

Lifestyles Of Health And Sustainability

NT.69

體驗真實自在的生活

2010 July No **33**

MY LOHAS

生活誌

與民宿主人的 旅遊對話

走訪台灣北中南東 邂逅環境與人文

LOHAS HEALTH
健康降低體脂肪
夏日清爽瘦身

LOHAS NEWS

丹麥 綠色歐洲正綻放
紐西蘭瓦納卡湖 世界第一個生活方式保護區
東京 ECO LIFE FAIR 2010

LOHAS PEOPLE

褚士瑩 · 劉克襄 · 李偉文 · 米力 · 陳映如

LOHAS LIFE

義式風情 夏日美饌
營養加分 牛蒡料理
機能性運動衣 舒適上身
眼周保養 EYE上美麗

本雜誌採用取得環保標章之清荷環保紙 (編號第4051號)
PRINTED WITH SOY INK 環保大豆油墨印刷

ISSN 1991-4571



9 771991 457005



HOT NEWS

- P.20 時尚綠色餐廳 訂作美好的飲食生活
P.22 跟著歌德減碳去 從生活中做環保

Around The World

- P.24 ECO LIFE FAIR 2010 6/5、6/6東京發聲
P.26 明日旅業大獎 提倡綠色旅遊重要性
P.28 鐵馬遊石川 白山麓下的田園風情畫
P.30 紐西蘭瓦納卡湖 世界第一個生活方式保護區
P.31 歐盟環保署總部 綠色歐洲正綻放
P.32 位於羅馬 拯救海灘的「垃圾」旅店

LOHAS Interview

- P.36 充滿愛滋味的燕麥塊－Christine
P.38 返璞歸真就是幸福基石－塘塘和早乙女修

LOHAS Information

- P.70 ◎CASUAL◎SKIN CARE◎KITCHEN◎ZAKKA◎DIY
◎BODY◎BLOG◎MUSIC◎BOOK

■本雜誌採用取得環保標章之清荷環保紙
(編號第4051號)

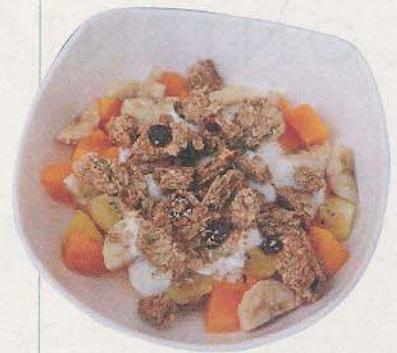


再生紙的優點

1.保護地球資源－每一公噸文化用紙若以再生紙取代，相當於少砍20棵樹齡在20至40年的樹木。2.降低環境污染－再生紙漿相對減少75%的空氣污染，35%的水污染。3.節省能源與資源－省去重新製漿所需之動力，節省製漿所需之用水，與原生漿比較，動力只需使用1/3，清水只需使用1/6。



大豆油之所以導入油墨成分中，乃傳統的石油系油墨本身所含的多環芳烴類及揮發性有機化合物，對地球暖化及大氣污染日益嚴重，對人體亦會造成毒害。後來發現大豆油可取代石油溶劑，是開發環保油墨的最佳原料，本刊採用大豆油墨印刷，共同擔負起改善地球生態環境的責任。



發行人/謝伯宗
發行所/大智通文化行銷股份有限公司
地址/台北縣樹林市佳園路二段70-1號
電話/(02)2668-7071
企劃編輯/蒼玄珠、吳明琦、王莉馨、林豐裕

編輯統籌/台灣國際角川書店股份有限公司
地址/台北市光復北路11巷44號5樓
電話/(02)2747-2433
專案經理/許嘉鴻
副總編輯/徐雋珮
副主編/尹品心、莊微白
編輯/馬文如、陳德
美術副主編/簡廷昇
特約記者/張雅惠、蘇妮可、陳婷芳、涂瑋芹
特約攝影/許家華、蔡宗昇、吳東峻
特約設計/高銘芳、莊維綺
製版印刷/中華彩色印刷股份有限公司

廣告部

經理/黃珍妮
課長/崔巧鈴、戴玉中、吳昭緯、張雅雁
AE/歐環華、簡君儀
企劃主任/洪淑娟
企劃/古育芸
電話/(02)2747-2433 # 306、309

充滿愛滋味的燕麥塊——Christine

揉合美式爽朗、女性特有幹練以及濃濃母愛等多種氣質於一身的Christine，因為要做天然、健康又美味的零食給女兒吃，意外發展出另一個事業巔峰。

採訪撰文／徐瑞芹 攝影／連樂凱 設計／關廷昇 場地提供／當代國際 (02)2706-5000



用愛烘焙 純天然配方的燕麥塊

由於一開始是要給3個寶貝女兒吃的食物，Christine的「whole food」的概念（即不含添加物的天然、健康食品）手工製作Granola。

「在美國，Granola是很普遍的食物，許多家庭都有自己的配方，他們會用蜂蜜或楓糖漿，然後做得碎碎的，但是我的配方和作法都不一樣。」Christine表示，

除了花生、杏仁是用進口的之外，她都盡量用台灣現有的天然素材製作，在口味上，甜度不若美國人吃慣的那麼甜膩；在口感上，Christine會將燕麥塊在烘烤前就壓得紮實來增加嚼感，而烘烤的時間也比較久來增加鮮脆度。

「燕麥塊的吃法很多元，可以直接吃，享受單純的燕麥香氣，也可以加入現切的水果或牛奶、優格、冰淇淋，都是相當不錯的嘗試。」

最近Christine特別租了一個專業廚房以應付愈來愈多的訂單，她

Christine是台、日混血的優雅

女性，自小在美國南加州長大，13年前隨老公回台定居，並經營餐廳生意。隨著三個女兒陸續誕生，忙到分身乏術的Christine，最後決定回歸家庭做個全職的家庭主婦。在陪伴女兒成長的過程中，喜歡烘焙的她手工製作在美國家庭很流行的燕麥塊（Granola）給女兒當零嘴吃著玩，沒想到竟做出口碑，愈來愈多人來向她訂購。目前很受歡迎的口味有蔓越莓胡桃、巧克力以及葡萄乾南瓜子。





的產品亦通過政府檢測為符合天然食品的規定。

是自我挑戰 也是孩子的榜樣

非常愛孩子的Christine，在家庭、事業兩頭忙的煎熬下，認為家庭是她永遠的支柱，而孩子是她最重要的寶貝。

「我就像很多的媽媽一樣，在家庭、孩子和事業之間穿梭，對我來說這是一種自我挑戰。I try my best!」同一個時間裡要做很多事，除了得做好時間規劃外，她也認為當孩子看到母親身兼數職，解決和處理生活各面向的事務時，也能從中觀察到用認真的態度做事，沒有什麼事是不可能的，她希望孩子能知道其實每個人都擁有無限的潛能。「我發覺這對擴展孩子在生



活的處事態度和視野是很有幫助的。」Christine笑說。果然天下的媽媽都一樣，做什麼事第一個想到的都是孩子。

LOHAS， 讓生活更美好

在台灣的城市生活13年的Christine，回想當年到現在，這

片土地上的居民對於LOHAS的重視，與初來乍到的時候已經很不一樣。

「我覺得最大的改變是從週休二日開始，透過生活步調的轉變，讓人們自然而然關心自己的休閒時光。」然後垃圾不落地、加強資源回收的作法，以及有機商店如雨後春筍般的紛紛成立，還有自行車道的規劃與配套措施日漸完善，在在顯示民眾對於愛護自然、健康飲食的日趨重視，這股LOHAS風潮讓生活更美好。

Christine還可愛的打了個比方，或許就如消費者對她的燕麥塊接受度愈來愈高一樣，正因為她是以天然、未經加工的素材，搭配愛心所製作出的好味道，才會深深吸引大眾的味蕾吧！

Information



小麥的家網址：
www.granola-house.com
可上網傳真訂購，或至零售商購買。