



祥和養生小吃

養生，不一定非大菜不可，小吃，一樣能吃出健康。

「祥和養生小吃」的餐食不太香、不太甜，甚至不太好吃，但顧客卻絡繹不絕，有人天天報到，還有人說，雖然口味清淡，卻會讓人上癮。

既然標榜「小吃」，賣的自然日常飲食，可以吃碗紅燒麵當主餐，也可以喝杯核桃糙米漿當點心，既飽暖了胃，也澄淨了身心。

「祥和養生小吃」的主人蕭素卿原來從事禮品批發業，由於外食機會多，吃了十幾年素的她，老覺得找不到地方吃飯，因為對坊間販賣的餐食從素材選用到烹調方式，甚至清洗過程都覺得不安心，於是乾脆改行賣起餐飲，一天三餐，讓顧客不僅吃的安心，且在日常飲食間，就能得到健康。

蕭素卿說，要讓客人吃得安心，從清洗食材過程開始，就得講究，雖然店裡多數食材都採用有機耕作蔬果，但部分蔬果因取得不易，仍是一般農作，蕭素卿以加強清洗彌補缺憾，所有蔬果都是先洗過再挑揀，以免殘餘農藥順著挑揀後的缺口進入蔬果體內，同時由於台灣的農藥多屬水溶性，因此她以清水不斷沖洗，生吃的蔬果最後再以冷開水清洗。



雖是小吃店，佈置也很講究。

有客人發現蕭素卿也吃店內的餐食，覺得很驚訝，因為很多餐飲店「自己人」吃的都是另外烹煮，這位客人既感動又安心，從此以後，不僅成為常客，連公司訂團體便當，也以「祥和」為主要選擇。

「祥和養生小吃」賣的是全素餐飲，但有八成的客人不是素食者，很多人走過門外，被「養生」的招牌所吸引，但剛吃「祥和」的餐飲會覺得不太習慣，甚至會「嫌」口味太淡，但這樣不甜不鹹的清淡口味卻沒有「嚇跑」他們，吃久了，甚至有人說，這才是真滋味。

「祥和」的早點有芽菜堡及蔬菜三明治，在全麥麵包中夾入苜蓿芽、番茄、小黃瓜、素起司及葡萄乾，還有蘋果及奇異果，吃起來爽脆中帶點酸甜的口感，不油不膩，很適合早上食用，讓人神清氣爽。

蕭素卿說，三明治看似不



起眼，但她在設計內容時也花費一番心思，例如加入素起司，主要考量素食者普遍缺乏鈣質，葡萄乾、蘋果則有助於補充鐵質，奇異果的維他命C含量高，再配合各種時令蔬菜，營養就相當均衡了。

值得一提的是核桃糙米漿，蕭素卿表示，核桃、糙米都是生的，浸泡後直接打成漿汁，除了加點水和冰糖，完全不加其他東西，採用生的核桃及糙米，不經炒過，除了保留食材天然的養份，也避免過於燥熱，坊間販賣的米漿多採用炒了極焦的花生，雖然味道香濃，對人體卻有負面影響，她堅持只賣健康的東西，因此店裡看不到一般早餐店常見的米漿。

蕭素卿的堅持還在於即使炎熱的夏天，也不賣冰飲，她說，冰品對身體並無幫助，尤其一大早就喝生冷的飲料，更



■ 蔬菜三明治，營養豐富。



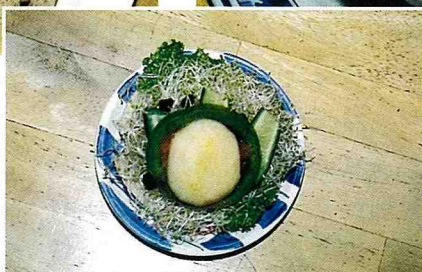
■ 紅燒麵的湯頭，以蔬果熬成。

是養生大忌，有些人可能想利用冰飲提神醒腦一番，但效果往往適得其反。

把糙米搭配核桃也符合養生需求，她表示，糙米比較好消化，核桃則可幫助腦部細胞活絡，可以預防老人痴呆症等腦部退化情形，此外黑豆漿也以生豆打成，對頭髮烏黑及眼睛健康都有助益。

紅燒麵則是客人反應最熱烈的，蕭素卿說，她以紅蘿蔔、白蘿蔔、聖女小番茄及味噌等打汁後，再熬成高湯，作為湯底，雖然清淡，卻香氣四溢，素食的湯頭並不容易做，她捨棄現成的高湯，完全採新鮮蔬果熬成，效果竟出奇的好。

如果不吃麵食，也有自助餐，所有菜餚或燙或炒，除了加點冰糖外，不加任何佐料，有些菜看起來黑黑的，蕭素卿也不在意，她說，店裡的菜色很單純，強調食物原來的味道，就像在家裡吃飯一樣，她



■ 芽菜堡是素食者的最愛。

不會刻意加些添加物，增加賣相，但客人的接受度並不因此而減退。現包的水餃也很吸引客人的胃口，在香椿盛產時摘下葉片，加了香油醃製成香椿醬，再拌入高麗菜，還沒煮熟，香椿獨特的香味已衝鼻而來，讓人欲罷不能，蕭素卿說，曾有一家人初嚐後，不斷追加，總共吃了一百五十個。

由於所有餐飲強調現做，蕭素卿每天早上四點就得到店裡準備，賣相不佳卻誠意十足的餐點，許多客人也以實際行動支持她的用心。

一位在清華大學上班的老師，雖然不吃素，但每天早上搭車到新竹前，都會到店裡報到，或是喝杯核桃漿，或是吃個芽菜堡，兩年如一日，有回

到美國出差時，他還特地前來「請假」哩！

還有一位從事業務工作的男士，每天的早餐固定是芽菜堡和黑豆漿，從沒換過，偶爾沒有時間坐下來吃，他會打電話來要求外帶，蕭素卿休假時，還擔心他沒有東西吃。

剛「轉業」經營「祥和養生小吃」，蕭素卿也經過一段陣痛期，大約有兩個月的時間，她站在店外，看著另一家賣一般葷食的餐館生意興隆，心裡不免也盤算是否該調整經營型態，但最後還是堅持自己的理想，以食物的原味及健康作為訴求，雖然賺的錢不及以前，但看到客人吃得安心又健康，她說，那種成就感絕非金錢可以衡量。

快五十歲的蕭素卿，皮膚光滑，白裡透紅，問她是因為吃素的關係嗎？她笑說不知道，平時的她甚至不擦保養品，她說，吃素後，原來的甲狀腺亢進毛病幾乎完全消失，除了飲食外，心情輕鬆，態度樂觀，慾望不要太多，得失心不要太重，懂得調適自己的情緒，才是最重要的吧。 腳



『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