

自序

從事廚師這個行業以來，好像一舟到處流浪的船，從台中到台北，從新竹到東京；從台菜到廣東菜，從川菜到日本料理；直到八年前因為家人的影響，回到故鄉新竹改行自營雅室友素食餐廳後，才找到一處似乎可以安心停泊的港口。

轉眼八年真是有苦有樂；從初期別無選擇的「素菜葷煮法」往往「欲哭無淚」的看著客人「一去不返」，進步到後期，「自得其樂」的素菜素煮法，如今總算苦盡甘來，「欲罷不能」了。

尤其每當千辛萬苦的試出一道道足以和「葷食」相比美的「素食」新菜時，心中的喜悅就像剛從學徒被公認作廚師時一般快樂。

可是反觀素菜雖然已在台灣發展多年，早被例為飲食業的新貴，可惜仍有許多想茹素或改行經營素食業的人，卻因不明白素食材料的特性和烹調法而裹足不前；冒然為之，或者因此經營不善，白白浪費了許多寶貴的金錢時間和精力，或者三餐三瓜三筍配三豆，為了茹素茹到面有菜色，真是令人於心不忍。

因此我們現在願意將深藏在心中的這份喜悅公開，希望這些講破不值錢的「武功密訣」能讓您的家人親人和客人也來一齊分享這份好菜上桌的「喜悅」。

一群熱心推廣素食者與石磊

于雅室友素食推廣中心