pm / 6pm-10pm（无休）
www.miaoyi.com.sg

Bukit Timah 分店
21 Cheong Chin Nam Road
Singapore 599745
+65 6463 1160
1am-3pm / 6pm-10pm（无休）
www.miaoyi.com.sg

咖喱鱼头
（上）咖喱汤里有素鱼头、紫菜、羊角豆、豆腐干、辣椒等。（下）食材在未加入咖喱汤里前色泽亮丽，一看就知晓新不新鲜！

八宝豆腐
豆腐配以素肉丸，自家调制的酱汁很适合拌饭。

在妙益素食楼里，食材多数选用天然食材，如新鲜豆腐、香菇、竹笙与滋补中药材等。为了健康，在调味料的拿捏上也比较注重，不放过多的人工调味品。因此许多老顾客都会远道而来。在这些顾客中，也有一部分并非素食者，亦也专程光顾妙益。

此外，这里几乎所有的菜色都是手工制作的，又或者从外购入斋料自己加工，选择食材搭配，卖相精致，定价合理。妙益用心做好食物，在外头吃不到如此精心制作的素食。

鸿运乳猪包生菜叶

这里最不可错过的招牌菜是“鸿运乳猪”，将色泽鲜艳的素肉薄片配上香菜、黄瓜条、酱料，包裹在生菜叶里，用手卷起来，一口咬下去，香脆的素肉薄皮与新鲜的蔬菜配搭得天衣无缝，让人停不下口。

“咖喱鱼头”则是一道拥有浓浓东南亚风格的素菜，深受本地食客追捧，利用素鱼头、紫菜、羊角豆、辣椒等食材在香辣的咖喱酱中烹煮，香味扑鼻，侍应生捧着过来未上桌前已闻到咖喱味，滋味完全不比荤咖喱鱼头逊色。

“八宝豆腐”以豆腐，上方配素肉丸，淋上自家特调香浓酱汁，不但适合下饭而且美味，豆腐滑嫩，口感极佳。

吃素环保减少疾病

妙益认为，吃素食在身心方面皆有好处，吃素不但有助环保，而且能够减少许多疾病。有许多非素食者会选择初一、十五来店里吃素，未尝不是一个健康的选择。

店面整体环境整洁，能容纳约 30 桌客人，因此成为了家庭聚会、同事聚餐的绝佳地点。妙益诚意满满的手工菜，让人留恋不舍的味道，大约就是让人一再光顾的原因吧！

坐落于牛车水的妙益素食楼闻名遐迩，顾客如云。

Olive & Green Health
催芽有机藜麦素食便当

陈清送
Olive & Green Health Pte Ltd 创办人
“经过催芽的全麦，减少了淀粉、麸质、植酸的含量，肠胃更易消化。”

上班忙起来没日没夜，哪儿可寻得美味健康又营养的便当？Olive & Green Health 网上便当，享用快速、方便又健康的美食。

平日午休不晓得要吃什么，或周末在家难免犯懒不想下厨，可以考虑上网购买 Olive & Green Health 健康素食便当。

便当一共三款，饭食放了各种佐料拌出美味的催芽藜麦饭；面食则有硬麦胚胎制成，不含白面粉的手工面，弹牙又 Q 软。

店家使用的有机蔬菜多数由美国、澳大利亚或荷兰进口，先用水煮一遍，再淋上有机橄榄油，为的是不让高温大火破坏蔬菜本身的营养。开胃沙拉酸酸辣辣很下饭，拌黑木耳口感带点甜脆，又能补充胶原蛋白，女生一定喜欢。

进口的有机全麦以水浸泡 8 小时，沥干后再冲洗，盖上湿布等待发芽，再以冷风吹上 48 小时，最后磨成粉。经过催芽的全麦，减少了淀粉、麸质、植酸的含量，助于肠胃消化，同时增加了维他命与抗氧化剂。以这种有机催芽粉制作出来的面包，对人体十分有益。

据 Olive & Green Health Pte Ltd 创办人陈清送透露，一开始他是为了孩子的健康，研究健康食品。如今越做越成功，未来还计划开设专属 café，售卖饭盒、面包、天然饮品等。

开胃沙拉酸酸辣辣的很下饭，更特别的是拌黑木耳口感带点甜脆。

不含纤维的 100% 蔬果汁
健康有营养，适合一家大小。

Blk 3015 Bedok North Street 5 #04-20 Singapore 486350
Shimei East Kitchen
olivengreen@gmail.com
www.olivengreen.com

有机纯素催芽全麦面包
澳大利亚进口的全麦制作出来的面包口感扎实。

轻安地球村
不煎不炸 健康蔬菜保原味

赖玉珠
轻安地球村创办人
“以爱心来烹饪，用感恩心来品尝。”

轻安地球村利用其有机菜园所种植的蔬菜烹饪美食，特色是没有煎炸工序，保留食物的原味。

蔬菜寿司 营养丰富的蔬菜，口感扎实。

对于地球所赋予的食材，位于阿裕尼弯的轻安地球村厨艺坊（Eco Cafe）讲求的是：“以爱心来烹饪，用感恩心来品尝”。

轻安地球村厨艺坊利用其有机菜园所种植的新鲜蔬菜，配以独思妙想的烹饪手法，特色是无煎炸工序，一般用炖或者蒸方式来烹调食物，如此耗时就是为了尽力保留食物的原味，以让更多人能吃到食材的真正味道。

蔬菜寿司与时蔬薄饼，包着营养丰富的蔬菜，口感十分扎实。特别烹调出素食的马来卤面及米暹（Mee Siam）以健康食材烹饪，特制汤汁或卤汁，少了点浓烈味道，却多了一份轻盈与安心，亦深受马来同胞的喜爱。

此外，轻安地球村也将参与在 2017 年 8 月间举行的第二届“绿化树食与健康家庭大会”节日，届时将会推出其具有浓厚本地特色蔬果美食。轻安地球村创办人赖玉珠表示，去年第一届“绿化树食与健康家庭大会”，公众反应非常热烈。因此第二届“绿化树食与健康家庭大会”，即将在 8 月 19 日及 20 日登场，于 Singapore Expo 6A 展览厅举行。她说：“希望通过这个活动，带动健康与绿化生活习惯。”

马来卤面
少了点浓烈味道，却多了一份轻盈与安心感觉。

第二届“绿化树食与健康家庭大会”
6A 展览厅 Singapore EXPO, 1 Expo Drive, #02-01, Singapore 486150
2017 年 8 月 19 日及 20 日 10am-8pm

轻安厨艺坊 Eco Café
#01-205 Blk 106 Aljunied Crescent Singapore 380106
+65 6749 8509
11:30am-8:30pm（公共假期除外）

Champ Fungi
严选来自西澳的新鲜蔬果

姚新发
Champ fungi 董事
”我把自己当成一名农夫，而不是生意人。“

将西澳新鲜蔬果低价供应本地市场。现代农夫姚新发，为顾客严选优质蔬果，将健康蔬食带到每个家庭的餐盘中。

Champ fungi 董事姚新发视自己为“现代农夫”，年轻时从事几十年种植蔬果、蘑菇等工作，直到遇见一位荷兰籍美国人，启发了他对蔬果生意的另一种经营方式，开始设立一个在新加坡的蔬果批发分公司，逐渐发展为今日的规模。

现在，由于国际物流系统发达，无论你身在何处都能够吃到来自世界各地的蔬果，而且让进口蔬果维持具竞争力的价格。姚新发因此把眼光投放在西澳这个盛产农作物闻名的地区，将马铃薯、西芹、玉蜀黍、金瓜、沙拉叶、番茄、黄瓜、生菜等，大量新鲜高品质蔬果带进新加坡。

他说，西澳的蔬菜质量好，但是之前本地比较少进口。他看准这一块的发展，将西澳蔬果大批量运至马来西亚工厂，进行处理与分装，节省了人工费用，大大减低了西澳进口蔬菜的价格，让每一位新加坡人都能买得起新鲜西澳蔬菜。

他谈到新加坡人的饮食趋势，越来越多人喜欢健康蔬菜饮食。他们进口的蔬菜中其中最热销的是一款贝比生菜（Baby Leaf）。这种 20 天大的新鲜幼苗嫩叶，富含营养，可以当沙拉生吃。在许多知名的大型超市和餐厅，你都可以找到 Champ Fungi 的踪迹，他们皆有售卖和使用 Champ Fungi 严选的蔬果。

从种植起家的姚新发认为，“我把自己当成一名农夫，而不是生意人。只有把自己当成种菜的农夫，才能够诚心诚意给顾客提供最好的蔬果。”抱持着最初创业的本心，把最好的带给顾客、让他们安心，这是他成功的关键。

Champ fungi 把大量新鲜高品质蔬果带进新加坡。

8A, Admiralty Street #01-22, FoodXchange@Admiralty Singapore 757437
+60 6778 1892
info@champfungi.com
www.champfungi.com

玉蜀黍

卷心菜

炫妙素斋
苋菜份量十足的素面

黄炫明
炫妙素斋老板
”面条没有添加鸡蛋，却依旧能维持顶级口感。“

汤汁鲜甜，份量十足的苋菜、爽脆的豆干、以大都纤维制成的素脆皮、香菇等，无添加鸡蛋的面条依旧能维持顶级口感。

炫妙素斋是一家开设在食阁的品牌，每逢饭点必大排长龙，其中最受欢迎的非属幼面（干）与板面（汤）了。

幼面（干）很受顾客欢迎，面条十分劲道，拌上了马来西亚进口酱汁与素江鱼子，咸中带点微辣，开胃惹味。热汤则是份量十足的苋菜、爽脆的豆干、以大豆纤维制成的素脆皮、香菇等，汤汁鲜甜。

幼面（干）
咸中带点微辣，开胃惹味。

板面（汤）亦是另一款热门菜色，热腾腾地冒着蒸汽的碗内，令人食欲大增的板面与配菜，绿色的菜满满地挤在碗里，整碗面的份量真的超级大！只见周围老熟客一口面、一口汤、一口菜，吃得心满意足。

值得一提的是，炫妙还为顾客特别准备了香味扑鼻的香村醋，让原本美味的面条更令人欲罢不能，完全俘虏了大家的心。

炫妙曾在 2012 年荣获“城市小贩美食奖之 10 大素食王中王”，以最高 SMS 投选票数夺冠。黄炫明出于“吃素环保救地球”的理念，使他萌起了经营素食生意的念头。另外，作为佛教徒的他吃了 17 年的素食，加上天生对味蕾敏感，自然对研究素食很有心得。

黄炫明透露炫妙的面条虽然无添加鸡蛋却依旧保有爽滑的口感。而苋菜通常泥沙多，但是他们将菜处理得十分干净。一道简单的素食面，里头下的心思与功夫却一点都不简单！

Paya Lebar 总行（清真验证）
60 Paya Lebar Road #B1-51 Paya Lebar Square (Canteen) Singapore 409051 (Restaurant 3)
+65 9238 5088
10am-9:30pm（无休）
@xmvsingapore

Tampines 分店
4 Tampines Central 5, #04-27/28/29 Tampines Mall, Singapore 559510 & Stall No. 4
10am-9:30pm（无休）

Sengkang 分店
1 Sengkang Compass One #04-11 Stall 25 Singapore 545078
10am-9:30pm（无休）

悦意烘焙坊
传统发酵 全素面包

叶耀煌
悦意烘焙坊创办人
“面包用传统的方法来发酵，培养天然酵母。”

用最传统的方法、更长的时间和更多的功夫烘焙出真材实料的面包。用最健康自然的香气，让顾客闻香而来。这是悦意烘焙坊最实在、真诚的待客之道。

超人气推荐 **Vegan 藜麦面包** 精选有机面粉、有机葵花油、有机藜麦等材料制成。

红米 Vegan 藜麦面包

黑糯米核桃 Vegan 藜麦面包

有机 Vegan 藜麦面包

有机 Vegan 无花果面包

有机藜麦等材料制成。

独特秘方的发糕。

悦意烘焙坊采用古早发酵法，通过传统的方法来制作健康的全素面包。不含色素、不含调味剂、亦不添加化学物，并采用未经漂白的面粉制作，因此你可以吃出面包内的自然香气，同时吃得安心。

二次面包发酵法

悦意烘焙坊的叶耀煌说，每日新鲜出炉的面包，是用传统的方法来发酵，培养天然酵母，同时发酵时间也比一般长。他们采用一种称为“中种法”的方法来制作面包。所谓“中种法”又称二次面包发酵法，比“直接法”多了一次发酵过程。用这个方法制作的面包，比较柔软，带有充分发酵的芬芳。跟市面上的面包比起来，吃起来的感觉更为实在。

有机 Vegan 藜麦面包

悦意烘焙坊的面包不采用牛油、不含动物成分，也不加蛋，素食者也可以放心食用。此外，他们更精选海盐与有机红糖添加在面包内。店里卖的面包种类多，有无花果面包、黑糯米核桃、红米香蕉、巧克力、红曲、竹炭面包等。店铺里素的“洋式蛋糕”、中式点心和饼干也不缺。特别推荐该店的人气商品“有机 Vegan 藜麦面包”，精选有机面粉、有机葵花油、有机藜麦等材料制成，一口咬下去，带着一股独特又清淡的天然香气。

每逢节日推出应节点心

叶耀煌说，特别是在农历初一和十五，很多人吃素的日子，店里的生意会特别好。这里在平日不但为顾客带来健康面食，每逢节假日还会推出应节点心，如端午节推出粽子，中秋节则推出月饼与茶，他们希望为顾客带来更健康的节日选择。

55 Lorong 27 Geylang Singapore 388183
+65 6547 8438
9am-9:30pm（无休）
www.yesnatural.sg

饮茶
为素食者特制精选素点心

YUM CHA 飲茶

陈怡晖
副总经理

“让部分吃素的客人能够同家人朋友同桌享用点心。”

饮茶自 2000 年在牛车水一带开设第一家点心茶楼，为顾客营造一股浓浓的复古感的传统饮茶去处。踏入店内，大理石圆桌配中式木制椅子，让人不禁忆起旧时代的点滴。

饮茶希望能营造家庭式的温馨氛围，让人们能够一起上茶楼享受美好聚餐时光。这些年他们发现吃素的人群有上升的趋势。为了迎合这股素食风潮，他们特地制作几款素点心加在点心菜单上，让部分吃素的客人能够同家人朋友同桌享用点心，亦可以让人们多一个健康选择。

“水晶蒸素饺”皮薄馅厚，水晶饺子皮有弹性，包裹金针菇、珍珠菇与红萝卜，以高温蒸熟锁住了菌类与鲜蔬的汤汁，非常鲜甜爽口。“金瓜芋丝糕”以芋丝上下夹住中间一层南瓜，下煎锅煎至外皮微焦，芋头与黄瓜的香味融合在口中，令人停不下口。“三味香酥饼”外皮炸得金灿灿却不显油腻，里面包含红豆泥与香蕉果肉，软软糯糯，甜而不腻，是老少咸宜的饭后甜品。

这里每逢周末还能看见传统点心推车，将热腾腾的点心送到桌前。饮茶还提供外卖服务，从餐具到桌布到垃圾袋，统统配齐，供应至公司聚餐、家庭派等场合，盒子也以竹笼的造型设计，美观又独具特色。

金瓜芋丝糕
芋头与黄瓜的香味融合在口中。

水晶蒸素饺
包裹金针菇、珍珠菇与红萝卜。

三味香酥饼
外皮炸得金灿灿却不显油腻，里面包含红豆泥与香蕉果肉。

20 Trengganu Street (Off Temple Street) #02-01
Singapore 058479
+65 6372 1717
10:30am-10:30pm（星期一至五）/ 9am-10:30pm（周末）
chinatown@yumcha.com.sg
www.yumcha.com.sg
www.yumchaexpress.com.sg

华乐酒家
@Carlton Hotel

姚卓然
点心师傅

华乐酒家拥有 43 年做点心经验的姚卓然师傅，对素食点心具有独特创意的烹煮方式。他把松露配搭其它食材裹在蒸素饺的内馅里，让无虾的素饺呈现另一种的鲜甜度。“松露竹笋素粉果”内有松露和 4 种蔬菜。“法海佛圃团”外貌朴素，内在有高汤汁，展现了健康蔬食的精华。

松露竹笙素粉果

76 Bras Basah Rd, Carlton Hotel, Singapore 189558
+65 6311 8188
www.carltonhotel.sg/dining/wah-lok-restaurant-singapore

品食尚厨
滋补羊肚野菌南瓜盅

李导华
厨师长

品食尚厨每逢卫塞节，农历初一、十五推出素食菜肴（需预订）。厨师长李导华烹饪的素菜佳肴“羊肚野菌南瓜盅”以羊肚野菌和南瓜作为原材料，羊肚野菌因为长相像羊肚，因此得名，是天然滋补品。“翡翠松露双耳”则是把黄耳、榆耳，用白松露油来炒，把味道清淡的食材，变成清润鲜甜，香气四溢的美食。

滋补羊肚野菌南瓜盅

9 Sentul Crescent #05-01 Safra Punggol Club
Singapore 828654
+65 6385 6339
punggol@pinsi.com.sg

印尼 Tanjung Pinang
蔬食咖喱农家菜

Tanjung Pinang（丹绒槟榔）是印尼知名的旅游胜地。当地有个小档口坐落于水电局对面的 Bakar Batu Tanjung Pinang 路，是民丹岛上少有的全素巴丹煮食（Nasi Padang）。小档口已经有 20 多年历史，菜肴包括了以大豆为原料所做的“豆结”素鸡肉咖喱、虾米辣干捞面、海南鸡饭、以及以大豆发酵成的豆制品天贝（印尼话：Tempeh）为原材料，烹饪出“麻辣天贝”。其中一道特别的印尼农家菜，以新鲜菠萝蜜中可以食用的部分，烹煮咖喱，风味独特。

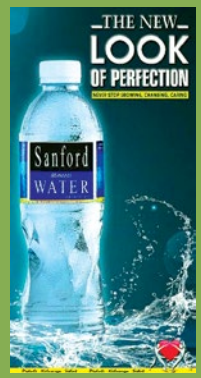
虾米辣干捞面

+ 62 852 6482 4444

Sanford 三福矿泉水

采自于印尼民丹岛大自然的涌泉，纯净无任何添加物的矿水，含有丰富微量元素。尤其对在修炼《辟谷》学徒非常有益。

如有兴趣者
欢迎电邮
linatan@izumigroup.com



Mr Bean
与你分享点点喜悦

卢裕波
Mr Bean 创办人

“只要把产品做得好，便是将喜悦分享给顾客。”

自 1995 年首家店面开设于牛车水珍珠坊，Mr Bean 这个品牌已走过 22 年光阴。经营多年，创始人卢裕波始终秉持为顾客创造点点喜悦的经营理念。

Mr Bean 燕麦汤圆　完美的蛋白质与纤维组合，是随时可享用的理想餐点。

卢裕波深信，只要把产品做得好，街坊邻居吃得安心，便是将喜悦分享给顾客。而后公司逐渐发展壮大，影响力也日益扩大，因此他更加注重食品安全问题，用心寻得好食材，售卖好的产品，打造出一个在新加坡深受欢迎的健康品牌。

Mr Bean 家的黄豆品种，来自北美洲的合约农场，精选非基因改造黄豆，经过 IP 认证，确保从源头就可以控制黄豆品质。黄豆含有多种氨基酸与植物蛋白，蛋白质平时只在肉类中才能寻得。卢裕波建议，吃素的人记得多喝豆浆，补充钙质并且能更好的摄取植物蛋白。

目前除了售卖经典的豆浆和豆花，在品牌旗下的产品，有多达 30 多种的健康食品。

超人气推荐

香菇栗子
香菇栗子口感又软又糯，非常易嚼。

香辣豆松
适合喜爱新奇口味的年轻人。

红腰豆栗子
带有果仁味，能增加味道的层次感。

豆浆
精选非基因改造黄豆，新鲜、顺滑、更浓稠。

健康素粽子 热销断货

Mr Bean 在 2016 年新推出了热销的素粽子，分别为香辣豆松（Soya Floss），红腰豆栗子（Kidney Bean & Chestnut）与香菇栗子（Mushroom & Chestnut）。三款口味都大受欢迎，其中卖得最畅销的非香菇栗子莫属。香辣豆松适合喜爱新奇口味的年轻人；红腰豆栗子则带有果仁味，增加了味道的层次感；香菇栗子口感又软又糯，非常易嚼。

谈起素粽子，Mr Bean 认为本地越来越多人选择吃素，推出素粽子提供人们一个“无肉”的选择，同时也能让品牌与民众一同欢庆端午节，为佳节带来更喜悦的气氛。店家坚持每日新鲜制作素粽子，接近端午节期间，为了避免需求量大增，供不应求的情况发生，建议顾客咨询 Mr Bean 的网站，欲购从速。

+65 6513 2877
corporatesales@mrbean.com.sg
www.mrbean.com.sg（由于分行遍布全岛，恕不尽录，请参考网站）

擂茶树

自家有机蔬菜制成擂茶

蔡佑钊
“吃得安心，吃出健康，是我们贯彻的饮食理念。”

擂茶树所采用的当季蔬菜都是取自自家有机农场，新鲜的保证度是最高的，吃得也安心。

擂茶树（Thunder Tree）卖的擂茶饭与众不同，食材主要来自蔡家自家种的萤火虫健康蔬菜农场。农场使用自然有机耕种法收成的蔬菜，在新加坡堪为少见。

蔡家农场秉持着“吃得安心，吃出健康”的理念，将植物性原料堆积发酵来施肥，用心灌溉出来的农作物自然新鲜美味。

“我们家从事农场业务，我从小就和家人一起务农，自然而然的就想从事和有机农作物有关的生意。”业主蔡佑钊年轻有为，为了让更多人品尝到食材的新鲜和天然滋味，于是创办了“擂茶树”。而“擂茶树”的名字来自农场门口的一棵玉兰花树，玉兰花幽香四溢，亦代表了农场与“擂茶树”的密切关系。

煮擂茶饭，所采用的当季蔬菜可以包括：菜心、小白菜、苋菜、九层塔、薄荷等等，当季种植出什么菜，就加以采用。

擂茶饭 来自有机蔬菜的清新，每一口都越嚼越香。

#B1-06 Stall 8, People's Park Centre, 101 Upper Cross St, Singapore 058357

11am-7:30pm（星期一至六，初一、十五照常营业）

@thundertreeleicha

刚开张的擂茶树就吸引了不少擂茶爱好者前来品尝，大家尝过都赞不绝口！

颂苑

铁棒淮山搭配黑金糖心黑蒜

黄社能
总厨
“素食选料及烹饪方式，极为重要。”

本地酒店的中餐馆颂苑的行政总厨黄社能，利用铁棍淮山与黑金糖心黑蒜，煮出一桌粤菜素食料理，从前菜，到主食，到甜点，应有尽有。

黄社能师傅来自香港，1982年来新加坡打拼，从事餐饮业工作，对于素食食谱，也深入钻研。他认为提起素食，就联想起“健康”两个字，吃素无非就是希望吃出健康来，选料及烹饪方式，极为重要。

食材是料理中最主要的一环，好的食材影响与决定一道菜的好坏。近来，健康养生的食材如铁棒淮山与黑金糖心黑蒜备受关注。淮山的功效有哪些呢？中医认为，淮山其中一种作用是补中益气。而保健食品黑金糖心黑蒜风靡狮城，也有越来越多的餐馆，用黑金糖心黑蒜入菜，调配出各种菜式，颂苑即是其中一家。

黄社能仅以铁棒淮山与黑金糖心黑蒜就能料理出满满一桌素食，变出如此丰富的花样，着实令人惊讶。相信没有人会拒绝这道“酥炸鸳鸯山药”，外壳以黄金脆皮包裹，内里是又脆又甜的铁棒淮山，撒上黑金糖心黑蒜增加鲜味与卖相，同时含有丰富的营养。另外“太极淮山羹”十分特别，淮山羹的口感比粥还细腻，里面添加了有嚼劲的金针菇与竹笙，再佐以糖心黑金蒜点缀，完美呈现出阴阳两极的主题。

酥炸鸳鸯山药 内馅是又脆又甜的铁棍淮山。

太极淮山羹
口感比粥还细腻，里面添加了有嚼劲的金针菇与竹笙。

淮山包
皮薄馅多，精致美味。

Song Garden Restaurant, Mercure Hotel Level 2, 122 Middle Road Singapore 188973

11am-11pm

song.garden@accor.com

萤火虫健康蔬菜农场
蔡家兵团种菜忙

万物在阳光普照下欣欣向荣，在热带的新加坡，阳光充沛，适合许多的农作物生长。蔡家兵团种菜忙，在林厝港利用自然有机耕法，耕种出 30 种农作物。

“不用农药、动物排泄物、激素、除草剂、化学肥。”

萤火虫健康蔬菜农场

土人参

艾草

野苋菜

Lot 75，62 Lim Chu Kang Lane 2 Singapore 719842
+65 6793 7875
www.fireflies.sg

萤火虫健康蔬菜农场一直以“吃得安心，吃出健康”的理念来种植蔬菜瓜果，近年来也成为了新加坡小有名气的旅游景点。团体或学生可来此亲自体验和观赏瓜果蔬菜的种植和生长。学生可以帮忙除草采收，学习农业知识。大家也可以在这采摘与购买农场种植的瓜果蔬菜。

“要吃饭，就得干活！”

这家农场由主人蔡建静与一家人辛勤经营。第二代接班人蔡念昆说：“要善于利用阳光来栽种农作物。”蔡念昆记得他年少时，父亲所说的一句激励的话：“要吃饭，就得干活！”妈妈也会在农作物丰收有余时，把蔬菜制作为菜干、酸菜，把自家耕耘的农作物当宝物。

种植物种类繁多

农场中所种植的农作物，许多是人们所常见的叶菜，如菜心、小白菜、苋菜等，也有几种罕见的蔬菜，例如土人参（根部像人参），泰国品种西洋菜，樱桃萝卜苗，营养丰富。

不用杀虫剂等化学用料

萤火虫健康农场多年来坚持在种植过程中，不用杀虫剂、杀菌剂、激素、除草剂、化学肥料和动物排泄物。它利用的堆肥包括岩石粉、糖蜜（Molasses）、海草等，三者能增强土壤和植物的矿物质元素及能量，同时活跃土壤的生机。植物所有养分均来自岩石尘土、糖蜜以及海草等天然物质。在阳光充沛的新加坡，让蔬菜在自然环境下，在土壤中萌芽生长。

让蔬菜自然生长

蔡念昆说：“我们坚信，植物是长在土地上，土地能给予植物营养及矿物，也给人类矿物质。”该农场种植农作物的理念是：让植物按照各自的规律，以及对土地天气的适应情况，以自己的步调慢慢成长，不急于让它早早开花结果。

黑金® 糖心黑蒜

得福食品私人有限公司

陈缵骐
得副食品创办人
”黑蒜具有抗氧化、抗酸化的功效，特别适合三高人群，及癌症患者。“

明李时珍着《本草纲目》称：大蒜“其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痈肿，化症积肉食此其功也。”

琥珀黑金
外观像晶莹剔透的原石，内有黑金蒜头的酸甜。

金枝玉叶
鱼、黑金蒜头、萝卜丝做配料，搭配得当，营养丰富。

桂花丸子
丸子不用肉和海鲜为原料，是以鸡蛋炒黑金蒜头，两者融合成为一体。

什么是黑蒜，有什么功效?

黑蒜又名发酵黑蒜，是用新鲜生蒜，带皮在发酵箱里发酵 60 至 90 天后制成的食品，除了能够保留生大蒜原有成份，黑蒜中的微量元素含量较高，味道酸甜，无蒜味，具有抗氧化、抗酸化的功效。

黑蒜超高的营养价值以及“甜、软、糯”的口感正逐渐被人们认识和认可，走向百姓生活。食后没有难以散去的蒜味，那是与普通大蒜最不同的地方。

黑蒜也适合用于烹煮菜肴的食材，“利宝饭店”的名厨陈进发就利用黑金蒜头，烹煮出三道色香味俱全菜肴。“金枝玉叶”以鱼、黑金蒜头、萝卜丝做配料，搭配得当，营养丰富。“桂花丸子 ”的丸子不用肉和海鲜为原料，反之以鸡蛋炒黑金蒜头，用生菜包着吃，健康又好吃。甜品“琥珀黑金”，外观像晶莹剔透的原石，内有黑金蒜头的酸甜，味道清爽，口感有如法国“马卡龙”的硬度，又有“爱玉冰”的清香。

产品介绍

1

黑金® 糖心黑蒜

黑金糖心黑蒜，仅选用新鲜优质有机大蒜，通过日本先进的食品工艺精心处理而成。黑蒜是一种经过发酵、无刺激性气味的蒜头。经过发酵，加强了新鲜蒜头的保健效用。黑蒜不仅含有比普通大蒜高出十倍的抗氧功效，还蕴含丰富维他命及矿物质。

2

黑金® 桦茸糖心黑蒜素食胶囊

桦茸（Chaga Mushroom）拥有“永恒蘑菇”的称号，含丰富的抗氧化成分和氨基酸，有助于清除体内的自由基、保护细胞，促进代谢。桦茸与黑金糖心黑蒜的组合是具有加强免疫力，延缓衰老的高价值保健品。

3

黑金® 糖心黑蒜元气饮品

采用黑金糖心黑蒜为原料制作，黑金糖心黑蒜元气饮品（Black Gold Drink）主要成分为水、黑金糖心黑蒜、罗汉果、枸杞，即开即饮。饮品只含有黑金糖心黑蒜的精华，却完全不带蒜味，饮用过后依旧保持口气清新。饮品不加糖、不加防腐剂、不加色素，其甜味完全来自罗汉果与枸杞。

4

桦茸（Chaga Mushroom）

桦茸是一种生长于白桦树上的药用真菌，主要生长在寒冷地区的原始森林中，是 21 世纪的保健功能食品。桦茸的功效非常多，它对多重肿瘤细胞有抑制作用，还能预防普通感冒、过敏性皮炎等，更能促进代谢，有效地延缓衰老，长期服用可延年益寿；并对呕吐、腹泻、胃肠功能紊乱有帮助作用。

8A Admiralty Street #01-17 Food Xchange@Admiralty Singapore 757437 （非零售店）
+65 6841 1898
sales@blackgarlic.sg
Blackgarlic.sg

以上照片由厂商提供

Energia 保健能量珠
天然转化的碱性和能量水

陈缵骐
Rev22 创办人
”人类的每日饮食作息都脱离不了水。“

长期喝碱性的水能让身体保持碱性以及预防高血压、高血糖和高胆固醇所引起的慢性疾病。

水是生命泉源，灌溉植物，烹煮食物，每日饮食都脱离不了与水的关系。

根据专家报告，新生婴儿体内水份占身体重量的 85%，老年人体内水份占身体重量的 55%。缺水的体质，轻则皮肤干燥，重则便秘、体液滞留、消化及食物吸收不良导致营养失调，长期缺水还有可能引发心血管及肾脏相关疾病。

Energia 保健能量珠（电气石，Tourmaline）有能够自然发射远红外线的天然特性，这是太阳能的光谱。负离子，如瀑布和阿尔法波，是引起自然放松的频率。远红外线能量的自然属性能够将水分子分解成 H+ 酸性水和 OH（碱性水），与使用电流的电解类似。由于 Energia 保健能量珠有发射负离子（O-）的天然性质与 H + 反应产生 OH，瓶中只有碱性水 (alkaline water).

Energia 保健能量珠自然转化的碱性水，水质类似来自长寿村的水或来自卢尔德的奇迹水。长期喝碱性能量水能让身体保持碱性以及预防高血压、高血糖和高胆固醇所引起的慢性疾病。当我们的身体持续保持酸性时，我们的血液细胞会在显微镜下呈现聚集（酸性血液）。血液细胞聚集将导致氧气不足，因此容易疲劳，身体疼痛。

1 Coleman Street #04-59 The Adelphi Singapore 179803
+65 6100 6522
www.energia.sg

除了 Energia 保健能量珠，Rev 旗下亦有其他产品：

1 **Energia 颈部支撑理疗产品**
防止落枕、肩膀酸痛、颈部劳损、头痛和偏头痛

2 **Energia 保健护理眼罩**
改善眼部周围的血液循环

3 **Energia 保健理疗袜**
随身理疗，旅途良伴

4 **Energia 睡眠系统**
充分放松，体验深沉充实的睡眠

Energia 保健能量珠
能够自然发射远红外线的天然特性

Energia 保健能量珠的好处：

若当饮用水喝
- 可将饮用水自然转化为 pH8.5 碱性和能量水
- 可增加身体能量和系统更好地运作，恢复活力
- 可增强排毒和保持肠道清洁
- 通过它的微集群属性，身体有效地吸收水分子

若喷在皮肤上
- 可自然缓解皮肤瘙痒和皮肤疹
- 可加速伤口愈合
- 可作为天然面部收缩水

纯素意式冰淇淋

为素食者打造健康 Gelato

黄德伟
The Gelato Connection Pte Ltd 创办人
“采用日本豆奶代替杏仁奶，制出高品质的意式冰淇淋。”

新加坡 Gelato 制造商现在配合健康蔬食新趋势，为逐步增加的素食人口研发纯素冰淇淋，在新加坡这个热带国家享用冰淇淋的清凉一夏的同时也能兼顾健康。

Gelato 这个词汇指的是采用意大利式制作出来的冰淇淋。特征是脂肪含量低于一般的雪糕，采用新鲜食材制作，因此 Gelato 通常只在专卖店销售。

The Gelato Connection 公司享誉海内外，也备受许多五星级以上的酒店的青睐。创办人黄德伟先生，也是新加坡烘培联盟委员。除了拥有多年研制各国不同文化的口味的经验之外，他也勇于挑战新的口味。

Gelato 近来为了迎合普遍增长蔬食人口，推出了 6 款纯素口味的意式冰淇淋，所用的原材料是用杏仁奶代替牛奶，去年还在 Food & Hotel Asia 2016 亮相。后来杏仁奶原料供应短缺和不稳固，才改用日本豆奶。制作出高品质的意式冰淇淋，虽成本较高，但能确保素食者吃得安心。

目前这几款意式冰淇淋虽尚未在专卖店售卖，但已经接受客户订单，想要尝试这几款纯素意式冰淇淋，可以与商家联系。

纯素意式冰淇淋
用了杏仁奶取代牛奶，并加入开心果、抹茶、草莓、芒果与巧克力。

The Gelato Connection Pte Ltd
8A, Admiralty Street, #04-37 Food Xchange @ Admiralty, Singapore 757437（非零售店）
+65 6684 8345
info@gelato.com.sg
www.gelato.sg

美丽秘诀来自正确饮食

健康饮食达人 LYDIA

黄煦雯
健康饮食达人
“无法通过节食来减肥，只得自己摸索新方法。”

想要光彩照人，就从了解自己吃进肚子的食材开始，进而摸索出一套适合自己的饮食方法，调节生活习惯，这是饮食达人维持健康美丽的秘诀。

素鱼香肉丝 以花菜代替米饭，以菌菇类代替猪肉，以素食玩出新花样。

健康饮食达人 Lydia 黄煦雯一开始只是单纯地为了维持美好身段，进而开始深入研究自己的每日饮食，逐渐摸索研究出适合自己的养身方法。

她曾经因为压力而嗜吃零食，在短时间内增重了 5 公斤，这让她开始思考用什么方式减肥。爱吃的她并没有选择用节食来瘦身。第一步是从了解自己摄取的食物开始。就这样，她开始了健康饮食这条路。从主食开始着手，面食含有谷蛋白，米饭则含有淀粉，这些都对身体无益处，为了减少碳水化合物的摄取，就用蔬菜替代。

对吃进嘴里的东西精挑细选，自然而然的就习惯了健康的饮食。她最爱吃牛油果、草莓、夏威夷果和蔬菜沙拉。避免摄取高糖水果如香蕉、芒果、红枣。想吃甜的，就用阿斯巴甜替代糖，因为阿斯巴甜可完全被人体吸收，不会造成任何伤害。

爱下厨的的她，用素食材创造出各种美味菜色，像是以花菜代替米饭制作的“素寿司”和以菌菇类代替肉类的“素鱼香肉丝”都是她拿手料理。烹调食物选择用椰油，因为椰油对心脏有益，是更健康的选择。另外，她也不建议少吃多餐的饮食规律，认为肠胃一直在运作中，无法得到充分的休息。

如她所说，自从遵循健康饮食法后，人变得更有精神、更有活力。肠胃健康新陈代谢也变好了，皮肤容光焕发，就连睡眠品质也有所改善，人自然变得平和。

想吃甜食，就用阿斯巴甜替代糖。

+65 9782 4847
Lydia@lydia-huang.com
www.Lydia-Huang.com

素食者分享心得
道出天然养生的魅力

吃蔬果的益处和影响有多少？《畅游行》走访街坊访问了法师、种植玉米达人以及精于烹煮素食佳肴的专家，让大家告诉你他们的心得。

李凯翔法师

“吃素与吃斋十分类似，但是当中有些许区别。素代表朴素、简单的形式，例如修行之人一般会煮的青菜、豆腐等食材，因为修行之人讲究吃得清淡，清心寡欲；而斋是有形象的食物，例如斋鸡肉、斋猪脚等一切斋肉，以满足人们对肉食的渴望。总而言之，吃斋讲究吃得好，而素则只是讲求吃得饱。”

陈娶娣 & 王娇鸾（母亲）
玉米达人

“我种植多年的玉米，通过嗅觉便能分辨玉米是否含有杀虫剂。我在甘榜长大，妈妈以前有个农场，专门种植蔬菜，因此我向她学习了许多蔬菜知识。她教我如何通过玉米头部的气味，分辨是否放了大量农药。玉米非常容易长虫子，因此种玉米的农夫会喷洒大量的农药，用量会比普通蔬菜多很多。我一闻到那股农药味便会感觉十分难受，即使拿回家洗完还是会有浓重的农药味。因此我通常只会购买有机玉米食用。超市里的普通玉米现在都经过包装，无法嗅出农药味，但是还是可以通过头部是否凹陷，来判断新不新鲜。

其实，多吃玉米对人体非常有帮助，特别是有机玉米的纤维能够帮助消化。甚至玉米须都可以用来泡水喝，它有利尿、降压、利胆和止血等保健作用。玉米可谓浑身是宝，我几乎每个星期都会买给家人吃。”

唐丽萍
素食烹饪专家

“我擅长烹饪素食。我对食材格外严格讲究；选用纯天然、无色素的材料，不用加工品，味精等不健康的食品。我讲究吃得健康美味的同时，也注重菜肴的呈现。务必要做到色香味俱全。”

Auspicious Vesak Day
吉祥佛诞

DATE 日期
6 & 7 May 2017

TIME 时间
9.00am - 5.00pm

VENUE 地点
Big Box (Level 3 Event Hall)
Near Jurong East MRT Station 靠近裕廊东地铁站

PROGRAMME HIGHLIGHTS 节目

Morning 上午
88 Buddha Repentence Service*
88 佛忏*
Grand Offerings to the Buddha
佛前大供
Blessing Session 1 (English & Chinese)
祈福 1 (双语)
Blossom Seed Event *
Auspicious Seminar 1
吉祥讲座 1
Youth Performance - The Odds
青年表演

Afternoon 下午
Blessing Session 2 (English & Chinese)
祈福 2 (双语)
35 Buddha Repentence Service
35 佛忏
Auspicious Seminar 2
吉祥讲座 2
Youth Performance - The Odds
青年表演 - The Yazers
- The Rock

* Only on 6 May.
节目只在6 May.

Bathing the Buddha 浴佛
Stupa Circumambulation 绕塔
Blessing Activities 祈福
Make Offerings 供养
Bazaar 义卖会
Youth Performances 青年表演
Chanting & Repentance Prayers 念颂与拜忏
Exhibition & Seminars 展览与讲座

Main organiser :
吉祥宝殿寺
BW MONASTERY

地址: No. 1 Woodlands Drive 16 Singapore 737764

版权所有，翻印必究。

随2017年5月号第51期畅游行月刊附送

畅游行传媒
私人有限公司

香港中国旅游
出版社

电子版本免费下载

狮城蔬食风

★ ★ ★ Singapore ★ ★ ★

Healthy Living, Healthy Food

出版
Travellution Media Pte Ltd
畅游行传媒私人有限公司

编辑
吕美姿、陈楚贤

记者
黄茜梓

设计
汤颖姗、吕美姿、黄净哲、姚倩雯

摄影
Michael Ozaki、Paul Chin、部分图片由有关单位提供

畅游行 TRAVELLUTION