



甘露設立了一家育幼園



店長潘慧菁

心塵可以冷漠
們可以沈默

聆聽
心一片土地的聲音
惜之間應有的互動

品嚐
土地上的各種呈現
選擇一種互惠的生活方



李旭清充滿慈悲情懷

甘露自然飲食餐廳

採訪・攝影／陳乙貞
協助製作／甘露餐廳

從慈悲與愛出發，支持在田中辛勤打拼的有機農民，使他們能安心愛護土地，於是我們就能獲得健康、安心的蔬果，無形中我們也回饋了土地與大自然。透過慈悲與分享，人與土地、人與人之間將結成善與愛的鎖鏈。

有機食品或餐點的價格比一般食品還貴，但當你瞭解到這價格包括了我們對前人傷害土地的彌補，包括了我們對下一代的愛，付錢的那一剎那你會覺得滿心歡喜，因為只是從簡單的飲食活動中，你就能做一件有意義且對大自然有幫助的事。

保護大地，支持自然農耕。台中市忠明南路的巷弄中，住著一群熱愛生命與大自然的年輕人，他們採用有機食品、體驗自然飲食法已有8年，

並且越吃越健康，越有精神。這幾年間，他們遇到了許多真心善待土地的農民，在感佩農民的辛勤與堅持之餘，這些年輕人也想為農民貢獻一己之力，兼之推廣這有益健康的飲食文

化。於是在李旭清的帶領下，這些年輕人於4年半前集資開設了「甘露自然飲食餐廳」。

甘露餐廳負責人李旭清表示，大自然之運轉有序，我們應該順應自然，然而人們常以自以為是的方式對待大自然，結果雖然滿足了自己的需要，卻也換來災難，包括身體的災難、心靈的災難、環境的災難。她表示，這群年輕人會執著於有機食品與自然農法，不單只為了自身健康，更因深愛這片土地，想為這片土地與土地上的人作點事，於是決定全力支持、疼惜有機農業，只要是以自然農法栽種出來的蔬果，絕不嫌棄它們的賣像，不跟農民殺價，希望藉此能使農家安心地愛護土地。



甘露便當



商業午餐



食譜封面

李旭清原從事保險業，10多年前便與夫婿陳宗禮踏入生機世界，在逢甲大學附近開設生機飲食店，然而開設2個月後就發覺情況不對，因生機飲食必須採用無污染的有機蔬果，但「有機」這名詞對當時的台灣農民來說還很陌生，想找到有機蔬果難上加難，而光靠夫婦倆自己孵的10多種芽菜，對顧客的幫助實在不夠，於是夫婦兩收拾了生機飲食店，一邊回到壽險業一邊開始尋找有機農場，甚至想自己栽種。在這尋找的過程中，李旭清曾辭去了月入10餘萬的壽險工作，為有機世界推廣台中的市場，也曾去了一趟美國參訪有機農場與有機超市，最後才在環境條件允許、熟識的有機農場夠多的情況下，集資開設甘露餐廳。

甘露的蔬菜來自與餐廳訂有契約的農場，這些農場不僅取得M O A認證，而且是李旭清親自參訪過，對主人深深感佩，對所生產蔬果深為信賴的農場。

甘露餐廳推行的飲食文化是自然飲食法，即以自然、粗糙的食

材為主，捨棄精緻加工品和人工色素，例如穀類以有機糙米搭配天然或有機雜糧為主；沙拉醬是以天然蔬果製成，番茄醬是以新鮮番茄製作；調味料為海鹽、天然味噌及昆布粉；而素料皆是手工製作，如蒟蒻是以有機紅蘿蔔汁混合蒟蒻粉而成。烹調方式拋棄無益健康的煎、炒、炸，以最能凸顯食材美味又能滋養健康的涼拌、清蒸、水煮為主，此外，只有少數菜餚會使用奶油或蔥蒜調味。

餐點的設計著重在菜色的搭配與口感，每份特餐務必做到平衡攝取不同穀類、蔬果、豆類、堅果類、海帶類與芽菜等食物。李旭清表示，甘露只採用本土出產的蔬果，因進口蔬果在運送前常需經過防腐處理，不夠自然；至於菜餚設計的走向是自然、清淡、均衡，以當季盛產的有機蔬果為主，例如夏季菜餚沒有高麗菜，而冬季菜餚裡也不會有絲瓜，此外，綠色蔬菜的份量一定要夠，並且要搭配很多其他顏色的蔬菜。值得一提的是，李旭清是甘露的第一代主廚，而這群集資開餐廳的年輕人，早在餐廳未開之前就因喜愛她的廚藝而愛上生機與有機飲食，後來又因健康狀況的提升，而想把親身體驗與眾人分享。

店長潘慧菁表示，甘露供應的是套餐，特餐價格是150元，有糙米與全麥麵條兩種，此外，中



甘露餐廳內部

午有商業午餐，價格是120元，另外也有外送便當的服務，便當菜色和特餐相同，一份的價格是零買100元，包月85元。李旭清表示，提供便當服務是因為甘露開設半年後，有幾位老師希望中午能吃到甘露的便當，外送便當的數目便從幾份，慢慢變成10份、20份，一直到現在的200份左右；這些便當都由甘露的義工幫忙外送，不論刮風下雨，一定送到顧客手中，最遠還送到位於台中縣的靜宜校區。

除了餐點服務之外，甘露也作有機推廣與食材宅配服務。有機食材宅配是照顧有機農民最直接有效的方法，因為收成有保障，農民就能安心栽種，這也是有機愛用者不用出門就能取得新鮮食材的方法，因新鮮蔬果一到就立即進行分裝與宅配。甘露的食材宅配，一週配送一次，每月2000元。每週配送蔬菜，第一週會有有機糙米與土雞蛋，4次中會有一次當季水果。

李旭清表示，農民是站在第一線直接與土地接觸的人，如果我們能尊重農民，珍惜他們的收成，不嫌美醜，農民就能安心栽種，進而善待土地。環環相扣的結果，會讓我們賴以生存的土地逐漸恢復生機，而這片土地上的人也越來越健康。



特餐有糙米與全麥麵條兩種

甘露餐廳

地址：台中市西區長春街74巷2號

電話：04-23237768