

追求健康饮食 素食在瑞城悄然流行

今天 ,你吃素了吗？

记者 林长凯/文 王鹏洲/图

素食 ,在很多人的观念里是清汤寡水的蔬菜、面食或寺庙里的斋饭 ,是社会小众人的消费。然而 ,近年来 ,市区、塘下等地人流量密集的街区开出了一间又一间的素食餐厅 ,深受素食爱好者的欢迎。

这些素食餐厅 ,它们提供的素食都是净素吗？众多素食餐厅的开设是否意味着我市有素食需求的人越来越多 ,是否说明素食餐厅的市场前景非常好呢？



油光发亮的素食是真素食吗

走近素食自助餐厅 ,就会看到很多蔬菜、面食、米饭等食品和菜品摆在餐台上供食客们选用。很多食客认为 ,素食是清淡、不油腻的非动物性膳食 ,但是素食餐厅的素食味道很好 ,菜品油光发亮 ,有些素食甚至还吃出了肉味 ,怀疑自己是不是吃到了 假素食 。

日前 ,记者分别走访了市区的俐颖素食馆、欧丽舍素食茶餐厅、莲池海会自助素食养生餐厅。在餐厅里 ,一到饭点 ,餐台上就放满了炒青菜、炒面、炒饭、鸡蛋炒野菜、香菜拌紫菜、铁板芋头、清炒小香菇、水煮花椰菜、冷拌紫甘蓝等素食 ,其中一些蔬菜的汤汁 ,炒饭和炒面上泛着一层油光。

素食食品怎么会含有这么多油呢？记者带着问题采访了俐颖素食

馆负责人陈光樑。

有些食品表面上看上去会有一层油 ,不过我们采用的油是大豆油、花生油、菜籽油等植物性油脂。陈光樑说 ,瑞安素食餐厅的经营者基本上是素食爱好者 ,他们是出于对素食的热爱 ,想推广素食文化而开设素食餐厅的。

记者在采访中了解到 ,俐颖素食餐厅提供的80多种素食主要分为全素食和国际素食两种。陈光樑告诉记者 ,全素食就是指佛教人士吃的斋食 ,国际素食则还包括蛋、奶等制品。我市市面上的素食餐厅提供的素食主要是素食 ,也就是指不包含畜、禽、鱼、虾蟹等动物性食物的膳食 ,主要以谷物、杂豆、大豆及制品、蔬菜等为主。据了解 ,由于这类食物本身含有丰富的膳食纤维、

植物化合物等 ,与人类的健康密切相关 ,也被称为养生素食或者大众化素食。



素食者追求的是健康饮食

据了解 ,素食主要以蔬菜、水果、蛋奶制品及谷物类产品为主 ,食客在用餐过程中主要体验食材的原汁原味 ,对食材品质的要求非常高。制作素食本身用的调味品就不多 ,如果品质稍微不好 ,食客就能吃出来 ,所以我们在选购食材时都会选择质量好的食材。莲池海会自助素食养生餐厅负责人朱先生说 ,为了买到更新鲜的食材 ,他都会选择去十八家农贸市场选购 ,那里不仅价格便宜 ,而且还能从农户那里直接购买 ,买到的都是第一手产品。

来我们这里吃的人主要是周边小区的群众和老年人 ,在菜品质量上稍微出点问题就会出大事 ,我们的所有食材基本上当天采购当天使用 ,不会留到第二天。莲池海会自助素食养生餐厅工作人员告诉记者 ,他们还会对购买的食材取样保存 ,直到当天经营结束。如果在当天经营结束时 ,还有部分菜品剩余 ,莲池海会自助素食养生餐厅工会打包这些菜品 ,免费赠送给周边小区的老人或者环卫工人等 ,以减少浪费。

欧丽舍素食茶餐厅的前身是一家茶

餐厅 ,在瑞安开了十多年 ,在瑞安餐饮界有一定的知名度 ,转行做素食后 ,更加注重食材的品质和服务。素食者都是健康饮食的追求者 ,他们对食材的品质很看重 ,口感稍有不对就会放弃食用。欧丽舍素食茶餐厅负责人高先生表示 ,他们对食材品质、餐厅卫生都尽量做到完美 ,用心把更好的素食提供给客户。

为了对食材的质量进行追踪 ,俐颖素食馆的工作人员还会在食材购买后进行入库登记 ,记录食材的购买日期、数量及采购人员姓名等。

年轻人逐渐成为素食馆消费主力

记者在采访中了解到 ,我市各素食自助餐厅的价格一般为人均20元 ,相当于一顿快餐的价格。在素食自助餐厅 ,不仅能吃到多种菜品 ,而且价格也比价实惠 ,再加上人们日益重视健康的饮食理念 ,越来越多的人将自己的工作餐选择在素食馆。

在安阳大厦上班的张先生今年30岁出头 ,身材不算胖 ,之前由于工作繁忙 ,久坐再加上缺乏锻炼 ,有了小肚子。为了自己的健康 ,半年前 ,我开始每晚吃素食了 ,坚持了半年 ,小肚子就没了。李先生说 ,现在他每个星期还坚持吃素2天。

陈光樑告诉记者 ,俐颖养生素食馆的消费人群多为老顾客 ,老顾客中又以二三十岁的年轻人居多。现在 ,老年人外出就餐的越来越少 ,他们更愿意在家自己动手烧菜。而年轻人在外就餐的机会就比较多 ,来我们店里就餐的年轻人大多是受家里老人们吃素影响的。陈光樑说 ,另外 ,随着环保理念的推广以及减肥成风 ,很多环保人士和爱美的女性也被 带 入了素食群体 ,年轻人已逐渐成为素食馆消费的主力军。为了吸引更多的年轻人和孩子来消费 ,陈光樑还特别给靠近窗边的桌子配备了儿童椅 ,方便大人带孩子来吃素食。

日均接待六七百人利润却有限

中午11点半左右 ,俐颖养生素食餐厅里挤满了就餐的食客。此时 ,服务员已经在取餐台进行第二次加菜了 ,前来就餐的人还是络绎不绝。

现在瑞安喜欢素食的人越来越多 ,我们一天接待的人数在六七百人左右 ,生意比较好 ,但是利润不高。陈光樑说。

陈光樑给记者算了一笔账 :素食价格20元一位 ,一天平均按六百人来算 ,一天的收入是12000元。餐厅平均每日的工人工资、水电费、房租等固定开支要四五千元 ,原材料采购每日平均为五六千元 ,一天要接待五百位以上的客人才能有盈利。

素食馆的利润不能跟传统的餐饮店相比 ,瑞安素食自助餐的定价一般都不高 ,卖点是 薄利多销 。欧丽舍素食茶餐厅负责人高先生坦言 ,素食馆人气挺旺 ,跟定价有一定的

关系。据介绍 ,欧丽舍素食餐厅开业之初为增加人气 ,对出家人等特殊人群给予 免费用餐 的优惠。后来 ,因租金、人工、物价上涨等原因 ,取消了免费的优惠 ,改为收费15元 ,但素食馆利润仍微薄。

位于塘下镇的大红枣素食馆经营快六七年了 ,自助餐价格20元/人 ,身高1至1.3米的儿童半价 ,身高1米以下的免费 ,70岁以上老人每人减5元。对于一家普通餐馆来说 ,利润最高的其实是蔬菜 ,因为成本就几元 ,售价却能达到20来元一份 ,而在素食馆 ,自助式的人均消费仅20元 ,利润自然就没有那么高了。大红枣的负责人余女士说 ,今年蔬菜、水果价格都在涨 ,利润就更低了。此外 ,为了坚持传播健康的理念 ,该素食馆内所用的油、各类调料 ,均选用市面上品质较好的 ,这也增加了一部分成本。

素食餐厅能否迎来春天

随着大众健康理念的觉醒 ,素食馆逐渐在我市兴起。据了解 ,十多年前 ,仿荤菜曾让很多人开始接受素菜 ,但这在当时只是素食的一个小类。随着时间推移 ,现在市民推崇的是更加养生的 素食 概念。

记者在采访中了解到 ,来吃素食的年轻人越来越多 ,其中有些人还是每周必吃一次的素食爱好者。之前我一直以为素食就是庙里僧人吃的斋饭 ,今年3月在朋友的介绍下吃了一顿素食自助餐后 ,感觉菜品丰富 ,口感良好 ,我就喜欢上了素食。在某幼儿园工作的曾小姐说 ,现在她每周都会约上朋友或家人去吃一次素食。

和曾小姐一样 ,家住阳光小区的蔡大伯不仅自己经常吃素食 ,而且还带动家人一起吃。我曾经是个肉食爱好者 ,无肉不欢 ,退休后改变了饮食习惯 ,每周吃一两次素食 ,身体也变得更好了。我现在推荐家人和身边的朋友都去吃素食。蔡大伯说 ,他们有时还交流吃素心

得 ,传播素食文化。

素食越来越受到市民的喜爱 ,说明它的市场前景非常好 ,很多素食经营者也看到了这一点。他们在接受记者采访时表示 ,目前瑞安的素食餐厅基本上位于人流量大的街区 ,周边又是住宅区如果他们每周吃一次 ,这个量就会非常大 ,但是目前吃素的理念还没有普及。

市饭店餐饮行业协会相关负责人表示 ,素食作为一种特色饮食 ,素食餐厅只有打破自身局限性 ,加强素食文化和适当食素有利身体健康的宣传 ,才能引起更多人的关注 ,到那时素食的春天就到来了。

对此 ,也有业内人士表示 ,虽然适当食素有利身体健康 ,但是不健康的素食习惯 ,同样会引发高脂血症 ,通常表现为血浆中胆固醇和(或)甘油三酯升高。如果素食者吃饭过饱 ,喜吃面食 ,爱吃宵夜 ,或者很晚才吃晚餐(例如九点以后) ,吃饭速度太快等 ,也会造成机体能量代谢紊乱 ,引发高脂血症。

“讲文明 树新风”公益广告

勤俭

米飯粒粒念汗水 ,
不惜糧食當自悔。

中華傳統美德
勤儉節約

瑞安市委宣傳部
瑞安日報社