



花木扶疏，賞心悅目。

# 繁衍食堂

## 以地瓜為主題的養生餐

探訪·攝影／陳乙貞



地瓜是繁衍食堂的主題。

「繁衍食堂」裡，除了有一般的生機手捲、三明治、生機蔬果汁外，更商請東海食品營養系鼎力相助，設計出以地瓜為主食材的營養餐點，並於今年5月初推出試賣一系列地瓜生機營養餐。

地瓜，又名番薯、甘藷，是旋花科植物的一種；《綱目拾遺》

坐在食堂裡吃著生機營養餐，抬眼望向窗外，只見一群群白粉蝶也在田裡忙碌用餐，飛來舞去，好不熱鬧，看得人食慾全開，且有蝶相伴入口的食物更覺美味，加上心情愉快，身體吸收養分的功能定然強大。

「繁衍食堂」的執行長邱于霖表示，之所以規劃出親近自然，享受人文的用餐環境，是因她認為吃的健康和生活中的一切息息相關，事實上，食衣住行育樂是環環相扣的，如果每個環節都照顧到，生活必然紮實豐富，身體自然健康。

地瓜的養分極高，有蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2和C。地瓜中的維生素A（ $\beta$ -carotene）含量不下於胡蘿蔔，其他多種維生素相當於柑橘，但因地瓜性平，比起柑橘更適體質虛寒者食用。值得一提的是，地瓜中的賴氨酸比稻米和麵粉還高。賴氨酸是蛋白質合成時必需的二十多種基本胺基酸之一，必須由食物中攝取，人體無法自然生成。

地瓜中含有膠原和粘多醣類組合而成的大量粘蛋白，對人體有特殊的保護作用，能預防心血管的脂肪沈積，阻止動脈產生粥狀硬化，還能防止肝臟和腎臟締結組織的萎縮。臨床研究證明，多吃地瓜可以降低血液中的膽固

中言，甘藷性味甘、平、無毒；保健功能包括補中和血、益氣生津、寬腸胃、通便秘。地瓜少病蟲害，鮮少施用農藥，又，台灣自然環境適合地瓜栽培，全年皆產地瓜，故四季皆可趁鮮享用。

「繁衍食堂」座落於台中市東海大學斜對面。踏入大門，右邊望去是一畝畝的地瓜田，左邊是吉兒家幼稚園。穿越食堂主體來到後面，眼中再次映入畝畝田地，有地瓜田、油菜花田、香蕉、番茄。食堂的主體內，規劃了兩個展覽空間，展覽品定期更換，一是展示藝術品，一是展示文化傳承品的博物館，用意是請入內客人首先享用藝術文化大餐，等心靈餵飽了，接著就要滿足身體養分的需要。



繁衍食堂處處環保，採用環保建材。



在食堂的露天用餐區用餐，如置身大自然。



食堂有兩處露天用餐區，用餐也能靠近自然。



博物館展示台灣早期的農家用具，展期至今年6月底為止。

醇含量，可減少皮下脂肪預防肥胖，又因地瓜之纖維素無法被腸道吸收，可阻擾醣類轉變為脂肪，更可促進排便排除體內毒素。地瓜，真是一種吃出健康零負擔的優秀食材。

邱執行長表示，吃並不只是單純的吃，也應跟生活周遭的事物相互結合，「繁衍食堂」代表的意義是「生命的傳承」。食堂決定推出地瓜健康餐的目的，是因地瓜在貧瘠的土壤中便能自在茁壯，有自己的生長命脈和動力，不需施用肥料亦能茁壯成長，而且蘊藏著豐富的營養價值。地瓜，是種很低廉平易的農作，人人耳熟能詳，然而它也是生長在台灣의 百姓賴以傳承，賴以延續生命的重要角色。台灣人能繁衍到今天，地瓜是重要功臣。



食堂前的露天劇場，有定期的表演節目。

「繁衍食堂」的地瓜養生健康餐，暫定菜色包括淮山地瓜烏骨雞、蒞蘿地瓜麒麟腿、地瓜沙拉、烤肉飯、山藥地瓜溜肉片、地瓜排骨蒸、金薯干貝翡翠羹、桂香火腿蜜地瓜、鮮蚶韭菜地瓜餅、香菇地瓜扣雞、蓮棗地瓜排骨盅。所有套餐皆搭配地瓜簽飯為主食。此外，「繁衍」也將開發地瓜冰淇淋、地瓜三明治、地瓜手捲等餐點。

邱于霖獻身幼教領域已有二十餘年，一路走來的體會，讓她打心裡希望台灣的孩子能享有更多元化、更親近自然的學習機會。她在發現這一片五千坪的土地後，便規劃開闢了戶外教學園區、體適能開發中心、農作物景觀的自然體驗區，不僅嘉惠吉兒家的小朋友，也嘉惠了大台中區



進門右手邊是一畝畝種著蔬果的紅土田。

無數來此進行田園體適能之旅的幼稚園和國小師生以及家長。

吃的健康從小深耕，從小帶孩子認識，親自進行土地改良工作，讓孩子從親身體驗中，了解何謂有機栽種法，何謂感恩自然、疼愛土地。來這裡的孩子都會學到如何用剩餘的菜葉、廚餘，自己製作堆肥，用枯枝落葉製作堆肥，甚至學會草地上的一根草也該還給自然。如此，孩子就會親身了解何謂「取之自然，回歸自然」。

維持健康，除了要吃的健康，也不能忽視心靈的願力，不能忽視心靈對身體的期待，對自我生命意義的願景。有了願力的人生將是豐富的，吃成為生命機能中應有的新陳代謝，在乎的是否吃的營養均衡，不是食材是否珍貴特殊。

邱執行長已經快樂地渡過十幾年的後更年期，這些年間，她並未尋求荷爾蒙或胎盤素的協助，取而代之的是讓自己運動、思考、實踐願景，並搭配簡單均衡的飲食。她表示，營養補助品是從自然界的動植物中萃取而得，如果能直接從自然食物中取得這些養分，應能讓人體更自然地吸收。

☞

※「繁衍食堂」04-2350 6869



食堂內的設計以後現代為主調，寬敞明亮，處處有花影。