

打卡“米其林”素食 从健康养生到情绪价值

近年来,随着人们对健康养生、绿色有机、药食同源等方面的追求,部分消费群体日渐呈现清新食风。

我们从刚刚发布的广州米其林榜单“入选餐厅”中遴选两家素食餐厅:其中一家在广州深耕16年,已连续5年进入米其林“入选餐厅”榜单;另一家则是新张刚满一年,尽管对不少广州食客来说属于新“面孔”,但这两家素食餐厅的共同点在于:都讲究广纳时令鲜蔬食材,都将传统文化元素与素食相结合,都崇尚可持续发展的经营理念,都在空间里追求原生态自然风的格调……

■新快报记者 陈斌/文 观显锋 郭思杰/图

■谷缘的翠幔藏鲜凸显视觉清凉。

01 | 姜花入汤,菱角当造 留住夏天美好的记忆



■7月主题餐单部分

天水蔬食料理已在广州经营了16年,坚持每个月更新一次菜单,遵循“不时不食”的食养准则选用时令食材,“我们每个月会更新一套餐单,从2024年10月份开始每次会选取中国一个地域设计主题,结合当季与当地的食材及当地的饮食文化,经研发团队组合重构,给食客提供一套完整的用餐体验。”运营总监胡晓虹介绍。

进入天水,首先映入眼帘的是一处比较开阔的空间,天花上对称悬挂的原木相当吸睛,自然扭曲的线条让人联想到水波纹,暗合了店名“天上之水源源不断”的含义。餐厅面积不算大,约合60个餐位,大部分是雅座的形式,座与座之间以竹帘相隔,很是雅致。

7月餐单主题是“港味烟火”,顾名思义灵感来源于香港,“融合了香港本土以及东南亚等地的不同口味设计的菜单。”店长一边拿菜单给食客一边说。每一套餐单,从欢迎茶到开胃前菜、养生炖汤、主打菜品再到主食、甜品以及间中穿插着的配饮果茶或原茶等,都是根据季节时令选材,“每一套餐单包含的各种食材原材料可能有200种上下。”

例如7月餐单上的那一道汤,用到一

味只有夏季才有、岭南人也非常熟悉的花材:姜花,那沁人心脾的花香被热汤一激,更显浓郁。汤底用荔枝菌、猴头菇、金耳等同慢炖两小时,荔枝菌也是当天凌晨采摘当天烹制,店长说:“姜花用的是从化合作农场的水培姜花,它的花语是‘留住夏天美好的记忆’,寓意也很好。”

每年7月到9月,正是菱角当造的时节,天水的菱角菜式以南瓜、胡萝卜做成素金沙,采用香港避风塘做法烹制,为了增加口感风味,菱角会用新鲜藤椒水浸泡一个晚上,再佐以藤椒打成的“泡沫”及烟熏青椒酱,搭配玫瑰醋腌制的白象牙莲藕,冷暖色调的对比反衬意味十足。

餐前小吃生菜打抛脆米,借鉴“生菜包”取“生财”之意,主要食材是老豆腐加舞茸菌,用泰式打抛技法爆炒,一口下去,香浓酥脆,清甜爽口,酥脆来自搭配的黑米,清甜来自包裹的罗马生菜……



■餐前小吃 生菜打抛脆米



■前菜 胭脂盏与青囊裹夏



■鸡头米、薏苡仁等组成“嘉禾星灿”。

02 | 山药变身“酸菜鱼” 味道为先药食同源

刚刚一周年的谷缘,坚持“味道为先”,“好吃,是第一位的。”主理人李兆玉介绍。

“味道为先”的同时,他们遵循中国传统二十四节气的“不时不食”准则,讲究“四季有序,万物有时”。“我们餐桌上所有叶子类菜蔬基本都产自我们自己在从化的农场,包括茄子、部分水果等。”除了自家农场出产的新鲜有机蔬果,他们也同样会在全国大范围内遴选当季优质食材,同时在每一季的菜品设计上注重色泽搭配,“希望能让食客直观感受到‘置身山野’一般的用餐体验。”

“置身山野”这一点还体现在餐厅的空间设计布局上,一进门便有种“曲径通幽”的设计感,全实木的装潢表达着“自然”“有温度”以及“可持续”的相应理念,甚至空间内使用的香薰、洗手液等也都选择木质香调的,以匹配“自然”的概念。

通常他们会提前两个月左右设计新菜单,开业短短一年时间,“菜单已经更新到第10版了。”主厨谭红波说,以这两个月的餐单为例,岭南处于夏季,清

品组成的当季套餐有如夏日小夜曲,舒缓而带有起伏,看似极简但同时既有滋味又有型格。

比方说一道前菜,其实是搭配了两款菜品,色彩鲜艳的是由云南的树番茄、藏红花、香橼、紫番茄搭配宁夏鲜枸杞以及罗汉果;颜色素黑的则是海苔杂粮饼,其中还用到了山西土豆和腌过的木瓜,两者一个酸酸甜甜口感清新,一个则焦香酥脆带着微辛,一下子打开了食客味蕾。

而一道椰肉与凉瓜、金耳搭配的“清汤”和那藏在南瓜叶下的节瓜花与水果西芹,又无不在凸显一个“清”字,前者清润,后者清香,从视觉到味觉都让人清清爽爽,吃得毫无负担。

每一季菜单都会保留一道“烩”菜,这一季的“冰合烩灵”使用的食材是有健脾功效的铁棍山药,但它来到你面前时完全看不出其本色,反倒像是一碗散发着诱人香气的“酸菜鱼”,主厨谭红波揭开“谜底”,原来是将铁棍山药打碎再重组而来。

经营一家素食餐厅,用主理人李兆玉的话说,最初的理念是“导人向善”,但经过一年来的沉淀,一定程度上也跳脱出“传统”,用更多创意表现传统的中式元素,将药食同源的生活方式灌输给年轻食客们。“我们会根据不同的时令节气,设计一些活动让食客参与,像端午,我们选配了40多种利于安神养气的中药材原材料,让食客自己动手制成端午香包,既有意思,又有意义。”



■菱角与莲藕



■荔枝菌姜花丝瓜汤



■椰映清心



■冰合烩灵



谷缘·植物料理
地址:广州市天河区花城大道665号

天水蔬食料理(东方文德店)
地址:广州市越秀区文德路东方文德广场2层A249-A250号