



修身養性 從簡單飲食作起

菜香耕有機生活館

採訪・攝影／陳乙貞

習性決定一切，人是先有習性再有命運，習性決定你沈淪抑或提升。

想修身養性改變習性，最簡單也是最根本的方法，便是從口慾修行著手，追求反璞歸真、簡單自然的飲食，於是你將過著簡單的生活，體認簡單就是一種自在、喜悅、福氣。

位於台中市中港路大墩路口的「菜香耕有機生活館」，是台中三家菜香耕生活館之一。路經此地往餐廳裡看去，每每看到客滿景象，這在有機餐飲市場上頗屬不易。從老闆龔語正文質彬彬的氣質與害羞誠懇的態度，更叫人難以想像他曾是手下有五、六百名牛郎的酒店管理者。

三年前，龔語正因緣際會接觸了菜香耕舉辦的身心靈課程，如受棒喝，當下發心改變自己的習性，過了一年多後更發心結束收入頗豐的事業，投入這能助人改變習性的行列。

龔老闆表示，現在社會上的很多問題都來自慾念，他以

販賣部的商品全部經過總公司的嚴格篩選。

前的工作便和慾望息息相關，因此頗能體會。他在接觸菜香耕後發現慾望只會帶給人痛苦，慾望越高，越是痛苦煩惱；慾望是個無底洞，身陷洞中人生的苦將永無止境，故他決定抽身轉向。

菜香耕有三大理念：身體環保，心靈環保，地球環保。龔老闆表示，身體環保從口慾修行開始，只攝食沒有殘餘農藥和化肥的有機蔬果。心靈環保將因口慾修成，自然而然達到無憂無擾，清明境地。最後的地球環保也會因只消費有機產品，使得土地獲得休養生息，回歸平衡。

數十年來，由於農業過於依賴農藥與化肥，導致農地地力衰退，作物遭受污染，這些污染物更因雨水的助長進而滲入地下水，污染了水源與海洋，導致自然生態不平衡與自然的反撲，威脅人類的健康與生命。而投入菜香耕的人們，正是本著一份對自然環保和人類健康的責任和使命，戮力推動有機食品，希望再造大地生命力。

龔老闆表示，菜香耕分餐飲部和有機販賣部。有機產品可提供宅配服務，只要一

通電話，便有專門宅配人員為您服務，將獲得國際美育自然生態基金會（簡稱MOA）認證合格的產品，送達消費者家門，而且這些宅配人員都具有生機飲食的專業素養，可為客戶解答生機飲食的問題。

菜香耕的餐飲食物

玄關設有書櫃，讓享用下午茶的客人消磨時光。



沒有太多複雜的營養學理，本著隨緣吃，自然吃，只要不偏食，定能吃出健康的原理。

餐飲部由三位師傅掌廚研發菜色，師傅以公司現有的有機食材研發料理，原味為主，不添加味素，只添加天然的調味品。三位師傅都是專研素食多年的老手，這方面的靈感很強，深知這類食材的屬性與美味祕訣，難怪店中的素菜幾乎都符合健康素菜的金木水火土五色概念。

店長楊瑾華表示，菜香耕源自伊能文教基金會，基金會的目的在推動大地環保和人體環保，店中所看到的食材，全來自露天耕種的有機蔬菜，都經過MOA的認證合格，生產蔬果的農地都有經過無農藥殘餘與無化學污染的測試。

套餐方面，每種餐點都分有A餐和B餐兩種，都有高能量精力汁、有機生菜沙拉和湯品。差異處在於A餐多了甜點和有機水果，並且可以從龍珠茶、普洱能量茶和美體纖姿茶中，任選一種當餐後飲料。此外，如果你點的是套餐，服務人員送來餐點時一定會很親切地建議你，要先喝精力汁，先吃生菜沙拉喔。因為空腹攝食生食，可以讓人體百分之百吸收活性酵素，對人體免疫力的提升功效最好。

有機營養特餐的特色在於餐中搭配四道時鮮蔬菜。這四道菜天天變化，餐餐不同。主食則是對腸胃消化系統有幫助的五穀飯。

有機火鍋的特色在於素材全屬高纖，而且是純蔬菜熬成的湯頭，非常清淡香甜。看你是要冬蟲為主，或者養生為要，甚至韓式、日式，一應俱全。

精緻營養套餐的特色在主食的選擇多采多姿，包括有機餐盒、義大利燴飯、養生紅燒湯麵、冬蟲藥膳湯麵、古早味炸醬麵、艾草麻油麵線、夏威夷炒飯、信州味噌麵、有機咖哩飯、快炒艾草麵，十種任選。

除了供應簡餐、套餐之外，菜香耕還有一大特色，客人可以在此點用有機營養合菜，三菜一湯或四菜一湯，只需花費四、五百元；甚至可以在此辦桌請客，訂

一桌色香味俱全的有機料理宴請嘉賓，主客雙方皆能吃的健康滿意。

菜香耕也供應下午茶，如果你午後看到裡面有很多客人，無需訝異，他們並非用餐而是享受有機下午茶。下午茶的飲料包括各類有機蔬果汁、奶茶、花茶系列，另外還有特選茶品。五行蔬菜湯可以排毒，預防老化、皮膚病、痛風；纖姿茶可以排除宿便，清除體內廢物與毒素；龍珠茶可降血脂、抑菌、醒酒，而且帶有青草熟香味濃甜醇；普洱能量茶可調節人體磁場，協助人體排出體內長久累積之穢氣。

對於有心想投入有機食品業之人，龔老闆的建議是最好選擇加盟方式。因為有機食品的專門知識浩瀚如海，且食材來源的鑑定最是重要，如果能有一家擁有專業人員與鑑定單位的總公司作為後盾，輔導經營，想推廣有機食品的人定能安安心心地銷售產品。

關於有機食品的未來，龔老闆深具信心，認為有機食品將如礦泉水一般成為市場主流。以前礦泉水因價高只屬高級消費品，而今礦泉水依然比汽油貴卻成為大眾飲料，原因在於大眾已體認飲用無污染水源的重要。只要有心人能持之以恆，推廣無污染的蔬果，有朝一日，普羅大眾的蔬果來源將全出自有機農場，我們的地球也將重回生機勃勃的狀態。

「菜香耕有機生活館」
04-2329 8099



有機營養特餐裡的四道時蔬，常常更新。



高纖什錦火鍋的湯頭，全以蔬菜熬成。



藥膳湯麵飄出的陣陣香味，肯定讓你胃口大開。



有機熟炒道色香味俱全，上桌時保證你讚嘆連連。



中西合璧的有機燒餅捲。



這款火鍋配料的排擺方式，真是精美大方。