义乌素食，藏着你想不到的惊喜

！

义乌，不仅是购物胜地，也是一座美食天堂。从全国各地的地方风味，到世界各国的异域美食，几乎都能在这座城市找到。如今，一股新的美食潮流正在义乌悄然兴起——特色素食餐厅日渐增多。记者走访多家平台推荐、社交媒体热议的素食店，探寻这些店主如何用“新意”，打破传统素食“青菜豆腐”“寡淡无味”的刻板印象，重新定义植物料理的可能性。

以“味”破局：用天然食材呈现多元口感

在商贸区，一家蔬食创意料理餐厅正悄然改变着人们对素食的认知。负责人杨建华是一位在餐饮业摸爬滚打近20年的资深厨师，从烤鸭、饺子到西餐披萨，几乎做遍各类菜式，却在事业成熟期毅然转向素食赛道。

“80后”杨建华是金华人，高中毕业便在酒店当学徒，先后在多家知名五星级大酒店工作，积累了深厚的中餐、西餐及泰国料理功底。他坦言，过去做荤食时，山珍海味早已尝遍，也正是这种“吃到顶峰”的经历，让他开始反思餐饮行业更深层的意义。

“身边不少同行好吃好喝惯了，反倒落得亚健康。”杨建华说，这让他开始思考，作为餐饮人，是否该换一条路走？一次偶然的机会，他接触到一本书，书中专家学者对植物饮食的推崇，让他萌生了在义乌开一家植物饮食店的想法。

去年4月，杨建华的想法落地生根。与传统素食不同，他的店主打“蔬食创意料理”。所有食材天然，不使用鸡精、味精，这无疑对烹饪技术提出了更高要求。他与一位拥有18年纯素食经验的老师傅联手，已开发出四五十款中西融合的精致菜品，从西式意大利面、法式浓汤到植鲜佛跳墙，无不体现着创新与巧思。

一道“酸汤白玉竹荪”令不少食客惊艳。当顾客好奇汤底为何如此鲜美时，杨建华揭秘，这是用白芝麻、薏仁、腰果、核桃和杏仁打制而成，竹荪本身又具有清理肠胃、提高免疫力的功效，营养健康。“吃完没有负担，口感又满足，我们下次还会来。”顾客的反馈让他更加确信，素食完全可以兼顾健康与美味。

另一道招牌“小酥肉”，是用猴头菇、荔浦芋头和杏鲍菇制作而成，口感酷似肉类，却毫无肉腥味。烹饪用油方面，杨建华坚持使用橄榄油、有机山茶油和菜籽油。食材选择上同样考究，高山猴头菇来自福建古田，菌菇从云南或磐安原产地直发，他还将金华本地的佛手、红糖等特色食材融入菜品。佛手疏肝理气，红糖健脾开胃，既结合了本土文化，又兼顾了养生功效。

开店一年多，客流量持续增长，最多时一天接待两三百人。杨建华发现，顾客以“80后”“90后”甚至“00后”为主，年轻人更愿意尝试这些精致、健康的素食菜品。“很多人觉得偶尔吃一餐素，肠胃负担轻了，身体也轻快了。”他说，有些客人三五天就来一次，还会带朋友一同体验。

杨建华如今基本以素食为主。“吃素之后，身体轻快了，肠胃舒服了，晚上睡觉也踏实了。”他笑着说，自己的体脂明显下降。

在他看来，素食绝非简单的青菜萝卜。他推崇“让食材回归原始本味”的理念——将果蔬、菌菇、豆制品、坚果、谷物等科学搭配，五色入五脏，实现营养均衡。未来，杨建华计划结合营养学知识和前沿信息，尝试通过AI技术进行食材搭配。“我们开的不只是一家餐厅，更是在推广一种健康的生活方式。”他说。

以“简”破局：没有菜单的全植物料理

在后宅街道李祖村1号，一块蓝色门牌上用橙色油漆写着的招牌格外醒目。院子玻璃顶上挂着绿色布帘，上书“在村里做个闲人”。这里，便是封玲的“南瓜家小院·全植厨房”。

封玲来自湖南，曾在义乌一家贸易公司工作了十余年。后来她辞去工作，给自己放了个长假，看想看的风景，顺便“充了个电”。旅行结束后，她开始重新思考人生方向。“我很喜欢厨房，沉浸式烹制美食的过程非常疗愈人心。”

五年前，她来到李祖村，开了一家糖水铺子，经营了四年。2024年，她开始接触全植物料理，并在生机花园农场搭建了两间小木屋。去年，她租下一间民房，打造了如今的“南瓜家小院”。

封玲的厨房主打全植物料理，不含任何肉、蛋、奶。谈及为何突然“转型”，封玲说：“我非常喜欢跟植物待在一起，不管是种植，还是采摘，又或是烹饪，我享受这些过程，也愿意沉浸其中。”

她对素食的理解，并非简单的“菜里没有肉”。“我想采用更健康的方式，呈现食物的本味和颜色，不做过度加工。”封玲的菜品没有固定菜单，完全根据季节和心情调整。“我们在厨房里遵循一个原则：什么季节，就吃什么菜。”春天的炒饭里放菠菜和罗勒，冬天的南瓜汤用老南瓜熬制，甜味浓郁。她的创意全部来自日常摸索，调味品以有机产品为主，优先选择有机生态食材，大米也坚持使用有机胚芽米。她的院子里还种着薄荷、迷迭香、罗勒等各类香草和蔬菜，做菜时随手采摘。

厨房里，有生活。小院没有固定营业时间，客人用餐需提前预约，通常一天只接一餐。客人不知道当天会吃到什么，如同“拆盲盒”。封玲说，来这里的大多是常客，一直在朋友圈关注她，对她的菜品风格也比较了解。

除了预约用餐，封玲还会组织家庭料理活动，带领大家从采摘开始，一起配菜、清洗、烹饪、布置餐桌。“我们把一件相对复杂的劳动，以娱乐的方式进行。大家不谈论其他，只专注手里这盘菜。小朋友在这个过程中，会对平时不感兴趣的食物产生新的认识，自己动手做的东西，也更珍贵。”记者看到，封玲将密密麻麻的照片贴满墙面，有精心制作的料理，有欢聚一堂的瞬间，还有食客们灿烂的笑脸。

对于素食的未来，她并不谈论趋势。“我只需遵循最基本的原则——用优质食材进行简单烹饪，让更多人尝到食物本来的味道，感受贴近自然的饮食与生活方式。”正如封玲在厨房里写下的那句话：做简单的人，过具体的生活，吃干净的食物，交真诚的朋友，关心粮食和蔬菜。封玲用她的方式，重新定义了素食的可能性——不是将就，不是单调，而是充满创意、尊重食材本味、与自然同频的生活方式。

以“全”破局：一锅小火锅里的“全植物全营养”

在大陈镇龙山风景区内，一家养生小火锅悄然走红。店主蒋华英正在后厨忙碌，为即将到来的客人准备春季特制底料——11种食材在锅中慢慢熬煮。没有仿荤菜品，没有过度加工，甚至不设专职厨师——蒋华英以一种“全植物全营养”的新理念，拓展了人们对素食的想象空间。

蒋华英与素食的缘分始于多年前。她曾经吃素近五年，却一直觉得“哪里不对”。“以前吃素总觉得不能长期坚持，身边很多人也是，吃到最后身心状态并不理想。”她观察到，部分素食餐厅的食物是反复加工而成，不但破坏了自然原有的营养成分，也偏离了吃素的初衷。

真正让她下定决心开一家素食餐厅，是一次长达18个月的“犹豫与思考”。此前，她了解到龙山风景区内有一处闲置多年的素食馆场地，曾先后带五批朋友前去考察，希望能有人一起接手经营，结果都不了了之。“后来我想，与其等别人做，不如我自己做。”

作为一名“60后”，原本该“享清福”的蒋华英，开始当起了“学生”。在那18个月里，她除了外出参加素食活动，更多的是一个人安静下来学习和研究。她翻阅大量与植物、营养相关的书籍，慢慢形成了自己的核心理念——“全植物全营养”。她认为，现代人饮食的问题不在于吃素还是吃肉，而在于吃得太偏。“每种植物都有自己的性能和特质，但我们现在吃东西，常常只选喜欢的，而不是身体真正需要的全方面营养。”她不认同一味追求“精准营养、缺啥补啥”，在她看来，健康人群首先需要的是全面、均衡的营养。

基于这一理念，她打造了一套独特的素食小火锅体系。锅底随季节调整，春季锅底由11种食材熬制，冬季则另有配方。配菜约30种，涵盖菌菇、根茎、果实、海藻类植物。“我不追求食材名贵，但要做到丰富。普通人平时不常吃到的食材，我会少量配置，让大家在一餐里尽可能吃到多样的植物。”

最特别的是，这家店不设专职厨师。蒋华英解释，火锅本身就是最简单的烹饪方式，能最大程度保留食材本味和营养，同时也把人力成本降到最低。

餐厅自去年年底试营业以来，受众群体出乎她的意料。“我原本认为顾客以六七十岁人群为主，结果反而是‘80后’‘90后’，甚至大学生来得更多。”她对此感到欣慰，“现在年轻人越来越关注健康，也懂得爱惜身体。”

蒋华英坦言，自己并未做刻意宣传，客户大多来自朋友圈口口相传。她也不急于扩张，“好的东西需要被更多人认可，但路要慢慢走。”如今，她依然住在乡下，每天打水、泡茶、研究食材。“我不是为了做一番事业，是真的觉得这件事值得做。健康的生活方式，靠的是每一餐。”

营养师视角：食材搭配的科学支撑

在义乌，素食正在摆脱“寡淡”“单调”的刻板印象。杨建华用猴头菇和芋头做出“小酥肉”的口感，源于他对餐饮行业近20年的积累与对健康的重新思考；封玲用当季食材搭配出没有菜单的全植物料理，是她随性而活、尊重食物本味的选择；蒋华英用11种食材熬出春季底料，背后是18个月的自我追问与学习。

从三位创业者的实践来看，他们都在食材搭配上回应了科学考量。杨建华用豆类、坚果打制汤底，注重蛋白质来源的多样性；封玲选用有机胚芽米和多种香草蔬菜，强调食材的天然品质；蒋华英在小火锅中配齐根茎类、果实类、海藻类等食材，追求一餐中的营养全覆盖。

对此，义乌天祥医疗东方医院营养科营养师华玉琳也给出专业建议，素食的优点在于其膳食结构中的维生素、膳食纤维、植物化学物（如多酚、黄酮等）摄入通常更高，具有调整肠道微生态、抗氧化、抗炎等作用。但长期纯素食也存在营养短板，比如维生素B12摄入不足、铁摄入与吸收不足、优质蛋白质摄入量低等。因此，食素应注重食物多样化，在膳食结构中保证豆类及豆制品、深色蔬菜、坚果等合理搭配。

全媒体记者 陈健贤 文/图