



有機生菜沙拉。

賣有機便當的 土博士養生菜園

採訪・攝影／陳乙貞
協助製作／土博士養生菜園



土博士全家福

俗語說「病從口入」，換句話說，健康也能口入。

人體生來就有維持健康、克服疾病的潛能，遭受傷害或感染時，體內的自我修復機能會自行啓動，指揮免疫細胞進行抵抗，這就是現在通稱的免疫系統。如果要讓這系統功能強大，除了運動鍛鍊身體，保持心情愉快之

取架上蔬果商品結帳離去，有些客人在結帳後，流連店中詢問其他商品的健康資訊。只見原就忙碌的老闆娘為客人殷殷解答，受訪的老闆亦不時中斷談話，親自出馬分析解釋，總要讓客人確實了解才覺滿意。

不論是客人爽快取貨付錢，或是流連店中提問，都證明一個事實：土博士的兩位經營者已深得客戶群的信任與信賴。

土博士養生菜園是由傅文忠、謝秋鈴夫婦倆攜手經營，成立至今已有7年多。傅文忠畢業於陸軍官校，服役期滿後投入食品生產業行銷部門，深諳食品通路之道。在決定走入有機與生機市場前，他更耗費半年光陰，繞行台灣數圈，參觀農委會農業改良場輔導的有機農場和各地的健康食品工廠，只為了深入了解產品來源，確保店中上架的產品真正對人體有益。

從早期的筆路藍縷、虧損連連，到如今的漸入佳境，擁有基本客戶群，可想而知7年多來經營者的心理必然經歷不少掙扎轉折。是什麼原因讓傅文忠不計虧損，一路堅持下來？原來他摯愛的母親因癌症辭世，他深刻體會癌症家屬心靈上所承受的煎熬折磨。

傅文忠表示，那是30多年前的事。當時癌症只能以絕症稱

外，最基礎的辦法，就是攝食有益健康的食物。

人體免疫力的減弱常因維生素缺乏而起，生食有機蔬果可以改善這個問題；蔬果中含有各類活性酵素，能協助人體分解毒素排出體外，然而蔬果經高溫烹調後酵素大量流失，所以想要提高人體的排毒能力，以生食蔬果的效果較佳。但是，生食蔬果，必須選擇有機栽種者。

「土博士養生菜園」位於台中市大墩路上，店面雖然小巧適中，有機食品與健康食品卻是應有盡有，琳琅滿目，最特別的是，店內的有機餐點、飲料均以外賣為主。

短短數小時的訪談期間，來客絡繹不絕。有些客人入內後直



店中生鮮蔬果大多來自本土的有機農場。



有機沙拉堡。



優格船堡。

之，患了絕症的母親，在短短半年間便往生，而且是正直壯年的38歲。就業後的傅文忠開始接觸有機、生機和健康食品，心想如果當時就有這些資訊，也許情況會改觀。為著自己曾遭受的折磨，為著不讓更多人遭受一樣的折磨，他決定推廣，決意堅持。

多年下來，傅文忠從顧客身上，也確實看到不少在接受治療同時，因積極調整飲食、運動和心靈，而看不出是重症患者之案例。這更讓他深信，生機飲食可以提高人體的免疫力與自癒力，也相信每個人是自己身體最好的醫生。

土博士的餐點以外賣與外送為主。傅文忠表示，決定外賣的原因，一是上班族午餐大多外食，而一般的有機餐廳最多容納二、三十人。二是上班族公司附近不一定有有機餐館，對於想吃得健康的朋友來說很不方便。所以，雖然有機便當在菜色上的規劃，比起點菜式的有機餐點更難，他仍然決定以銷售便當為主。

選擇有機餐點的人大多是素食者，加上現今生產的有機蔬果有限，又只能添加天然調味品，故有機餐點能選擇的素材十分有限。有機便當的菜色因需要天天變化，執行起來更為困難，例如一道主食，需搭配一道主菜和四

道配菜，一週需準備25種菜色，但又不可能讓客人週週吃相同的菜，於是需要設計2週50道以上的菜色。傅文忠經常需要絞盡腦汁，規劃菜色。

土博士的有機便當，是以主菜命名歸類，所有餐點嚴守生機調理法，謝絕煎、炸、烤的烹調法，符合低糖、低鹽、低油、高纖的三低一高營養原則。

和風豆腐飯的豆腐採用日式豆腐，因日式豆腐含有黃豆素肉，營養上更勝一籌。料理方法則類似老上海蒸臭豆腐，且料理前豆腐需先冷凍三天，解凍後的風味更佳。

粉蒸香菇飯的粉蒸香菇與粉蒸排骨原理相同。因生機餐點多為素食，故傅文忠挑選新鮮肥美的香菇取代排骨，又因粉蒸排骨吃來要柔軟香甜，祕訣就在外層的裹粉，故粉蒸香菇的裹粉是以有機糙米炒香，磨粉、調味，再加蓮藕粉拌勻，而後裹在香菇表層入鍋蒸煮。

一般的三鮮燴飯是以花枝、魷魚和蝦仁為主，傅文忠選用鮮美的香菇，洋菇和杏鮑菇取代，再加入時蔬燴炒，盛放五穀飯的旁邊，既可當主菜也可以當燴



飯。有機咖哩飯的風味偏向異國泰式風，除了固定的紅蘿蔔、馬鈴薯外，還加入蘋果、鳳梨、木瓜和番茄。至於有機豆包飯的下飯祕訣，就在豆包是以番茄汁熬煮。

對於鍾愛健康飲食者，傅文忠的關心與體貼，不只呈現在有機便當的銷售點子與菜色變化上。

從事健康有機飲食多年以來，傅文忠發覺部份平時靠飲食調養而且效果不錯的慢性病患者，只因農曆年間飲食作息的改變，導致病徵復發甚至加重，再者，根據衛生署的統計結果，慢性病患掛急診的比率以農曆年間最高。因此，他在去年農曆春節前，設計了一桌不亞於一般年菜的生機年菜，舉辦「生機廚房迎新春」的示範教學活動，只希望大家能過個健康快樂的年節，落實365天，天天都能健康口入。圖

土博士養生菜園

04-2319 6426

網站<http://www.toboss.com.tw/>



和風豆腐飯。



酵母芽菜捲。



有機藍莓照燒。