

「老闆，我又來了！」
「老闆，我帶了幾個同事一起來！」

「有機花園」裡的客人總是習慣這樣打招呼，許多初來乍到的人聽到這樣的「開場白」，還以為這是一家老店，其實，「有機花園」才開張兩個月呢！

「有機花園」是一群退休老師所集資開設，其中多位長年教授自然課程，在教書的過程中，發現環境污染日益嚴重，但下一代對污染現象卻普遍不以為意，於是決定打造「有機花園」，希望扮演推動有機飲食、環境保護的推手，在現代人心裡種下福田。

開店的理由很單純，但籌備過程卻極為艱辛，從構想到實現，「有機花園」整整走了3年，只為尋找理想中沒有污染的有機蔬果，終於在桃園楊梅一處深山裡尋獲，這處農田，不僅不施用農藥及化學肥料，連灌溉用水都取自300公尺深的井水。



■書架上方的鏤花隔屏，是資源回收的傑作。



■完全不施農藥及化學肥料的花園，一樣生氣盎然。

有機花園



■窗明几淨，窗外生氣盎然，用餐也有好胃口。

「有機花園」位在二樓，在辦公大樓林立的鬧區中，並不顯眼，不過行色匆匆的上班族，一抬眼總是被陽台上生氣盎然的花園所吸引，而登門一探究竟。

35坪大的店裡，裝潢設計全由老師們一手包辦，連大門、書架上的鏤花隔屏，都是廢物利用，藤製的桌椅，格子布桌巾，散發出溫馨的家庭氣氛。

而最引人注意的，自然是前後陽台闢出的花園，店主施宣賢表示，花園既不

灑藥，也不施肥，只以木屑混合少許微生物噴灑，花木生長的朝氣蓬勃，透過大片明淨的玻璃窗，用餐時，

正好欣賞滿園春色，這回是茶花伴著咀嚼，下回來，可能是桂花陪著吞嚥了。

在「有機花園」，看在眼裡的，是有機的花草；吃在嘴裡的，當然是有機的菜餚了。

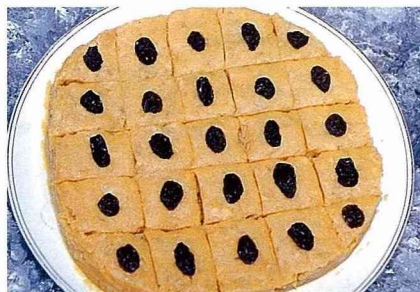
店內的沙拉吧，菜色新鮮豐富，除了尋常可見的首蓜芽、西洋芹及萵苣外，有些「菜」是平時少見，吃法也很特別，例如近年來相當流行的明日葉，把莖切斜片，連同葉片，配上鳳梨吃，去了苦味，添了清香味；或是番茄切片，夾著川七一起



■沙拉吧的菜色，強調新鮮自然。



■色彩斑斕的壽司，讓你食慾大增。



■薯泥甜點，秀色可餐。



■有機番茄片與新鮮川七葉，少見的做法。



■明日葉搭配鳳梨，清爽自然。



■匹薩是「有機花園」最知名的一道菜。

吃，清爽可口，同時所有的菜餚不論涼拌或熱炒，均使用葡萄子油，不僅不油膩，而且有清血的功效。

針對有些人不喜歡吃飯，「有機花園」把小米、燕麥、蕎麥、黑糯米、黃豆等五穀雜糧煮好後，搭配生菜，以全麥餅皮作成手捲或壽司，斑斕的色彩，令人食慾大開。

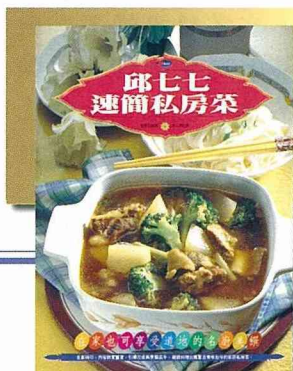
施宣賢表示，現代年輕人的口味普遍較重，吃慣了又辛又辣、或是摻了添加物的食物，一口冰淇淋就含有21種添加物，這些食物對人體健康都會造成一定程度的影響，因此為引導年輕人嘗試清淡天然的口味，「有機花園」開發許多新菜色，包括涼麵、匹薩及各式果汁等，並經常更換菜色，以迎合年輕族群嚮新求變的個性。

「有機花園」最知名的，要算是匹薩了，施宣賢說，除了手工製作的全麥餅皮、有機蔬菜、低脂的天然乳酪外，差異最大的在於烘烤時間，一般匹薩店為求快速，以250°C以上高溫烘烤，不僅食物營養容易流失，且高溫烘烤過程會產生毒素，「有機花園」則以低於250°C的溫度烘烤，雖然客人得等上10分鐘，卻是健康安全的。

除了有機咖啡、花茶及各式果汁外，「有機花園」還有特製的精力湯，施宣賢說，精力湯的材料視季節會稍作調整，蔬菜、水果、堅

果加上酵母、小麥胚芽、卵磷脂打成汁，是生食療法最完整的營養湯，有恢復體力、改善體質的功效，據說對十二指腸潰瘍、皮膚過敏、癌症都有療效。

雖然堅持理想的過程十分辛苦，但開張兩個月來，已尋獲不少「知音」，許多人中午來，晚上也來，只為吃一頓清淡飲食。施宣賢說，這就是支持他們繼續堅持下去的動力，有心的人做用心的事，改變大環境，也許他們力有未逮，但讓環境一點一點的改善，應該做得好吧！



「邱七七速簡私房菜」

讓你在家也可以享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社