

健康·享瘦 鮮果子藝術廚坊

文圖／陳乙貞



用餐環境優雅寧靜



涂佩資很重視食物顏色的搭配

約15年光陰，並擁有自己的公司，雖然她喜愛烹飪，也喜歡研究有益健康的飲食方法，卻無暇落實於生活中。經營公司時，她常為了每週必須支出的幾百萬廣告費，在會議室與人論戰，回家後還得繼續思考媒體問題，她深知繁重的業務壓力已對身體造成嚴重負擔。為了想吃一頓比較健康、不油膩、沒味精或加工簡單的餐飯，常常開著車在台中的街市尋找，結果不是找不到，就是找到了沒停車位，要不然，她可能得在這家買份燙青菜，那家買份沙拉，然後再到別家買杯果汁。總是要經過幾番周折後才能如願。此外，她也曾花費大筆學費參加減重課程，選擇少吃或單吃一種食材的方法，結果瘦是瘦了下來，但身體也跟著變差。

涂佩資認為現代人的健康觀念其實很進步，大多知道怎麼吃才健康，只因過於忙碌無法落實，於是她集結多年來的外食與減重心得，開設了「鮮果子藝術廚坊」，除了實踐自己對烹飪的愛好，對健康餐點的訴求外，也想提供外食族健康美味又能減重或



「鮮果子」會讓人誤以為是花店

衛生署國民健康局92年的調查顯示，台灣30歲以上的人口中約有35%呈現過重或肥胖的現象。可能是因現代人生活忙碌，用餐常只為了果腹，無暇顧及內涵。人體過重表示體內積存了過多脂肪，那是多種慢性病的溫床，包括高血壓、心臟病、糖尿病、腦血管疾病或代謝症等等。

「粗糙飲食派，健康我最愛」，是「鮮果子藝術廚坊」負責人涂佩資最近想到的標語，她認為這句話最能貼合自己在健康餐飲上的訴求。在她的餐廳裡，每道料理都結合了義大利菜的自然與法國菜的貴族感，而且她認為「廚房是熱愛烹調者的靈修中心」。

粗糙飲食派，健康我最愛

涂佩資原從事房地產行銷企劃



沙拉套餐



義大利海鮮麵

維持苗條的餐點。

只用海鹽與胡椒調味

「鮮果子」的廚房只用兩種天然調味品，一是海鹽，一是胡椒粉，此外，食材全來自一般的果菜市場，因食材採買回來後必須先經過臭氧機處理，將附著於上的農藥或生長激素破壞殆盡，而後才搭配餐廳裡的高氧活礦水烹調，確保每道餐點或飲品都乾淨、無毒。涂佩資表示，一般菜餚增加鮮甜滋味的方法，大多是添加味精或鮮雞精之類的，其實不放這類添加物也能調理出鮮甜的料理，例如她餐廳裡熬製的五行湯只使用甘蔗、牛蒡、紅、白蘿蔔和洋蔥，喝起來的鮮甜度卻是人工調味料無法相比的，五行湯還可以用來調製美味的粥品與炒青菜。

一塊紅豆麵包有500-600卡的熱量。仔細看看「鮮果子」菜單上的熱量，發現一份套餐的熱量竟然只比一塊紅豆麵包多一些，原因在於涂佩資研發食譜很講究蔬菜和纖維的份量，還有油脂的用量與來源，例如凱薩沙拉的淋



特選雞腿飯



大西洋野生鮭魚

醬是結合黃豆、腰果、梅子醋而成，味道濃稠香醇又厚實，而且油脂來源只有腰果，所以這裡的凱薩沙拉比市面上的熱量還低。此外，五穀飯是「鮮果子」堅持使用的米食，以球為單位，一球是70卡，蔬菜是研發料理時的思考重點，以碗為單位，一碗約25卡。

以排毒餐而言，兩球五穀飯約有210卡，加上3-4份青菜以及一杯精力湯，不僅極富質感與營養而且熱量極低。排毒餐系列是涂佩資新推出的餐點，研發前曾去修習相關的課程，了解到每天攝食的蔬果不僅要有5種以上，而且總數必須超過一大把青菜，因為纖維質攝取量足夠才能將囤積在腸胃中的毒素逐漸排出。排毒系列的餐點，除了全麥水餃，都是全素餐點。

創意餐點「啓蓋飯」

啓蓋飯也是最近開發的餐點，裡面有三份青菜，兩球五穀飯，總熱量不到250卡。涂佩資表示，啓蓋飯的創意來源是古時民間流傳的一句養生話：「早上要



啓蓋飯



義大利千層麵

吃的像皇帝，晚上要吃得像乞丐」，意指晚上吃的越簡單越養生。但她覺得吃得簡單，也該吃的飽、吃的巧，同時還要能夠滿足口慾，因此啓蓋飯一眼看去大多是青菜，但保證有十足的肉香，因為蔬菜都事先以培根炒過，確定每一片都沾滿了培根香。

地瓜含有極高的纖維質，也是涂佩資愛用的食材，例如義式千層麵裡的肉醬就以地瓜取代，而中式的地瓜粥除了主角薏仁外，也有地瓜與干貝，還有和式的五穀壽司中也看得到地瓜的蹤影。此外，值得一提的是，店中的千層麵就是因為加了地瓜才使得吃過之人讚不絕口，雖然是義式餐點中最貴的一種，卻也是點餐率最高的一道。

「鮮果子」即將屆滿兩年，雖然有人認為做餐飲很累人，會把身體搞壞，但涂佩資以前因減重而減損的健康，卻在經營餐飲店後好轉，原因就在地她每天都有好吃又健康的食物，而且她的抵抗力也變強了，以前常常感冒而且拖很久，現在難得感冒，只要多喝溫開水，頂多再喝點黑糖薑茶，不藥而癒。

「鮮果子」藝術廚坊

台中市美華西街二段與重慶路口

04-2317-8008