



商品、专栏文章查找

星球商品

查找

会员登入 | 注册 | 会员FAQ

蔬食餐廳

購物商城

素食星球-简体中文

- 课程活动
- 课程讯息
- 课程内容
- 专栏文章
- 乐活好文
- 星球公告
- 名人专访
- BLOG
- 烹饪食谱
- 主菜配菜
- 主食轻食
- 小吃点心
- 汤品饮料
- 蔬食餐厅指南
- 素食餐厅查找
- 素食餐厅评论
- 素食餐厅介绍
- 素食餐厅优惠
- 生活情报
- 生活情报
- 商业情报
- 生活信息
- 留言讨论
- 最新话题
- 交友联谊
- 吃喝玩乐
- 健康生活
- 随便乱聊

娱乐活动04  
素慈善——轻安村（阿裕尼中心）

树状显示 | 新的在前

前一个主题 | 下一个主题 | 页尾

发表者	讨论内容
admin	发表时间: 2009-09-03 16:17 点阅次数: 5738
素善超人	<h3>素慈善——轻安村（阿裕尼中心）</h3>  <p>轻安村（阿裕尼中心）位于新加坡，是个大家庭般的慈善团体，1999年12月由卢建安和赖玉珠两人共同创办。轻安村（阿裕尼中心）座落于淡滨尼82街第840组屋的底层，占地约7000平方英尺，他们在这里为组屋提供一些服务，包括心灵环保 推广中心、日间护老中心、学生托管中心、义诊中心、癌症整体康复互助会、青籽心园（为单亲或癌症家长所设的托儿所，提供有机素食）、学学园（为有学习障碍的孩子设立的学习单位）等等，希望在这里的人们都能体会到家的温暖。最近，除了原本就有的有机菜园之外，期待已久的素食餐厅也正式开放了！</p> <h4>有机与素食，一起保护地球</h4> <p>由于有机农耕一直是轻安村（阿裕尼中心）户外活动的一部分，村落有自己的菜园，连肥料都是自然堆肥，四季都有不同的蔬菜草药，让村里的老人、小孩和工作人员常年都有新鲜蔬菜吃；此外，这有机菜园还是孩子们的自然教室，孩子们菜园里摸泥土、学习种菜，也是轻安村（阿裕尼中心）里的常见的生活写照。</p>  <p>有机素食饮食，也是轻安村所强调的一个重点，甚至还会开讲授有机素食相关的课程，因为他们希望无论环保或健康，都可从餐桌做起。在前几个月里，轻安村（阿裕尼中心）也终于开了一家餐厅，这家餐厅不大，几张圆桌便占满了整个空间，但里头的清爽佳肴，可就值得一谈了。这家有机素食馆的主厨是一位杨梅花女士，她做菜很随性，当天厨房有什么食材，她就做什么料理，大体是一份沙拉、三菜一汤的套餐形式，当然也会有果果汁和点心，口味基本上偏清淡。</p> <h4>简单又健康，最原始的美味</h4>  <p>套餐里的主食，多是糙米饭、五谷饭和南瓜饭轮番上阵，菜色多半是水煮或略炒过后就上桌，沙拉则以芝麻、有机酱油和蜂蜜调味各种有机蔬果。汤品则不加调味料，而是用清淡青菜的汤水，大伙儿喝进肚子里的，可全都是食材的原汁原味！</p> <p>最特别的有以牛蒡和玉米同煮的五行汤，以及富含胶原蛋白的珊瑚藻汤：前者含丰富纤维、钙、磷、铁和维生素C的营养素，有助于清热消暑、增加体力；后者除了胶原蛋白之外，也含许多海中酵素、铁、钙和其它物质，加上金针、竹笙和香菇等配料，健康满分，对了！珊瑚藻处理过后，是要吃的时候才会加入汤里的喔！</p>  <p>点心则以面粉和麦片为面皮的材料，馅料相当丰富，黑芝麻、绿豆沙、椰子、蔬菜、芋泥等，怎么样也不腻；此外，杨梅花也会制作各种素食寿司和有机米奶给客人享用喔！</p> <p>除了拥有有机菜园、素食餐厅，轻安村里的幼儿园、护老中心和轻安病友互助中心，也都将以有机素食来推广心灵环保的意识列为目标之一。此外，轻安村（阿裕尼中心）还会在每个星期六举办「周末有机市场」，开放赞助者、会员、志工和家人一起享用生肌素食午餐和选购有机蔬菜、水果、饮料和干粮。当然，这里也会举办素食烹饪课程或生肌饮食体验讲座，让更多人能认识这一种健康环保的饮食方式，并落实在生活中。</p>