

GREEN DIARY

跑素週記

每期我除了跟大家分享城中跑素熱點，亦為大家送上素食煮意，以及世界各地的 Green News。

楊大偉 David Yeung

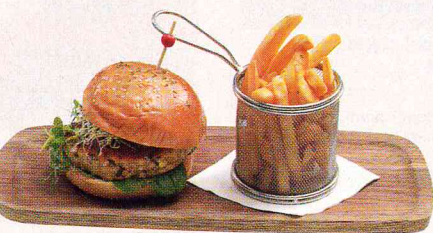
社企 Green Monday 創辦人，積極推廣健康素食、綠色環保和正能量生活態度，出版書籍包括《Go Green 餐廳 88 間》、《開工正能量》等，獲傳媒選為 Men of the Year 和 Local Heroes。



Roast cauliflower steak \$148



錫扒！巨型椰菜花



Vegetarian burger \$88

跑素熱點



Grilled tofu steaks \$88



BRICK LANE

• 地址：銅鑼灣禮頓道 111 號利園第 6 期地下 G01 號舖
• 電話：27368893
• 營業時間：星期一至四 9am - 10:30pm，星期五 9am - 11:30pm，星期六、日 10am-10:30pm
註：銅鑼灣利園分店指定純素菜式逢星期一買一送一優惠，由即日起至 9 月 30 號止。

來到 #GoGreenCWB 第 3 周，我們來 BRICK LANE 鋸「扒」！

椰菜花扒在 BRICK LANE 是長期熱賣，以椰菜花當「Steak」做法，在歐美流行了好一段時間，BRICK LANE 選用特大椰菜花，完全滿足大家鋸扒的心癮！不論是主角椰菜花，或是伴菜薯仔和車厘茄都十分香口，椰菜花開半後煎香，再灑上紅椒粉，表面呈金黃色，帶有微微焦香，醬汁是 in house 製作的番茄醬，以洋葱西芹加新鮮番茄熬製，再加芝士去焗，令椰菜花扒的味道濃郁起來。

想吃較清新的「Steak」，可以揀豆腐扒，大廚不單止將硬豆腐煎至金黃色，還細心地封了邊，外脆內 juicy，配上烤茄子，底下墊了菠菜蓉和一隻完整的大啡菇，大啡菇用香料和黑椒醃過後燒焗至略為收乾水份，再淋上黑醋醬和灑上松子和杏仁增加口感。

BRICK LANE 今次周一買一送一優惠共有 6 款素食之多，半價後真的抵食到不得了，例如這個藜麥漢堡，半價後只是 \$44，還配上粗薯條，漢堡扒是廚師自製，以藜麥加豆腐和雜菇，搓成一塊接近 3cm 厚的漢堡

扒，煎好後夾上紫椰菜和嫩菠菜苗等，紫椰菜用紅酒醋煮過，十分開胃，漢堡扒口感實在，有點彈牙，加上比手指更粗、炸得香脆的粗薯條，吃下去滿足感極大。

Egg benedict 也是 BRICK LANE 的經典菜式，水煮蛋淋上自製的荷蘭汁，荷蘭汁要做得好，很依賴師傅手感，眼前的荷蘭汁濃稠剛好能夠包裹住整隻蛋，鮮黃色十分搶眼。水煮蛋打在烘脆的英式鬆餅上，還墊上厚切有機番茄和牛油果，廚師剛好將蛋煮了 3 分鐘，咬開是完美的流心效果。

California Egg benedict \$168

