



在都市裡，要聽到鳥鳴聲，似乎不是件易事，陳育顯、黃雲雀開設「草食主義」，刻意營造出鳥語花香的環境，讓忙碌的現代人聞著花香、聽著鳥叫聲，品嚐素食料理，讓清淡的素食餐飲洗滌身體機能，也讓清越的鳥鳴釋放心靈的壓力。

黃雲雀唸得是企管，畢業後卻走入餐飲業，一做二十年，決定自行開店後，由於店址房東是虔誠的教徒，吃素多年，鼓勵他們經營素食餐飲，「草食主義」從六年前開張，就以素食為主要訴求。

同樣賣素食餐飲，黃雲雀卻有不同的想法。她說，一般素食餐飲以加工食品居多，多糖、多色素，吃多了，對身體不見得有益，取名「草食主義」，即標榜店內食材多取自大自然，以有機蔬菜為主。

「草食主義」是兩層樓的店面，店門口種植多種花木，宛若花園般，綠意盎然，一進門，鳥叫聲迎面而來，印尼黃金獵胸長尾雀、金胸掠鳥此起彼落叫著，宛如幫店主招呼客人般，十分有趣。臨靠馬路處，以大片落地窗隔絕了喧囂，卻保留了窗外景致，偶爾豔陽高照，或是細雨紛飛；拾階而上的空間裡，掛滿男主人的畫作，書架上擺滿了書，一杯咖啡，就可消磨一個下午。

「草食主義」的餐點採中西合併，由於素食人口以中高齡居多，因此店內提供「日式鰻魚飯」、「什錦燴飯」、「咖哩燴飯」等中式餐點，由於黃雲雀娘家是南投埔里菇農，因此餐點中使用的香菇、秀珍菇均直接從產地送



來，同時因菇類的營養價值高，店裡使用的頻率也較高。

黃雲雀表示，菇類是高蛋白、低脂肪、低熱量食品，含有多種胺基酸及豐富的核酸、維生素，可以提高免疫力，具有抗腫瘤作用，尤其含有的香菇多醣體對癌細胞有抑制作用，早已被視為健康食品。

由於豆類多含有普林，可能引起痛風、糖尿病、心血管疾病等，因此這些疾病病患多被限制攝取豆類食品，黃雲雀說，「草食主義」的「牛排」、「豬排」以蒟蒻製成，並加入大

豆抽取物，即只抽取豆類中的胺基酸，卻沒有吃進普林之虞。

■ 內部設計。



草食主義



■ 男主人的畫作。



■茄汁蘑菇焗麵。

尤其蒟蒻是近年相當熱門的食品，黃雲雀表示，蒟蒻的熱量極低，且所含有的膳食纖維可以促進腸內廢物及有害菌的排出，減低便秘及大腸癌發生的機率。

為鼓勵年輕人口吃素，「草食主義」也提供多樣西式餐點，如焗烤類的「茄汁蘑菇麵」，新鮮的蔬菜、蘑菇焗烤後，呈現特殊的口感，連起司也帶股清香。

總匯三明治則夾入玉米、小黃瓜、番茄等蔬菜，清脆爽口，下午茶時刻，有點餓又不太餓時，以三明治搭配茶點最「速配」；箱根沙拉也挺特別，一般沙拉都以蔬菜為主，黃雲雀則以當季的蔬菜、水果各半搭配，不僅口感豐富，營養也更均衡。

沙拉沾醬以味噌為主角拌製，黃雲雀表示，味噌是以大豆及米發酵而成，含有豐富的維生素B12及某種特別的酵素，可以加速排除輻射等有害物，常喝味噌湯或作為沾料，有助於體內輻射殘留物的排出，是曾接受化療及電腦族最佳的食物。

由於以健康為訴求，黃雲雀選擇食材時格外用心，如不用味精，改用水果提煉的鮮味露，只有淡淡的甘甜味，不會甜得膩人；用油則以蔬菜油、



■牛排套餐。



■三明治配咖啡。

橄欖油、黑芝麻油替換，黃雲雀說，很多人認為黑芝麻油很燥熱，其實是加了酒的緣故，黑芝麻油本身並不燥熱，其香氣特殊，可以促進食慾，讓人胃口大開。

至於用糖，黃雲雀採用最原始的「二砂」，她表示，一般砂糖經過一道道的蒸餾、提煉手續，變成白色結晶狀，雖然賣相佳，但原本含有的礦物質也流失殆盡，只剩下糖份，「二砂」則是未經提煉、蒸餾的原始砂糖，保持蔗糖本身的紅色色澤，也保留了完整的礦物質成份，供應身體所需，「二砂」得煮好幾個鐘頭，呈現黏稠狀態，才能逼出香氣，再加入各式飲料及甜點中使用。

「草食主義」的茶飲十分多樣，黃雲雀特地請中醫師調配藥方，雖是尋常可見的處方，但劑量恰到好處，才能兼顧口

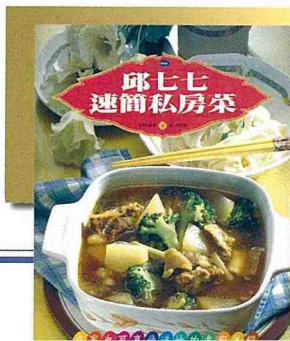


■日式鰻魚飯。

感與功效，如仙楂洛神茶，還加了烏梅、甘草，可以幫助消化、去除脂肪；或是可以強筋骨補腎、養肝明目的養肝枸杞茶，或是普洱菊花茶，可以清心退火、降低膽固醇。

店內最受歡迎的飲料則是小麥草汁，由於小麥草經研究證實是鹼性食物，有助於清除有害微生物及細菌，促進新陳代謝，被視為血管中的清道夫，尤其含有豐富天然的葉綠素、酵素，多種蛋白質、維生素、卵磷脂等，可以減少游離基的累積，不過因口感較澀，許多人不易接受，黃雲雀打汁後，加了蜂蜜，先讓它發酵，味道變得酸酸甜甜，彷彿喝果汁般。

「草食主義」位於台北縣中和市，附近上班族不多，因此客層以社區居民為主，有人偶爾前來，讓腸胃暫時獲得休息；也有人天天報到，在下班後、回家前，選擇到「草食主義」坐坐，聽聽音樂、鳥叫聲，當作心靈的加油站，許多人吃過後，經常會帶朋友前來，甚至有人遠從蘆洲、桃園專程前來，這份肯定，讓陳育顯、黃雲雀更堅持「草食」的主張。 邨



『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