



健康家庭生機坊

一群科技人在偶然的機緣下接觸生機飲食，觸動了「身體會說話」的機能，決定開設「健康家庭生機坊」，推廣生機飲食。

「健康家庭生機坊」總經理游文瑜說，現代人因工作時間長、壓力大，生活型態不正常，因此普遍有膽固醇及血脂肪偏高、腰酸背痛、頸部僵硬等症狀，而高科技行業從業人員更是「必備」這些症狀，該店一位股東因脊椎曾受過傷，連彎腰刷牙都感到疼痛，但經由生機飲食調理，竟大幅改善痼疾，驚訝之餘，更堅定他們推廣的信念。

游文瑜表示，健康的身體應呈現弱鹼性，酸鹼值約7.4左右，但現代人因壓力大、環境品質不良等因素，導致體質多偏酸性，形成慢性病孳生的溫床，而生機飲食的作用即在於調整體質成為弱鹼性。

「健康家庭生機坊」的食材強調有機、健康，生鮮蔬果均直接向國內經過認證或政府輔導的有機農場訂貨，游文瑜說，「有機」是有條件的，首先土壤需休耕多年，礦物質含量高，在植物生長過程中，強調「全面的乾淨」，不受污染的水源、空氣，讓植物自行吸收土壤中的養分，慢慢成長，而不透過農藥及化肥的助長。

游文瑜表示，生機飲食強調生食有機蔬果，避免高溫加熱，除減少油脂在高溫下變質產生致癌因子的機率，同時保留食物的維生素等養分，因此「健康家庭」的餐飲以生食為主，例如各式果汁、沙拉、精力湯；芽菜捲、三明治也以生鮮蔬果為素材。

以蔬果汁為例，有幫助代謝、控制體重的養生蔬果汁；可以美麗肌膚的美膚蔬果汁；生津、降火、解除疲勞的減壓蔬果汁；調節代謝、保護腸胃的健胃蔬果汁，都以蘋果、鳳梨為基材，分別添加西洋芹、番茄、苦瓜、紫高麗等，也有添加牛蒡及紅蘿蔔的高纖蔬果汁，因纖維質高，可以促進腸道蠕動；加入西洋生菜、高鈣牛奶、黑芝麻、三寶粉的回春蔬果汁，則具有調節荷爾蒙分泌、改善更年期症候群的功效。

「健康家庭」總調理師陳吟月表示，蔬菜、水果原汁都屬鹼性，長期生食容易引起胃部不適，因此蔬果汁中均加入獨家研製的酵素，調和成為弱鹼性有機蔬果汁，有助於人體快速吸收，促進新陳代謝。

至於精力湯，也非千篇一律，而依據顧客不同的需求分為享瘦、紅潤、能量、養生四種。陳吟月說，每種精力湯含有二、三十種素材，包括核桃、



■ 芽菜之外，當令的火龍果與石蓮，也加入沙拉盤中。

杏仁、腰果、葵瓜子、南瓜子等五種堅果類，啤酒酵母、小麥胚芽、大豆卵磷脂綜合的三寶粉，以及芝麻、青葡萄干等，都是基本素材。

享瘦精力湯中，添加鈣質、鐵質、蛋白質、胡蘿蔔素含量高的藍藻，由於其含有高量果膠與植物纖維，脂肪含量低，減肥效果卓越，另外，r次亞麻油酸則可幫助體內褐色脂肪組織代謝，達到消除脂肪的效果；紅潤精力湯則加入甜菜根，其含有豐富的甜菜鹼，具有抑制血脂肪增加、協助肝臟細胞再生與解毒功能，尤其富含葉酸、鐵及其他礦物質，不僅製造紅血球所不可或缺，也是懷孕初期促進胎兒腦神經正常發育的重要物質。

花粉是天然的營養食品，含有醣類、蛋白質、21種胺基酸及14種微量元素等，因此添加花粉的能量精力湯，功效不在治病，而在增強人體抵抗力，同時調整體質；大麥苗則可消除體內酸性物質，宛如人體的「清道夫」，同時含有豐富的葉綠素、多種胺基酸及維他命等，



五行套餐，以南瓜煲為主題顏色。



有機小麥碾製的餃子皮。

尤其 Pre-SOD 有助於消除體內自由基，預防慢性病，而養生精力湯中就加入大麥苗製成。

特別的是，精力湯不用開水，而將枸杞熬汁後，再加入精力湯中，帶點微甜的口感，除讓未曾喝過精力湯的人更容易接受外，也融入中藥養生的概念。

「健康家庭」的「雙寶豆奶」及「牧草汁」也很特別，「雙寶豆奶」是以黑豆及紅豆製成，先浸泡八、九個小時「催芽」，等新芽冒出再打成汁，連渣一起飲下，陳吟月說，經過「催芽」的豆類分子最微細、身體最容易吸收；至於「牧草汁」則是鹼性食物，可以平衡酸鹼值，進而改變體質。

沙拉以當令蔬果為主，除了苜蓿芽、豌豆芽外，這個季節還加入紅色火龍果及石蓮，陳吟月說，火龍果的膠質含量高，紅色果肉還具有補血功效；石蓮則有護肝功能，此外還加些堅果，除讓口感更有層次外，堅果類並含有人體需要、卻無法自行合成的 $\omega 3$ 等油脂及胺基酸，彌補素食餐飲較缺乏的油脂攝取。

主食方面，芽菜捲以全麥春捲皮裹入有機蔬果，由於纖

維質高，可以代謝體內的老舊廢物，可以說是以健康的方式排毒；三明治也以全麥吐司夾入芽菜、生菜、番茄及蘋果等，最特別的是，塗醬是自製的杏仁醬，使清淡的蔬果也有豐富的味道。

水餃皮以有機栽培、無基因改造的小麥製成，含胚芽、內胚芽、麩皮三部分，含有豐富的維生素 B_1 、礦物質等，營養完整，餡料則依季節不同而有變化，除了紅蘿蔔、香菇、高麗菜外，或是採用山藥，或是使用催過芽的黑麥等，清香滑嫩，且具有養生效果。

麵條也是如此。「健康家庭」的麵條口味包括全麥、抹茶、山藥、藍藻、茄紅素等，口感特殊，令人有意外的驚喜；夏日來臨，陳吟月並研發以蒟蒻為原料的水晶冰麵，透明的麵條晶瑩剔透，光看著就讓人暑意全消，加了萵苣、芒果、小黃瓜、紅蘿蔔、蔓越莓、紫高麗等有機蔬果，彷彿春雨後的落英繽紛。

五行餐也是「健康家庭」的特色，游文瑜表示，五行即金木水火土，中醫認為，飲食是人體賴以維持生命活動的物質泉源，也是保持健康的基本條件，因此五行分為五色五味，青色、酸味為木入肝；紅色、甘味屬火入心；黃色、苦味歸土脾；白色、辛味屬金入肺；黑色、鹹味歸水入腎，從星期一至星期五的五行餐，每天都以一個顏色或口味設計餐點，每種顏色所具有的營養成份與價值都不同，以五行保五臟。

由於店內生食餐飲不少，因此處理蔬果過程格外謹慎，水源先以濾水器過濾，再以臭氧水消毒，以蔬果清洗機清洗，陳吟月說，「健康家庭」重視的是每個環節的健康。

素材講究，烹調方式也不馬虎，以保留食物的原味及營養成份為主，除了生食，最多的是清燙，即使清炒，先放水再放油，避免油品遇高溫而氧化變質。

游文瑜說，許多顧客點餐前，多會諮詢相關訊息，或幫家人朋友詢問，有瘦身需求的人，在生機飲食調理後，果真順利減重；一到下午就頭昏腦脹的人，思路也變得清晰敏捷，而這，不就是「身體在說話」嗎？



「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