



天然蔬果享食

培仁素食烹調工作室

文、圖·方欣圓



炸金針菇芋泥、素鵝肝醬、越南春捲（順時針方向）

景 美仙跡岩旁一幢平房，沒有招牌，外觀看似私人住所。推開一扇木門，轉進院子裡，花花草草映入眼簾，當陽光穿透玻璃灑入屋內，時間似乎緩慢下來，彷彿置身小小世外桃源，優雅愜意。

女主人王培仁，長年茹素，對烹飪興趣濃厚，雖從未曾正式拜師學藝，卻擁有一手精湛的好廚藝，因而開設這間「培仁素食烹調工作室」。它是採預約制的無菜單餐廳，也是料理教學工作室。

來到這裡，一邊品嚐曼妙的蔬食料理，一

邊賞析具歷史味道的古董食器，可謂視覺、味蕾雙享受；加上王培仁不藏私，傾囊相授分享素食烹調秘訣，令原本生鏽的好奇基因又再度被啟動。

堅持採用天然食材 不斷研發新菜餚

對素食料理要求完美的王培仁，堅持使用純天然有機食材，不添加任何化學合成物，只截取食材天然的原汁原味，讓人對素食不美味的刻板印象完全改觀，更符合時下推崇健康飲食的優良概念。



西洋菜山藥蒸梨



秋葵、茼蒿番茄、花生腰果豆腐、炒牛蒡



南瓜猴頭菇

王培仁也相當熱衷於嘗試研發各種新菜單，充分玩味食材，永不停歇。她說：「好比酥皮用油，由酥油、白油、脫水奶油、花生油、橄欖油，轉為比較合適的葡萄籽油，但我認為還不夠好，還要繼續研究比例配方，直到能完美呈現健康美味的酥皮為止。」令人聽了十分折服，就是這種對飲食文化細節的講究與堅持，讓這美味、健康的素食得以傳承下去，遂創造出絕品的天然蔬果美食饗宴。也由於培仁素食烹調工作室提供的是無菜單料理，食客每次皆能帶著期待的心來品嚐素食佳餚。

菜色多元 充滿創意

到訪時所呈現的其中一道菜色為炸金針菇芋泥、素鵝肝醬、越南春捲合盤，是經過王培仁反覆試吃製作而成的菜色，可謂是千錘百鍊的嚴選之作。炸金針菇芋泥，將金針菇、芋泥包覆在紫菜中，外酥內綿，令人食指大動；素鵝肝醬則用洋菇、腰果、松子、雪蓮子混和炒泥，口味像極鵝肝醬，再佐以甜椒多汁的特質，讓口感層次細緻不單調；而越南春捲是以五色蔬果的養生概念為出發點，吃時再沾上手工自製的桑椹醬，口味酸酸甜甜、清爽開胃。

另一道秋葵、炒牛蒡、茼蒿番茄、花生腰果豆腐合盤，以滑稠的秋葵，配以牛蒡、昆布絲、薑與白芝麻製作成的炒牛蒡，加上用茼蒿、番茄泥、月桂葉等炒成的茼蒿番茄和

手工花生腰果豆腐，呈現出口味清爽、輕盈的美味新食感，讓味蕾可以稍稍喘息。

而烤物杏鮑菇素魚，用刀背拍打杏鮑菇，抹上芝麻味噌醬去烤，以鎖住菇類的水份和醬料的香氣，並鋪上佛手瓜，點綴些許九層塔末。食時，菇葷類的土腥味瞬間消失，比真魚更為鮮嫩細緻，也沒有一般加工素魚的塑膠味，充分展現食材本身的精髓，再配上一口醃製番茄，小黃瓜的清涼、番茄的酸甜，令飽足的胃袋再次騰出空間來。

此時，來點蒸素餃子，以大茴香引味，皮Q餡香，令人咋舌；南瓜猴頭菇則以三杯料理作為發想，混入南瓜、猴頭菇、杏鮑菇、筍白筍、蘋婆、椰果及椰汁，滋味綿甜多汁，鮮腴味美；另，西洋菜山藥蒸梨，是把山藥泥倒入梨碗中蒸十分鐘，再以西洋菜末、薑末、鴻禧菇及高湯煮成醬汁，裝盤時點綴上口感與栗子相似的蘋婆，口味新奇，創意彷彿在舌間調皮起舞；接著，品上蔬菜湯，以蓮藕、杏鮑菇、金針菇、西洋菜梗等豐富食材熬出來的湯頭，配以烤過的珊瑚菇提鮮，醇美清甜，令人唇齒留香。

鹹食品嘗完畢，來點甜點、水果，滿足口腹之慾，柿子凍高雅的口感和酸甜的柚類水果交融，品味極致，完美收餐。❤️

培仁素食烹調工作室

地址：台北市景美景興路243巷4號

電話：02-2933-5569

營業時間：採預約制

消費方式：每人1000元（加一成服務費），最少4人最多12人。