



台中市的私密花園

# 日祥生機園地

採訪·攝影／陳乙貞



日祥生機園地的主人藍麗梅。

台中市西屯區有一座佔地1800坪的私密花園，入身園內，第一個感受是全身放鬆，從眼睛開始一直放鬆到心底。這座私密花園的名字是：日祥生機園地。

日祥生機園地有如一顆明珠，春天有黃橙橙的油菜花環抱，夏天有綠油油的水稻將她捧在掌心。明珠自己也極力發光，有四季競放的花朵在園中爭豔，各色各樣的香草隨意舒展，還有南瓜、楊桃、芽菜等數十類有機蔬果肆意茁壯，等待成熟那天進入園中餐廳，一展長才，讓喜歡它們的客人吃得健康。

是的，心靈放鬆和吃得健康，正是日祥生機園地於91年底誕生的原因之一。大部分在都會區生活的人，生活空間都很狹小，侷促的空間令我們在潛意識中不斷累積壓力，於是園地中有一大片寬廣、優美的視野，助人紓解壓力。現代人的生活除了忙碌還是忙碌，忙碌



只要預定，可以在庭園舉辦烤肉餐會。

帶來的緊張可能導致消化不良，而消化不良正是體內慢性病可能滋長的溫床，於是，在放鬆之餘，園地餐廳也要提供美味而且有益健康的食物。

藍麗梅是這座私密花園的主人，她原來從事傳統食品販賣業，在親身體驗生機飲食兩、三年後，決定放下舊有事業，打造一個能使現代人放鬆心靈的餐飲空間，並在這空間中全力推廣有機、生機餐飲。對她來說，經營這樣一家餐廳是理想，是興趣，更是有意義的事。

蔬果是人體必需的食材。台灣四季盛產蔬果，不僅種類眾多、產量豐富，而且品質優秀，尤其是在農民的辛勤努力下，這幾年來，台灣生產的有機蔬果不論在品質上或種類上，都越來越優異，當然應該好好運用、統籌推廣，讓這些有機蔬果變成一道道亮麗佳餚，讓每個人一見就愛。藍麗梅說，日祥生機園地使用的有機食材多產自自家庭園，或來自中部地區有機農場，例如南投和信義鄉。

在日祥生機裡用餐，有一套養生的用餐順序：一、熱湯，二、蔬果沙拉，三、熟食和主食，四、飲



紅燴蠻牛。



白玉芙蓉。



花木扶疏，綠意遍佈，是日祥生機的庭園主調。



香吉士羊小排。



芋瓜養生盅。



絕袋雙椒。

料。這樣的用餐順序，目的是先喝了熱湯暖暖胃，暖過胃後消化系統就能好好吸收蔬果裡含帶的酵素與養分，之後再以全素的熟食或點選的主食使腸胃獲得飽足感，在完成這一趟營養攝取過程後，我們就能在腸胃不覺負擔的狀況下，享用飲料輕鬆聊天。

爲了吸引客人多吃蔬果沙拉、多攝取完整的蔬果酵素與營養，日祥生機的沙拉台上至少供應四種淋醬。淋醬大多以季節性水果作爲主材料，例如夏季就會出現楊桃醬、和風柚子醬、百香果醬和酪梨醬等。藍麗梅表示，醋在維持體內的弱鹼性方面效果很好，而醋料直接喝太過刺激，稀釋後飲用也不一定適口，於是她在沙拉醬中除了提供香氣滋味的水果外，調入一些有機醋料，也調入少許橄欖油和海鹽，使淋上醬料的蔬果沙拉更加營養均衡。

日祥生機的餐點共分四大類：歡樂田園餐、高纖能量餐、活現能量餐、養生低卡餐，價格在200-400元之間。除了歡樂田園餐之外，其他的餐點又細分2-5種的主食可供點選，而且這些主食絕不使用油炸方式烹調，不是蒸煮就是

小火煎烤，至於變化與研發原則是以當令蔬果做爲依據，例如夏季是百香果的季節，於是以園中栽種的百香果果茸攪打成汁去除果籽，成就了百香珍貝這道主食的干貝醬料。入秋後將是紫蘇產期，屆時也將開發紫蘇與鮮魚結合的主食。

歡樂田園餐的內容，以蔬果沙拉台和熟食台上的各類食物爲主，由於餐台上的食物全是素食，而攝食素食又能使人打從心底歡樂喜悅，不至造成腸胃負擔，所以取名歡樂田園餐。養生低卡餐的主食有清蒸鮮魚、乳汁雞腿、絕袋雙椒、黑胡椒豬柳。絕袋雙椒的餡料是蒸煮而成的海鮮料理，而紅、黃甜椒經過川燙、降低椒味後作爲裝填的容器，是一道既美麗又頗受喜愛的主食。

高纖能量餐的主食有白玉芙蓉及南瓜焗烤，取名高纖是因它們的容器都是高纖瓜果。白玉芙蓉的白玉指的是以豆腐爲主的餡料，芙蓉則是指用來裝盛餡料的香瓜。藍麗梅表示，享用白玉芙蓉時最棒的吃法是將它切成兩半，每一口同時吃入餡料和香

瓜。南瓜焗烤可葷可素，葷的餡料是五花肉，素的餡料是素火腿、香菇、銀杏等等，兩者都是撒滿乳酪後入烤箱焗烤而成，也是點用率極高的主食。

活現能量餐的主食有百香珍貝、香吉士羊小排、芋瓜養生盅、紅燴蠻牛、甜荔牛小排。芋瓜養生盅裡的芋瓜是台灣有機農場培育出的芋頭冬瓜，它既有芋頭香又有冬瓜的清涼退火，以芋瓜搭配雞腿蒸煮能使雞肉香完全融入瓜肉中，入口時必覺香滑潤口。甜荔牛小排是荔枝當令時推出的主食，而龍眼當季時會改用龍眼。

藍麗梅表示，想吃得健康就該多吃自然、新鮮、生長過程中未經化學、農藥和生長激素所污染的食材，魚肉葷食當成點綴食品，少吃爲宜，盡量不吃化學加工過的食品。當我們慢慢把有助消化的自然食材多量化，不易消化的魚肉食材少量化之後，經過一段時日，我們會覺得身體越來越輕鬆，精神越來越清明、敏銳，我們會發現自己的眼睛越來越亮，心境越來越清澈、安定。[翻] 日祥生機園地 04-2358 3118



百香珍貝。



清蒸鮮魚。



蔬果沙拉台上，固定供應四種當季的水果沙拉醬。