

# 北海岸素食

導覽手冊

心靈環保，從健康素食出發



# 北海岸健康素食新潮流



**白** 2002年成立服務中心，法鼓山社會大學至今已滿十週年！多年來法鼓山以「心靈環保」理念，於北海岸廣設心靈、生活、禮儀、自然環保課程，積極參與地方藝文活動，編製《金山有情》季刊關懷地方文化，期與鄉親一同終身學習，提昇心靈與生活的成長。

近年來，由於地方認同心靈環保的意識高昇，北海岸素食人口與素食店家日增，因此，本校特別於十週年之際編印《北海岸素食導覽手冊》，讓鄉親與遊客皆有更多享用素食的機會。

本書介紹範圍為北海岸三芝、石門、金山、萬里地區，對象以全素店家為主，兼有販賣葷食但提供特素食的店家；內容含括元氣早餐、活力自助餐、平價小吃、西式餐點、風味野菜、輕食點心六大類，合計十八家。我們發現，這些店家大多由素食者開設，且為家人合作，因此注重衛生、用心經營，待人更是親切和善，頗具鄉村的人情味。另外，由於素食風行，地方上許多葷食店家也兼有素食服務，讓用餐選擇更方便。

「素食」是心靈環保、自然環保、生活環保的落實，是培養慈悲心、尊重生命的具體表現，也是重視地球環保的具體行動，還能使人健康美麗，富有多重的正面意義，如今素食已成為世界新潮流，在歐美國家也相當盛行。

《北海岸素食導覽手冊》特別以輕便尺寸設計，方便個人或與親友分享在地素食美味，亦可安排一趟素食小旅行，讓生活更清淨、健康、歡喜。

法鼓山社會大學服務中心 合十

## 中式素早餐

每日清早，三芝媽祖廟旁的傳統市場總是擺滿菜攤、水果攤等，是三芝一天活力的開始！

其中就有這麼一家中式素食早餐。擺攤的賴小姐說，因為自己喜歡中式口味，因此提供紫米飯糰、炒麵、炒冬粉三種早點，每種都很有份量，有時也兼賣點心，方便許多吃早齋或初一、十五吃素的鄉親。



素

菜單：炒麵、冬粉、紫米飯糰

營業：6：15～售完為止

地址：新北市三芝區育英街33號前（媽祖廟旁）



素

## 美食坊早點清粥

早餐來碗地瓜稀飯，配些下飯的小菜，是一種很道地的台式吃法。位在巷弄裡的美食坊，每天早晨店裡都擠滿人潮，有本地、鄰近地區鄉親及登山客等；桌上擺滿了荷包蛋、滷豆皮、炒青菜等十多種菜色，都是傳統口味的下飯好菜。

老闆娘秀英姐說，她十多年前開店時葷素皆賣，當時就有素麵線羹與素油飯，如今轉以素食為主，口味則是煮自己愛吃的，能受到鄉親肯定她也很歡喜。

菜單：各式小菜、滷菜、地瓜稀飯及白飯等

營業：5：30～12：30  
（無公休）

地址：新北市金山區福德街28號（淡水一信旁）



## 金山素食

在金包里街傳統市場上，這對原本是魚販的夫妻，老闆娘說，因為夢見佛祖指示，一年前開始改賣素食，結果她發現生意比過去還好做。

攤子上，擺著二大鍋看來油亮好吃的油飯與炒冬粉（加米粉），前方還有碗粿（甜鹹二種）、潤餅、素肉丸等，都是店家自製的中式美食，當早餐、點心皆適宜，遇重要節日時也會推出應景食品。

## 新市場23號素食

同樣在老街傳統市場，緊鄰著金山素食旁，還有一家攤位上擺設著多種包裝食品與熟食的素食店。

莊小姐說，由於熟食受顧客歡迎，因此假日會推出較多餐點，包括水餃、炒麵、三明治、生菜捲、蘿蔔糕，以及涼拌、蒟蒻、滷菜等，平時則視狀況而定；夏季還有果汁與石花凍。小小店家提供的品項相當豐富，讓喜愛素食者有多種選擇。

素



**菜單：**油飯、潤餅、碗粿、炒冬粉等

**營業：**6：00～售完為止  
（每週二、三公休）

**地址：**新北市金山區新市場22號



**菜單：**三明治、生菜捲、炒麵、涼拌、果汁等

**營業：**7：00～售完為止  
（不定期公休）

**地址：**新北市金山區新市場23號

**電話：**0936-636-997

素

## 民生早點

想起開店至今恰好滿三十週年，老闆娘盧太太笑說，那時兒子才出生不久，現在都已結婚生子了，許多顧客也都說是吃他們家早餐長大的！

從燒餅、油條到包子、飯糰、油飯、蛋餅，以及豆漿、米漿等皆為素食，蛋餅也以九層塔代替青蔥，別有滋味，並且全由店家自製，較為衛生安全，是金山人皆知的老店。

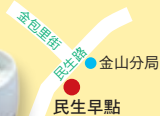


**菜單：**燒餅、油條、包子、飯糰、豆漿等

**營業：**4：30～12：00  
(無公休)

**地址：**新北市金山區民生路69-1號  
(金山分局旁)

**電話：**(02) 2498-9949



## 葷素

## 真味香元氣坊

位在金山國小斜對面，以賣水煎包起家的「真味香元氣坊」，是家中西式兼有的早餐店。

該店的素食餐點有飯糰、抓餅、煎餃、漢堡、水煎包五種，其中人氣商品水煎包，內以香菇、冬粉、豆輪、高麗菜為餡料，皆為當天現做現賣，新鮮好吃！老闆娘說，因現在素食人口增加，所以提供多樣選擇可變化口味，希望滿足顧客需要。



**菜單：**飯糰、抓餅、煎餃、漢堡、水煎包等

**營業：**5：30～12：00  
(無公休)

**地址：**新北市金山區中山路323號

**電話：**(02) 2498-5385





## 天之香素食自助餐

月霞、月美、彩雲三姊妹本身皆已吃素多年，過去即以推車在街上賣草仔粿、素粽。由於體會到素食者外食之不便，經過多年的籌畫，終於在2010年元月正式開店，現為金山唯一的素食自助餐店。

其特色是堅持健康口味、少加工品、少用味精，許多蔬菜還是大姊月霞自家種植的，天然無農藥，如芋梗、紅菜、地瓜、桂竹筍等，還有自製醃漬品如鹹瓠瓜，頗有鄉村特色。

該店每日供應二十多種菜色及十多種現煮麵食與湯品，另外還有素粽、油飯、草仔粿、菜頭粿等，須事先預定。



素

菜單：各式菜色、白飯、各式飯麵與湯品

營業：11：00~19：30  
(每週日及初一、十五前晚公休)

地址：新北市金山區民生路73號

電話：(02) 2408-1189

金包里街  
民生路 ● 金山分局

● 天之香素食

素

## 不二健康素食

過去曾是日本料理店廚師的吳老闆，學佛之後便與太太一起經營素食店。由於素食與日本料理做法差異頗大，他花費許多功夫不斷學習與研發，例如現在菜單上的素鰻飯，就是由日式鰻魚飯所發想、嘗試而成。

吳老闆說，他的理念是提供新鮮、好吃又平價的美食，因此食材是採購自在地當季生產的新鮮蔬果，並自製素鰻飯、水餃、炸咖哩餃等。

該店的餐點包括快餐、麵類、現炒（炸）鮮蔬、火鍋、湯品等，種類豐富。店內另提供冷凍及包裝食品，方便顧客選購。

**菜單：**快餐、麵類、現炒菜、火鍋、湯品等

**營業：**中午11：00～14：30  
（每週日公休）  
晚上17：00～20：00

**地址：**新北市三芝區中正路二段22號

**電話：**(02) 8635-3835  
8635-3890



## 丁香豆花素食

金山鬧區人車川流不息的中山路上，多年前由賣豆花起家的「丁香豆花」素食，由於店家位置明顯，加上幾乎全年無休，因此生意相當興隆，假日更有許多遊客光臨。

該店提供午餐與晚餐，主食有炒飯麵、烏龍麵、手工水餃、紅油抄手以及各式湯品等，點心則有頗受歡迎的冷熱豆花、花生湯、仙草冰等。飯後來碗甜點，冬天可驅寒，夏季可消暑，讓人享受幸福的滋味。

素

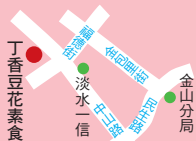


**菜單：**手工水餃、各式飯麵及豆花、花生湯、仙草冰等

**營業：**12:00~20:00  
(無公休)

**地址：**新北市金山區中山路159號  
(淡水一信斜對面)

**電話：**(02) 2498-2507





## 意靜(阿嬌)素食小吃

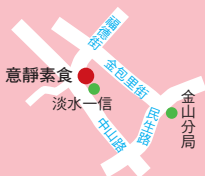
這是金山首家全素的店家，開店至今十年的阿嬌姊說，剛開店時由於本地的素食人口有限，不易經營，直到法鼓山開山後，素食者才多了起來。

阿嬌姊過去曾在餐飲店工作，開店初期為多充實自我，她特地到法鼓山社會大學進修素食課程，菜單與口味也參考顧客建議逐步調整。如今不僅選擇多、份量足、口味佳且用料實在，而水餃及素肉圓也都是她親手製作。

來到這裡，可感受到阿嬌姊做事俐落又常保笑容，是一家親切溫暖的小店。



素



**菜單：** 粿仔條、炒飯麵、手工水餃、素肉圓、滷味小菜等

**營業：** 12:00~20:00  
(不定期公休)

**地址：** 新北市金山區福德街9號  
(淡水一信旁巷內)

**電話：** (02) 2498-0259

→ 位在巷弄內的意靜素食，正對面即為美食坊早點。



## 巴西里義式鄉村餐廳

自2006年在三芝成立新生活農場的新生活社會福利發展促進會，除設立農場提供弱勢者工作機會，也提供大眾參訪體驗，讓人在休閒的同時也能支持公益。甫於2012年5月在農場中開幕的「巴西里餐廳」，即為一勞委會多元就業開發方案，盈餘皆用於幫助三芝、石門的弱勢家庭。

此餐廳建築由志工團體協助搭建，餐飲由台北布佬廚房提供技術指導；菜單提供健康蔬食料理，內容有義大利麵、時蔬主菜、現烤披薩、沙拉與湯品，口味香濃、分量十足，加上用餐環境綠意盎然，令人身心舒暢。農場除於假日提供義式餐飲外，平日亦提供中式餐飲與日式便當，還有義式自助餐提供團體預定。



素

菜單：義大利麵、時蔬、現烤披薩、沙拉與湯品等

營業：9：00～16：30

（每週六、日營業）

地址：新北市三芝區後厝里土地公坑62-5號

電話：(02) 2636-2345



↑新生活農場栽種各種健康蔬菜，是義式料理的新鮮食材。



## Pizza Olmo

近年來頗受歡迎的窯烤披薩，也有素食口味可品嚐！本店位在三芝的芝柏山莊路底，店內有二座以紅磚砌成的披薩窯與麵包窯，是由曾經在義大利學習三年的李老闆親手打造。

為因應日漸增加的素食顧客，李老闆研發了多種素食餐點，如黃金地瓜、野菇蘿勒披薩，如奶油蔬菜、番茄野菇義大利麵，及百香果沙拉與多種手工麵包。

窯烤披薩的香味與口感兼具，開放式廚房還可看見現場製作過程；而茂谷柑、紅龍果口味的手工麵包則以水果酵母發酵，口感扎實有天然果香，風味獨特。



**菜單：**手工窯烤披薩、義大利麵及手工麵包等

**營業：**平日11：30~20：00

假日11：30~21：00

(每週五、六、日、一營業，平日接受團體預約)

**地址：**新北市三芝區芝柏路46號

**電話：**(02) 2636-6758

0920-215-600



# 西式餐點



## 裏的店

金山老街有各式餐飲店，包括這家義式焗烤餐廳，它是由具有二十年餐飲經驗、曾在台北義式餐廳工作多年的阿裏所經營。2004年她回到金山開店時，在長年於佛教團體當義工的媽媽建議下，一開始便推出葷素兼具的菜單。

主食有馬鈴薯、通心粉、義大利麵及飯類，醬料有青醬、紅醬及咖哩口味，每樣料理皆有葷、素二種，套餐還有酥皮濃湯、現煮手工研磨咖啡以及六種口味的手工小麵包可供選擇，不僅好看好吃，並以平價提供顧客享用，廣受歡迎。

而手工自製的全麥吐司，有原味與核桃口味，健康扎實，須事先預定。

**菜單：**馬鈴薯、義大利麵、通心粉、飯類等

**營業：**11:00~21:00  
(每週一公休)

**地址：**新北市金山區金包里街38號

**電話：**(02) 2498-2760



葷





## 田園蔬食餐坊

本店原名馬槽山菜店，在陽明山馬槽地區已有二十多年歷史。2011年6月，高家回到金山重新開店，由一家人共同經營，是少見的素食野菜店。

高老闆表示，其經營理念是朝向健康、休閒、養生。菜色以健康天然為主，口味則清爽不油膩，尤其，店裡所用的蔬菜約有六成都是高媽媽自己種植，新鮮現採，在店家前庭後院皆可見到整片菜園。

打開豐富的菜單，有現炒類、三杯類、油炸類、季節時蔬、各式湯品等，其中以金山手工豆腐料理的紅燒豆腐，及以本地農特產料理的茭白筍、塔香芋梗、野生箭筍等，皆受到顧客喜愛。



高家菜園

**菜單：**當季野菜、三杯類、油炸類及湯品等

**營業：**平日11:00~20:00  
(每週二公休)

假日10:00~21:00

**地址：**新北市金山區重和里2鄰4號  
(陽金公路4公里處)

**電話：**(02) 2408-0355  
0922-854-690



素



## 三芝素麵線

三芝媽祖廟前的素麵線，是以紅麵線加上新鮮菇、金針菇、紅蘿蔔、木耳四種食材煮成，口味清爽不膩，還可加辣椒醬。另外，紅豆餅除了有紅豆、奶油、菜脯米口味外，還有獨家的冰淇淋口味，是夏天最佳的冰涼點心。

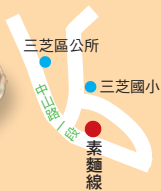


素

菜單：素麵線、紅豆餅

營業：7：00～18：00

地址：新北市三芝區中山路一段38號福成宮前  
(媽祖廟前)



## 林媽媽素粽

石門以粽子聞名，但素粽只有林媽媽專賣！平時以北部粽為主，端午節期間增加南部粽、五穀粽、齷粽。北部粽內餡食材包括香菇、花生、素肉與菜脯；林媽媽說，素肉及花生皆要滷上二個多小時，菜脯和香菇也以慢火炒香，糯米則須注意使熟度均勻，與內餡相互搭配後，口感相當地耐嚼有味。



菜單：北部粽、石花凍、黑糖剉冰

營業：10：00～19：00  
(無公休)

地址：新北市石門區中央路42號

電話：(02) 2638-3886

素

## 小光頭脆皮臭豆腐

十多年前，因張先生脊椎受傷，夫妻倆為維持生計轉而自行創業，因此承接太太玉娟基隆娘家的事業——賣港式脆皮臭豆腐。

港式臭豆腐在北部較為少見，小光頭則是金山獨家。其特色是外酥內嫩，加上獨家配方醬料，以及自製泡菜、辣椒醬，用料與口味實在，讓不少顧客遠道而來。（不加蒜頭即為素食，金山其它臭豆腐店家也有素食服務。）

營業：平日15：00～23：00  
（每週四公休）

假日14：30～24：00

地址：新北市金山區中山路  
192號

電話：0939-072-543

金山區公所

中正路

金包里街

福德街

中山路

小光頭臭豆腐

葷素



## 阿霞石頭炭烤玉米

萬里知名的烤玉米，素食者也有口福品嘗。在故鄉員林從事玉米批發生意的阿霞姊說，她所選用的玉米，品種兼具土玉米的香味與糯玉米的彈性，顆粒圓潤飽滿。

料理時，先以石頭悶熟之後再用木炭燒烤，烤熟後沾上特製醬料、再灑上白芝麻，就是一支香Q好吃的烤玉米。而葷、素的差別在於醬料不同，素食醬料是以多種中藥材調配的獨家口味。

營業：平日11：00～20：00  
（每週四公休）

假日10：00～20：00

地址：新北市萬里區大鵬村頂  
社路6號

電話：(02) 2498-2078

阿霞石頭

炭烤玉米

全家便利超商

基金公路

萬里區公所

大鵬國小

核二廠





編印：法鼓山社會大學服務中心  
出版者：財團法人法鼓山佛教基金會  
初版一刷：2012年7月  
地址：208新北市金山區仁愛路61號  
電話：(02) 2408-2593-4  
版權所有・請勿翻印

歡迎贊助 共同支持社會人文教育  
戶名：財團法人法鼓山佛教基金會  
帳號：19078983