



■為「更年期」儲備能量的麵包，含有南瓜子、枸杞、葡萄乾。



庭院前，香草植物淡淡的香氣隨風飄散，迷迭香、檸檬草、百里香、薰衣草、紫蘇、佛手柑，不同的香味相融在同一個時間、空間裡，雖然輕淡，卻層次分明；雖然不經意，卻讓人清楚感受，彷彿是步入傳說中隱秘的青春之泉前，得以香氣將蒙塵的身心洗滌一番般。

庭院面積幾乎和室內一般大，利用空心磚疊成的花架上，散置著各種香草盆栽，搭配或大或小的貝殼，隱隱透露出海洋的氣息，店主收集的陶甕、木屐、打字機，雖然不具實用價值，卻成了令人眼睛一亮的佈設。



■主人吳謙信的畫作是唯一的室內擺設。

店主吳謙信表示，大片的留白是希望客人一踏進「青春之泉」，就能感受到全然的放鬆，不僅滿足嗅覺、視覺、味覺的健康需求，心靈也

能獲得暫時的沉靜與解放。

地中海餐飲的基本素材，包括橄欖油、洋蔥、大蒜、蕃茄等，同時充分運用各類香草，不過「青春之泉」強調全素，不採用洋蔥、大蒜，吳謙信又堅持不用加工食品，因此各式香料，例如薑黃，或是其他味道濃郁的蔬菜，成了勾引出食物美味的素材，例如南瓜湯，即先將芋頭以橄欖油爆香，逼出芋頭的香味後，作為湯底，再加入月桂葉、迷迭香、奧勒岡等香草，豐富的口感，跳脫素食予人淡而無味的印象。

僅以蔬食入菜，要講求美味，又要兼顧健康訴求，吳謙信可是下了一番苦功，而把地中海風味餐飲與素食結合，除了宗教信仰外，則是把作菜當成藝術創作的吳謙信，尋求自我突破吧！

吳謙信表示，地中海餐飲的食材大多以健康為取向，例如使用普遍的香料薑黃，對預防心血管疾病效果顯著，而以橄欖油烹調，更可為健康加分。

來到「青春之泉」，一眼可以望見櫃檯旁堆放的南瓜，

嗅覺・視覺・味覺的 SPA 青春之泉



諸神的舞台—地中海，是青春之泉隱身的所在，而都會中的「青春之泉」，則以地中海的美味蔬食，讓來訪的客人體驗一趟嗅覺、視覺、味覺的 SPA 之旅。

「青春之泉」位於青田街一處巷口，恬靜的巷道，熱鬧的反而是無聲的矮牽牛和非洲鳳仙。白色的牆、白色的台階，沒有顏色的素樸，卻不顯得單調，甚至還洋溢著印象中屬於地中海國家的浪漫與熱情。



■室外種植多種香草植物，隨時摘取應用。

走進室內，純白的牆面上，除了店主的畫作外，沒有多餘的裝飾，餐桌採用特殊的大理石桌板，是文藝復興時期大師米開朗基羅雕刻最愛的石材，連同餐椅仍是一逕的白。



■ 西班牙烤飯，色澤鮮豔，令人食慾大開。



■ 乾煎山藥，口味獨特。



■ 各式香料與南瓜。

形狀有長的、圓的、橢圓的，顏色則有紅的、綠的和黃橙的，由於南瓜含有豐富的胡蘿蔔素及維生素A，加上熱量低，口感綿密，極適合現代人食用，因此「青春之泉」不少餐食即取材於南瓜，吳謙信說，必須等南瓜蒂乾枯了，才能入菜，此時瓜熟味佳，不僅黃澄澄的色澤令人賞心悅目，營養成份也是最豐足的時候。

櫃檯上則擺放各種形狀的麵包，吳謙信取名為儲備更年期麵包，他說，更年期是人體步入老化的開始，為了延緩老化的速度，可以多吃些機能堅果類食物，儲備人體所需的營養素，他將黃豆、葡萄乾、枸杞、南瓜籽、亞麻仁籽、葵花籽、月見草等，全揉進全麥麵包中，口感紮實，帶點酥脆，可以當正餐，也可以當點心。

「青春之泉」的招牌西式燉飯則是從西班牙知名的海鮮烤飯的靈感轉換而來，吳謙信以生米下鍋，讓米飯充分吸收多種蔬果融合而成的湯汁，每顆飯粒都顯得晶瑩剔透，學美術的吳謙信也發揮所長，每道餐食的色彩都極為豐富，原本平淡無奇的食材，在他的巧手搭配下，出現令人意想不到的效果。

針對素食者普遍缺乏膠原蛋白的攝取，吳謙信並研發素提燕窩，以大棗湯為湯底，將

東南亞生產的麒麟草熬煮數小時後，其內含的膠原蛋白全部釋放而出，滑潤的口感像極了燕窩，有助於增強抵抗力及修護表皮細胞層。

吳謙信在設計菜單時，除了考慮客人的需求，當然也配合素材的產地與節令，不完全移植外地風格，例如台灣盛產的山藥，不同於一般煮湯或拌炒的作法，他以乾煎方式保留山藥酥鬆、香甜的口感，最令人驚奇的是，他還淋上自製的優格蕃茄醬，風味獨特。

談到自製的優格，吳謙信臉上難掩自信的神采。他在坊間還沒流行優格時，就開始研究，還擁有優格專業製造廠，除了搭配「青春之泉」各式套餐，同時提供許多生機飲食專門店銷售。

吳謙信所製作的優格，與一般市面上常見的優格，味道有極大差別，帶著濃濃的乳酪香味，不甜不膩，儘管有些客人剛吃不太適應，但吳謙信堅持原味，不讓健康打折，在現實與理想老掉牙的拔河賽中，他選擇有夢相隨。

吳謙信表示，優格是最早的生物科技，也是上天給予的

天然食品，儘管長期食用好處不少，甚至對人體某些疾病具有療效，但他不想將優格神化，他說，優格就像米飯一樣，應該是飲食的一部分，多多攝取，絕對有益於健康。

針對部分客人無法接受乳酪味濃厚的優格，吳謙信將優格與各式水果打成果汁，例如加入柳橙、鳳梨打成的高C高E果汁；專門供應女性飲用的「鐵血佳人」，則加了蘋果、檸檬及葡萄，補充鐵質；或是將優格加入紅蘿蔔、柳橙，據說有美眸之效。

吳謙信不止是賣餐飯，他還經常提供健康的飲食觀給客人，例如他針對客人的體質、工作性質等，設計出十天體質改善排毒膳食，他說，現代人的生活型態普遍忙碌而壓力大，不妨從情緒上著手，多攝取維他命B群、C含量豐富及促進新陳代謝的食物，再加上呼吸治療調適，就可以減緩老是被壓力逼得喘不過氣的感覺，人也顯得神清氣爽了。

其實，毋須贅言，吳謙信本身就是個活廣告，相信嗎？已經四十一歲的他，看起來竟像不到三十歲呢！

鄧



『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