



兩個來台灣旅遊的女子杜安琪、林芝，走累了，想歇歇腳，逛遍大街小巷，卻找不到「糖水店」，於是決定放棄原來櫥窗設計及珠寶設計的工作，「轉行」在台灣賣起「糖水」。

到過香港的人可能對街頭林立的「茶樓」、「糖水店」印象深刻，或是常看港劇的人，也不難發現香港人飲茶、吃糖水的飲食習慣，對於飲茶，台灣人可能不陌生，至於「糖水」究竟是什麼，可能就不清楚了。

「雙妹嘜」店主杜安琪表示，香港人很重視健康，也注重身體保養，煲湯、飲茶和糖水在香港人日常飲食最重要的三件事，有人說，香港人從一早開始煲湯，直煲到晚上，這話雖然有點誇張，卻也貼切地形容香港人的飲食習慣。

所謂「糖水」，即台灣慣稱的「甜品」，通常被視為飯後點心，和香港人視「糖水」為「補品」的觀念有極大差異，台灣人習慣的「進補」，總是一鍋湯汁濃稠的雞湯，口味重，熱量也高，補了身體，也「補」了體重。

杜安琪表示，其實台灣也有「糖水」，但口味與香港截然不同，相當甜膩，也不著重養生功效，香港的「糖水」通常由多種食材搭配組合，強調不同的功效，由於從小就吃慣了，了解每種「糖水」的不同功效，加上自己有興趣，認真

雙妹嘜

「雙妹嘜」甜品專賣店，改變了台灣人對進補的觀念，清清淡淡、帶著絲絲甜味，一樣有滋補的功效。



■南北杏雪耳燉木瓜，潤肺滋陰。

鑽研，研究如何搭配食材，不僅吃出美味，更吃出健康。

例如，南北杏紅棗燉木瓜有潤肺滋陰、止咳化痰、保持肌膚滑潤的功效；芋頭紅豆西米露可以利水消腫、潤肺養顏、減輕足部水腫；腐竹薏米蓮子則可清熱去濕、防止暗瘡、養心安神；紅棗蓮子雪蛤可以滋陰補血、防止皺紋過早出現；至於店內最受歡迎的燉奶，則具有滋潤養顏、防老防皺的效果，被女性視為「吃的

保養品」。

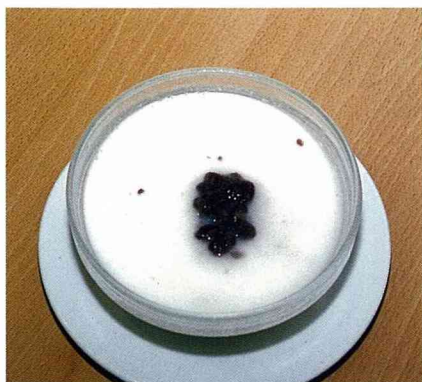
「雙妹嘜」選用的食材看似普通，台灣尋常可見，不過杜安琪仍經常回香港採買，除了使口味更道地，也使功效更能發揮。

杜安琪表示，例如冰糖，台灣的冰糖呈白色的顆粒狀，係經過加工，吃多了，會感到口乾舌燥，香港的冰糖則純粹是蔗糖煉製，口感香而不膩，且有溫潤的效果。

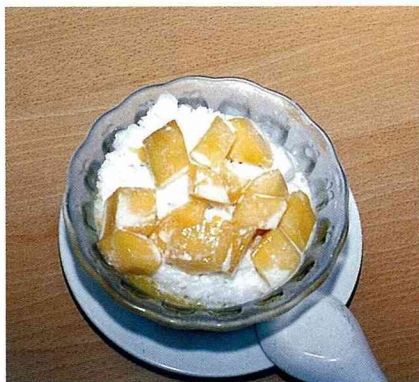
腐竹、薏米也是如此，杜



■港式糖水，種類很多。（「雙妹嘜」提供）



■嫩奶，令女性趨之若鶩。



■當令的芒果涼粉，適合夏天吃。



■各式食材、糖水掛上牆，客人一目了然。

安琪說，台灣的腐竹久煮不爛，口感堅韌；薏米則軟軟塌塌的，香港腐竹一經煮開就化了，口感綿密細緻；薏米則香Q爽口，至於嫩奶，則須使用最好的鮮奶燉製，濃度不夠的鮮奶做出來的嫩奶不香不滑，她覺得「雙妹嘜」的「嫩奶」比香港還好吃。除了重視食材的選用，「糖水」在燉煮方面也十分講究，幾乎每樣糖水都得熬上兩個小時以上，雪蛤更費工，得先浸泡一個晚上後，再燉煮三個小時，使食材的精華全部釋放。

「雙妹嘜」的糖水並有季節性之分，部分糖水只有冬天才有，杜安琪說，主要考量食材本身的功效，例如紅豆，因屬溫補食材，並不適合夏天食用，其他如百合蓮子紅豆沙、芝麻糊、花生糊、核桃糊及腐竹薏米燉蓮子等，因口感較為稠膩，較不適合夏天食用。

尤其目前氣候漸熱，一般口味偏甜的飲料或冰品，常讓人覺得愈喝愈渴，因此「雙妹嘜」夏季的「糖水」以清爽為主，如以西瓜、蜜瓜、芒果、

奇異果等當季水果搭配涼粉（類似台灣的仙草），或是新鮮果汁，彷彿清涼沁入心裡，既驅走了暑熱，也有助於養生。

原本只賣「糖水」的「雙妹嘜」，為配合附近上班族的需求，最近也提供餐點，當然也以香港口味為主，例如蘿蔔糕，摻雜了蘿蔔、臘肉、冬菇、蝦米，材料豐富，才剛蒸熟，已香味四溢，惹得許多上班族天天上門報到。

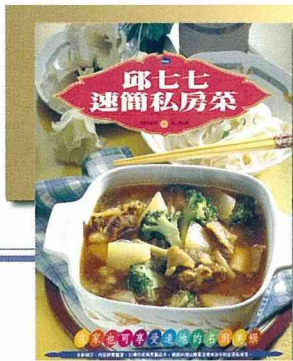
雖然多樣糖水具有養顏美容的功效，令女性趨之若鶩，不過可別以為來「雙妹嘜」的都是女性，許多男性也經常前往享用一盅嫩奶或紅棗蓮子雪蛤，杜安琪說，現代人案牘勞形，精神壓力大，適時吃點溫潤的糖水，確實有助於恢復疲勞、減緩壓力。

許多客人反應，到「雙妹嘜」吃上一盅南北杏雪耳燉木

瓜後，原本的感冒舒緩了點，不過杜安琪強調，「糖水」的功效在於調整體質，經常食用，對虛弱、燥熱的體質及肌膚有所幫助，以養生為主，卻不能視之為治病。

雖然開店還不滿一年，但「雙妹嘜」已有許多「死忠」客人，熟客們身體不舒服時，還會向杜安琪預定「煲湯」，通常杜安琪會根據其需求，一早就上菜市場採買所需食材煲湯，例如感冒的人不能喝雞湯；口乾舌燥、肝火旺的人，可以吃些西洋菜燉豬肺，由於煲湯經常得花費五、六個小時，因此這項服務僅限於熟客。

「雙妹嘜」糖水專賣店的「登台」，改變了台灣人對於進補的觀感，誰說補品一定是又油又膩的湯汁，清清淡淡、帶著絲絲甜味，一樣可以達到滋補的功效。



『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