



「健康廚房」的門面帶著些許古意。

健康廚房

健康廚房」開了六年，賣的是最尋常的五穀雜糧、蔬菜水果，但尋常的事物背後，卻是不平凡的理想：農人們寧願花費更多的時間、更大的氣力從事有機耕作，收穫卻遠遠不及用合成農藥、化學肥料澆灌的一般農作，但為保護土地免於被污染、被荼毒，農人仍不放棄對於土地的感情；謝昭順則經營農人心血的結晶，花盡心思，所得雖不成比例，他仍堅持守護著大地及人們的健康。

謝昭順說，當農人決定採有機農作時，必須經過數年的轉型或休耕，等待地力恢復，在地力未完全恢復前，收穫不穩定，作物賣相也不佳，有機栽培說得容易，做起來卻相當困難，尤其是地處亞熱帶的台灣，農友非常辛苦，消費者更要支持他們。「健康廚房」的素樸，從磚造的牆面似乎就能嗅

得些許蛛絲馬跡，不花俏、沉穩內斂，不僅吸引懂得它的人，也希望讓每一個路過的人感染它寧靜的氣質。

室內，一側堆滿了各式蔬果，這個季節裡，木瓜、楊桃、香蕉、鳳梨都是時鮮，由於採有機種植，果實有的大、有的小，外表也不甚美觀，但卻散發著濃烈的果香，碩大的香水檸檬更將帶著甘甜的微酸味淋漓盡致地飄散在店裡每個角落；碗豆芽、萵苣、苜蓿芽、高麗菜、小麥草、明日葉

還沒走進「健康廚房」，「健康」的意味已迎面襲來。屋簷下，曬衣架上懸掛著數十個塑膠袋，洗淨風乾，等待再利用，「健康廚房」的主人謝昭順訴求的健康理念，不止是飲食上的、也是生活態度上的。



■ 當季的有機水果，新鮮有味。

等，則藏身在冰箱裡，保留最新鮮的營養及最爽脆的口感。

謝昭順表示，由於同一個農場裡不可能種植所有作物，因此他在打算開設「健康廚房」時，曾花了一年時間走訪全省各地的有機農場，雖然過程備極艱辛，但為鼓勵堅持有機農作的農民，辛苦都是值得的。

除了賣新鮮蔬果，「健康廚房」也賣餐飲，當然所有食材、包括水，都強調有機、天然，販賣的式樣雖然簡單，但因為經常變化，有些老客人即



■ 醒目的大海報，令人耳目一新。

■ 廚房內客人自備的杯子，一字排開。



使天天報到，竟也不嫌膩。

早上七點開張營業，熱騰騰的雜糧粥成了許多人趕早通勤前的期待，以糙米為主角，搭配小米、薏米、紅豆、綠豆及黑糯米等，營養成份足夠，口感也佳，吃粥還得配點青蔬，隨著季節、產量變換菜色，有時用川燙，有時則清炒，雖然清淡，口感卻十分豐富。



謝昭順認為，許多疾病的產生都是因為飲食不均衡所造成，因此他在設計餐點時，很注意營養的均衡性，甚至用油，也不獨鍾一味，因為每種油品所含營養成份都不一樣，對於人體的補給也各異，因此製作餐食時，他輪流採用橄欖油、葡萄子油、葵花油及芝麻油等。

如果沒有時間坐下來吃碗雜糧粥，「健康廚房」也有各式各樣的麵點，例如雜糧饅頭、全麥饅頭及芝麻捲，麵包的種類也不少，有香柚、藍莓、亞麻仁子、茴香等口味，均使用老麵製成，所謂老麵，是先培養菌種，再和麵發酵，與一般使用化學發粉發酵的麵糰有極大差異，和麵的水則採用去除了雜質的淨水。

早餐餐點還有芽菜捲及三明治，在全麥的春捲皮及吐司內夾入碗豆芽、苜蓿芽及小黃瓜、高麗菜等季節性蔬菜，再



加上啤酒酵母、大豆卵磷脂及黑芝麻粒，除了蔬菜的營養外，啤酒酵母含有豐富維他命B群，黑芝麻粒富含鈣質，大豆卵磷脂則對腦細胞有極佳助益，配上多加了糙米研製的糙米黃豆奶，就是富足的早餐了。

午餐只有一項套餐，內容則由店主搭配，雜糧飯配上四菜一湯及生菜沙拉，謝昭順費盡心思設計每天的菜單，就算是愛嚐新的客人仍然心甘情願的天天三餐報到。

其實晚間並不供應餐點，謝昭順說，百分之六十的客人是一天報到三回的，晚間多半喝杯果汁、小麥草原汁或明日葉原汁，也有人每天要來喝杯精力湯。

「健康廚房」的精力湯除了大豆卵磷脂、啤酒酵母、黑芝麻粒及六、七樣當季蔬果及各種堅果外，最重要的是使用「回春水」，謝昭順表示，所謂「回春水」係利用小麥種子催芽，等芽根長了一、二公分，



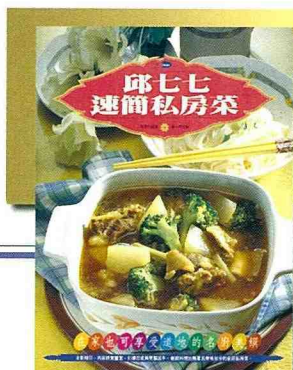
■全麥芽菜卷。

■午餐只供應一種套餐，但天天更換菜式。

讓芽根泡在水中廿四小時，此時的水會帶點酸酸甜甜的口感，由於含有大量酵素，對人體健康有極大幫助，因此被稱為「回春水」。

謝昭順說，現代人由於外食機會多，常吃太多肉類或太油膩的食物，極易造成營養不均衡，不妨飲用精力湯或明日葉原汁，讓身體機能平衡一下，許多客人早上會喝杯精力湯，晚間則喝明日葉原汁，可以紓解壓力及疲勞，不過他強調，這些健康飲食都以調節身體機能為主，不以治病為目的。

謝昭順的健康理念，不止展現在廚房裡，也具體呈現在力行環保的作為上，例如店裡盡量減少使用塑膠袋，許多塑膠袋總是被他一洗再洗地重複使用，像晾著的衣服般懸掛在屋簷下的塑膠袋，宛如成為「健康廚房」的招牌，店內也不用紙杯、塑膠杯，許多常來喝果汁的客人總是自備杯子，或是乾脆放在店裡，他也大方地以減少收費作為鼓勵，廚房架上的杯子數數有三百多個呢。



『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