



金涓有機蔬食烘焙坊



■ 香草蛋糕。

走過麵包店，撲鼻而來的烘焙香味，常讓人垂涎欲滴，但麵包或蛋糕等西式糕點多以砂糖、奶油、蛋黃為材料，因此予人熱量高、容易發胖的印象，其實如果加點創意、加點健康概念，不僅可使口感更豐富，同時摒除有礙身體健康的因子，甚至為健康加分。

從外觀看來，金涓有機蔬食烘焙坊和一般的麵包店似乎沒有兩樣，但仔細探看，才發現木架上每個麵包、冰櫃裡每個蛋糕都與眾不同，「金涓」以對健康的堅持，烘焙出獨特的有機糕點。「金涓」的糕點標榜全素，且以有機蔬果作為素材，有時揉入麵糰中，有時夾入內餡裡，雖然不放糖、不加蛋，卻一樣有好滋味。

「金涓」店長何宗杰指出，一般西式糕點多加入蛋及酵母菌幫助麵糰發酵，雖然可以加快作業速度，對身體健康卻有負面影響，尤其當酵素作用不完全、還殘留活性時，人體食用後，該種酵素活性很可能在腸胃中繼續作用，對身體造成傷害。

他說，例如許多人以為剛出爐、熱騰騰的麵包最好吃，實際上，剛出爐的麵包由於酵素成份還未完全發酵，雖然香味四溢，卻對健康有害，最好



■ 溫馨的餐飲環境佈置。



■ 木架上的有機素食糕點。

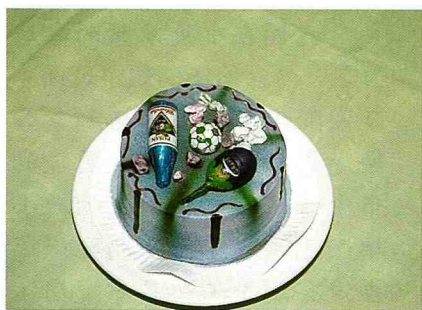
等到與空氣結合氧化，熱氣完全消散後再食用。由於不加蛋，使得糕點製作更費工夫，麵糰只能放在低溫中發酵，等到麵粉中的酵素自然發酵完成，再揉製成為各式糕點。

「金涓」的糕點樣式不多，但每樣都很特別。吐司的種類有全麥、鮮奶、核桃及抹茶紅豆等，雜糧吐司以全麥製成，加入核桃、麥片、葡萄乾，由於麥片澱粉含量低，熱量也低，且不加糖，連糖尿病人及高血壓病人都可以食用；高纖吐司則加入多種有機蔬菜

的天然植物纖維，營養價值高，熱量卻很低，是減肥怕胖族的最愛。

抹茶枸杞麵包也很特別，將枸杞融入西點中的作法並不多見，強調其明目養肝的功效，由於不加糖、不加蛋，保留了抹茶的清香及枸杞微甜的味道，很受上班族的青睞。

山藥是近年來頗受肯定的健康蔬菜，一般多以山藥入菜，「金涓」則將山藥加入乳酪蛋糕中，讓蛋糕有了不同的風味，尤其山藥美麗的紫色與乳酪的象牙白相融，更引人垂涎。



■ 芋頭蛋糕。

何宗杰說，由於所有糕點均以全素、有機素材製成，因此保存期限較短，糕點顯得較為小巧，如果作為生日蛋糕，則可以預訂。如果有空坐下來吃頓飯，「金涓」也提供餐點，強調儘量保持食物的原味，少油少煙，不煎不炒，以清蒸、川燙及生食為主。

何宗杰指出，由於芽菜類很容易受環境及水質污染，因此「金涓」採用的苜蓿芽或豌豆苗，從有機農場採收後，即以活氧水洗淨，送達後立即放入冰箱，直接食用，不再用自來水洗，以免遭受污染。

市面上販賣的芽菜類由於多非有機種植，比較適合炒熟後食用，如果生食，最好購買有機農作，何宗杰說，其實從外觀並不難判斷，以豌豆苗為例，一般農作的豌豆苗呈不規則狀，根部較老，顏色也較暗淡；有機農作的豌豆苗，不僅外觀呈直線狀，顏色也較為青翠。



■ 有機芽菜捲。



■ 山藥乳酪蛋糕加小麥草汁，健康下午茶。

「金涓」供應的早點有五行豆漿、芽菜三明治及芽菜捲。五行豆漿包括紅豆、綠豆、黑豆、米豆及黃豆等五種豆類，加上蕎麥，先浸泡一晚，研磨成粉，再熬煮成漿；芽菜三明治及芽菜捲則在全麥麵包或餅皮中，夾入苜蓿芽、豌豆苗、小黃瓜及蕃茄，由於全部採有機蔬果，吃起來口感爽脆，最特別的是加入生機梅子醬，何宗杰說，梅子屬酸性食品，有助於調整體質，促進新陳代謝、保護消化系統，尤其在早晨食用，對身體健康更有幫助。

午餐採套餐型式，以五穀飯搭配「有機蔬菜養生鍋」，養



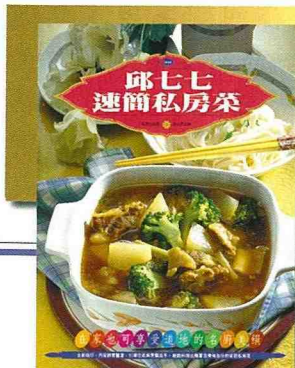
■ 有機蔬菜沙拉。

生鍋中有十數種中藥材，包括靈芝、人參、黃耆、枸杞、石符、紅棗及天麻等，燉煮約兩個小時後，再加入玉米、松子、芋頭、高麗菜、茼蒿等，不油不膩，沒有嗆鼻的中藥味，反而帶著層次感的蔬菜清香味。

「金涓」還供應下午茶，以有機沙拉為主，有苜蓿芽、豌豆苗、紫高麗、小黃瓜、甜椒等蔬菜，還加了葡萄乾、杏仁、腰果、核桃、南瓜子及蔓越莓等，沾梅子醬或有機味噌食用，口感特殊，再搭配糕點及有機咖啡，讓人彷彿擁有不一樣的午後心情。

不想喝咖啡的話，也有各式果汁，抗老防癌蔬果汁以卵磷脂和紅蘿蔔、花椰菜及高麗菜一起打汁；活力養生蔬果汁中加入啤酒酵母，美體消脂蔬果汁中則加了梅子粉，都極受女性喜愛；有機小麥草汁則加入生機梅子醬，酸甜的口味壓住小麥草原本濃重的青澀味。

何宗杰說，一般人除非對養生較有概念，或對健康的需求較為強烈，通常對於口味清淡的食物並不易接受，他們通常得花費許多時間說明，而他們也樂於傳遞健康的觀念。



『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