

圖片提供／運鈍根湯漢方食養餐廳

乍看「運鈍根湯」這四個字，很難望文生義，也搞不清楚這「湯」裡賣得是什麼藥，是喝的？還是泡的？

說穿了，「運鈍根湯」只是個湯的名稱，但這家標榜漢方食養的餐廳，十五年來，只賣一味湯，兩家店卻日日高朋滿座。

老闆翁勝民學的是電影製作，後來從事房地產生意，偶然的機緣下，認識一位早年留學日本帝國大學、對漢方食療有深入研究的醫學教授，兩人理念一拍即合，決定跨足藥膳餐飲領域。

籌備開店的過程備極艱辛，透過飲食以養生的原理雖然不難，但藥材的尋找、收集卻不容易，後來在大陸雲南、貴州等地找到野生藥材，經過不斷的試驗，包括配方、燉煉時間、火候等，不僅要使藥效充分發揮，同時要讓湯品可口好吃，開店初期並供人免費試吃，整整兩年，才正式開張。

為什麼取個「怪怪的」名字呢？翁勝民笑著解釋，「運鈍根湯」的「運」，指的是運作、運轉，「鈍根」則指人的劣根性，他希望藉由其食養功效，讓每一個喝湯的人，不僅身體健康，連心靈都健全。

「運鈍根湯」總店位於新店安康路附近一處小山丘上，店前保留了大大的空間，除了方便客人停車，更



是個大庭院，一棵樹齡至少數十年的榕樹就在庭院中央，即使在夏日午後，仍可感受到涼風習習，成排的桂花、茶花、朱槿環繞四周，隨時有花可賞，店內則以原木搭成地板，盤腿而坐，透過大面的窗，室外的風景一覽無遺，喝下湯後，和風吹來，更令人覺得通體舒暢。

安和店也是如此，雖然位於寸土寸金的台北東區，但店前仍然保留了空間，設計成為庭園，樸質的石階、鵝卵石步道、高低有致的植栽、四季花開不斷的草花，純淨的大片玻璃窗及典雅的鏤空花窗，讓人雖身處繁華鬧區，身心仍感到閒適自在。

翁勝民說，漢方食養的精神，除了藥材本身的道地與燉煉火候的控制外，對進

食的環境也格外重視，不論是空間的色彩感、視覺感，甚或氣場、磁場的塑造，都會影響漢方在人體的吸收與功效，例如他在兩家店庭院大樹下都掛上風鈴，除了因風鈴本身即象徵吉祥，也因為風鈴會隨風而動，風生即運轉，代表生生不息。

黑沈沈的一鍋湯，用了四十五種藥材，包括何首烏、淫羊藿、銀杏、人蔘、黑麻豆等，燉煉過程極為繁瑣，首先野生藥材需洗淨後進行篩選，破損者一律去除，接著去皮，再將藥材一起經過九蒸九曬、九蔭露水，連續九天，最後以純米酒燉煉。

■經九蒸九晒、九蔭露水，使藥材成分充分發揮。



■藥材需先以竹刀去皮。





■為方便上班族，也有單人份的套餐供應。



■麵線與汆燙青菜，都是配合食養理念而設計。

整個處理過程中，所有藥材都不能落地，器具也一律使用手工製成的竹或木製品，包括去皮也必須使用竹刀，避免破壞藥材成份，蒸煮所需的燃材也取自雲南當地所產的杉木、松木，以便與藥材氣息、能量相通相合，甚至藥材放入鍋中的時間、順序及火候控制都必須十分精準，以確保功效與風味。

藥材前製作業完成，燉煮成爲湯品也有訣竅，藥材需先熬七個小時又三十分鐘，讓藥材的成分及功效充分發揮，溶入湯中，再放入重約二斤四兩的烏骨雞，煮二十五分鐘即關火，此時雞肉本身的養分正恰到好處，肉質鮮嫩不柴。

喝「運鈍根湯」可以搭配藥酒，分爲男性喝的「根湯」及女性專屬的「運湯」，均是以藥材泡製三年以上，各有不同功能；或是搭配麵線及青菜，全部以水煮或汆燙，保留原味，清淡爽口，正好中和了湯品的醇厚濃烈。

其實來這裡吃飯，老闆連整個飲食程序都設想周到，完全依照生機飲食的方法而設計。翁老闆說，首先

先喝杯洛神花茶，有生津止渴、促進食慾之效，並補充維他C、菸鹼酸，胃口大開後，空腹先喝三碗湯，接著吃些青菜，再吃雞肉，最後才吃麵線，可以使消化吸收更好。

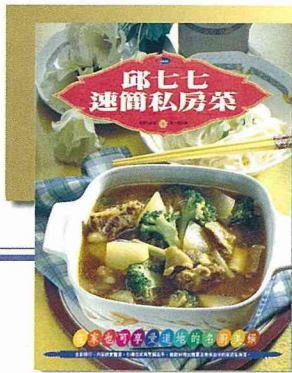
不喜歡油膩的客人，看到湯品表面有一層浮油，常會習慣性地撥開，翁老闆表示，這層浮油大部分是高度不飽和脂肪酸及藥材所含的揮發性精油，兩者都具有去除血脂肪及清除壞膽固醇的作用，同時還含有「類似界面活性劑」的有機成份，可以將脂肪溶解成爲細小粒狀，且呈游離狀態，就不會沈積在細胞壁，可以預防冠狀動脈硬化及中風，並有滋潤腸胃及促進微血管末端的收縮與擴張作用，也就是中醫醫學所謂的「活絡氣血、疏通經脈」之效。

一般健康的人喝完三碗湯後，會有饑餓感；不健康的人喝下後，則會感到頭部

暈眩、全身或局部酸痛，這是表示其有內傷、舊傷發炎、痛風、風濕或瘀血，或是皮膚過敏、四肢無力、昏昏欲睡。翁勝民表示，這些反應與血液循環或消化系統不良有關，與會不會喝酒沒有關係，顯示運鈍根湯已發揮功效，如果能每三天飲用一次，持續一至兩個月，必可保持身心健康。

說起運鈍根湯的效用，翁勝民臉上顯得自信十足，他說，運鈍根湯是針對清血造血的預防醫學原理所研發，目的在促使血液循環暢通、改善體質、促進新陳代謝，使內分泌平衡，並增強抵抗力，以達到預防及降低各種疾病發生的機率，尤其現代人生活普遍不正常，工作壓力大，習慣晚睡，或是因藥物傷害肝腎功能、菸酒過量，更應注意保養身體。

翁勝民說，「運鈍根湯」著重的是食養，即利用飲食達到養生目的，不是吃補，更不是治病，如果標榜具有療效，勢必會有一些限制或禁忌，但「運鈍根湯」強調養生，除了懷孕不滿三個月、生產五天內及開刀後七天內最好避免外，任何體質的人都可以食用。 圖



『邱七七速簡私房菜』

讓你在家也可以享受道地的名廚美饌
定價新台幣 320 元(另附掛號郵資 60 元)
郵政劃撥 00059300 豐年社