



享用健康飲食饗宴 體驗花蓮美好假期

文圖／黎彥均 協助／花蓮縣政府農業局



來花蓮「無毒大聯盟」餐廳享用美食，過一個無負擔的休閒假期（鬱金香花園/提供）

農曆新年即將來到，您是否已安排好連續假期的遊程規劃？如果春節期間來花蓮旅遊，可別錯過「無毒大聯盟」餐廳的精心烹調，享受健康與美味兼具的飲食饗宴。

花蓮的好山好水遠近馳名，而花蓮純淨天然環境培育的農特產，也享有不錯的口碑。尤其「花蓮無毒農業」農戶用心栽培的農、漁、畜產品已獲得大眾肯定。近年來，養生飲食與預防醫學蔚為風潮，從預防醫學的角度來看，無化學殘留、無污染的食物，確實可以讓身體更健康。

惜福感恩，促進全民健康

從花蓮縣長謝深山提出「無毒土地」政策以來，花蓮縣政府農業局推動的「花蓮無毒農業」不但深獲大眾肯定，讓前來花蓮參訪的WTO會員國學者留下好印象，其他縣市、企業也紛紛前來考察。而無毒生產的理念，也同時獲得國內養生事業、健康中心、有機商店，以及餐飲業者的青睞，陸續加入「無毒大聯盟」的陣容。他們所秉持的理念，不論是來自維繫純淨大地的感動、親身經歷病痛的省思，或是惜福、體恤農人的辛勞，都表現了感恩回饋的胸懷，以及對全民健康的期許。

目前花蓮縣已有13家「無毒大聯盟」餐廳，採用「花蓮無毒農業」產品製作餐點，有中、西式料理、地方特色風味餐、火鍋、健康素食，以及養生麵包等，不僅滿足多樣化的口味需求，還可以讓您吃得更健康。而在全民健康的推動上，這些無毒大聯盟餐廳，在鼓勵大眾採用有機、無毒飲食，以及促進健康的資訊推廣方面，也扮演了重要的角色。

扶持農業，打造餐飲新貌

花蓮中信大飯店是無毒大聯盟當中，第一家採用無毒農產品的餐飲業者。該飯店餐飲部協理陳能駒表示，他們得知花蓮縣長謝深山要發展精緻農業之後，就主動與花蓮縣農業局聯繫，且在農業局的引領下，認識到「花蓮無毒農業」的價值與可貴。「連生產的蜜蜂



「XO醬珍菇肉」包含了秀珍菇、彩椒、山蘇、網室豬肉等材料（花蓮中信大飯店/製作）



「有機桂花蜜山藥」採用紫、白兩色山藥及蜂蜜製作，是一道細緻的甜品（花蓮中信大飯店/製作）

都是特別選的！」陳能駒回憶參觀無毒農戶時的那份感動。這段期間，陳能駒也多次與主廚討論，如何掌握無毒農業食材的特性，並在花蓮縣政府的支持下推出無毒餐，結果廣受外界好評，飯店的形象因而提升不少，也讓消費者透過吃無毒餐，感受到無毒農業食材與一般食材的不同。

而早期曾以拉麵、日本料理結合泡沫紅茶店的複合式經營創意，轟動一時的「三國一」餐廳負責人莊文登，幾年前的一次機緣下，認識到膠質含量極高的



以曼波魚肉搭配無毒農業蔬菜的「清炒曼波」，爽脆而可口（三國一/製作）



以取自花蓮外海的深層水、曼波魚膠質、菠菜、五葉松等蔬果調製的蔬果汁（三國一/製作）



「菜肉蒸餃」吃得到無毒農業青江菜的鮮甜（鼎晏樓/製作）



採用「花蓮無毒農業」活力豬脾心肉製作的小籠包，口味更加鮮美（鼎晏樓/製作）

曼波魚，並投入其利用價值的研發，推出多種曼波魚餐點，以及果凍、冰品、膠原蛋白、面膜等產品。加入無毒大聯盟之後，三國一更強化在地的優質風味。莊文登表示，採用無毒農業食材，可以創造一個餐飲的避風港，讓消費者吃到更安全美味的餐點，也可以扶助地方農業，創造專屬花蓮的飲食新風貌。

結合創意，展現食材原味

以歐陸風西式餐點見長的「莎莉餐廳」著重在食材的搭配。一次偶然的機緣，「莎莉」透過壽豐鄉農會參訪無毒農戶之後，對「花蓮無毒農業」的品質產生莫大信心。「原來肉品可以這麼健康！」莎莉餐廳經理劉瓊如語帶驚訝的說。對經常以肉類為主食的西式餐廳來說，無毒農業的農漁畜產品，正好符合西餐呈現肉品原味的需求，也改變了她的飲食健康觀。劉瓊如說，好吃的東西要告訴別人，至少要達到沒有農藥殘留，縱使成本較高，也要讓顧客吃得美味又安心。



「燒烤松阪豬」，以肉質清香、富有彈性的網室豬肉，搭配嫩烤甜椒（莎莉餐廳/製作）



牛番茄以紫蘇梅、果醋提味，做成的小菜（莎莉餐廳/製作）

而同樣專注於食材原味的「鼎晏樓」以上海點心為主。年僅25歲的負責人楊宗宴曾追隨鼎泰豐的師父學藝長達8年，去年才



「乳酪鯛片」取自台灣鯛鮮美的肉片（莎莉餐廳/製作）

帶著一身手藝回到花蓮。楊宗宴表示，上海點心的特色在強調食材原味，不以調味取勝，採用無毒農業食材，在風味上可略勝一籌。以鼎晏樓的「菜肉蒸餃」來說，無毒農業的青江菜體積較小，但氣味較濃、甜度更高；而沒有腥羶味的里肌肉，也讓鮮度和口感更上一層。

相較於年輕的上海點心師父，有30多年廚師經驗的「銘師父」莊忠銘，則以他拿手的創意菜來捉住您的胃。喜歡不按牌理出菜的「銘師父」，會依季節及當天所採集到的最佳食材，來做最恰當的組合和烹調。莊忠銘表示，他總是親自到市場採購所需的食材，而現在採用質優味美的無毒農業產品，讓他在採購方面輕鬆不少，也讓他在追求食材的完美調配時，更能讓顧客可以吃出食材的鮮度。

鄉間好味，源自溼地田野

在壽豐鄉豐山村的幾處人工溼地，有蓮花及紅冠水雞徜徉其間。而位於一旁的「富麗漁村」，以感念的心、淳樸的風貌，提供遊客一處

親近自然、體驗生態的食宿天地。老闆陳威良曾是肝硬化末期患者，後來因肝臟移植重獲新生。這讓他深刻體會到環境、飲食對健康的影響。後來，陳威



花蓮純淨水質養殖的黃金蚬，以簡單的配料快炒，就能帶出甘鮮原味（富麗漁村/製作）



天然蓮花含有多種有益成分，製成「有機蓮花茶」風味獨具（富麗漁村/製作）



「櫻の田野」的陳櫻美表示，大自然裡「老天爺種的」野菜好處多多，多吃有益健康



「九品蓮花發發鍋」，以取自山野的龍葵、昭和草、赤莧等野菜，搭配活力豬、牧草雞、台灣鯛、菇菌類、蓮花等無毒農業食材，既養生又豐盛（櫻の田野 / 製作）



以薰衣草醃製的蜜汁烤雞腿（鬱金香花城堡餐廳 / 製作）



以迷迭香、薄荷、百里香、甜菊...等6種生鮮香草製作的養身保健茶（君達香草健康世界 / 製作）



特製的迷迭香香腸、美顏養生鍋，是無毒農特產與香草的浪漫組合（君達香草健康世界 / 製作）

良認識到「花蓮無毒農業」永續經營的理念，認為這是一條可行之路，於是加入「無毒」的行列。現在，富麗漁村除了採用無毒農業食材之外，也以平實的價位推廣自產自銷的「有機蓮花茶」。陳威良說，希望大家都可以用平易的價格得到健康的飲食。

而坐落於吉安鄉田野間的「櫻の田野休閒養生館」，菜單的設計皆從養生概念出發，以取自天然的野菜搭配無毒農業食材是一大特色。同樣經歷過病痛煎熬的老闆娘陳櫻美，無意間發現原住民常吃的野菜風味絕佳，也正好是她所追求的天然飲食，於是開始致力於野菜養生餐的研發。加入「無毒大聯盟」結合無毒農業食材之後，陳櫻美的料理組合更為寬廣，不但食材更為豐富多樣，也讓原有的健康概念更加分。

香草花園，增添浪漫氛圍

以經營園藝花卉起家的「鬱金香花園」，培植了數百種的觀賞用花卉植物，以及數十種香草植物。園區內一座穹頂造型的城堡建築，不僅引發浪漫遐想，也提供遊客住宿，更可以吃到風味獨特的「香草花卉餐」。餐廳經理林超熙表示，「香草花卉餐」除了採用無毒農業食材之外，調味、搭配的薰衣草、迷迭香、蘿勒、百里香、薄荷等香料，都是園區內栽培的有機香草。

而以香草為主要特色的「君達香草健康世界」，原本就以不灑農藥的方式種植香草。加入無毒農戶之後，更以「花蓮無毒農業」的嚴苛標準栽培。雖然經營成本增加，但君達總監尹秋明認為，能藉此維繫住自然環境就很值得。94年11月，「君達」更進一步加入無毒大聯盟，將香草特色餐飲與無毒農業食材結合，以及數十種香草植物供遊客體驗。此外，也充分運用香草的特性，推出數十種精油、面膜、乳液、沐浴精等產品。

位於花蓮市美崙地區的「奇業檜木館」，室內散發濃郁香味的檜木珍品，是老闆林進裕歷年來苦心蒐集的成果。老闆娘謝佳伶表示，天然檜木芬多精的功效眾所皆知，沉浸在檜木的芳香裡，享用無毒農業食材料理的餐點，很多顧客都向她反應，說這樣的用餐氣氛很好。看來這雙重的養生概念，也讓不少遊客意猶未盡。

堅持有機，造福普羅眾生

在未加入無毒大聯盟之前，「常春藤素食餐廳」就已採用有機蔬果食材。負責人曾玲珍表示，10年前「常春藤」創立初期，花蓮有機食材的來源並不多，為了堅持供應有機餐飲的理念，她成立農場栽培有機芽苗菜、從北部空運有機蔬果，直到近幾年，發覺「花蓮無毒農業」成效卓著，才改採無毒農業蔬果。曾因親友與自身的病痛，深刻體會到飲食對健康的影響甚鉅的曾玲珍說：「當我們鼓勵人們多吃蔬果，卻反而讓人們吃了很多毒素就不好了。」

而在花蓮市經營有機食品已經8年的「綠園自然生機」有機商店，繼2年前開始銷售「花蓮無毒農業」產



以「花蓮無毒農業」生產的南瓜、地瓜、黑糯米等素材製作的養生麵包（綠園麥式多 / 製作）



檜木餐盤裡，月桃葉包裹的紫米飯，搭配芋心番薯、野菜、山藥、金針等小菜，以及富含膠質的藥膳排骨湯（奇業檜木館 / 製作）



在奇業檜木館，可體驗到百年日式木屋與無毒饗宴的浪漫



完全採用有機蔬果的生菜沙拉，是「常春藤」膾炙人口的招牌之一



「健康輕食早餐」包括：精力湯、生菜沙拉、蔬菜捲，皆採用「花蓮無毒農業」蔬菜，搭配有機核果類製作（綠園麥式多 / 製作）



品之後，去年底更進一步加入無毒大聯盟，將有機商店與歐式麵包結合，並將無毒農業食材運用到麵包的製作。負責人林素珍表示，過去她曾因甲狀腺問題，實際感受到飲食的重要性，而經營有機商店，常會碰到癌病患或家屬前來購買。然而，無毒和有機商品，價格和成本畢竟較高，但念及這些顧客的需求，即使不合成本，林素珍還是持續經營著。現在，林素珍的店裡除了供應養生麵包，也將無毒蔬果搭配生機食材製成精力湯和輕食早餐供應大眾。

預防醫學，提升飲食境界

「花蓮無毒農業」農產品，不但帶來健康、美味的飲食，也藉由飲食提升國人健康，達到「預防醫學」的目的。位於花蓮門諾醫院內的「健康e生餐廳」，大量採用「花蓮無毒農業」農產品，並以低油、低糖、低鹽方式料理，不但讓醫院員工與來此用餐的顧客，享用到安全、美味的飲食，舒適的用餐環境，以及簡餐、咖啡、飲



無毒農業精力湯，讓您精神飽滿、活力旺盛（門諾健康e生餐廳 / 製作）



料等多樣化的餐飲服務，也為院內飲食帶來新風貌。

「我們希望運用健康的食材，配合營養師的建議，推廣健康的飲食，讓更多的人受惠。」餐廳營業部經理陳金河說。目前門諾的餐飲服務，除了「健康e生餐廳」之外，在住院病房及地下一樓自助餐，也提供多種餐點服務。其中，針對產後婦女推出的「坐月子餐」，在10天份的循環菜單裡，包括杜仲腰花、麻油豬肝、麻油雞等上百種菜色，且採用「花蓮無毒農業」的食材，不用擔

花蓮門諾醫院除了提供優質的醫療照顧之外，也透過設立於院內的「健康e生餐廳」提供更多貼心的服務

心抗生素殘留的問題。

有你參與，壯大無毒陣容

這是一個持續醞釀的現象，透過「花蓮無毒農業」無毒生產與友善土地理念的擴散，以及「無毒大聯盟」的推廣，「無毒」的陣容將愈加堅強。縱使製作成本較高，但能讓環境變得更好、飲食更健康，業者都有決心投入，讓這一切都變成值得。唯獨業者們都希望消費者和遊客，也能夠實際的參與、享用，來加入「無毒」的行列，實行「無毒」的生活，透過吃無毒餐，感受到無毒農業食材與一般的差別，進而以實際的行動支持無毒餐廳，這將是對「無毒大聯盟」的莫大鼓舞。

年關將至，不妨趁這個農曆春節假期，來花蓮無毒大聯盟餐廳親身體驗一下，享受一個無毒、健康的年假吧！



花蓮無毒大聯盟餐廳

中信大飯店

花蓮市永興路2號 電話：03-822-1171

三國一餐廳

花蓮市和平路536-1號 電話：03-831-1902

莎莉餐廳

花蓮市建國路105號

電話：03-832-3405 • 03-864-1115 鯉魚潭湖畔館

富麗漁村餐廳

花蓮縣壽豐鄉豐山村魚塘80號

電話：03-865-3808

鬱金香花卉城堡無毒養生餐廳

花蓮縣吉安鄉吉興二街330號 電話：03-851-1111

常春藤素食餐廳

花蓮市富安路22號 電話：03-856-9069

君達香草健康世界

花蓮縣吉安鄉干城村干城45-63號 電話：03-852-5225

櫻の田野休閒養生館

花蓮縣吉安鄉南華一街278號

電話：03-854-0366

門諾健康e生餐廳

花蓮市民權路44號 電話：03-824-1234

奇業檯木館

花蓮市中美路106號 電話：03-836-2577

鼎晏樓

花蓮市和平路350號 電話：03-832-2058

銘師父

花蓮縣吉安鄉勝安二街20號 電話：03-851-3999

麥式多綠園

花蓮市民國路139之1號 電話：03-833-7818