



週休二日假期，通常你會做些什麼？到郊外踏青，呼吸久違了的新鮮空氣？賴在床上，享受沒有鬧鐘的早晨？或是煮杯咖啡，窩在沙發裡看本好書？「無毒的家」店主涂秀菊建議，不妨利用這兩天時間，讓被重油重鹽的外食麻痺了的腸胃休息一下，做個體內環保吧。

「無毒的家」原是進口商，進口各類經過有機認證的商品，包括吃的及日常用品，但因有機商品的保存期限較短，如食品大多只有一年，扣掉兩個月的運輸時間，鋪貨上架時間不到8個月，存貨壓力沈重，於是轉變角色，從

兩年前開始，自行開店販售有機商品。既然名為「無毒的家」，當然店內所有物品都強調純淨、天然、無污染，包括一杯水。

涂秀菊說，台灣人普遍不敢生飲自來水，理由是害怕水中有細菌，但是水煮沸了，細菌「屍體」仍在水中，她曾將一杯開水放置3天，發現水竟然發臭，「開水」究竟安不安全，不言可喻。

「無毒的家」店內所有用水，包括煮食及飲用，均經過濾及電解處理，屬鹼性離子水，不止乾淨，且具有調理體質的功效，洗滌則使用分離出的酸性離子水，可以殺菌。



「無毒的家」店面不大，每到用餐時刻，卻擠滿人潮。



自國外進口的有機商品。

無毒的家

只要經過有機認證的食品，都是「無毒的家」的食材。

午間，「無毒的家」店面擠滿了人，因為午餐的需求，涂秀菊設計了多項套餐，餐前飲料是蔬菜精華或胡蘿蔔汁；主餐有牛肉、豬腳飯、日式便當或涼等，沙拉是各式當令蔬果，千島醬還是現打的，特別的是，所有素材包括飯後的茶或咖啡，都經過有機認證。

涂秀菊說，一般標榜「全素」的健康餐飲多屬「生機」飲食，「無毒的家」則強調「有機」飲食，只要經過有機認證的食品，都是該店的食材，包括牛肉，是生長在落磯山麓、吃五穀雜糧、喝冰泉、不打抗生素的



牛隻，由加拿大空運進口。

她表示，由於台灣迄今未成立有機認證單位(註)，因此「無毒的家」95%的商品都來自國外，只有蔬菜，為求生鮮，採用台糖栽培的有機蔬菜，不與私人農園合作，主要擔心品質不穩定，由於對商品品質要求嚴格，因此有人稱呼「無毒的家」是「有機界的舶來品」。

「無毒的家」對餐飲品質要求的嚴格程度，可以從烹調使用的油品及調味料看出。涂秀菊說，台灣婦女罹患肺癌的比例偏高，原因即

在於吸入過多油煙，一般油品的燃煙點低，很容易冒出油煙，而「無毒的家」採用有機葡萄子油，燃煙點達250°C，油質穩定，沒有油煙，且富含維他命E，抗氧化性強，尤其不含膽固醇，適合飲食型態普遍不正常的現代人食用。

醬油則採用經日本厚生省認證的減鹽醬油，涂秀菊表示，在日本



這種減鹽醬油僅在藥房販賣，腎臟病、高血壓、糖尿病患者都可食用，台灣雖然也有「薄鹽」醬油，但只是鉀、鈉含量提高，並未真正減少鹽份；至於味精，當然捨棄不用，改以水果、蔬菜提煉的湯汁代替，鹽則使用天然海鹽，不經漂白、加工。



(無毒的家 / 提供)

如果肚子不餓，涂秀菊建議不妨吃塊麥苗鬆餅或喝杯非基因改造的有機豆漿，針對最近基因食品話題方興未艾，涂秀菊說，台灣是進口飼料級黃豆最大宗的國家，這些經過基因工程改良的黃豆，被製成各類豆類食品供人食用，安全性令人質疑。

涂秀菊特別推薦店內蔬菜汁，是美國防癌協會推廣的飲品，台灣今年才引

進，她在設計套餐時，即以此種蔬菜汁作為餐前飲料，結果上班族反應熱烈，因為其中含有有機西洋芹汁，有助於腸胃蠕動，解決上班族普遍存在的便秘毛病；另外，女性生理期間，常有腹脹疼痛情形，蔬菜汁中含有有機甜菜汁，可以促進子宮收縮，在經期前一天開始，每天飲用120CC，至經期結束，有助減緩疼痛困擾。

「無毒的家」目前正推動週休二日假期內環保行動，涂秀菊說，一般上班族一週至少有5天可外食，口味普遍油膩，吃下來，勢必對腸胃造成負擔，因此，不必上班的日子，正好讓腸胃藉機休養生息。

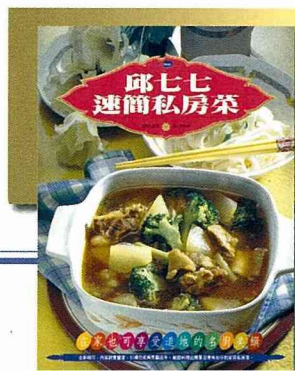


(無毒的家 / 提供)

她表示，方法是星期五睡前喝一瓶蜜棗汁，先清清腸胃；星期六起床後，空腹喝120CC的蔬菜汁，早餐男性可吃燕麥奶加亞麻仁子穀物脆片，女性則吃豆漿加覆盆子穀物脆片，午、晚餐前，同樣先喝杯蔬菜汁，飲食內容不限，但應儘量清淡，餐間如果肚子餓，可以有機蜜棗當零食，晚餐後可以再喝杯蜜棗汁，星期天也是一樣，兩天下來，相信必可使腸胃清潔溜溜。

涂秀菊說，賣東西其實不難，但推廣觀念則不容易，她經常花上一個小時向一個顧客說明有機生活的內涵，她希望每個走進「無毒的家」的人，不一定要買東西，但都能獲得健康的理念。

註：國內第一家經行政院農業委員會審查通過的有機農產品驗證單位是「財團法人國際美育自然生態基金會」。



『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