

# 歡喜心集 健康吃香喝辣

文■欣怡 攝影■楊建興



▲餐廳大面玻璃窗，視野零阻礙。▼幸運的話，還能瞧見下方緩緩駛過的內灣童畫彩繪小火車。

**位** 於竹東工研院對面的「歡喜心集蔬食餐坊」，不在車水馬龍的道路上，很容易被高速奔馳的駕駛忽視。若能高朋滿座，應是有相當口碑吧？沒錯，我們正是慕名而來。





### 簡約設計 身心紓壓

走進餐坊，映入眼簾的是一個古意中帶點現代感的小庭園，園裡有個石砌小圓池，色彩鮮豔的小錦鯉優游來去在浮萍與荷花間；旁邊還有一片小小的花草園地，站在草皮鋪就的地面上，可以迎著陽光、和著微風，好好伸展一下筋骨；戶外雅座不少，賞景、喝咖啡，別有風情。

穿越木質地板來到室內，右手邊一整面的玻璃窗，視野陡然遼闊起來，可

居高臨下零阻礙地遠眺竹北市；幸運的話，還能瞧見下方緩緩駛過的內灣童畫彩繪小火車。正前方及後方的牆上，有著頗富深意的砂畫及陶土創作的時鐘，就算不想參透深意，也是吸睛的藝術品。木質餐桌襯著亮橘及草綠色的椅子和西式吧檯，溫馨雅致又充滿活力。

### 強調天然 健康第一

「中午吃什麼？」據說是上班族排名第一的「微苦惱」。這兒恬靜閒適的氛圍是許多高壓科技人光顧的原因之一，

同時又可享受天然、無添加物的健康美味蔬食，的確是個不錯的選擇。

餐點強調天然健康與新鮮美味，不使用人工添加物或成分不明的素料。例如極暢銷的各式素排，即從原料選購、打漿到成品都由餐廳手工製作，為求入味且口感Q彈，需將麵腸先以香椿醬醃製，並手工按摩揉捏出彈牙好滋味。

為達到健康安全的訴求，餐廳也盡量選用有機天然的食材，來源除了新竹附近小農種的無毒蔬菜，還有自家員工的阿公阿嬤，以自然農法栽種的蔬菜，讓

「金孫」吃得健康，也照顧了所有喜愛蔬食的顧客。

### 拿手好菜 兼顧美味

餐廳不以專業主廚掛帥，因為所有員工都是要角，他們通力合作內外場，並不斷研發新菜色，特別考量非素食者喜愛的風味，推出清爽又層次分明的蔬食料理，打破許多葷食者對蔬食淡而無味的刻板印象。

店內招牌之一的「三悲珍寶飯」，以麻油三杯菇搭配薑黃飯，天然薑黃粉





帶出黃橙橙的色澤，淋上油潤的筍香素醬，配上麻香四溢的杏鮑菇，入口滑嫩又鹹香下飯，極受好評。另一熱銷菜色「春風薑黃飯」，薑黃素燥飯佐外皮酥脆又分量十足的手工自製炸素排，喀滋喀滋的香酥口感征服許多葷食者的味蕾。

餐點主要提供套餐類型，主餐有飯、麵、火鍋可選，套餐則包含湯品、小菜、水果、甜點和飲料，經濟實惠。也有手工煎餃、麵食、蒸物，及各式酥脆炸物等多樣選擇，像茄香蔬菜湯麵，濃郁鮮甜的番茄味湯底搭配細拉麵，佐以各色蔬菜，清爽順口。

店內亦販售多項自家手工食品，精緻糕點、家傳風味拌醬、各式滷味和滷排、泡菜等應有盡有，既滿足無肉不歡之人，也兼顧蔬食者吃香喝辣的需求。

「歡喜心集蔬食餐坊」：

地址 / 310新竹縣竹東鎮中興路四段508號

電話 / 03-583-6508



## 一群人 陪你到老

文 ■ 桂華 圖 ■ 歡喜心集提供

**歡**喜心集蔬食餐坊，緊鄰竹科、工研院，在高科技快速精密的地盤，提供一方淨食風景、靜心天地。

### 它 原來不是個餐廳

新竹有一群科技人士，2007年參加福智文教基金會舉辦的企業主管生命成長營之後，以「歡喜心集」之名成立部落格，相約持續學習心靈提升課程。2008年成立企業聯誼會，並開始思考未來回饋社會的方向。

本著「無限生命，一群人一起做一件事」的原則，他們從基本的民生問題思考起，先做冷凍水餃和素燥，讓常加班的業界素食者回家簡單料理即可果腹。

雖然沒有餐飲背景，這些科技人還真煞有介事地借場地和設備，入廚洗手做羹湯，成品再分散到各家冰箱冷凍。

如此運作一段時日後，覺得應有一個固定聚點，不巧就看到一家西餐廳頂讓，多人便集資頂下。當初只是希望有地方可以聚會，有廚房可以烹煮，家人也可以聯誼。孰料聚會時，頻頻有路人詢問是否營業，大夥才決定開餐廳，並以部落格之名「歡喜心集」為名，從試賣午餐開始。

### 竹科主管 下廚上菜

沒挖角名廚相助，也未網羅餐飲賢達，更誇張的是，不見有專職人員坐鎮。只是由聯誼會助理吳曉韻先接受預

約電話，再請大部分是竹科主管的聯誼會成員，輪流每天中午十一點趕來做餐，餐後則解散趕回各自公司上班，下班之後再過來準備隔天所需的食材。如此竟也忙得不亦樂乎，甚至發揮研發精神，各個學做自成一格的拿手料理。

「這裡除了辦活動，還有研討班，又開餐廳，又做冷凍食品，總不能大家都在外面上班吧？」吳曉韻聽到了夥伴的心聲，自告奮勇當專職人員。「當天晚上回家我就後悔了，覺得自己真是瘋了！」年紀輕輕就已是知名科技公司的專案主管，她自忖未來應有很好的發展，「為什麼要做一個家人、同事、老闆都不能認同的選擇？」

但她回首過往，一直尋找可以幫助自他的心靈依靠，曾參加完整的張老師培訓，也當過線上張老師，卻總覺得不夠徹底。職場上長期舉辦教育訓練，也參加過各種教育訓練，還是覺得無法究竟。

### 外行團隊 締造奇蹟

如今遇見《菩提道次第廣論》，又有一群志同道合的夥伴，「這個可能才是我要的！我是不是應該改變方向？」她毅然離開前途看好的科技工作，全心投入仍在摸索的蔬食餐飲，負責歡喜心集各項業務。

「其實，進來之後還滿痛苦的，因

為跟原來想像中的差異過大！」望向窗外長空，吳曉韻回憶著。怎麼辦呢？想想師長所引導的方向，是要「千人走一步，還是要一人走千步？」當初放棄原來的工作，是想跟上怎樣的腳步呢？一群人一起學習的理念和模式，不斷在各種情境碰撞中建立、深耕。

2009年冬日，歡喜心集正式開幕，用「我只想為你好，我希望你快樂，我希望能永遠關懷你」的真心，不斷開發幸福蔬食料理。繼冷凍食品、午餐之後，陸續提供晚餐、假日餐、懇親餐、外燴、客製餐宴等各項服務和各色餐點，乃至做冷凍食品外銷美國、加拿大，2017年五月將在美國北加開新餐廳。

### 千人一步 溫馨成長

每一個因緣背後，都有著一份歡喜溫暖的情意。例如，因團隊中有多位成員，挖空心思為住校的孩子準備餐點，後來想：「既然都要準備，除了自家的那一份，應該還可以為別人開發餐點。」於是有了彭爸爸的咖哩燴飯、鄭爸爸的義大利麵、陳媽媽的焗烤通心粉，還有一個大哥哥做的手工披薩等，滿足孩子們的小小渴望。

更特別的是，歡喜心集想打造的餐廳，是能終身學習、陪你到老。十六歲開始來工讀，十八歲畢業即成為職員，已經待了七年的呂昀宣，原本害羞得不



敢待在外場，連走到吧檯都有困難，如今已是二廚，掌握節奏、腦袋清楚、善於觀察，而且是甜點達人，還會開大貨車送貨呢！她說：「很多手藝，像乳酪蛋糕、餃子、素排等都是在這裡學的；大家一起做、一起討論，學習的目標一樣，那種感覺非常好。」

這正是歡喜心集希望提供的平臺，讓一起學習心靈成長的夥伴，各展所長，互相幫忙，營造永續學習的環境，讓大家都可以一起學上去，飽嘗心靈之樂。一路走來，吳曉韻沒有掛店長的頭銜，倒是洗了八、九年的碗，「以前覺得自己瘋了，現在覺得這是我這一輩子應該要做的事！」笑容流露出一種踏實篤定，因為「以前我們只看自己的方向跟位置，而今看到一群人，一起往師長指導的方向邁進。」

得遇良師益友，盡己之力，相互扶持，共創和樂社會——它，不只是餐廳！

