

用愛，為健康烹調



圖說：明亮的開放式廚房

經由學長的介紹，我們來到一家大膽運用白色系裝璜的日西兼融的餐廳「青柚」精緻料理。若有一點瑕疵，都會讓人覺得有點遺憾的那種完美，很難想她竟然矗立在台北內湖，在這地價

高且講求坪效的地方，「青柚」桌位擺設的寬敞，讓人絲毫沒有搶賣感。

約訪之前，我們先以客人身份，體驗這家餐廳的品質與服務。這麼做，最大的動

機在於，希望自己能夠問出精彩的問題，並深刻體會創立者與經營者的用心。這是採訪前的準備工作。

採訪前的考察，令人印象深刻。食材、裝潢，以及空



文：王麗娟
圖：李慧臻

間氣氛，令人好奇。這樣一家餐廳，比任何一家五星級的餐廳，都令人難忘。

經營者：發嫂與千金

青柚精緻料理，是人稱「發嫂」的張再發學長的夫



圖說：青柚總經理 Sylvia

美好又幸福的青柚餐廳～

如果我們每天都能那樣感受 -- 興奮、喜悅、感激和愛。當你慶祝這些美好的感覺，你就會引來更多美好的感覺，以及讓你感覺美好的事物。

青柚官網：www.aoyu.com.tw

人，以及女兒張瑋倫，共同經營的餐廳，位於台北內湖。

發嫂，這位母親，如此介紹自己的女兒。她說，「女兒是管美感、設計、舒服的」。還沒有談到經營理念或開業動機，發嫂先說的是這餐廳裡的書以及冰淇淋。她說，「妳們有看到我們的畫嗎？我們很幸運有請到名攝影師許培鴻先生幫我們拍攝，胡麻冰淇淋也是自己做的」。

她的食物好吃得出名外，

還讓人有一種下了班，風塵僕僕進來，家一般的感覺。女孩子，可以先到青柚大手筆投資的超體貼化妝室換裝，走出來，就可以跟男友約會了。

原來，化妝室是神奇的轉換場所。是心情的，也是服裝儀容的。留學美國的大女兒，青柚精緻料理的總經理張瑋倫(Sylvia)說，「從小在美國唸書，國外的廁所都弄得很漂亮，並沒有特別分男女，常在一起。因為自己愛

漂亮，所以一定要有服裝區。」

發嫂特別強調，餐廳內所有與美感有關的事物，都是由大女兒負責的。她學設計，畢業於輔大織品服裝系，轉念奧勒崗大學音樂系，喜歡美麗的東西。

還以為，學音樂的 Sylvia 也一手負責餐廳的音樂，但我錯了。原來，店內播放的音樂，完全要得到畢業於交大電工系的男主人，張再發學長首肯才能播放。

美麗的 Sylvia 說，「爸爸對音樂的要求很嚴格。你們聽到的音樂，是爸爸覺得 OK 才可以放的。爸爸說，餐廳的音樂一定要讓人覺得很舒服。」發嫂補充說，「有時去餐廳吃飯，放快節奏或很緊張的音樂，好像是要趕你走似的。」

發嫂強調，「我們各有各的想法及專長，女兒負責店裡的設計，讓整體具有美感及舒適感，而我專門尋找好食材，所以這個店很符合我們一家人的想法」。

青柚，讓你回到家

2005年內湖科學園區許多偏僻地區還在開發中，在這上班的人吃不到什麼健康的食物。由於房子是自己的，加上一家人都喜歡吃好東西，又好客，因此決定在內湖，開一家有機、無毒的養生餐廳「青柚」。

「青柚」取自台語清悠，「乾淨」的意思，是一家日式兼融歐式的餐廳，在女主人發嫂



圖說：這座室內旋轉梯是新娘宴客的最佳座標

希望全家人吃得健康，愛屋及烏，同時也希望有緣相遇的人們，也能食用到天然、無毒、健康的好料理。

發嫂堅持使用好食材。她認為這樣才能烹調出原味的好料理，顧客也才能吃到食物的天然風味。「青柚」的食材主要來自主婦聯盟、天然無毒的供應商，還有自家在陽明

山平等里栽種，不撒農藥、不施化肥的蔬果，以及，自在成長的雞、鴨、鵝。

發嫂強調，沒有愛的食材，煮不出好吃的食物。他們一家用愛來灌溉所種的蔬菜，用愛豢養家禽，料理出食物的香甜天然原味，照顧有緣來享用者的健康。

讓人吃得安心的好食材

「我要家人、客人吃的放心，像豬肉我都用信功的，信功的豬肉經過驗證」發嫂說，「我的成本高，很難經營。但是我相信，客人終究會知道，我們都是挑好東西，頂級的好東西。」

青柚雖然沒有強調「有機」，但是客人

吃了苦茶油麵線後，會跟發嫂說，「你的東西怎麼這麼好吃？」發嫂回答客人，「我都用主婦聯盟的麵線。但是，我無法將『主婦聯盟的麵線』字樣秀出來，因為主婦聯盟不允許我這樣打。」

2009年7月起，政府要求，有機栽培的蔬果或製作的有機商品，都要貼上驗證標章。一旦貼上有機標章，每樣商品相關單位隨時可抽驗，萬一有小缺失，就會受罰。

發嫂強調，為了讓人吃得安心，實在不容易，也不知道要如何跟客戶說？譬如說，瓠瓜、絲瓜都是自己種的，如果要標示「有機」蔬菜。首先，要驗土、驗水什麼的，這些都要花錢，每年還要複檢，一個絲瓜能賺多少錢？我要賣多少絲瓜才能賺回驗證費用？

「我只能告訴客人，我家的瓠瓜沒有灑農藥，所以被蟲咬，長得比較醜，可是很新鮮，絨毛都在。客人信不信，也沒有辦法。若是不信，我也不能要客人拿去驗，驗一種農藥成分就要上千元，嚇人吧？況且賣吃的是良心事業。」發嫂這麼說。除此之外，發



圖說：青柚門口，幸福的 Sylvia 與夫婿



圖說：Sylvia 在青柚拍婚紗照

嫂強調，用當季食材，不過度地烹調，才能吃出健康及好味道。

從青柚生意愈來愈好的情況，及每天固定前來用餐的客群看來，客人真的體會出發嫂烹調料理所用的好食材。

惜物愛物的發嫂

發嫂是一個很惜物的人，如果看到客人將採購自主婦聯盟的醬油倒掉很心疼；有時看到客人剩下食物，發嫂會將它們包好，請客人帶回去。

發嫂說，「我們用主婦聯盟或永豐餘的食材，成為永豐餘的大客戶。永豐餘的業務都會問我，『這麼下本，能賺錢嗎？』我請他們算便宜些，但我也很擔心永豐餘賺不到錢。因為他們要賺錢，也很難」，一小段話，道出了發嫂的內心話。

爽朗的發嫂說，「不知情的人，還以為有多好賺呢？檢驗一次要八千，一批貨要七、八千耶！主婦聯盟也一樣，檢查通過，才能販賣。有時菜的賣相不好，客人還嫌東嫌西。看到蟲還說，好可怕！」，「不過就是蟲嘛！有啥可怕？抓下來，不就好了。沒有蟲，他們才要怕咧，因為我們沒有灑農藥呀」！

以對家人的愛，待客戶！

發嫂為一家大小準備三餐，即使孩子已



圖說：青柚有獨立一區可以喝點小酒聊天

留學回國工作，她仍然沒有改變為全家準備三餐的習慣。

Sylvia表示，「媽媽很堅持，都給我們帶便當。她會跟我說，外面的東西不要亂買，添加物很多，還有防腐劑。」

除此之外，Sylvia還有更多的體認，「有些水果擺了很久也不會壞，可是主婦聯盟的水果，一個星期沒吃就壞了。我們開這家

店，就是要慢慢告訴大家，注意吃進肚子裡的東西，有些東西是看不到的，我們不會特別標榜有機、無毒、養生，只要吃了，就會知道不一樣。客人吃了我們家的料理，就會說菜真的比較好吃。菜都是自己種的，比較新鮮，量不多，所以菜都會不一樣。產南瓜季節，南瓜就特別多，接著是芥蘭，芥蘭就賣的很好」。

發嫂認為，台北上班族挺可憐的，青柚開在內湖，就是方便大家來用餐。怕被說賣得太貴吃不起，所以青柚除了精緻料理，吸引客人踏進餐廳用餐，另外也在週間午間推

出 100 元的便當。

用原味、用愛心感動客人味蕾

開店第一年，有人跟發嫂說，妳很有勇氣，敢在這邊開店，感覺你們會倒。當時開幕，青柚並沒有通知親朋好友。有客人還替發嫂擔心，你們的業績半年內會滑落。但是發嫂認為，業績不會掉，而且會上升，因為沒有找親朋好友來吃，所以第二年、第三年客人愈來愈多，此外，由於餐廳的裝潢與美感氣氛獨特，也吸引愈來愈多人在這兒辦喜慶及婚宴。Sylvia 自己的終身大事及婚紗照，也在青柚進行，把新婚照放上青柚部落格，浪漫唯美的氣氛，十分動人。

發嫂對美食的堅持，跟她小時候美好的飲食印象有關。發嫂說，「我是鄉下人，不特別挑食，但喜歡吃有愛的菜。我不喜歡吃隨便煮給我吃的東西。小時候，工人來家裡做事，媽媽煮東西很用心，總希望工人吃飽，以及享受那份愛。隨便煮煮、沒有感情的菜飯很難吃呀！」

Sylvia 在一旁補充說，「像我們吃早餐，



圖說：挑高的夢幻宇宙水晶 LED 燈(攝影師 Jane 躺在地上拍的)



圖說：不敢相信化妝室，真的有化妝台，而且還提供了高級保養品

媽媽會在一旁放便條紙，上面寫著愛、愛、愛，再劃三個愛心，就會覺得早餐好好吃喔！」

即使到現在，發嫂每天早上還是會做早餐。發嫂跟孩子說，「廚房要有火，家裡才會旺，才有家的感覺。」她就是以這樣的愛，經營著「青柚」。

廚師心情要好，煮菜才好吃

廚師心情不好，請個三、五天假，發嫂說，這沒有關係的。因為發嫂認為，沒有感情，煮出來的東西很難吃，對不起客人的。

發嫂也不擔心廚師不做了，因為她給廚師最大的自由，廚師們都很開心。在「青柚」工作的廚師們都自動管理自己的服裝儀容，發嫂表示，廚師們都自發穿得整齊、乾淨，很在乎自己的指甲、頭髮等儀容，以及呈現在客人面前的感覺。

發嫂說，他們是負責吃的，重視自己，烹調出來的東西才會好吃。若發現客人不喜歡或不吃的餐點，發嫂會請廚師自己吃來看，瞭解問題出在哪？然後檢討、改進。



圖說：這是我們採訪前先跑去吃青柚時拍的，專人甜點現場服務

吃的東西是很個人，很主觀的。發嫂說，「像我先生不喜歡吃牛、羊肉，他就覺得牛、羊肉不好吃，我覺得什麼都好吃。有的客人愛吃辣，一來先切盤辣椒給他，然後現摘幾根自己種的辣椒給他，他就樂了！就是要給客人這種感覺，他會覺得，你怎知道我愛吃辣？」

Sylvia說，「每個客人的喜好都不一樣，稍微記住客人喜歡什麼東西，我們非常關心客人的喜好。」

來吃飯，可以請發嫂配菜喔！

Sylvia說，「客人想吃什麼，我們就盡量配合」聚餐可以先訂，看一個人預算大概是多少？肉多些或菜多些，不吃什麼，或者吃素，都可以先說，可以預先備料，東西會更好吃。不要突然跑來，說想吃什麼，這樣會比較吃不到。因為配菜根據人數會更圓滿，準備的東西隨著季節變化，可以呈現出不一

樣的東西。」

談到開餐廳的心路歷程，發嫂說，「因為餐廳是自己的房子，要是租人家的房子，我是不敢開的。我不想把房子租給人家，怕麻煩。我們全家都愛吃，又好客，所以都會請客人來這兒吃飯。」

男主人張再發學長因業務關係，常帶外國客人來用餐，以前來過的外國客人，會指定要再回到這裡用餐。Sylvia強調，「回客率相當好，像附近的遠傳、寶來，如果有客人來，也都會帶來這邊用餐，不用再跑到台北去用餐了。」

經過多年的經營，青柚已有固定的客人，並且會還指定桌位，及預訂想吃的菜色。譬如說，乾菜豆熬煮的湯、筒仔米糕、古早味的，只要客人預訂，發嫂都會為他們準備。

發嫂也有自己的私房菜，如蒸肉、瓜仔肉等，只要預訂，都會會客人做。如果客人有糖尿病、或膽固醇太高，發嫂都會特別注意，幫忙配菜。如果一般可以接受的，帶100元的便當即可，既衛生又可口。

發嫂謙稱自己不敢說做菜是一百分，但她認為這一切的努力，都是值得的。因為一方面可以讓發哥常帶外國客人來用餐，二方面又可以同時照顧附近上班族的健康。

青柚精緻料理開業至今，廚師團隊沒有換過，開放式的廚房，不用火線，沒有瓦斯爐，全部用電蒸煮，牛排用煎烤的。



圖說：沒有農藥頭好壯壯的南瓜及瓠瓜

日歐合璧是幸運的眷顧

沒有學過做菜的發嫂，多年來靠著看書、看食譜做出一手好菜。如何讓餐廳的菜色道地，讓客人讚不絕口？

發嫂透露，餐廳的師傅有兩派，一派是日式懷石料理，他們十幾歲起就接受日本師傅專業訓練，後來店收起來，因為她運氣好，所以就請到他們來幫忙。另一家是正規的瑞士餐廳老店，老闆過世，廚師們學了很多，也很有經驗。兩派廚師融合，再創造出青柚的特色。

Sylvia，「有時爸爸的外國客人來一個星期，每天都吃牛排，應該會受不了，所以要一直變菜色。可以吃到西餐，又可以吃到日本料理。」

「青柚」的料理豐富，滿足不同人的喜好。有素食、有義大利麵、也有米飯，有西餐，也有日本料理。發嫂說，「印度人想吃炒飯，我們用糙米炒飯，常有印度客人來用餐。有些客人愛好烏龍麵，義大利麵是小朋友愛吃的，我先生喜歡吃炸豬排，所以菜單上堅持保有炸豬排，烤魚下巴是我愛吃的，從前也愛吃鰻魚，現在比較喜歡吃圓鱈……。」翻著菜單，發嫂散發著濃濃的母愛。

Sylvia說，「有些老人家牙齒不好，店裡建議他們吃圓鱈。麵包也是我們自己做的，老闆雞湯是媽媽做的，我堅持要賣壽喜燒，物超所值，同時是店裡賣得最好的。」

發嫂補充說，「現炒當季青菜，發現可以促銷山上的一點青菜。苦茶油麵線是我們

家愛吃的，還能『顧胃』。還有綠竹筍及涮涮鍋，養生套餐是青柚自己種的菜。有些客人每天都來，我每天幫他配500元的餐。」

不斷用心，口碑相傳

為了烹調出原味的好料理，「青柚」需要尋找一些好的食材。除了在平等里種菜外，還養雞、養鴨、養鵝，希望家人享用外，也期望客人喜歡吃。為了讓客人不斷吃到好料理，Sylvia說，「每天都在嘗試不同的菜色，有時會把菜的介紹貼在公佈欄上，讓師傅去研究新的菜色，或看看雜誌上報導的新店家。」

發嫂表示，「如果外面有新的資訊，會讓師傅去上課，這是栽培師傅。吃的東西要跟著時代走。除了我們的經驗外，有時他們去國外，也請他們拍照回來，提供我們研究，再加上我們的想法，就成為我們研發出來的菜色。」

發嫂堅持使用好食材及精益求精的態度，讓許多在這用過餐的客人，會主動介紹朋友來，讓青柚的客人愈來愈多，就連星期一中午，也都客滿。

遇上美食專家來，發嫂也不會刻意說什麼。她相信，如果是美食家，不用介紹，也應該品嚐得出來。

帶著粉絲般的熱情，發嫂說，「吃到青柚食物的人，是福氣啦！」友聲