

寻味普君墟

从佛山古镇的城乡交汇地带到商贩云集的热闹墟市,历经战乱冲击与社会变革,普君墟曾几经兴衰。改革开放后,一批又一批私营企业应运而生,经过四十年发展,普君墟发生了翻天覆地的变化,形成而今食肆林立的繁盛之景。古今中外的饮食文化在这里得到了传承与融合创新,普君墟美食不但承载了老一辈佛山人的情怀,也得到了新一代佛山人的共鸣及来自全国和世界各地游人的喜爱。《祖庙笋嘢》特开设“寻味普君墟”栏目,探花样餐馆,寻美食故事。

素园素食

手工纯素美食 健康又有爱

素食清新健康,近年来越来越受到大众欢迎。不过在餐馆琳琅满目的普君墟片区,从前还是鲜少有素食餐馆的踪影。去年秋天,钟爱素食的波叔在普君新城创办了素园素食,菜式多样,价格亲民,从小朋友到老人家都成为了这里的“熟客仔”,还有外国友人慕名前来觅食。



素园素食推出一系列精致菜式。

因妈妈与素食结缘

波叔来自湖南,在佛山生活了三十多年。波叔的妈妈爱吃素,信佛,以前也经常去寺庙里做义工。波叔也不时陪她一起去,受到妈妈的感染也开始喜欢上素食。在开素食餐厅之前,他一直从事素食原料贸易工作,对素食有着相当丰富的经验。

“我特别喜欢台湾的素食文化,这附近当时几乎都是吃肉的餐馆,年轻人也多,我就想不如自己在这里开家素食馆,填补这里的饮食种类空白,也向更多年轻一代推广素食文化。”波叔笑言,如今很多素食餐馆都会将五

花八门的理念附在饮食上,让素食被许多关于教化的概念所包裹。而波叔却更希望人们只是将素食单纯作为一种美食去享受,没有那么多附加的道德理念和教育思想。

第一次尝试开餐馆,波叔的生活也发生了许多改变。为了让客人吃到最放心的食物,波叔每天早上自己去买菜,在店里从早忙到晚,事无巨细他都一一亲力亲为。后来,他还认识了做了十几年素食大厨,对素食有着满满情怀的胡师傅,两人一起“搭档”,坚持用心经营,专注做一家温馨的素食馆。

为残障人士提供工作

据胡师傅介绍,素园素食有传统点菜形式的家宴,也有素食快餐和自助餐,一共有五十多个品种,涵盖热菜、糖水、粉面和点心等。素园素食以天然的手工素食为主,采用新鲜原料,不添加任何香精,色素和味精。胡师傅喜欢研发各种菜式,讲究口感、颜色和营养搭配,坚持制作纯素素食。这里的素食款式精致分量大,但定价却走大众化路线。自助餐十八元一位,70岁以上的老人家十五元一位,出家人免费。每逢初一十五,素园素食全天都座无虚席。有不少街坊餐都

来吃饭,把这里当成自家饭堂,还吸引了《七十二家房客》剧组专程来就餐。

波叔还主动联系了市和区残联,为残障人士提供岗位。“反正也是需要请人的,可以帮帮残障人士,让他们帮补一下自己家庭也是挺好的。”波叔说,虽然有些残障人士一开始不会主动和客人打招呼,有时会出现一些常人看来有点奇怪的动作,但他都会一一耐心跟客人解释。波叔对于自己餐馆的布置也非常随性,街坊们提议在哪里放座



素园素食美食。

佛像,在哪里添张画加朵花,他也一一照放。这里也会不时举办健康讲座、素食交流会等,受到众多街坊追捧。

撰文/谭碧韵
图片由素园素食提供

五月快到,春光正好。又到了春天郊游的好时节,约上家人朋友,带上帐篷和简单健康的DIY美食,去感受春天的温度吧。

带上自制美食 郊游踏青去

● 紫菜卷

材料:大米200克、黄瓜1条、蟹柳10条、鸡蛋2只、寿司醋3勺、糖适量、海苔1包、芥末少许、寿司酱油2勺

做法:1、米添加适量的水蒸成米饭,饭熟后打散加入3勺寿司醋和适量的糖拌匀;

2、鸡蛋加盐打散,煎成鸡蛋饼,切条;黄瓜切条用醋提前腌制;蟹柳用水煮熟;

3、在紫菜卷专用竹垫上,铺上一张紫菜,铺满米饭,将材料放入其中,卷起来;

4、用锋利的刀切块,每次切都要保证刀是干净的。



紫菜卷。



虾仁培根蔬菜沙拉。



新奥尔良鸡翅。

● 虾仁培根蔬菜沙拉

材料:冰鲜虾仁10只、培根两片、苦苣菜、生菜、圣女果、橄榄油、苹果醋、白糖

1、虾仁解冻,用水煮熟;培根切粒,煎熟;

2、蔬菜洗净后,沥干水;

3、在一个碗里加入橄榄油少许,苹果醋和白糖,将糖融化,倒入放有蔬菜、虾仁、培根的碗里搅拌均匀。

● 新奥尔良鸡翅

材料:鸡翅8只、新奥尔良腌料、姜片、油、柠檬片

做法:1、鸡翅解冻,洗净,与姜片一同加入冷水锅中,直至煮沸;

2、捞出鸡翅,加入适量新奥尔良腌料和油,包裹全部鸡翅,冷藏腌制半天或

一晚;

3、烤箱预热后,用锡纸垫底,将鸡翅送入烤箱180度烘烤15-20分钟左右。具体看鸡翅大小,及烤箱温度。

4、出炉后的新奥尔良鸡翅,食用时挤入少量柠檬汁,风味更独特。

● 鸡蛋火腿芝士三文治

材料:咸方包一袋、火腿片、鸡蛋1个、芝士片、生菜、咸味沙拉酱、番茄酱

做法:1、将3块方包四边切开,放入无油平底锅或多士炉中加热;

2、鸡蛋加盐煎熟,火腿片煎熟;生菜

洗净;

3、将沙拉酱和番茄酱按照个人喜好涂抹在方包片上,依次放入鸡蛋、火腿片、生菜和芝士片;

4、用牙签刺入夹好的三文治之上,用刀切成2片或4片。