

素食知音人朱丹鳳

用心 淨心 隨心

素食店店主朱丹鳳的人生很簡單，小時候沒有亮麗的學歷，事業上沒有叱吒風雲，經商後也沒有腰纏萬貫。但是她一直默默地譜寫了歲月靜好的人生，其實風平浪靜的人生，才是圓滿的人生；人生有太多的驚濤駭浪，只會黯然傷神。

她沒有想過成為富有的生意人，也沒有規劃過未來生意的藍圖，她只想做一些有意義的事。她熱心推廣素食，成為素食者的知音。讓茹素者吃到心靜無波，返璞歸真，找到自己的初心。



朱丹鳳人生第一份工作，就是在
家鄉泉州開了素食私房菜。



尋找興趣帶來奇妙經歷

平凡的福建女子朱丹鳳初中畢業以後，在爸爸經營的工場中幫忙，後來結婚了，專心照顧家人。日月如梭，她的孩子逐漸長大，已不需她照料。四年前，她開始思考未來的生活，決定尋找自己的興趣，結果帶來了一連串奇妙的經歷，為她的人生揭開了新的一頁，帶來不平凡的人生。

朱丹鳳娓娓道出自己的故事，創業彷彿是順其自然的事，沒有太多的規劃，就像她所說，只是隨緣隨分去做好事情。她憶述說，自己有一位同學經營素食私房菜，經營順暢，菜式別出心裁。有一次，這位同學邀請很多信佛的朋友去嘗菜，她吃了之後，非常感動，沒想到素菜可以是非常美味，色、香、味俱全；少了一份油

膩，多了一份質樸，店裏的環境和菜式非常吸引，於是她萌生了開店的想法。

她笑着說：「從小就喜歡烹飪，接觸素食是從祖母那一輩開始，奶奶信佛，在這種文化薰陶之下，全家人都信佛。」家人聽到她打算開素食私房菜，精神上和行動上十分支持她。她過去是「家庭煮婦」，一直打理家務。經營素食私房菜後，她的奶奶體諒她很忙，主動幫忙做家務。她感到窩心，於是全力以赴去發展自己的興趣。

人生第一份工作是創業

在福建泉州開第一間素食私房菜是她人生第一份工作，她發奮圖強，希望向更多顧客推廣素食文化，於是

一邊創業，一邊修讀烹飪課程，上了幾期，還學習甜品的課程。經過一番努力，才工多藝熟。

她在泉州的素食私房菜用自己的公寓改裝而成，她的家非常寬闊，約160平方米。她在泉州有固定的客人，微信追隨者有幾千人。她高興地透露在泉州開的私房菜，並沒有碰到什麼挫折。雖然剛開始時很少客人，但後來客人慢慢增加，因為客人介紹朋友來光顧。她認為飲食業要靠口碑，才能建立客戶群。

在泉州經營素食私房菜，進展順利，她決定南下開創一片新天地。2016年，她移居香港後，2017年9月，在觀塘一間工業大廈開設素食私房菜。這間店原本也是經營素食，後來轉讓，她二話不說就接手經營。



每星期都來吃素的食客游先生



觀塘區工廈內的食肆林立，朱丹鳳的素食私房菜就在其中。



朱丹鳳在店內，每件事都親力親為去做。

一直以來，基本上沒有虧蝕。

她現在也會定期回泉州，每當她回泉州時，泉州的素食私房菜會重開，香港的私房菜就會暫停營業。當她在香港時，泉州的素食私房菜就會暫停營業。她笑着說：「我經營素食私房菜很隨性，也很任性。」

創業遇挫要去解決

這個年代在香港創業，她似乎一帆風順，難道一點困難也沒有嗎？她說遇到最大的挑戰是語言，她的母語是泉州話，平時也會說國語。但她來到香港，為了適應環境，一定要學會廣東話，她現在也聽懂一點廣東話了。她剛來到香港，人生路不熟，在香港開店，需要找顧問辦理經營牌照。除此之外，經營上沒有遇到難題。

即使面對爽約的客人，隨和的

她一笑置之。她透露有些客人預訂了晚餐，最後沒有來，也不會打電話來取消，結果食材浪費了。她笑着說：「我的心態是隨緣吧！可能他們有事情不能來了，沒有辦法。但是這些情況不多，大部分客人都非常友善。」

對於想經營素食店的人，她認為做什麼事情的初衷一定要正確，過程中肯定遇到挫折，但要堅持去解決。例如做素食就要堅持下去，不要遇到困難就轉行。其次，要用心做好這件事情，如果不用心去做，什麼事情也做不好。

素食讓人廣結善緣

她在香港開私房菜之後，遇到最開心的事情是客人很滿意她的私房菜，吃後讚不絕口，她感到欣慰，她原本就是想和大家分享美好的素食。訪問當天，顧客在她忙碌時，自行進

入開放式的廚房添加食物，這取決於兩者的信任。每星期都來光顧的游先生微笑表示，朋友推薦這間素食私房菜，吃後覺得素菜不錯，清新可口。每逢農曆初一、十五，這裏門庭若市。

客人在網上對她的素菜讚歎不已，還稱讚員工友善。她說自己也把顧客當作朋友，和他們聊天，很多客人慢慢變成她的朋友。有部分客人有時邀請她去道場拜佛，或者一起去學習烹飪。之前她也開班教授煮素菜，客人前來學習，大家熟稔了，知道她喜歡學習煮素菜，於是約她一起去跟別的老師學習。

在香港這個商業社會，租金居高不下，人工成本快速上升，飲食業叫苦連天。她從容不迫地說：「我開素食店的目的不是想賺多少錢，而是推廣素食文化，傳遞健康的訊息，這是一件有意義的事。」她笑着說創業沒



有想過要做到什麼規模，現階段只希望素食店有固定的客人，讓更多人認識素食文化。她沒有想到今年要做到什麼樣子，明年要做到什麼樣子，也沒有什麼規劃，一切隨緣吧！

她的私房菜在工業大廈內，租金二萬多元，只聘請了一個全職的女員工和一個兼職。舖外沒有太多的裝修，但裏面的裝修滲透出溫婉的氣質，西式的吊燈帶來華麗的色彩，古典的茶几放着一本本的書，發黃的紙質映襯着前人故夢。在這裏吃一頓飯，感覺像在家中吃一頓飯，溫馨、放鬆，都市的煩囂早就拋諸腦後。她的熟客會把二手桌椅送至她的店內循環再用，環保概念與素食文化不謀而合。

素菜蘊含人生道理

素食在眾生的心裏，有不同的感覺。那些色彩鮮艷的素菜，在食客

的唇齒間纏綿不清，有人吃後覺得大自然是美好的，也有人覺得心情舒暢……素菜有清淡、芬芳、濃郁的味道，也有人生的道理。用世俗的心去茹素，也許執着於味道，少了一份感悟。素食有千絲萬縷的滋味，融入了悲歡和人生。用一顆清淨的心茹素，可以享受到雲淡風輕的美，也帶來健康的人生。

吃素菜，吃出什麼味道、吃出什麼樣的情感、吃出什麼樣的心態，要視乎廚師。她認為素食是否美味，主要取決於食材。選食材一定要新鮮，盡量保持原汁原味；她也盡量少用調味料，以提升食物的香氣。讓人茹素後，濃郁芬芳的氣味在舌尖上至死不渝。

她認為吸引顧客，最主要是菜譜要有自己的特色，不要模仿別人。她還加入自己的風格，例如有福建菜的風格，也有台灣和中西方的風味。

她每天用心改善食譜，她笑着猜測：「你是客人，發現今天有新的菜式，可能過來嘗試，所以我堅持要與眾不同的食譜，不會仿效別人的食譜，例如不會做傳統的菠蘿素咕嚕肉。」

做菜和做人都要盡力而為

從她言談中，覺得創業是一件容易的事，煮素菜也是一件輕鬆的事。她說煮素菜很簡單，一直用心做每一道菜，不會隨隨便便做菜。因為做菜和做人一樣，只要盡力而為做好，那麼就問心無愧了。

她估計茹素在未來是一個趨勢，因為素食帶來健康，提升正能量。她認為茹素的人比較親切，茹素以後，心境平和。茹素可以洗去心中的戾氣，從而廣結善緣，所以茹素的人，也是一個願意讓自己活得悠然自得的人。



她用心做每一道菜，希望和客人分享美味的食物。

店裏的牆上寫着「Stop Cruelty to Animals」（停止傷害動物），我們捫心自問，誰想用刀割自身？只要將心比心，就明白小動物被殺害的痛苦和驚慌。殺生和吃肉是扼殺了慈悲的種子，所以她說自己開素食私房菜，是不想殺生，每天讓部分人來店裏吃素，減少殺生，同時度很多人護生。

有自己的風格才屹立不倒

現今經營素食店的人愈來愈多，但她認為對自己的生意沒有多大的影響，因為每間店的素菜風格不一樣，「客人喜歡你的素菜，就不會去其他風格的素食店，所以你的客人就是你的客人。」即使素食店像雨後春筍一樣冒起，她強調對自己的生意影響不大。

她經營素食店數年之後，發現內地和香港吃素的顧客分別不大，內地吃素是注重健康，或者他們亦有宗教信仰。在香港來她的店裏光顧的客人，亦有年輕人，她猜測這和她的煮法有關係，客人認同口味，所以前來光顧。她在香港開設素食私房菜，沒有刻意的宣傳，也是慢慢靠口碑，帶來了客人。

結語

素食材料來自於大自然，吸收了四季風光；茹素後，洗去內心的浮躁，令人怡情養性。茹素的人，能吃到淡如清風的味道，領悟到生活平淡是福。正如朱丹鳳開設素食私房菜，沒有刻意追名逐利，只是隨性做自己喜欢做的事情；專心推廣素食文化，

平淡的生活，帶來細水長流的快樂。

素食是健康生活的基礎，可以將渾濁的腸胃，吃到潔淨清朗；可以將心浮氣躁的心，吃到心平氣和。我們可以選擇自己喜歡的素食，仔細品嚐，在食物中獲得快樂，獲得一份平靜。正如朱丹鳳無論煮菜或說話，都輕鬆舒暢，不像都市人一樣，為了生活，匆匆忙忙。

素食文化，潛移默化影響了一個人的性情。就像朱丹鳳一樣，有一份親和力，客人隨意進入廚房添加食物，她笑呵呵；客人把二手家具送給她，她也高高興興地笑納。斗轉星移，客人逐漸喜歡親近她，邀約她一起參加活動。素食文化正正宣揚了隨和、安然的智慧，她學以致用，所以臉上一直洋溢着幸福的笑容。 ▀

6.15 健康素食日



自2006年起，香港佛教聯合會把每年的6月15日定為「6.15健康素食日」，目的是鼓勵市民養成健康飲食習慣，並向全港市民推廣素食文化，讓大眾領悟慈悲和戒殺護生的意義。今年踏入第14年，愈來愈多市民認同素食理念，並身體力行支持；近年該會亦進一步推廣其他慈悲護生行動，如響應捐血救人及器官捐贈等。

茹素的好處不勝枚舉，不僅可保持身體健康，還可行善積德。正如佛經云：「戒殺放生之人，得二種福報：一者長壽，二者多福、多壽、無病。」

茹素是低碳的生活方式，減輕對地球的負擔。目前畜牧業產生的溫室氣體佔全球總額約10%，其中25%為沼氣，是造成全球暖化的主要原因之一。另外，禽畜飼料為穀物，而人類則以肉類為食糧；人類少吃肉類，就可確保有足夠穀糧作食用，以減輕對大自然所構成的壓力。

欲了解更多「6.15健康素食日」的資訊及素菜食譜，請瀏覽www.hkbuddhist.org/615。