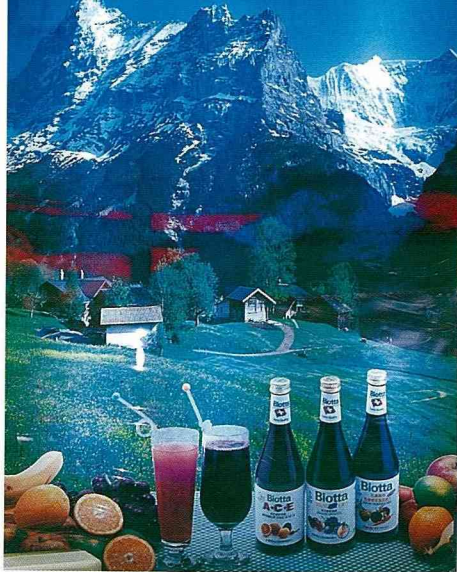


台中也有無毒的家

文圖／陳乙貞 協助製作／「無毒的家」逢甲店



店中果汁來自瑞士高山農場。



有機豆漿產自美國，有原味與甜味兩種。



酸菜麵中的高麗酸菜產自德國，埋在土中利用地熱發酵的方式製成。



一樓有機與天然產品販售區。



楊鑄怡對天然食材的定義是：不用放射線照射，未經過化學燻蒸。

科技的進步使人類賴以生存的地球直接或間接累積了無數毒素，這些毒素最終會進入人體，影響人體的健康。換言之，我們在享受科技文明帶來的方便時，也該留意它隱含的潛在危機。

飲食是影響人體健康最直接的方式，透過正確的飲食觀念，如均衡、無毒、三低一高，可以直接促進人體的健康。環境是影響健康的間接因素，了解環境中毒素的生成原因，不厭其煩地找到因應之道進而執行，使居家環境、辦公環境以致休閒環境，不再有影響健康的毒素存在。這就是「無毒的家」有機健康世界要推廣的理念。

「無毒的家」有機健康世界在台灣已經成立13年，13年來加盟店陸續開張，至今全台灣已經有40多家的規模。2003年11月，台中市終於有了第一家供應餐點的「無毒的家」加盟店，位於台中市青海路二段，

店長是鍾情有機多年的楊鑄怡。

楊鑄怡大學時攻讀經濟，畢業後在藥廠工作了7年，負責採購與生產管控的工作，從那時起他就是有機的愛用者。有一次因常光顧的有機店刊出有機供貨商徵人的廣告，這使得楊鑄怡決定轉換跑道，進入有機供貨的領域；此外，他也想深入了解有機產品的品質和生產過程，以確定如何吃對自己、對家人最健康。

在有機供貨領域做了3年業務的楊鑄怡，有了開設有機店的想法，因為從事有機供貨多年後，他的使命感已從家人的健康，擴大為促進大眾與消費者的健康。此外，他也認為開店更能落實自己在這方面的訴求與想法；他認為一家有機店不應該只滿足於供應有機蔬果或產品，更應該把全方位的健康訊息帶給消費者，例如開設各類健康講座、有機DIY課程，使消費者有更完整的健康觀



豆漿麵：豆漿麵採用的有機豆漿非常濃稠，加水烹調，香濃依舊。



豆漿麵，如果加點醋，湯底的口味就會像鹹豆漿一樣。

念，進而落實於家中。

決定開設有機店的楊鑄怡加入了「無毒的家」有機健康世界。他表示，選擇成為「無毒的家」的一員，除了以前的供貨經驗使他了解「無毒的家」在篩選有機產品上非常嚴格，也因理念契合，願意以自己的家為第一個無毒單位，進而使每個家都是無毒單位。以餐點為例，他們研發的餐點多是以家中能輕易烹調的方向著手，例如有機豆漿麵，只要拿有機豆漿與潔淨的飲用水以一比一比例煮開，而後加入煮熟的麵條與有機蔬菜，再撒點海鹽、葡萄籽油、天然調味品，就是一道漂亮、美味、營養，而且作法簡單的湯麵了。

加盟之後，楊鑄怡對「無毒的家」篩選有機產品的嚴格度有了更深的了解。他表示，總部建議上架的產品，一定是確定無毒、對人體有益，並且有實地了解供貨商的原料來源與生產流程後的成果。以瑞士進口的有機果汁為例，這有機農場為了讓土地充分休養，一年只採收一次，而且是以當地的自然條件為準，選擇在晚秋果實成熟度最佳的時候採收。此外，為了完整保留水果中的維生素、礦物質、酵素等營養成分，在水果採收後的24小時內完成裝瓶動作，並採用乳酸菌為果汁保鮮，不開封的話保存期限可達3年，但開封後必須在8天內喝完，因乳酸菌一接觸空氣便

開始活絡。

除了總店推薦的產品之外，分店店長也能自行篩選上架產品，而這讓楊鑄怡之前的7年藥廠、3年有機供貨商經驗得以發揮，前者使他能輕易辨認產品中有無非天然且有礙健康的添加物，而後者使他能將以前評估過且認同的本土產品放到架上，甚至請來供貨商支援健康講座的課程。

餐點方面，楊鑄怡表示，「無毒的家」店長必須在分店開設前，前往總部學習餐點與飲品調製方法，並應用於店中，所以大致上各分店的餐點主軸一樣，皆是以豆漿、番茄、高麗酸菜為湯底的湯麵或火鍋，但因每家分店使用的生鮮與調味素材不盡相同，所以細節上各有差異，以調味料而言，有的分店是使用蔬果作成的鮮果素，而他的店裡是使用黃豆發酵而成的素G粉。

此外，楊鑄怡店中的餐點是採行葷素並行的方式。肉類素材，他是挑選經過相關單位檢驗合格，飼養過程中不施打抗生素、荷爾蒙，而且是足日飼養成熟後才上市販售的肉類，也就是所謂的無激素肉類。他表示，這種肉類不僅天然，且口感更甜、更香。

除了總店傳授的無毒健康料理外，分店也有自行開創健康料理的空間，在這方面，發芽米料



二樓用餐區。

理是楊鑄怡努力推廣的方向。發芽米是以糙米發芽而成，口感與白米不相上下，營養成份卻因發芽的過程而倍數增加，甚至比糙米還高，它內含豐富的r-氨基丁酸與肌醇六磷酸(IP-6)，前者可幫助腦部的血液循環，增加氧氣的供給量，而後者的抗氧化與降低惡性細胞增生的功能，是近年來預防醫學研究的要項之一。

「無毒的家」逢甲店中，所有的米食相關餐點都以發芽米調製，包括套餐中的米類套餐，輕食點心中鋪有一層發芽米的全麥手捲，以及發芽米飯糰、發芽米布丁，甚至連店中的豆漿與杏仁漿也加入了發芽米素材。楊鑄怡表示，環境中無法避免的毒素已經太多了，讓我們就從吃的素材著手，從簡單、天然、無毒的健康餐點著手，先使體內的毒素減少，而後逐步使環境中的水、空氣、化學物質等毒素，一一消失。

■

「無毒的家」

台中逢甲店 04-24518858

台中市西屯區青海路2段266號



米類套餐：店中的米食餐點皆以發芽米為主食。



酸菜麵：德國人說：每天吃點酸菜，使人神清氣爽、心情好。



番茄麵，以進口的有機番茄泥與飲用水為湯底，再加麵、海鹽、葡萄籽油、蔬菜。