

路得咖啡位於二樓，窗外景致令人心動。

路得咖啡

老 闆，先來一壺水吧！」許多人一進門，還來不及坐，不管渴不渴，都會先要一壺水，而這水，便是路得咖啡健康訴求的開始。

路得咖啡位於餐飲店聚集的遼寧街，由於開在二樓，小小的招牌幾乎隱沒於一旁的樹叢中，若不抬起頭用點心尋找，很可能就這麼錯過了，儘管如此，路得咖啡卻經常是高朋滿坐，其中多為熟客與慕名而來的。

水，是路得咖啡負責人湯慧菱最引以為傲的飲品，也是成就咖啡香醇、低咖啡因及彰顯花草茶療效的基礎。這水並非等閒，稱為π Water。

湯慧菱表示，一般飲用水為離子水，如自來水、井水、礦泉水、蒸餾水、電解水...，而π Water 則是非離子水，又

稱為身體水，如唾液、血液、尿、羊水，因此，更容易為身體所接受，同時，它具有排毒的功效。藉由促進宿便的排出，可改善便秘、皮膚粗糙、生理期不順、疼痛，以及虛冷、腰痠背痛、膀胱炎等症狀，通常在飲用兩天後會有好轉反應。



所謂的好轉反應，是身體對新的刺激的反應，以恢復正常狀態、改善體質的表現。如弛緩反應，即向來處於有病狀態的內臟器官，開始恢復它的原本機能時，其他器官為配合而暫時失去平衡的狀態，症狀有睏倦、倦怠感；排泄反應，是身體解毒功能的表現，症狀如出疹、長腫皰、皮膚變化等，其他如過敏反應、康復反應等，皆因個人遺傳因子與生活環境的條件不同而有差異。



花茶原料，強調野生或有機栽培。

號稱最美的花茶「巴黎街頭」，搭配手工蛋糕及餅乾。

七年前，湯慧菱以擺地攤為業，身心的疲憊逐漸啃噬著她的健康，湯慧菱心理明白，此非長久之計，一向排斥就醫與服藥的她選擇漠視。然而，一次病發，在鬼門關前兜了一圈以後，她開始重視自己的健康，從中醫、推拿到π Water，湯慧菱遍嘗恢復健康的方法。並將親身體驗的心得，引入自己店裡的商品中。

湯慧菱指出，用π Water煮咖啡，可以降低其中會危害人體健康的咖啡因。

另外，她選擇用陶鍋炒的咖啡豆，煮出來的咖啡不但少了焦燥味，更憑添香醇，即使不加糖，也可以品味出那股入喉的甘甜。

路得咖啡除了咖啡叫座外，花草茶是另一重頭戲。湯慧菱強調，店裡的花草茶都是從法國庇里牛斯山引進，野生、不用農藥、肥料，不添加人工香料，純粹由大自然滋養長成，可以讓客人喝得安心、喝出健康。

像是「描金」，由不眠夜裡的搖籃曲—鈴典，與可幫助消化、去油膩的玫瑰媚娜調配而成，具有對抗失眠、神經痛、偏頭痛的功效，並能健胃整腸，頗適合飲食油膩的現代人與工作壓力大的上班族。

而蕩漾著宛如多瑙河般，春綠色的「春天的湖水」，薄荷搭配著薰衣草，有清新精神、健胃整腸、強化肝臟、光彩肌膚，舒爽精神的效用。

另如號稱最美的茶—「巴黎街頭」，旋轉著春天的色彩，由具安神效果的鈴典、波多瑪麗，以及可抑制憤怒、控制體重、消炎鎮靜，預防感冒的卡蒙米羅組成，能消炎鎮靜、緩和心緒。

此外，還有如初戀般酸甜滋味的「紅塵輕茶」，以洛神為主，緩下益血，可強健肌肉、消除緊張。再如「紫霧輕茶」，飲之如沐晨風，濃郁的薰衣草香，使緊張的情緒得以釋放，能促進新陳代謝、光澤肌膚。

路得咖啡另一項特色是湯慧菱親手做的茶點，桔柑綺思蛋糕，混合著足以喚醒味蕾的桔香與濃得化不開的起司，真材實料，入口即化，滿滿的香味充斥口鼻之間，來此絕不容錯過。此外，湯慧菱的手工餅乾也毫不遜色，採用有機原料，成本較高，但吃得健康，

一口咬下，吃到粒粒穀類、堅果紮實的口感，能想像製作時用料的豪氣。「不要讓我知道有更好的選擇！」湯慧菱對於材料的講究可見一斑。

來到路得咖啡，除了可以獲得健康與口慾上的滿足外，聽到湯慧菱親切的問候與爽朗的笑聲，緊繃的情緒放鬆了，心情也自然跟著好了起來。因為她把每個客人當朋友，一起談天、說笑，有好吃的也拿出來和大家分享，溫馨、歡樂的氛圍縈繞著，彷彿連客人與客人之間也成了久違的朋友。

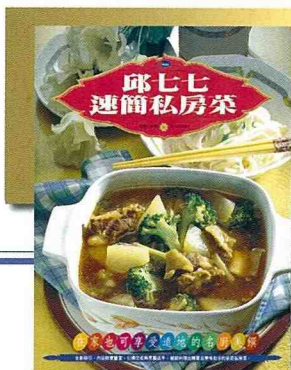
從桌上無限供應的π Water，到茶點、咖啡、花草茶，湯慧菱販賣的不只是商品，還有健康與好心情。 [圖]



■ 以π Water煮的咖啡，減了咖啡因。



■ 許多客人一進門，就先要一瓶π Water。



『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