

OVER THE CITY

想 清 新 有 機 感

VOL.
創刊號
2017 六月號

找尋都市叢林中的
一片綠地

都市中的 有機舒活方式

特別報導

豐味果品 珍奇 豆宴

餐廳

農人餐桌 蕃薯藤自然食堂

農場

皇后鎮森林 飛牛牧場



780201 379624

OVER THE CITY

想 清 新 有 機 感

刊名 | Over the City

發行人 | 鄭司維

顧問 | 鄭司維

總編輯 | 傅若天 · 史亞婕

主題作家 | 史亞婕 · 黃晴

特輯作家 | 張凱婷 · 李姿穎

專欄作家 | 傅若天 · 塗是瑩

總銷商：輔仁大學應用美術系

電話：02-9876-5432

地址：新北市新莊區中正路 510 號

出版日期：2017 年 6 月 10 日

印製：印不停數位輸出設計中心

售價：新台幣 150 元

本刊所載內容之版權為本刊所有，未經同意不得作任何的轉載或複製

All rights reserved

contents

與在大自然中
健康相遇的
百種方法

farm

the best outdoor picnic experience

004-009 三峽 皇后鎮森林

thousands of square meters of green space

010-013 苗栗 飛牛牧場

restaurant

enjoy organic in life

022-029 台北市 農人餐桌

enjoy nature in nature

030-033 台北市 蕃薯藤自然食堂

topic

one concept can make a dream can ture

003-006 各縣市 生活工場

full of culture and high quality unique store

018-021 迪化街 豐味文創果品

show the style of life in the furniture

034-039 新竹市 自然法則

the paradise of vegetables and tofu

040-043 土東市場 珍奇豆宴



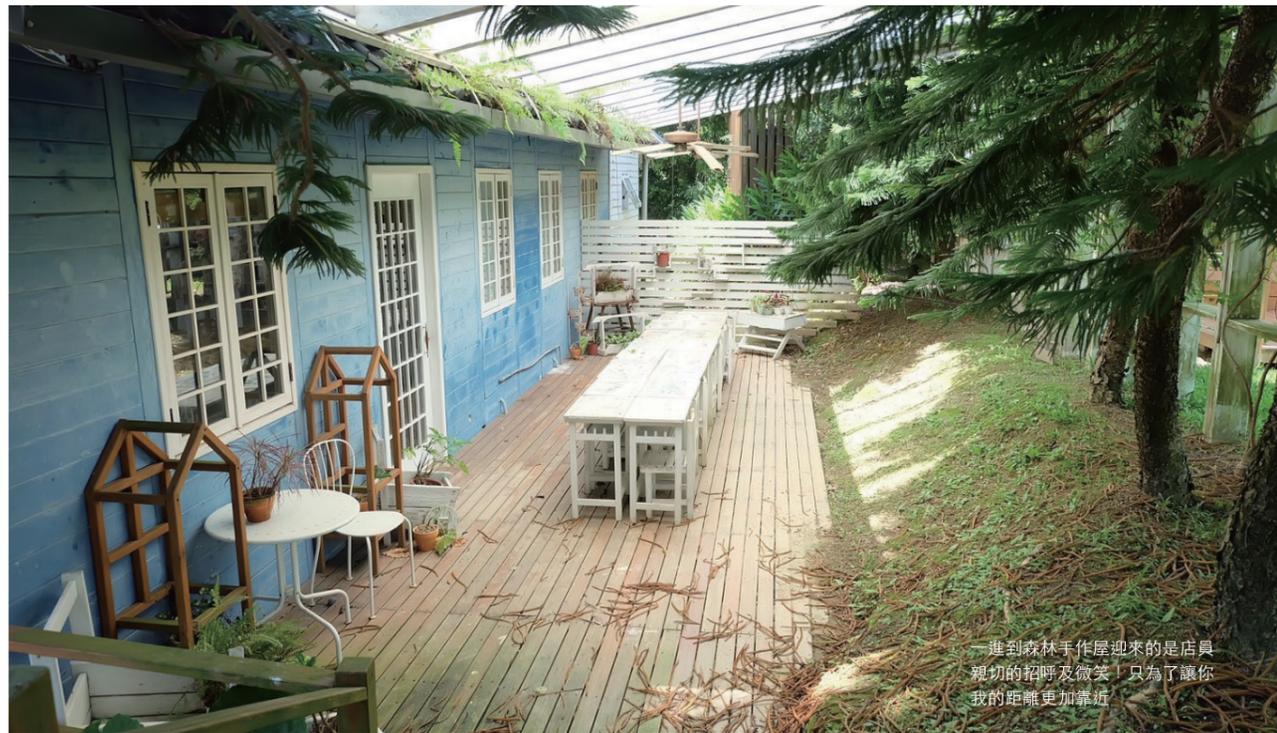


皇后鎮森林

與家人享受最美好的休閒時光

在午後
與可愛的羊咩咩來一場
精緻的午後時光

樹林聳立於兩旁，陽光灑落在蜿蜒小路上，接著映入眼簾的是一大片的草原，圍著乳白色的柵欄更增添鄉村的氣息。而迎接我們的是非常可愛的羊咩咩們！牠們非常的親人與乖巧，如果想要讓他們更靠近你一些，不妨試試販賣機的牧草塊飼料，他們絕對會更喜歡你喔！而面對草原左邊的白色小屋子，有著斜坡上去就是他們平常睡覺的家，當下雨天的時候就可以在裡面遇到他們。



一進到森林手作屋迎來的是店員親切的招呼及微笑！只為了讓你的距離更加靠近



豐富的課程包含手作縫紉包可印上自己喜愛的圖案，或是拼貼的彩色磚塊相框及置物盒，最重要的是看到許多家長帶著小朋友一起合作的互動關係，更是增加了手作的樂趣



近十種的手作課程
等你來依序體驗

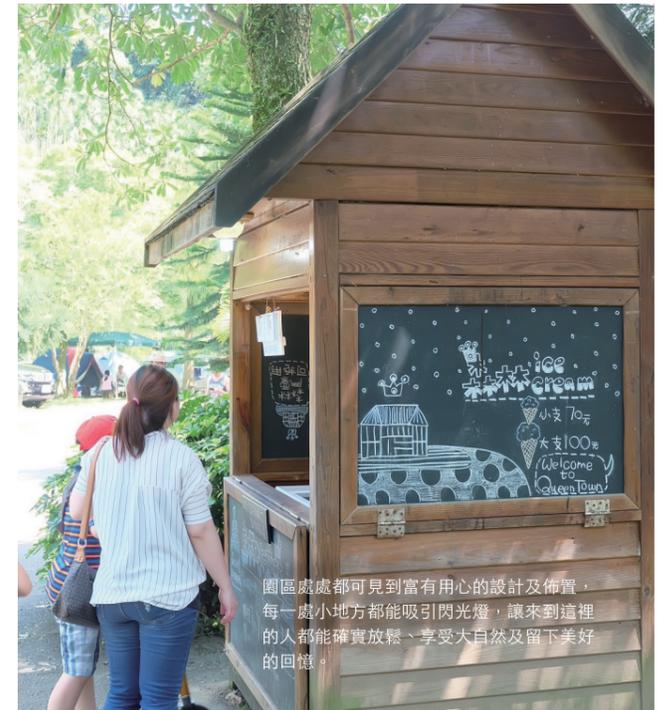


小木屋的神秘之處 最佳的戶外野餐體驗

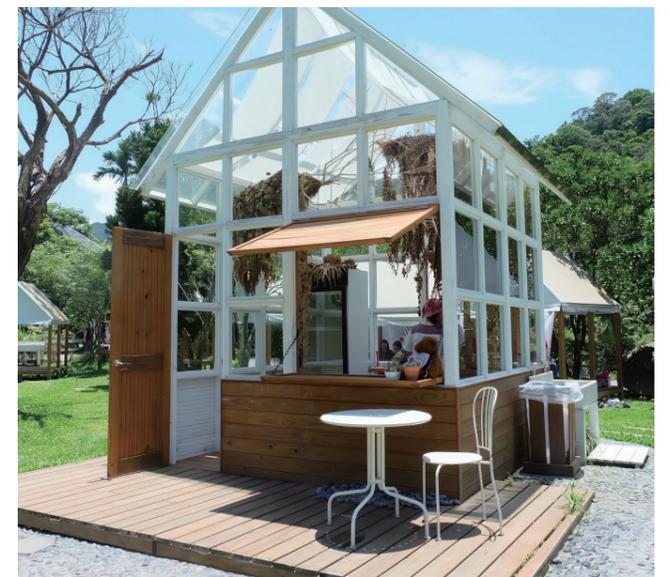
遠遠看到的透明玻璃屋結合木頭元素，它是座落在一大片草地上的搶眼景點！原來是野餐活動的諮詢中心，自然透光的玻璃窗光影灑落在木頭地板上，更增添了日式的溫馨感覺。而旁邊則是圍繞著戶外野餐的地點，看到小朋友拿著水槍玩得不亦樂乎、大人們相談勝歡愜意地吃著美食，讓我對這個野餐活動開始有著美好的憧憬呢！而且不用怕曬太陽，木頭沁涼的特點配上大樹的遮蔽，服務人員也會貼心的安排布幕遮陽，讓大家即使在戶外也能舒適的野餐！

走到園內的最後區域是野外露營區。每逢特殊的假日或是春夏季，露營區總是非常的熱鬧！不用擔心食材或工具，園內非常貼心的也會直接幫你準備，甚至露營帳篷都會提供呢！可以說對於懶惰的我們是個可以空手去、吃飽飽回來的完美行程。另外因為在園區最後方，路程較遠，所以車子是可以直接開進去的喔，實在是方便又省時。

可謂皇后鎮森林怎麼能缺少動物呢？沿著大門口往左手邊走，最先映入眼簾的是鴨子水池區。可愛的小鴨子襯托著森林美感，更加融入探險的氛圍！接著往下走是一個草原廣場，四周是有著屋簷的戶外烤肉區！即使下雨或出太陽，也不用怕天氣因素而掃了烤肉的興緻。



園區處處都可見到富有用心的設計及佈置，每一處小地方都能吸引閃光燈，讓來到這裡的人都能確實放鬆、享受大自然及留下美好的回憶。





有明顯獨特的特色風格，能供應各個喜愛戶外活動的需求，且地點方便鄰近，對於都市區的人們實在想不到不愛皇后鎮森林的理由，趕快帶著親朋好友一起來趟森林奇遇之旅吧！

戶外的美食饗宴 皇后鎮的最美風景

最著名的景色莫過於就是他們的戶外泳池區了！天藍色的水池讓人看到都感到全身沁涼呢！每到夏天限定開放的泳池區，是吸引客源的魅力因素。深度大約是 90~120 公分，所以無論小朋友連大人都十分喜愛。在安全部分也不用擔心，現場均有救生員負責維持秩序及安全，難怪門票 100 卻有眾多設施可體驗，真的十分划算，難怪每到春夏生意都特別好的最大原因。

但既然來了當然要選擇戶外，好好感受悠閒的愜意時光。其實戶外也滿涼爽的，除了有定時噴灑冰涼的水花外，因為位於山區，長廊用餐區旁下面就是溪水與山林，風吹過來是十分的涼爽！

如果是攜帶寵物的朋友，就只能選擇戶外用餐區。是個也能認識許多狗狗好朋友的地方。狗狗們玩得超開心！

另外現場也有駐唱歌手演奏及唱歌，歌單從老歌到現在流行音樂都有，令各個年齡層都十分喜愛。另外如果運氣好的話也可點歌，像是特殊改編版的生日快樂歌，都



能送給好友或是家人這個特別的禮物！

園區處處都可見到富有用心的設計及佈置，每一處小地方都能吸引閃光燈，風景照或是人像照隨意拍都十分美麗，讓來到這裡的人都能確實放鬆、享受大自然及留下美好的回憶。無論是情侶約會、好友遠足或是家庭聚餐，各個年齡層都適合的好地方！有明顯獨特的特色風格，能供應各個喜愛戶外活動的需求，且地點方便鄰近，對於都市區的人們實在想不到不愛皇后鎮森林的理由，趕快帶著親朋好友一起來趟森林奇遇之旅吧！



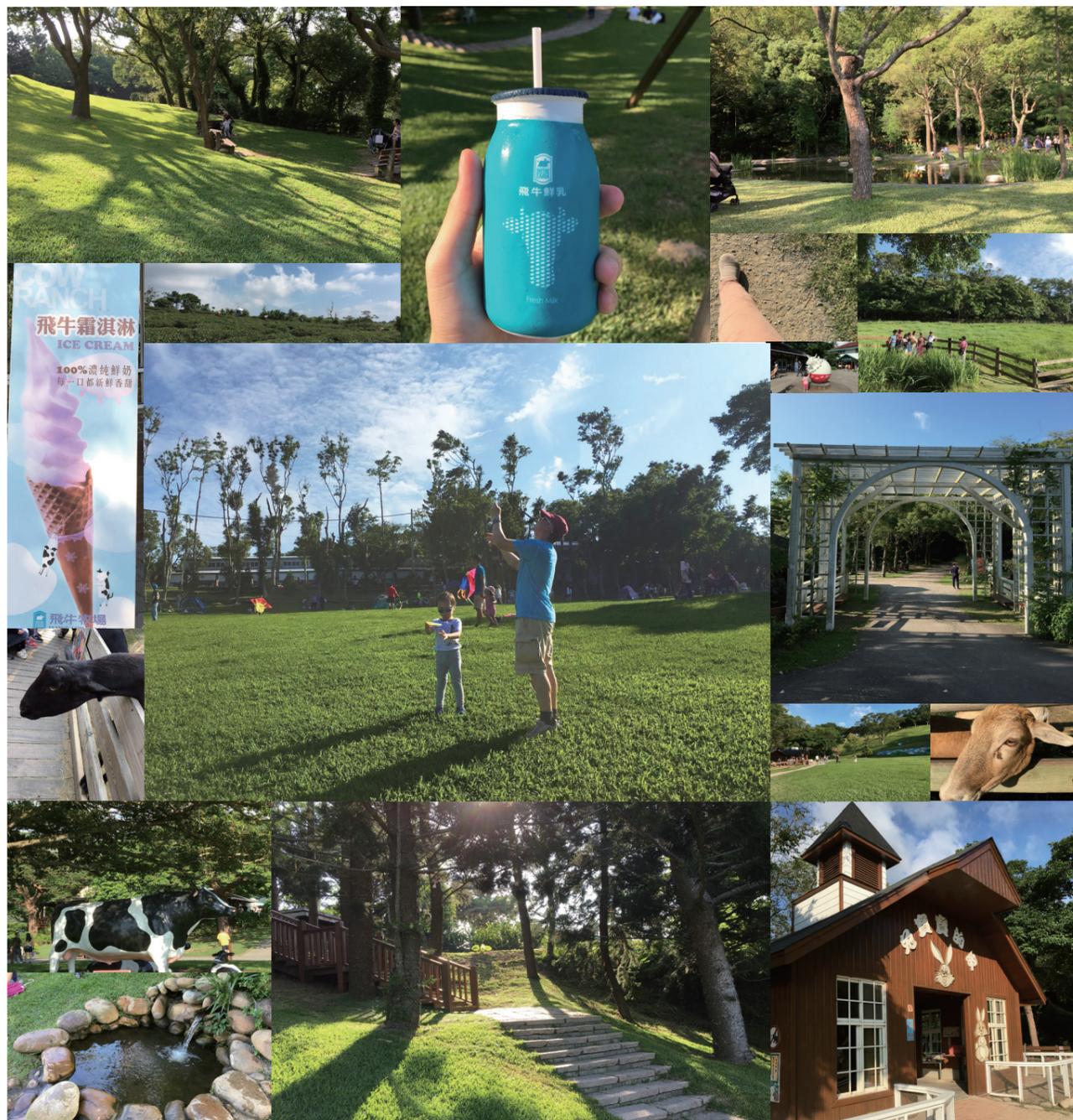
戶外泳池區。天藍色的水池讓人看到都感到全身沁涼呢！每到夏天限定開放的泳池區，是吸引客源的魅力因素。



大滿足的美式炸物套餐，有洋蔥圈、雞塊、薯條、德國香腸，搭配他們特製的起司醬及紅肉醬，絕美的味蕾大滿足。



圍繞著泳池的戶外用餐區，有分遮陽蓬、長廊或是室內的用餐區。



飛牛牧場

這個夏天，來去飛牛走一走吧！

前身為民國 64 年成立的中部青年酪農村，84 年正式改為飛牛牧場。牧場總面積約 50 公頃，占地廣大。從通霄站下車之後搭乘計程車 15 分鐘就能抵達，道路寬大，少有崎嶇山路。農場內有許多動物，設有各式 diy 活動，可供住宿，有機天然的餐點，與各具特色的紀念品和廣大的綠色草地，適合全家大小一同來遊玩。

盛夏時分 最適合與家人一同前往西部淨土

銅鑼茶廠

來到飛牛牧場的路途，還能順道走訪銅鑼茶廠，以自然農法、有機栽種的方式推廣環保永續經營的生態教育。茶園主要特產為東方美人茶、綠茶、蜜香紅茶。地處多霧丘陵台地，所生產的茶葉厚實、香氣濃郁。



中心服務區

來到飛牛牧場，會先經過停車場，把車停好後沿著指示往山上走，就會到達這裡了。一上來會先看到一個小池塘，旁邊擺著路標，接著中心的地方矗立著一顆大樹，樹下有兩隻乳牛的模型，格外顯眼。

飛牛餐廳

外觀呈現一整鄉村田園風格，格外可愛。店內提供的餐點都非常健康，食材新鮮，提供一般西式簡餐與辦桌合菜的服務。餐廳旁有一處小店，裏頭販賣各種可愛紀念商品，非常值得買回家。



每張門票兌換一杯牛奶

一張飛牛牧場的門票，都可以到服務中心附近的 milk supply 小木屋免費兌換一杯牛奶，有兩種口味任你選！分別是麥芽口味與一般的牛奶口味，喝起來有濃濃的奶香，口感滑順，十分美味。



一千平方公尺的綠色樂園

穿過了遊客服務中心，就是廣大的綠色原野了，一路上有各式景點，包括自然生態池，裏頭有豐富的水生植物與可愛的鴨子，在往下走，還有定時的乳牛會出來吃草，可惜那時乳牛還在牛舍裡呆站著沒有出來。接著附近會有個不同品種的山羊，遊客可以近距離的觀賞他們並餵食，除了有黑山羊與咖啡色的山羊，還有一區是剛出生或是還非常迷你的小山羊，可以購買他們專門的牛奶去餵他們，模樣非常可愛。

動物區除了有可愛的乳牛和山羊外，還有兔子屋，原理飼養許多胖胖的，毛茸茸的兔子，非常可愛，只可惜那天天氣炎熱，兔子們好像都被曬昏了呆呆地趴在那邊。兔子屋外設有一處小圈子，一隻可愛的爐子可供給小孩子騎，一旁設有管理人員，既放心安全又溫馨。廣大的草地上還有一區可供兒童遊玩的沙堆區，設有兩個很大的沙堆，上面還有溜滑梯，盪鞦韆，還父母可以讓孩子在裏頭盡情遊玩，旁邊擺設幾張椅子供大人坐著休息，貼心的是，你玩完沙子還可以到旁邊，有個古早式的拉感是洗手器，非常有趣，大人小孩還能夠一起回味童年。



提供客人身、心、靈 全方位休閒體驗

飛牛牧場地處西部，是都市人假日空閒時可以來放鬆休閒的好去處，這裡提供休閒放鬆的住宿服務，還有豐富多樣的酪農生產體驗，市北區農場裡十分有特色的一點，不管是情侶還是家人帶著孩子，都可以從中找到滿足豐富的樂趣。

飛牛牧場的經營方式為生活，生產，生態三生一體的有機經營方式；透過保育，培養，復育等方式經營農場，打造一個永續對地球愛護的環境。除了營利以外，他的教育性我想是最為貴重的一部分，透過並重的發展經營，永續寓教於樂的休閒事業。今年夏天，不妨把飛牛牧場加入你的必遊景點，相信一定讓你收穫滿滿～



牧場資訊 / 苗栗縣 35750 通霄鎮南和里 166 號
電子信箱 / service@flyingcow.com.tw
電話 / 037-782999
傳真 / 037-782399
購物專線 / 037-782946

生活工場

貼近平民生活風格的在地居家品牌



引領華人市場的居家文化創意產業

品牌故事

生活美學取名為「生活工場」，是從「生活雜貨」的概念蛻變而來。

「生活」乃指生活中的人、事、物的集合，而「工場」二字意涵「空間」、「場所」三維象限的概念。在這個空間裡，不論居家、工作，每一個人都是「生活態度的工作者」，每個人都擁有展現自己品味的生活方式及屬於自己的生活態度，藉由DIY，加入獨具風格的美學品味，在空間裡面呈現自我的生活風格。

生活工場提供一種「美」的感覺、一種生活主張、生活態度與生活品味，從賣場及商品的視覺、陳列、色彩的整體感覺，使消費者感受到生活工場逛街購物是件美好的事，而這樣的感受可以被延伸至個人空間裡。

樂在分享

生活工場將於2011以「以樂在分享」為年度主題，來詮釋和重塑整個生活工場新品牌風格。以人為出發點，從會員到員工，與消費者一同分享生活的感動，創意生活的新思維，分為食衣住行育樂各方面的成果與改進。



企業理念

「引領華人市場的居家創意產業」是生活工場迄今不變的企業經營理念，從強調自創品牌、自行設計開發符合現代消費潮流的商品，到建立與同業之間的市場區隔及差異化。

生活工場認定，與消費者之間的關係應為適時滿足顧客的需求，培養長期持久的朋友關係，更要與消費者一起提昇生活的質感與美感，因此，「顧客至上」為所有員工共同的第一認知。自我期許做顧客的好朋友，要從生活工場的朋友身上深入瞭解到他們真切的需要，花更多的心力，傾聽會員的聲音以及未來要加入生活工場朋友們的聲音。



藉由顧客不斷的回饋，讓商品的本質回歸消費真實面，以期開發出更貼近消費需求的居家商品，勾勒更完整的消費者生活型態；此外，在現有的基礎上，不斷修正以導入更完善的管理模式，因應將來多元化的連鎖體系發展，除了「引領華人市場的創意居家產業」的經營目標，更期許生活工場的成就在於代表台灣消費者對居家生活態度的提昇。

企業經營

育冠企業成立初期以經營生活雜貨、禮品批發與進出口貿易為主，商品設計及開發是當時公司的核心競爭力，而後公司規模與日俱增，商品開發更加多元而豐富，為了更完整地將商品的設計理念與原創風格呈現給消費者，於1993年10月成立第一家生活工場專櫃，並於次年元月在台北市士林區成立第一家直營門市一文林店，開啟了經營品牌與通路連鎖。生活工場，是台灣唯一自創品牌的居家生活用品直營連鎖體系。無論在客廳、廚房、個人衛浴、傢俱傢飾、固藝及文具禮品等，皆有整體的商品開發及設計規劃；另一方面，生活工場更是一個通路品牌，因為生活工場團隊獨特的商品開發能力提供通路策略完整的實現基礎，現已於全國各主要商圈及中國大陸建立門市據點。

生活工場除了WORKING HOUSE的品牌外，更以嶄新的經營理念，投入WORKING HOUSE、Collection的雙品牌經營，為設計師及要求更高品質的朋友們，能有更多的選擇及更多完全屬於個人專屬的商品，期待能為有心經營生活品質的消費者能藉有生活工場的努力，達成自己的夢想。



實地走訪

此店在今年四月重新裝潢過，整體相當明亮乾淨，氣氛不輸一些知名大賣場，根據店員說明，裝潢過後鎖定的客群也會不一樣，表示即使生活工場是一間連鎖店，卻會因為地理位置的差異而有不同的樣貌，我以前常去的另一家店大概有五層樓，但是每層樓面積都不大，相較之下，這家明顯寬敞且富有活力，客群理論上也比較年輕。

採訪時間是星期一下午三點左右，那時客人不多，維持在1~2人，要能吸引住客人光顧時間，我想產品多元化也是很重要的，生活工場的品類一直很多元，有食物、音樂CD、家具、日常用品、文具、娃娃等等，可以滿足逛街樂趣，他們也會因應節日推出氣氛適合的商品。



這裡是二、三樓的樣子，到處可見沙發根桌子的擺設組合，擺上顏色相配的自家產品，植栽區特別放在採光好的地方，非常明亮舒適、賞心悅目，每一個布置都能感受到其用心，尤其在放在照片看，每個沙發布置就像不一樣風格的客廳，別有趣味。三樓還有個娃娃區，整個牆壁的娃娃超可愛的!



未來發展

生活工場除了自我期許成為台灣居家生活品味美學的領導品牌外，更朝向國際化品牌邁進，也呼應長期海外消費者的期盼，以台灣作為出發點，延伸至海外市場。

豐味文創果品

選用安全無毒的水果，豐富文化與高品質的獨特果店



公司簡介

喜歡多元文化(股)，顧名思義，就是文化產業的一部分，公司又「喜歡多元」，不是單一風格就能滿足博愛的我們，所以這群文化人以創意，設計，藝術，行銷等多元功能的嫁妝，嫁給了產業。公司的經營項目包括:頂級文創水果精品，文創設計，品牌行銷，藝術精品，藝術經紀等。

使命

「豐味」團隊讚嘆大自然贈與香氣甜美果實，見證農夫如鑽石黃金般的呵護果實茁壯的辛苦，保護農民的辛勞，願農夫笑聲滿盈！「豐味」尋覓喜歡台灣自然風土藝術家，以多元創作形式讚嘆台灣風物，共同發表文創果物，願以藝術的饗宴分享這來自大自然的祝福。



圖：豐味文創果品 牆上裝飾畫作



圖：豐味文創果品

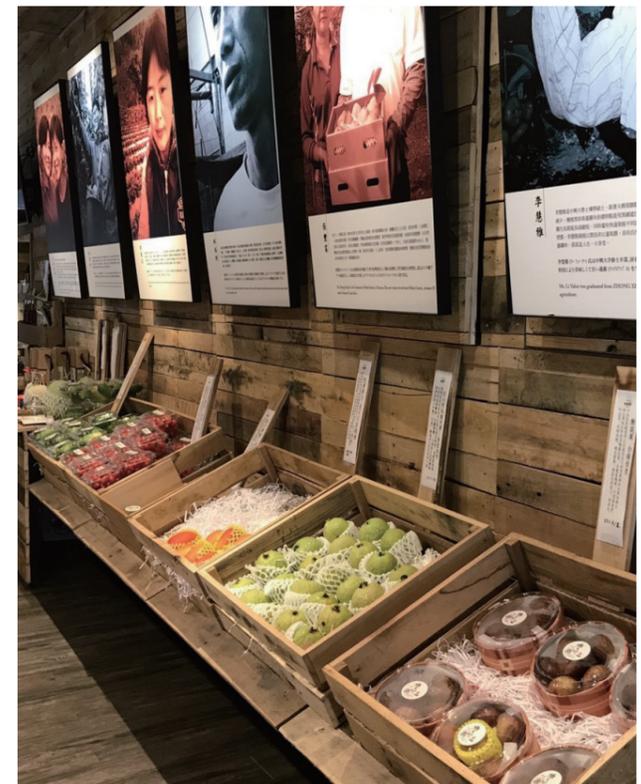


本店將水果包裝、加工，配上許許多多插畫，這幅是掛在樓梯的，非常好看且具有標誌性。

用生命奉獻的人

豐味乘載著浪漫理想到處尋訪為台灣精緻農業奉獻的人，找認真、紮實、用愛心澆灌的果農，這群人不是普通農民，他們不僅守護土地，更將生命奉獻給每一棵長滿甜蜜果實的果樹，或許他們種植數十年不斷，或許他們回鄉收父祖傳下的果園，或許同樣有著為土地守候的夢想而成為農夫，他們是豐味的夥伴，一同用生命奉獻的人！每一個合作的小農，店長都有親自走訪過，這些小農都有自己的故事，有的自己實驗栽培無藥水果，有的則是從災後的逆境生存。他們賣的不止是高級果品，還賣果農，把農民的辛苦成就，努力不懈的傑出作品故事，給大家知道！用文化與藝術豐盛農產品的美味，用美感品嚐果品的滋味。

地址：103 台北市大同區迪化街一段 219 號號
電話：02 2557 6763
開放時間：10:00-19:00





實地走訪

本店在迪化街較偏北部的地方，跟熱鬧的地區比起人潮不是很多，但周遭街景依然是濃濃的老街風味，整排的洋樓式建築，配合這家店所標榜的文創特色實在是恰到好處。

剛進去就能感受到它的與眾不同，整個裝潢幾乎是用木板蓋起的，很符合一種獨立、創業的風格，而且商品擺設方式，就像把水果當成某種貴重酒瓶之類，整齊擺放在木盒中，視覺上可是提高了不少檔次，也可以知道，這和一般普通的水果店可不一樣，他是精心包裝過的，是一家頂級水果文創店。



台北時常下雨，像這樣的騎樓式建築帶來了不少方便性，而且這種老式建築配上燈籠裝飾，真的很有味道，非常推薦來這邊隨便逛逛，說不定能發現新東西。



上了二樓，看著漂進來的光線，氣氛真的很好很舒適，桌子是用裝水果的木箱做成，非常特別。

除了水果外，因為是間文創商店，也有許多水果食品，店內也有現打果汁可以買來坐著休息、飲用，味道十分特別。



農人餐桌 Farm Table

採訪執行 = 李姿穎 張凱婷 文字 = 李姿穎 攝影 = 李姿穎 張凱婷



大人和小孩都能吃到
“產地直接到餐桌”的食材原味

如果說「有機餐廳」與「親子餐廳」結合的話，可以調出怎麼樣新奇的色彩呢？「農人餐桌」是最佳的解答。靜靜地隱身在高樓林立的重慶南路二段，永豐信誼大樓地下1樓的農人餐桌，講求食材都是從農地直送到餐桌，堅持食物最真實的味道。身在都市叢林之中竟然有這麼有趣的好地方，非得親自去一探究竟不可！



有機 + 親子 = 農人餐桌 “產地直接到餐桌”的食材原味

如果說「有機餐廳」與「親子餐廳」結合的話，可以調出怎麼樣新奇的色彩呢？「農人餐桌」是最佳的解答。靜靜地隱身在高樓林立的重慶南路二段，永豐信誼大樓地下1樓的農人餐桌，講求食材都是從農地直送到餐桌，堅持食物最真實的味道。餐廳旁除了有自家經營的有機食品專賣店，可以買到當季或直送店家的新鮮有機蔬果、食品，餐廳內還有設置木造的扮家家酒的廚房兒童遊戲區，隔壁也有親子繪本館讓父母小孩透過繪本故事書增添親子關係。這個健康和親子一舉兩得的好地方，非得親自去一探究竟不可！

鄰近捷運中正紀念堂站，附近還有台北植物園與國立歷史博物館，農人餐桌在這些親子出遊的景點之中，才剛於2016年初開幕，就被大人和小孩們深深的吸引喜愛著。

還未踏入餐廳，1樓的入口處便吸引了我們的目光：穿著綠色吊帶褲的漁夫伯伯在入口垂釣，以及戴著斗笠在草叢中彎腰耕種的農夫泥塑。田園風的配色和可愛的造型，真是符合童趣和餐廳的意象。向下走去，由於天花板是用透明玻璃，加上落地窗的設計，採光效果非常的好，陽光可以自然的透進來，完全沒有地下室應該給人陰暗的感覺。才剛踏完了最後一階樓梯，伴隨而來的是餐廳隔壁的小太陽親子書房裡傳出的小朋友在互動遊戲區的玩樂嬉笑，或是父母娓娓道來閱讀著繪本故事書的聲音，讓本來明亮的空間更朝氣蓬勃。

農人餐廳的內部環境並沒有親子餐廳的感覺，反而是歐美式的田園農村風格的裝潢，木造的桌椅和地板都非常有質感，搭配柔和的橘黃色燈光，十分愜意。我們所坐的座位就在上面掛滿了鍋碗瓢盆的開放式的廚房前面，除了料理的過程可以一目了然，讓客人感到安心之外，廚師、服務生與客人之間也能零距離的互動，如果有甚麼外部的狀況，就可以及時應對。



菜單是用插畫的方式呈現，是由插畫家陳姝里所創作的，用色鮮明又不失農村的味道，值得收藏。農人餐桌很重視孩子們喜歡塗塗抹抹的個性，激發他們的創意和想像力，所以將菜單設計為繪本或圖畫書，許多留白的地方可以向服務生要蠟筆讓小孩可以盡情塗鴉或畫任何想畫的東西。

可是，不光只有擺上可愛的插畫或為小孩著想的塗鴉菜單和食物，就稱的上是一間親子餐廳，如何讓小朋友可以一方面吃的開心，也可以在餐廳裡玩的盡興也是很重要的。農人餐桌裡我們發現了餐廳特別設立的兒童遊戲區：三個木製櫃

子上擺著各式各樣的質感木製扮家家酒玩具，木製的櫃子設計成了廚房流理台的樣子，讓小朋友可以在這裡盡情享受烹飪，過過當小小廚師的乾癮。旁邊的牆上有提供紅白條紋或黑白條紋兩色的小圍裙，還附有隔熱手套，看著其他的小孩玩成一片，身歷其境、架式十足的样子，非常的治癒！

這次拜訪最後的行程，就是去餐廳旁的 Green and Safe 真食物專賣店。店內的裝潢跟農人餐桌一樣的風格。門口垂掛著紅綠藍條的古早味的網狀購物袋，就像台味經典的藍白拖鞋一樣，這個袋子也可以列入經典系列。



與孩子一起天馬行空不受任何拘束，綻放與生俱來的想像力，開啟無限想像可能！

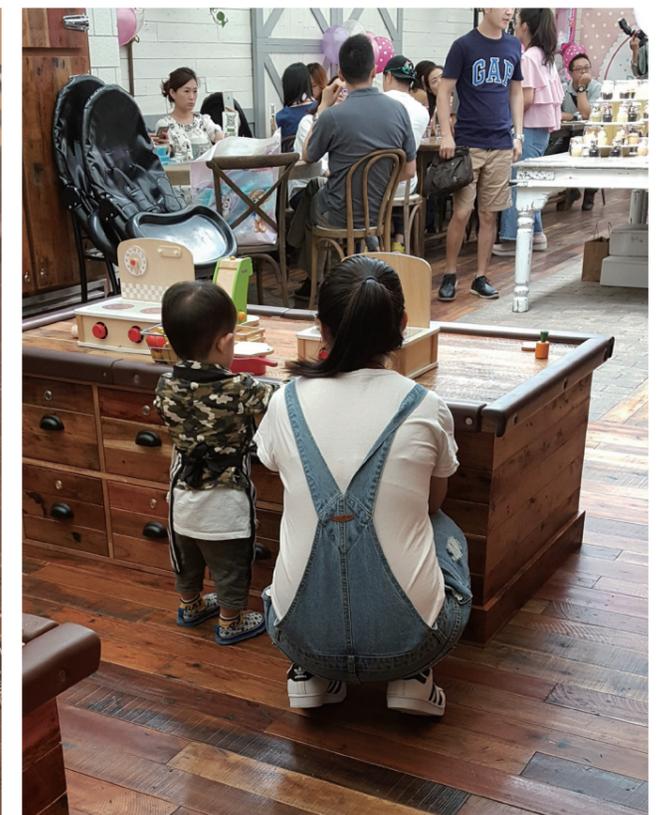
新鮮的蔬果、乾貨醬料、飲品和零食等等。在農人餐桌享用了美味的食物，也可以到一旁的店選購有機食材，農人餐桌堅持自己的精神，希望大家重視健康的有機飲食的理念，也一手包辦了小孩的「吃喝玩樂」。

在這裡，不只因為被精心製作的美味食物所療育，就算是親子餐廳，也沒有小孩哭鬧，只有天真的玩樂嬉笑聲和家庭聚會的问候與關心。臨走之前，我的腦袋正迴盪，不僅是計畫著再次造訪的日期，也有期待著也要帶著家人一起來的想法。



嚐一口純粹，品一餐自然原味。粗獷擺盤 x 鄉村氛圍 x 友善自然概念。

【農人餐桌】—現代人最需要的溫馨空間





義大利阿嬤豬肉燉湯
Italien Pork Soup

一般對蔬菜湯的印象都只是淡淡無味的湯，幾片煮爛的高苣和胡蘿蔔，加上太硬難咬的豬肉或雞肉碎末。但是農人餐桌的義大利阿嬤豬肉燉湯完全改變了我對蔬菜湯的看法。就像阿嬤為了讓孫子吃得營養又開心而細心燉煮的一樣，喝了口感清爽，暖胃又暖心！整碗湯乾淨俐落：切丁的蘿蔔和胡蘿蔔與義大利常用的家常食材「白腰豆」，豬肉還留有獨特的香氣和軟嫩的肉質，湯滑進喉嚨還有淡淡的豆香！

馬鈴薯泥沙拉 & 森林蘑菇湯
Mashed Potato Salad & Forest Mushroom Soup

在菜單中，有關於馬鈴薯的有趣食材小故事：「我以為我是種子種出來的，但其實不是。只要把馬鈴薯切成一塊一塊的丟到土裡就可以讓一小塊的馬鈴薯慢慢變成好多馬鈴薯喔！」又增長了不少知識，對小朋友求知的慾望也顧慮到了。馬鈴薯泥伴著蛋、培根和豆子，沒有黏膩的口感。森林蘑菇湯是用蘑菇、鮑魚菇等等菇類磨成泥後熬煮而成。中間白色的地方應該是蘑菇泥，拿湯匙混合攪拌後原本就風味濃郁的湯更口感細緻滑順。如果小朋友喜歡濃湯的話，森林蘑菇湯也是不錯的選擇。



法國奶奶巧克力莓果蛋糕
French Chocolate & Berry Cake

農人餐桌的甜點雖然看似簡單樸實，沒有任何華麗的裝飾點綴的外表或甜膩的香氣，但是吃下去的每一口都是樸實的美味，不會越吃越膩，尤其是法國奶奶巧克力莓果蛋糕更是讓我們驚豔！在舌間綻放出孟加里巧克力和野莓果醬迸出獨特且令人驚奇的風味，帶點輕微苦味、酸甜混合和濃郁巧克力的口感，幸福感簡直從舌尖延伸到全身和心坎裡。



Miss V 伯爵紅茶磅蛋糕
Miss V Earl Black Tea Pound Cake

在菜單裡的小故事，Miss V Bakery 是由兩個女孩 Virginia 和 Veronica 所成立的手工烘焙店。他們最擅長的是美式烘焙，堅持選擇食材、用料紮實以及繁複的製作，每一道甜點都是以給自己、家人或任何重要的人享用的心情去完成的。農人餐桌的甜點雖然看似簡單樸實，沒有任何華麗的裝飾點綴的外表或甜膩的香氣，但是吃下去的每一口都是樸實的美味，不會越吃越膩！Miss V 伯爵紅茶磅蛋糕，在蛋糕之間嚼出伯爵紅茶特別的茶香，甜而不膩，擄獲不少小孩和少女心。



牛肝菌燉飯襯炭烤鮮野菇
Boletus Risotto with Grilled Mushrooms

吃完牛肝菌燉飯襯炭烤鮮野菇之後，去查查 "Boletus Risotto" 一詞，Boletus 是牛肝菌，而 Risotto 是一道用魚、肉或蔬菜為基底的高湯將生米煮成吃起來有嚼勁的口感，即是 "義大利燉飯"。從花蓮來的有機米，再加上以道地的義大利燉飯方式料理，飯上鋪滿番茄與牛肝菌、蘑菇、等眾多野菇。雖然是燉飯，但是粒粒分明，嘴裡散發著米香和堅果、奶油的味道。對全素的料理有些退避三舍或是對蔬菜挑食的小孩，不妨試試看，一定會有所改觀的。

粉紅美莓
Mixed Raspberry, Blueberry and Strawberry Mashed Fruit

粉紅美莓就是混合各式各樣的莓果：覆盆莓、藍莓和草莓製成的冰沙。酸酸的莓果香味，不用加糖也甜味十足，越喝越不膩。上頭還放了一大球的冰，嘗起來像可爾必思的味道，把兩者混合喝更有濃郁的層次感。菜單上寫著售完為止，看來粉紅美莓真的紅袖添香，是農人餐桌的人氣飲品。





有機、天然、健康
蕃薯藤自然食堂



餐廳中央，有一個中島區，舉凡泰式檸檬魚、紅米嫩豬腳、福菜柱竹筍、手工小麥麵條、自家製有機冷豆腐、鮮炒時蔬、豬肉時蔬料理、牛肉時蔬料理、苦瓜料理、川味麻婆豆腐、生機馬鈴薯蛋沙拉、蔬菜炸物、蕃薯藤獨門滷味、炸地瓜條、炸豆腐、炸綜合糰等各式美味佳餚，一應俱全。



最健康的美食饗宴 在自然中享受健康

那天的天氣很好，植物園裡的風景也特別漂亮，沒有噪音，走著走著就到了餐廳。餐廳的入口是在「臺北當代工藝設計分館」大門後的右手邊，直接搭到五樓。

餐廳內的環境很好，門口的旁邊是在販售有機商品，「蕃薯藤有機商品展售區」有著各式各樣的蕃薯藤自有品牌商品，像是天然手工肥皂、有機窯烤麵包糕點、有機環保雜貨、農場直送有機蔬果、有機豆腐、豆花、豆漿等。而且只要有在那裏用餐的客人都會有折扣！再進去就是用餐區。裡面的位置有小圓桌、方桌、長桌、大圓桌，不管幾個人來用餐都可以不過因為當天是連假而且又是正中午用餐所以人特別多，建議事先訂位。用餐時間是 2 小時，如果有事先定位的話應該就可以坐更久了。



裡面的食材都農場直接送過來的所以很安心，所以很健康。我以為裡面都是素食的，裡面也有葷食的，味道都很天然無人工添加物，所以也讓不喜歡吃蔬食的我吃的津津有味。拿食物時是用小碟子裝得所以每道菜都可以嘗的到又不會很飽。吃飽喝足後，也別忘了到樓上（六、七樓）的戶外走廊走走，由於「臺北當代工藝設計分館」相較於週邊建築，算是高的了，所以不但可以欣賞居高臨下的景緻，也能眺望一下遠方景觀。像是台北市建國高級中學、國立歷史博物館、國立台灣藝術教育館、南海劇場、中央圖書館教育資料館、站前新光三越大樓、中正紀念堂、總統府等，都能看到喔。



蕃薯藤自然食堂
地址：台北市中正區南海路 41 號
電話：02-2388-4188

自然法則

有機自然無污染，營養健康無負擔。



圖：自然法則新竹門市



圖：自然法則新竹門市

店家簡介：

自然法則不只是一家健康飲食的餐廳，同時也是販售有機蔬果、健康食品與打果汁機等複合式店家。提供優質的有機產品與美味餐點、打造舒適環境、獻上真誠服務。

自然法則健康經營理念：

有機·自然·健康·環保。請大家共同參與健康生活三好運動。支持以「食用者好、生產者好、環境更好」。在地小農所生產的農漁牧產品及環保用品。



圖：自然法則竹北門市



有機蔬果，定時有專人來噴水保持新鮮度。

一個念頭，成就一個夢想。

理念與故事：

自然法則健康智慧生活館的創辦人 - 生機飲食專家王明勇老師，再一次工程意外中，雖然幸運的保住生命，但脊椎的傷痛卻一直留在身上。這件事發生後，給了老師一個重生的機會，讓他重新走在生命的軌道上，探索自己的生命意義，進而思索有沒有一種事業能夠兼顧健康與生活呢？

此時他接觸到當時剛在台灣起步的「有機產業」，於是毅然決定轉換跑道、從頭學起，開始進修相關學分，並遠赴德國、瑞士、日本、澳洲、美國、加拿大體驗研習，終於成為新世代的生機飲食專家。從建築工程師到食療專家，無論是蓋房子還是推廣養生觀念，老師始終保持著同樣的信念：希望所有人的生活都能夠越來越美好！

想要身體健康，不只要改變吃的「東西」，更要改變吃的「觀念」，養成好的飲食及生活習慣。在我們身處的時代，尤其是現代化文明的國家，要吃得飽其實不難，要擔心的反而是怎麼吃才能營養均衡、怎麼吃才是安心無毒。要吃得健康，可是一門很大的學問了。

自然法則秉持著推廣健康生活三好運動，支持以「食用者好、生產者好、環境更好」所生產的農漁牧產品及環保用品，門市銷售的商品以有機自然無污染、營養健康無負擔為前提，經過重重的精挑細選與嚴格的把關，以實際行動支持許多優質在地小農，為我們自己在地的有機農業盡一份力。

選擇比較健康的食物，不只是對自己好，也是為地球盡一份力，自然法則提供品質優良的產品，舒適安全的環境及最真誠的服務，邀請您一同與我們為人類健康及地球健康盡一份力。



圖：自然法則新竹門市

圖：自然法則竹北門市



圖：自然法則新竹門市

實地走訪

店內環境：

燈光明亮，偏黃的色系讓顧客一入內就感覺進入一個溫暖自然的世界。商品擺放井然有序，蔬果擺放在最顯眼的架上，以木製籃子承裝，營造質感與意境，襯托出本店特色。讓顧客彷彿感受到田園健康的自然氣息。

以有機蔬果為賣點，較少肉類，另有許多營養加工有機食品。例如：燕麥、麥片、果醋、果乾、天然洗髮精、精油等……與其他有機廠商合作，經過董事會的篩選與健康有機認證的層層把關，將有品質保證的商品聚集在此，一一羅列在客人的眼前，任君挑選。

定期清點架上商品，確認顧客所購買的有機食物都是新鮮、在保證期限內的。如有賣不完的食品，在過期以前會送往食樂廚房烹煮，達到環保不浪費食物的精神。

附設廚房：

除了提供有機生鮮蔬果與其他健康食品，自然法則新竹店與竹北店還另外附設食樂廚房。

王明勇老師知道原來只是供應傳統健康餐盤並無法滿足全家人的需求，於是召集了擅長西式餐點的主廚，並搭配粗食派的淑芬老師，創立了自然法則食樂廚房。採用永齡杉林有機農業園區、城南、台糖及山秀有機農場的新鮮有機蔬果，完全以自然方式栽培，不使用漂白劑及生長激素，並取得有機認證，每天都有專車新鮮送達，讓消費者食用更加安心、健康。



環境舒適、食物美味，崇尚天然不多做調味的飲食原則，每一口都能吃到食材原有的養分。餐點選擇多樣化，吃素與吃葷的朋友都能享受到其中的美味。餐廳位於二樓，半開放式的中央廚房與吧檯、原木作餐桌家具、柔和燈光、大片窗戶灑進的陽光，用餐環境非常舒適，很適合家庭聚餐、謝師宴、同學會，絕對是有機餐廳的首選。

食樂廚房

食樂廚房所開發的健康創意料理有中式、西式、日式、輕食、小火鍋、麵類等多樣化的餐點，新鮮的食材現點現做，用的都是店裡精心選過的用料，無添加無負擔。希望提供全家大小都適合而且會喜歡的飲食，而不是侷限在某一些生機飲食，傳統健康但不好吃的觀念，是食樂廚房最大的特色所在。



豆漿豬肉火鍋

食樂蔬食石鍋拌飯

有機台式泡菜

五行時蔬麵

吃一份有機、盡一份環保。
好好吃、救自己、救地球！
追求身、心、靈的健康！

餐點介紹：

今天簡單介紹的餐點有：豆漿豬肉火鍋、五行蔬食麵、有機台式泡菜以及食樂蔬食石鍋拌飯。

豆漿豬肉鍋：以有機豆漿作為湯底，簡單用鹽與胡椒增添風味，無添加多餘的調味品。搭配店內的有機蔬菜與豬肉，沾上清甜的醬油，軟嫩的肉質與清脆的蔬菜，每一口都吃得到豆漿的香濃與蔬菜的清甜，試合口味清淡的人。

五行蔬食麵：以山藥、甘草、枸杞、黑棗與當歸等中藥為基底，搭配青江菜、玉米、菇類等食材細細的燉煮而呈現出濃郁樸實的蔬食麵。甘甜的中藥湯頭、清甜的蔬食與嚼勁十足每一口都吃得到麥香的麵線，成就了最具特色的有機藥膳。

有機台式泡菜：酸酸甜甜的好滋味，配上梅子的香氣，要下去那爽脆的口感，記憶中的台灣滋味，沒有多餘的添加，以最淳樸、最有機天然的形式呈現在顧客眼前。

食樂蔬食拌飯：覆蓋上有機玉米、豆芽菜、紅蘿蔔和蛋捲條做為佐料，襯托出主角三杯杏包菇的香氣與口感，滿滿的蔬食全是清甜與毫無負擔的滋味，以糙米與紫米作為基底，提供充足的元氣，給顧客最大的滿足感與最自然的享受，可看見食樂廚房的招牌菜厲害之處。

合作有機農場

城南有機農場



以有機農法種植蔬果，希望提供新鮮、安全、健康的農產品給大眾。農場周邊無工廠等污染源，因此農場之土地、水源、空氣均潔淨未受污染，配合南勢溪河谷的獨立地形，非常適合發展有機農業。場內除設有作物有機栽培技術育成中心外，並有梯田、桂竹林、相思樹林、百年龍眼樹、大樟樹等自然美景，幽靜典雅。登上山頂更可遠眺海景，視野廣闊，環境優美，空氣清新，令人流連忘返。農場除自行種植有機蔬果外，更致力於有機農業的推廣工作，希望能結合周邊的農友，共同施行有機農法，以維持自然、多元的生態環境，打造永續、美麗的休閒農莊。

永齡衫林有機園區



鴻海集團協助政府進行莫拉克颱風災後產業重建，本著BOPT(建設、操作、利潤、轉移)的精神，由政府承租杉林鄉台糖月眉農場土地，交與永齡社會福利慈善事業基金會興建有機農業專區(名稱：永齡衫林有機農業園區)，再委託專業經營團隊來教導災民學習有機耕作之技術，經營與管理此農場，俟整個專區之營運上軌道，經營產生利潤，證實進駐園區裡的住民已有能力可以自立更生，輔導住民成立相關農民經濟團體，而後移轉於政府永續經營。

百壽芽菜有機農場



苗栗縣獅潭鄉「百壽芽菜」，多年來保留著原始自然山林風貌，無過度開發與污染。培育栽種的各式芽菜均純淨自然方式栽培，除了引用來自仙山純淨、自然甘甜山泉水，並搭配德國進口優質培養土外，「百壽芽菜」多年的專業生產技術，以及培育人的細心及愛心，才得以造就這看似簡單，但卻不平凡的小豆芽。

「百壽芽菜」的甜度好、脆度佳，味道特別清香，入口飽嚙甘甜滋味，而甜度、脆度的掌握決定於水質與技術。其不添加任何生長激素，這也是「百壽芽菜」對消費者一份承諾及保障。提供消費者多樣化不同的選擇，但不變的是對產品的苦心及對消費者的用心。

三久食品



三久公司深信要飼養出健康、無藥物殘留的豬隻，唯有營造出一個豬不易生病的環境，才能降低藥物的使用，秉持這樣的信念，三久牧場採用最先進、環保的畜舍，最佳的飼養、管理、防疫、動物福利，讓豬隻在健康、愉快的環境中成長，而進入衛生要求最嚴謹的三久食品廠的豬隻資格，更是層層篩選，只從自家牧場，挑選飼養過程中，不曾生過病且體格強健、體態優美的健康豬隻，進行屠宰、分切、加工，如此才能真正消除病死豬、抗生素殘留、黑心產品的疑慮，創造出頂級優質的冷藏豬肉品牌，提供你健康、美味、安心的特級肉品，確保國人食肉的安全與健康。



精選有機農場直送有機蔬菜，進口珍貴食材。
嚴選優質、生鮮有機、傳統發酵、天然手工的豆製品。

珍奇豆宴

採歐洲市集概念，讓優質、高經濟有機農場新鮮有機蔬菜，與日式非基因改造黃豆的豆腐製品宅配直送，讓顧客吃得健康又實惠。硬體先進有別於傳統市場攤商之差異化，攤位陳設整齊訂製木箱、籐籃，專業節能燈光照明，讓顧客彷彿置身歐洲市場。

理念與故事：

珍奇豆宴創始的發想來自於長年吃素的張麗鳳，有感於坊間集合優質美味豆製品的商家難覓，且幾次的食安風暴以後，消費者對於飲食的意識相當抬頭，尤其是無謂的添加以及過度濫用農藥，使身體在不知不覺中漸漸的被殘害而不自覺。

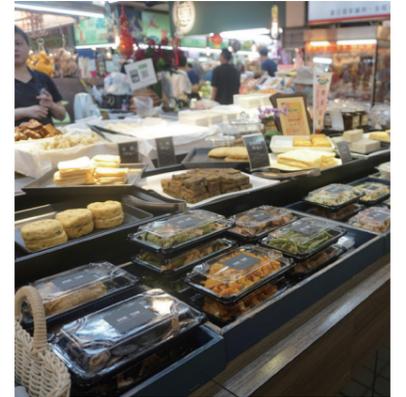
透過自然農法或是生機種植，對於農產品的污染或是用藥降到最低，甚至是零污染，相對的，長期來說也能確保身體健康，中長期來看也是一種趨勢，所以他推廣有機食品。但因為大家幾乎都是採取慣性消費，所以就希望能先聽過這個概念，然後引領消費者走入有機生鮮，走向健康的方向，大家也能一起同步成長。

在長達兩年的工廠訪視和產品搜集後，專營有機、非基因改造豆製品的「豆宴」，前年終於在士東市場正式開賣，由於所有的豆製品都經過嚴選，而且使用的材料都是非基因改造或有機黃豆，所以一推出即叫好又叫座，沒多久就因應市場的需求，搬到空間較寬敞的 123 號攤位擴大營業。

實地走訪：

由曾經從事室內設計和貿易的張麗鳳和王元培聯手成立的珍奇豆宴，是室內設計與花藝裝飾的菜攤結合視覺饗宴。無論是攤位的時尚潮流裝潢設計、全新裸裝，整齊排列於精美容器及風格獨特陳列架上的蔬果，或是作為點綴的花藝裝飾以及專業的投射燈照明，都讓消費者在採購之餘如同享受一場豪華的視覺饗宴，而珍奇豆宴的有機、無毒蔬果，和非基改豆類製品，也讓人買得安心，吃得健康。

特殊擺設方式純粹是因為美學，開始的動機就是一般在市場或是超市大部分看到的都是包裝，很少有「裸示」，那產品與消費者之間就比較容易產生距離感，用這種方式呈現是想要把消費者與產品之間的距離拉近，這樣也可以讓消費者一目了然，看見商品本身的原貌。想法來自於歐美市集的擺設，繞讓消費者可以觸摸、感覺這個產品、農作物、水果的品質，挑選自己比較中意的產品，不像一般有包裝的產品有較多瑕疵，品質比較有保障，也比較沒有疑慮。這樣的方式也成就了很好的口碑，因為他跳脫了一般市場的陳列，所以客人的評價都很正面，而且很讚嘆。



圖：士東市場 珍奇豆宴



其實是兩家店？

蔬果與豆腐的天堂。



人情滿滿，重拾最傳統天然的滋味。

珍奇：

在「豆宴」成功打響知名度，接受度也快速提升的同時，以國內外有機、無毒蔬菜和鮮果為主的「珍奇」蔬菜攤和「珍奇」水果攤也相繼成立，並由兩位從事過設計工作的創辦人親自操刀裝潢，由於當時適逢國內發生連串的食安風暴，消費者食安意識大幅抬頭，因此，「珍奇」引進嚴格遵照有機栽種方式農場產地直接供應的有機、無毒的蔬果，深受重視養生的消費族群歡迎。「珍奇」的有機蔬果的種類相當多樣性。「珍奇」水果攤的品項更是多得勝枚舉，像是芭樂、香蕉、梨子、芒果、葡萄、奇異果、鳳梨、蘋果、火龍果等，應有盡有，以當季新鮮供應為主。

除了各式各樣水果之外，「珍奇」水果攤還陳售許多周邊相關的產品，包括椰子油、椰子糖、綜合堅果、薑黃粉以及雞心紅棗等。當然這裡也少不了老少咸宜的果醬及奶酪，而且這些手工商品全部都是由創辦人張麗鳳的妹妹以傳統古法自製，不僅新鮮而且料好。這些自製的果醬都用新鮮水果作材料完全沒有任何添加物，並以大火熬煮有機蘋果代替市售果醬常用的明膠，所以安全無虞且富含豐富營養份，不過也因為純手工製作所以數量有限。

豆宴：

「豆宴」由兩位豆類飲食同好打造，集結各地優質豆類產品於此平台，黃豆製品皆採古法製作，單純作法使味道保留天然香純，口感細緻綿密。真心地邀請更多朋友來此共赴一場「豆之饗宴」。

「豆宴」近 50 種豆製品之中，不乏一般市面少見的極品，例如：由日本學藝年輕師傅製作、堪稱全臺灣品質第一的手工嫩豆包、未染色的大白干、口感滑嫩的后里龍鳳干、毛氣孔明顯、口感紮實的手作鹽滷老豆腐、由層層豆皮捲煙燻而成的自製品千層燻豆衣、黃金嫩豆腐、香純濃郁的味萬田豆漿和花生豆腐腦等，另外，還有豆漿、素雞、等各式熟菜，也都是「豆宴」的相當受歡迎的人氣商品，這些商品經過老闆娘的引進，為其設計完美的包裝以及銷售平台後，以最有自信的方式呈現在眾人眼前。



圖：士東市場 珍奇豆宴

Q&A 小問答

這次採訪有幸遇到珍奇豆宴的創使人，準備了幾個簡單的問題，而老板娘也很和善，不厭其煩地為我們解釋，從她堅定的眼神和語氣中，不難發現她對珍奇豆宴的熱情，可想而知老闆娘對這間店的喜愛與用心。

是一開始就在士東市場賣豆腐嗎？

不是，原本在東區有一家小門市，會選擇士東市場是因為硬體設備相較於其他市場比較完善、層次比較高，消費族群的消費力也不錯、比較有買氣，也比較有人氣。在比較有人氣的地方比較能把有機的商品以及發想推廣出去，能夠把有機的理念推廣得淋漓盡致，所以會想要轉向士東市場發展。

可否簡單介紹一下本店的特色產品？

架上的都是當季新鮮的蔬果，以有機無毒為主。如果是學生來說的話，我會推薦旁邊幾款乾貨以及餅乾，這是我所認識的一些達人朋友所做的，用料都是經過篩選與搭配，好呈現最天然的風味，在這邊提供一個平台和大家分享。

有經過專業認證嗎？

有認證公司，譬如說我的水果由公司交給我，也是有透過認證，商品必須要有標籤，有有機的認證，那對方也很擔心我們的陳列是不是有符合標準，他們也會來做一些協助，所以我們現在的有機蔬果陳列也是有跟隨現在的有機法則。譬如說這個商品來自某某農場，商品就需要有明確的標示。

顧客的反應？

當然是很好囉！因為做了很明確的市場差異、做一些市場區隔，所以提供了客戶另一個選項，因為當你沒有這個選項時，你只能跟隨現有的攤位，那有了這個選項，你又能多一個選擇，所以顧客的反應都很鼓勵，雖然說剛來到這裡不久，顧客的反應都很正面，也常常回饋，跟顧客的關係也非常好。

聽說老闆娘是室內設計師？目的是全心投入這裡的工作嗎？

妳說的是我的合夥人，我自己本身是從事電子業的，像是人們日常所需的電腦顯示器就會經由我的手去設計。目前的話算是雙軌制吧，我電子業那邊的事業依然持續進行著。

未來的展望？

在實現市場超市化的理想後，成立一個有機小農蔬果集中行銷窗口和平台，將NG有機蔬果分銷餐廳和公司、學校團膳中央廚房，將是張麗鳳和王元培下一個努力的方向，一方面解決目前有機小農NG蔬果只能製作加工品的困擾，同時希望能藉由較低價格，帶動國內有機餐飲風潮，讓更多外食族吃到有機蔬果，並實現臺灣成為有機島的目標。



OVER THE CITY

想 清 新 有 機 感