



一家素食馆。食客众多，生意做得很火。

不单单是因为口腹之欲，在素食者看来，
吃素更代表一种生活态度，甚至生活哲学

素食当道

本报记者 秦国玲

素食悄悄流行起来。

不大不小的潍坊，有几家素食馆子。虽然小，但似乎是一个信号，告诉人们一种新的餐饮方向的出现。

在开始尝试的人群中，吃素似乎已经成为一种更为健康和环保的生活方式。

素食馆，初长成

在幸福街，与众多小饭馆不同的是一家开在社区里的“善水居”素食馆。

格局类似北京民居：一进门是一个大院，院子上空玻璃密封，在寒冬中院子里也暖意浓浓。红灯笼、淡绿色的签，签上写满了汉字。正屋大门里，一个砖头垒成的前台。一侧墙上挂满食客们留下的字迹。

善水居分两层，一楼为普通的桌座，二楼有包间。正值中午，食客格外多，不时地还有电话打来订座。

“平均每天下来，都能有八九桌。客源比较固定，都是喜爱素食者，年轻的人居多。”老板娘赵红霞说。

2009年，赵红霞放弃高薪的医药代表一职，在潍坊四平路附近开了一家七十多平米的素食馆。

“前七个月基本上都是往里面赔钱，老公赚的钱都赔在我这个餐馆里了。”回忆起当初，赵红霞不好意思地说，“一方面要打理好餐馆的各个方面，另一方面，还要培育市场，整个人基本上都像陀螺一样转。”

为了让更多的人了解素食，这个2007年才来潍坊的湖北妹子，开始在不熟悉的城市走街串巷，发推广传单，向来店的客人介绍吃素食的好处。“有点钱，我就印册子，很多人不来素食馆吃素没有问题，只要他愿意为了健康吃素，在哪里吃都是好的。”

在2009年，当时的潍坊，没有一家真正意义上的素食馆。想吃素食就去酒店，清

炒个素菜。很多人慕名而来了，结果发现，不能抽烟喝酒，没有肉吃，“这也没有那也没有，还开什么店？”觉得不可思议，直接走人。

但那时，经常在北京、广州等地出差的赵红霞却知道，在大城市里素食馆才是特色，在台湾素食馆占了餐饮行业的一半以上。

“很多人以为真正的素食，就是炒个青菜。但国际上严格意义的素食，没有蛋、奶，没有蒜、葱、韭菜、香菜等东西。”善水居的大厨，已经做素食5年的郝利兵说。

渐渐地，开始有素食主义者认可，客源开始固定，慢慢的，生意就有了起色。

2011年9月，素食馆搬到如今的地址，近300平方米的面积，装修也别具特色。慕名而来食客越来越多，很多素食主义者几乎天天都来，聚会也扎根在此。

目前，潍坊的素食馆有善水居，香菇汤素食馆，后者的装修档次更优质。这两家餐厅的人均消费都较高，两个人一顿饭下来差不多需要一百元，但人们还是心甘情愿地掏钱。

将素食进行到底

在善水居，各种各样的素食都有，从普通的素肠、青菜，到魔芋、大豆蛋白质食材的素食，变着花样的东西，让人食欲大开。

一个素肠，5元一根。一个素鱼，38元。一个素火锅，38元……因为独特的加工工艺，素食价格较高，再加上主食和饮料，一顿饭下来消费不菲。

杨秀芳、杨秀珍、杨秀芬三姐妹带着两个男孩子正在吃饭，一盘刚刚上桌的素菜，因为形似青椒肉片，孩子大叫：“为什么有肉，我不吃肉啊。”家长只好安抚他：“这是大豆植物蛋白，不是肉，就

是像而已，你尝尝，比肉好吃多了。”

餐馆男主人胡旭智告诉记者，素食馆的食材大多都是大豆植物蛋白、豆腐、魔芋、面筋、海苔、青菜之类的，而调味品种，大多为姜。“很多时候为了满足食客的需要，我们逐步改进我们的食材，现在有固定的素食公司给我们供货。”

一对年轻的男女正在点餐，他们是第一次来吃素食：“我们点个素鱼吧，尝尝味道？”胡绪智这个时候做起了跑堂的伙计，“这个鱼主要是大豆植物蛋白，都有皮，你吃起来的时候味道会有点海腥气，因为里面加了海苔，味道非常不错。”

“很多时候，食客想换个口味吃，我们就用其他食材替代，做出一个形似的食品，大家也吃得开心。”胡绪智说，这些的营养都很丰富。

对于无肉不欢的辛鹏来说，一顿不吃肉，那就浑身不自在。说起怎么会选择素食这样一种环保方式，辛鹏坦言说，最初是从网络上看到提倡多吃素的宣传，他和他的好朋友就想试试看，每个星期找一天不吃肉，早上和中午都坚持了下来，但到了晚上，看到其他同学碗里的肉时，就馋得流口水，但最后还是忍住了。

就这样，辛鹏的素食环保方式一直坚持了三个多月。

潍城区的张韵芝就告诉记者，自己吃素已经过两年了，身体比以前健康了，而且带动了身边好多朋友吃素食。从很多来源可以得到植物蛋白，铁，和其它各种重要的维他命。我吃纯素已经2年。从来还没人说过我精力不够充沛。事实上，当我吃纯素以后，我的精力大增。更多的职业运动员转为纯素后，成绩得到改善。就从常识来看看马吧。马吃草，但是肌肉发达，又能跑得飞快。

大鱼大肉吃腻了

“现在这个社会经济好了，大家腰包鼓了，大鱼大肉的都吃腻了，需要一点清新的食品，让他们换换口味。”赵红霞介绍，当初自己做医疗器械的时候，和很多中老年人打交道，他们的高血压、高血脂等问题都是吃出来的，营养过剩，我觉得从健康的角度来说，人需要从小培养他们的饮食习惯，从年轻的时候开始，平衡营养。

“现在的食品非常不让人放心，40天的鸡，激素催肥的猪，饲料养的鱼，都有大量的激素、抗生素，我们吃了对身体无

益，何不吃素呢？”素食者杨秀芳招呼着孩子吃饭，一边告诉记者，她们刚开始吃素不足一个月，但是孩子们却已经不吃肉了。而她6岁的儿子刘蜀东则奶声奶气地说，“垃圾食品让人长不高，吃素食有营养，和肉一样好吃！”

“你不喜欢吃汉堡吗？炸鸡腿也不要吃啦？”旁边的杨秀芬逗他。“不吃，我背弟子规，我只吃素。”小家伙一边说着，一边夹着一筷子茄子往嘴里送。

杨秀芳告诉记者，自己和姐妹们无益中来了这个素食馆，觉得这边的素食特别好吃，和老板娘学了点素食的做法，现在家里的冰箱都清空了。孩子以前一天吃两顿肉，现在给他肉吃都不吃。吃了这段时间的素食，感觉人轻松了，心情也好，心态也平和。

杨秀芳一桌五个人，消费两百元左右，她觉得，这个价格和大酒店比起来并不贵，但相对酒店做的素菜来讲，价格是贵点。但环境优雅，东西赏心悦目，吃得开心。吃饭么，就是要这样才好。

10年前，广州、北京等地都有专门的素食馆，潍坊最早的素食馆开馆于2009年，到如今，潍坊仅有的2家素食馆，每天生意爆棚，前来吃饭的人络绎不绝。

三年，素食店的成长也让更多人了解素食，赵红霞说，现在越来越多的人来素食店，其中，固定的客源已经到了70%，尝鲜的食客站的比例很小，而很多第一次来的食客后续也成了老客户。

兴起的素食潮让更多的人发现其中的商机，目前就有多人向他们伸出橄榄枝，想做加盟店。但赵红霞思考良久之后婉拒了，“我觉得这是一个新兴的朝阳产业，现在还处于培育市场阶段，至少在潍坊这个城市是这样。现在已经有好多家餐饮企业想加盟素食店，但是我们觉得我们的技术和服务尚未做最好，因为这个毕竟是从南方引进的，不适应北方的土壤，包括我们的菜色、口感，有很多人正在接受它，他们也在改进。负责任地讲，我们也怕很多店加盟后会赔钱做生意。所以想做强大做成大的品牌后，再推广。”

“下一步，我们还想开一个专门的素食简装店，对于那些生活节奏较快的食客，他们可以在里面吃素食面、素食水饺、素食的小菜，粥，这样满足不同的需求。”赵红霞说，这个想法已经很久了，只要有合适的时机就准备推开。



像肉的素食，形象几可乱真。