

11月25日，国际素食日，又名国际素食节。借这个“非主流”的节日，让我们聊聊素食，以及素食文化。

在盐城，素食的风刮了很久，从高端素宴，到平价自助，到公益性质的免费素餐，加上不时出现的素食主题餐厅，其中有的歇业转行，有的坚持至今……

“逆流而上”的“素自助”

在市区双元路与迎宾路向南大约10米，有个不大的朝东门面，招牌上写着“聚释缘”，这是一家素食自助餐厅。

11月20日上午，大约从10点45分开始，搀扶着走来的夫妻、骑着电瓶车赶来的阿姨，还有开着汽车过来的年轻人……店铺门口的空地上，车越停越多，人也越聚越多。

“11点了。”不知是谁说了一声，大家纷纷走进店内排队，扫码付了25元后，拿着盘子和碗就可以到楼上用餐。

在楼上的自助选餐区，靠墙一侧可选食材制作麻辣烫，也可现煮馄饨、面条，还有热腾腾的炸串和中式点心，中间的长桌上，一侧有十多个保温大砂锅盛着炖菜，另一侧是十多个不锈钢保温炉装着炒菜，台面上则摆满了凉菜、水果、点心等等。取完餐，大家各自找空位坐下，认识的、不认识的，互打个招呼就能坐一起吃饭，其乐融融的氛围充满了整个空间。

老板之一的花荣冬笑盈盈地站在楼梯的拐角处，时不时帮一把手。

“我们是一家纯素的自助餐厅，所用食材连鸡蛋、葱蒜都不加，每天供应中餐和晚餐两顿。”花荣冬说，她吃素十多年了，2021年和朋友一起开了这家餐厅。

“我当时不知道，走上的是一条‘逆行’路。”经过开业的热闹之后，餐厅生意变得萧条。“晚餐时段只有三五个客人，有时甚至一个客人也没有。”花荣冬回忆，“我那时候才知道这事很难，光那两年，市区就倒闭了两家素菜自助餐厅。”

逆水行舟，不进则退。

苦苦思索不解，花荣冬来找大厨陈红祥，陈红祥曾在同类餐厅工作过。“我们俩坐下来讨论，总结素菜餐厅难以坚持的原因。”

他们发现当时很多人，包括素菜餐厅的经营者，对素菜的认知很单一。“他们觉得素菜，要么是青菜炒香菇之类的家常菜，或者就是买那些现成的‘仿荤菜’，对平价素菜缺乏想象力，要么就觉得素菜都是高端菜系，做不到物美价廉。”

花荣冬想打破人们对素菜的惯有认知，以健康美味的平价素菜赢得口碑。她顶着成本的压力，组织团队外出学习。三年时间，跑过南通、南京的知名素餐厅，也去了各地寺庙学习素斋。

现在的聚释缘，菜品丰富，日常品种70多个，五花八门，营养美味，不仅做自助餐，还承接生日、婚礼等素宴。



花荣冬给外国友人介绍中国素菜

素食「小众餐饮」渐获大众青睐

□记者 蔡冰清 文图



陈红祥在添菜

短视频带来“泼天”流量

“素菜有什么好吃的？哪怕好吃，也是放了很多油，还不如直接吃肉。”与聚释缘一墙之隔，有一家甜品店，老板萌妈，与花荣冬做了三年邻居，愣是没进店吃过一回。

直到今年夏天，花荣冬找了个日子，邀请周围邻居吃饭，“我也没有想到，我吃第一口就爱上了。”萌妈说，“那个看上去像糖醋里脊的菜，外面脆甜，里面是软糯的红薯，还有‘油端子’，鲜香爽口，外酥里糯，吃了完全停不下来。”

“总有一个菜能打开你的素菜世界！”萌妈不仅自己来吃，还拉上老公女儿来打卡，在朋友圈分享点赞，“这么好吃的素菜，应该让更多人了解。”

得知聚释缘开业至今，成本还没收回，萌妈无比震惊，“大家都是做生意的，聚释缘菜品好、价格低，为什么这些年只能勉力维系？”

陈红祥给萌妈算了一笔账：现在餐厅每个月支出大约在18万元，按照这个数额，每天营业额达到6000元，才能维持平衡。

“为什么不能稍微涨点价？”萌妈很好奇，“涨价违背我的初衷，让更多人吃上好的素菜，比赚快钱的餐厅更重要。”花荣冬说，薄利多销是其坚持

的盈利逻辑。

不能提高客单价，只能增加客源了。萌妈撸起袖子，我来试试！

很快，萌妈发布第一个短视频。“没有推流的情况下，播放量就达到了10万。”萌妈激动地说，趁热打铁，她又陆续发了几个视频，每个视频都有几百个点赞、收藏，下面的网友留言也是充满了好奇。

视频宣传奏效了。“从9月份开始，我们店里上客量明显提升了。”花荣冬感慨，每周三到周日，来的年轻人特别多，还有很多带孩子带父母来的。“我做了简单统计，现在店里的客人大约一半是老年人，另一半是年轻人和孩子。”

视频甚至吸引了外国友人。“上周，一个看上去有2米高的老外走进来，说要吃饭。”萌妈说，他对素食餐厅特别感兴趣，一定要和花荣冬见面。“双方通过翻译器进行了友好交流，老外说看到视频找过来的，还不停夸赞花姐素菜做得好，临走非要拉着花姐合影。”

“素食也是一种文化，能通过这样的方式和外面的世界交流，我很骄傲。”花荣冬说，细心的她还在店里准备了刀叉。

总有一个素菜“打开”你

现在，越来越多的年轻人知道了聚释缘，也愿意尝试，怎么留住他们呢？

还是得好吃！花荣冬拉着陈红祥研发新菜品，拉着萌妈研究新甜品，就一个目标，迎合年轻人的口味。

素菜的开发有诸多讲究，其中“仿荤”菜，既要做到形似，又要做到美味，还要做到健康。陈红祥说，聚释缘坚决不用半成品的“素肉”“素鱼”，甚至降低豆制品的使用，油焖菜、油浸菜这类也尽量不上餐桌。

陈红祥做厨师25年，从“荤厨”转为“素厨”之后，手机里收藏了上百个素菜视频，没事就在小红书、视频号里找灵感，还托朋友找素菜食谱。

“越研究越感觉素菜难做，要清爽清淡，少油少盐，还要好吃，太难。”陈红祥说，“再难也值得坚持，因为吃素确实好，我在这千三年，体重已经从90公斤，自然降到了80公斤。”

清炒西蓝花，是店里一道保留菜。“如果焯水再清炒，免不了油腻。”陈红祥说，现在改“炒”为“煮”，在清水中放一下食盐，控制好时间，捞出过凉水，再加一些佐料拌匀，口感清

脆爽口还不油腻，“很多素菜，我们改变了传统的烹饪方式，尽可能保留原汁原味。”

清炒茼蒿就是类似的烹饪手法，采访当天记者看到，单中午一顿饭，保温炉就添了四回。

聚释缘研发新菜的氛围很浓厚，有新菜出来，店里连洗盘子的人在内一共14个人，全坐下来品尝、参加讨论。

深受小朋友欢迎的素汉堡，就是这样研发出来的。“面包坯实际上是馒头，通过多次烘烤试验，达到松软酥脆的效果。”陈红祥介绍，“关键是‘鸡排’，我们开始用的杏鲍菇，厚实多汁，但是有同事提出意见，说杏鲍菇咬一口有时扯不断，我们就换上了金针菇，里面炸至定型，咬一口酥脆多汁还能撕开，推出之后，获得一致好评。”

如果最近去，大概率还会遇到新菜素辣子鸡丁。

这是陈红祥近期的“得意之作”。“点睛之笔就在‘鸡丁’是什么丁。”陈红祥卖个关子，“不是豆制品，也不是杏鲍菇，兼具真鸡肉的鲜嫩和纤维感。大家吃完，可以猜一猜。”