

好好吃飯 安心蔬食

文 / 江盈佳、沈嘉悅、邱怡瑄、
老華、陳夏民、潘家欣



Mensa 慢食堂

「慢食堂」力圖抵抗的是時代的速度，店內擺設、料理，彷彿長者溫厚叮囑：慢些、慢些，用你的舌頭、身心好好體察萬事萬物；當食物碰觸舌尖時，能夠感受食材原初的滋味，紓緩過去那被味精麻痺的味覺；像是疲憊的工作中獲得短暫假期，急促腳步在走進原野時停頓下來，五感俱張。拋開雜念，緩緩感知在味覺發生的一切，是來自土地最深的擁抱。

● 地址：新竹市食品路 91 號 2 F | 電話：+886-3-5752391



櫻之田野養生野菜鍋

選擇理想的食物，如同選擇理想的生活方式。踏入「櫻之田野」，能選擇比肉類更罕見的多種有機野菜，每日從花蓮出發、新鮮直達台北。點一客九品蓮花鍋，遵循少鹽、少油、少肉多菜的養生要領，懷抱溫暖的心，看蓮花慢慢綻放。品一口湯，喝進去的不只是食物，更是一種美好生活的嚮往。

● 地址：台北市松山區光復北路 107 號 | 電話：+886-2-27489274

● 地址：花蓮縣吉安鄉福興七街 8 號 | 電話：+886-3-8540366



辣滷哇蔬菜森林

走進「辣滷哇蔬菜森林」，你會以為自己來到菜園，各式各樣洗淨排列在架上的新鮮野菜任君挑選，讓人每一種都想品嚐試試。我們往往不清楚食材對身體的助益為何？老闆更悉心一一註明各種菜葉的療效，不僅把健康美味吃下肚，頭也壯壯長了知識。

● 地址：台北市萬華區昆明街 137 號 | 電話：+886-2-23717762



Saladay

圖 / Saladay

Saladay 餐廳的室內植物牆，總令人聯想到綠野仙蹤的場景：鮮嫩多層次的綠色在眼前開展，莫名的療癒感油然而生。這個全新概念的生活品牌，透過嚴選的沙拉與融合世界風格的食物，提供都會人士簡單卻細膩的樂活感受，同時傳遞 Green / Fashion / Joyful 的生活風格。

● 地址：台北市松山區南京東路四段 168 號 | 電話：+886-2-25783286



小滿食堂

離鄉遊子的深夜食堂，簡單，質樸，當季食材呼應著古城的節氣流轉。回家圍著大圓桌吃飯，筷子湯匙自己拿，思念沒有菜單。熱呼呼的三色飯糰散發母親手捏的溫度，鮮虱目魚肚蒸酸瓜與冬令紅燒菱角嫩骨，再來半盅蘿蔔排骨湯，一碗來自花蓮米厝的現輾白米飯，不知不覺已見底。正是「物至於此，小得盈滿」的巷仔內風華，恬淡自在。

● 地址：台南市中西區國華街 3 段 47 號 | 電話：+886-6-2201088



花蓮米厝

年輕的藍先生身在台南市中，心卻在花蓮富里那片綠油油的稻田裡。夫妻兩地奔波，只為一番捨不得：新米的甘甜清新，是台灣囝仔代代相傳的情感依賴。「花蓮米厝」堅持三天內白米現輾現寄，讓土地熱呼呼的祝福，準時上桌。假如不幸被高雄 139 號米的彈牙徹底攔獲，請千萬別錯過噴香米果和奶油米蛋糕，食之腹飽心暖，能忘榮辱。

● 地址：台南市中西區正德街 29 巷 1 號 | 電話：+886-6-2363112



河童食堂 圖 / 河童姐姐 Trina Hsu

「因為快世界末日，想作對地球友善的事。所以在去年 8 月開了河童食堂。」每日提供一道「不定時更換」的菜色，幾種輕食組合及各式健康飲品。本身是哈日族的店主河童姐姐，受到日本自然農法、糙米（玄米）的飲食習慣、Vegan 餐飲（完全不使用任何「動物性食材」製作）的影響，希望透過飲食、活動、手作、展演及購買的方式以體現友善地球、健康生活的態度。並用實際的消費行為，支持「以自然農法」或「有機」耕種的農民。她強調，河童食堂可不只是餐廳喔。

● 台北市松山區八德路四段 245 巷 52 弄 16 號 1 樓 | 電話：0910-035-955