

藥膳食堂「御生坊」

打破傳統觀念，把中國藥材重新整理，
融入美味的烹調技藝，灌輸新的思維，
讓食者了解，藥膳是極其平常的飲食，
非等到身體有恙，才強迫入肚的食物。

小高很少推薦餐廳，但只要他一提到，要特地告訴我的，那麼，所講的餐廳，都值得介紹，這一次就是了。

少吃藥膳的我，對於藥膳最怕的就是藥味，以至於，在98年台北「中華美食展」展出之一的「御生坊」，一連四天的展覽，一直沒去參觀，這次，小高打了電話來，不禁興趣盎然的陪著大陸紅學專家胡文彬一起品嚐去。

「御生坊」在南京東路永琦百貨對面的地下室，路人往往匆匆走了過去，不會注意到這家專賣藥膳的餐廳。「御生坊」雖開在地下室，店卻裝潢得很典雅，和一般餐廳不同的是室內的陳設，像從前大戶人家餐廳的一隅，是除了吃，還能聊的地方。

主人許財旺雖然燒得一手好菜，本身卻不是廚師出身。由於家學淵源，從小耳濡目染生長在中藥家庭，對中藥的認識自然比半路出家者更有深一層的認識。

為了藥膳要讓食者食來味美，「御生坊」的許先生親自到四川學藝，讓藥材充份發揮效能又美味；尤其配合四季氣候的不同，調和近年來逐漸在飲食中被重視的人體五行說飲食，使藥膳在無形中，亦能列入饞家食客的嘴中。



■「御生排翅」以秋石代替鹽巴，鹹淡適中。

「良藥苦口 利於病」是中國藥材一向給人的印象，藥膳早在商朝已有記載；卻一直讓人感覺藥是苦的、藥膳是為醫療身體，或保養身體而食用的。

「御生坊」為了打破傳統的觀念，把中國藥材重新作一番整理，融入了美味的烹調技藝，並灌輸新的思維，讓食者了解，藥膳是平常時候生活的飲食，而非身體有恙，非強迫入肚之物。

在這家以藥膳經營的餐廳，未進餐前，我們驚奇地發現，鹽在食物中產生的美味，竟然他們家不用，而以「秋石」替代，白色的結晶物，和食物、藥材有了奇妙的結合。

像「御生排翅」就以秋石代替鹽巴，鹹淡適中；一道魚翅上

桌，菜相誘人，濃腴色澤令人垂涎，入口香濃，一點都感覺不出來，此翅在烹調時，早已經過中藥材的燉煮，特別是有些以魚翅號召的店家，竟然烹調出來的味道，不如他們家的甘潤，難怪，有餐廳的經營者，一試之下，帶著家人多次光臨，贊不絕口。

「參耆魚肚」是餐廳的招牌菜之一，魚肚是某些魚製成乾製品的魚鰾，古人因其富膠質，又稱花膠，屬海中八珍之一。現代營養學家則認為魚鰾的蛋白質含量高，並含鈣、鐵、磷等元素，具有生精養血、治糖尿病之效。

總之，對美味求真者，魚鰾的療效在口中根本不重要，主要是入口汁鮮味濃，吃來非常滿足才是第一要件。尤其細嚼之下，



■「參耆魚肚」的魚肚，是製成乾製品的魚鰾。

感覺魚肚汲取到說不出來的味覺，想來就是中藥材發揮魅力吧！

小菜中的「五味子黃瓜」，據說是養心氣之物，味甘、性溫的五味子，所謂的養心氣，就是治療心虛而致失眠、健忘啦！拌黃瓜當小菜，讓人不知不覺把睡不著的毛病給擊退，當然食來更有味，並且味覺的感受又大大不同。

「蜜汁二冬」又是什麼？食來脆爽，只是不知何物。天門冬有不死藥之稱，對陰虛者有補益作用。天門冬同樣具有強身益壽滋補作用，二者味甘，經過蜜汁後，吃來更不覺此物竟是中藥素材，最重要的是亦有養顏美容之效，這小菜頗受客人歡迎。

很難挑剔的「天麻魚」，菜相

實在秀氣，老年人吃這道菜最適合，肉細緻、天麻增元氣，除了天麻還有一些其他中藥，減少了一些魚味，天麻一片片也當菜吃。

烏骨雞燉起湯來很香，中醫認為補益肝腎最好補品，營養學分析烏骨雞含蛋白質、鈣、鐵及維生素B1、B2，一般光是什麼都不加就夠鮮了，如果嚐到加入各種藥材的烏骨雞湯，又是另一種滋味，食後舌齒甘甜。

吃藥膳，想要補一補，是何時間，「御生坊」都早已準備，等著客人大駕光臨。

若是想針對身體那一部份去吃，那就得先預定。否則，沒吃過藥膳者，先嘗試他的手蓋，醇香的菜餚，誘著知味者只為了美味一去再去。

御生坊



米是身體之本，穀類之玉，
喜愛米食，大家一起來

出爐了！

全書 220 頁 三大篇 六大類

(一.米粒類、二.米糰類、三.米漿類、四.膨發類、五.釀造類、六.製粉)

30 餘種的米食加工製品，

都是 30 餘位專家學者的精心作品，

內容詳實豐富，甚具參考價值。

米食加工

■定價 590 元

(每次郵購另加掛號郵資 60 元)

■豐年社 台北市溫州街 14 號

郵撥帳號 00059300 豐年社

電話：(02) 23628148 (分機 30 * 31)

