



## 王培仁創意上菜 請您用膳

g+1



2012-05-19 記者 顏伊婷 報導

接近下午三點的文山區下了場太陽雨，陽光透過葉片的間隙更顯燦爛。沿著通往景美仙跡岩的步道走上去，可以看見一間座落在半山腰上、沒有掛上招牌的平房式餐廳，而在餐廳內久候多時，準備迎接客人的正是主廚王培仁。



慈祥又有朝氣的王培仁，腦子裡總是有源源不絕的創意素食料理點子。

(照片來源／顏伊婷攝)

### 教學工作室 巧思創意素食

從入口走廊方向筆直地走，踏上一條綠意盎然的小徑，自走廊往右望去，就可以清楚地看見餐廳內部的裝置與擺設。距離走廊約五公尺的前方是一間開放式的廚房，左右兩邊分別擺放著兩張漂流木風格的長方型褐色木桌，牆上則是掛著王培仁的丈夫親手繪製的兩幅畫作。王培仁運用簡單質樸的概念佈置她的工作室，構築一間屬於她與創意素食料理的烹調工作室。

王培仁的素食烹調工作室以教學為主、料理為輔，時常有許多顧客因為喜歡上她烹飪的創意素食料理，進而成為她的料理學徒。每周固定有兩天，王培仁會藉由工作室的課程傳承她在料理上的經驗。「因為我對烹飪有興趣，加上教書教了三十年，所以我很喜歡講心得，就是愛當老師，喜歡跟人家分享，希望能夠教人家。」王培仁以一口充滿熱情的口吻豪邁地說道。即使王培仁的學徒現多已能漸漸獨當一面，教學的傳統仍會繼續在工作室延續下去，「我應該會教到不能再教才會停止吧！」王培仁臉上流露出心滿意足的笑容表示。



準備烹調料理的王培仁，正埋頭於冰箱中找尋適合的食材。(照片來源／顏伊婷攝)

不同於一般市面上的餐廳或飯館，王培仁的烹飪工作室並沒有設計菜單。王培仁主要視季節變化

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

與她當天所買的菜，或是她腦袋裡所構思的想法去調整菜色。王培仁利用自身對食材的了解與掌握度，加上不斷的嘗試、改變與練習，千變萬化的創意素食料理就在她的手中應運而生。另外，工作室是採預約制度，因此菜色會因應客人的個人需求不同而有所改變，「本來我的熟客還喜歡點菜，後來他就不點了，因為他發現先知道菜單上的東西，就沒有驚喜了。」看來空白菜單不僅讓顧客愛不釋手，同時也凸顯出王培仁在素食料理上創意巧思的一定功力。

## 轉換跑道 飲食健康無負擔

原先在國中擔任美術老師的王培仁，在退休後選擇去做自己喜歡做的事情——烹飪。吃素長達二十三年的王培仁，沒有進過烹飪學校、沒有相關烹飪背景、更沒有找過烹飪老師，僅僅只有在當家庭主婦料理三餐時，累積她的烹飪經驗。然而王培仁憑藉著她對做菜的興趣，加上一份喜歡烹飪料理的純粹，毅然決然的在八年前決定開設一家素食烹飪工作室，「因為我很喜歡做菜，我很喜歡看大家吃得很開心。」憑著這份心意，王培仁開始全力地投入這份新的工作。

但是一份工作假如只是一種興趣，其實很有可能半途而廢。王培仁雖然不是一位職業的廚師，但她對料理所懷抱的熱忱與興趣，相信絕對不會輸給任何一個喜歡烹飪的廚師。「做久了就會有心得，做多了也就會觸類旁通，同時也要靠自己的努力與累積的經驗。」王培仁說道。王培仁已在料理中打滾了好一陣子，構思出的菜單雖然常常不見得是最完美的，但在經過不斷的嘗試與改變，以及不同的食材搭配後，總是在日積月累的跌跌撞撞當中看見豐碩的甜美成果。



對王培仁而言，烹飪料理的每個步驟都馬虎不得。（照片來源／顏伊婷攝）

然而對於烹飪素食菜餚，王培仁還是有屬於自己的料理原則。在王培仁的料理當中，她不用素料作為食材、絕不添加任何添加物，同時也絕不使用非天然的食材。除此之外，像是豆類製品或是生冷的蔬菜等等，這些屬於在料理當中較常會使用到的食物，王培仁則大都偏好使用有機的食材，吃得健康也吃得安心、有保障一些。對王培仁來說，不使用添加物應該是茹素者應該抱有的態度，「最好我們可以盡量不要吃到這些東西，讓身體沒有負擔一些，這個比有機沒有機更重要、更應該要去重視。」

## 未來 將這份經驗傳承下去

王培仁開辦素食烹調工作室，主要是希望能夠改變一般人對於素的概念與對素食的刻板印象，「起碼他們來就是吃他們沒吃過的素食嘛」。除此之外，素食應該是能有很多變化、很健康的，更不應該僅僅被侷限在一般餐桌上普遍出現的炒青菜與煎豆腐，「我不認為我們吃素就應該吃不好吃的」，因為王培仁本身好吃的性格，使她自己構思出變化無窮的素食料理以身作則，不少饕客就這樣被她的料理吸引並上門買單。

「做料理給你吃還不如教你如何料理」的王培仁秉持著對烹飪的興趣，以及教學傳承的熱忱，不單單希望顧客能來工作室用餐、學做菜，更希望能將自己「吃得健康又美味」的這份理念傳達給每一位對素食有興趣的人。在這個過程當中，王培仁的巧思、用心與努力想必一定會潛移默化地深植到每位學徒與顧客們的心中，繼續地將這些經驗一代一代地傳承下去。

相關連結：[王培仁素食烹調工作室部落格](#)



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼

簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

[▲TOP](#)

---

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)  
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0