

圓 夢湖農莊位於內雙溪，走入農莊裡，極目遠眺，群山環抱，溪水潺潺，農莊主人賴樹旺說，「圓夢湖」，像不像個山谷中的湖泊？

在「圓夢湖」裡，藥草是當然的主角。在廣達一甲的土地上，遍植數百種藥草，除了引領人們一窺老祖先智慧的堂奧，藥草的葉片、果實、花朵、根莖，都是入菜、入茶、入酒，甚至入浴的材料。

來到這裡，不妨帶顆閒適的心，或對著青翠山嶺作個深呼吸，或對著滿天星斗伸個懶腰，把生活的、工作的壓力，統統拋卻，安靜地洗個藥草浴、喝杯藥草茶、吃點藥膳。

因為父母對藥草頗有研究，家中也遍植藥草，賴樹旺從小對藥草的種類和療效即耳熟能詳，加上有興趣，自行鑽研草藥藥理，原來賣進口車的他，看準了現代人注重健康、休閒的風潮，6年前，闢建「圓夢湖農莊」，讓草藥走入現代人的生活中。

賴樹旺依據藥典所載，以各種中、草藥的口感、味道、療效，設計出數十款藥膳菜色，依照節令推陳出新，例如冬天吃的，就和夏天吃的不一樣。



■ 牧草、白鶴靈芝、薄荷及康富力打成的健康果汁。

在一般人的觀念裡，認為燠熱的夏天並不適合吃藥膳，恐怕「愈補愈糟」，賴樹旺說，人的身體機能在夏季處於旺盛狀態，活動量大，流汗也多，更需要補充身體所流失的養分，只要不選用太燥的藥材，夏天吃藥膳，並無不可。

因為多了山泉水的甘味，
「圓夢湖」的藥膳即使在夏天吃來，
仍帶著些許沁入心裡的清涼味道。

圓夢湖農莊



■ 牧草。



■ 黃精植株。



■ 白鶴靈芝。

■ 黃精根部。



賴樹旺表示，例如「圓夢湖」的防癌健康果汁，即屬於「涼補」，將白鶴靈芝草、牧草、薄荷及俗稱長生不老草、奇蹟之草的「康復力」綜合打成汁，或是加入鳳梨、銀箭或桑椹，去除藥草本身的澀味，讓果汁更好喝，喝來起不寒不熱，最適合夏天飲用。

賴樹旺說，「圓夢湖」使用的藥材，大多是就地取材，隨著節令，調養生息，有些藥材四季取之不盡，便可多方運用。

有些則需視季節性取用，尤其農莊裡所有植物生長完全不噴灑農藥，連除草劑也是「拒絕往來戶」，他寧願一根一根地拔除野草，避免農藥殘留，造成對身體的危害。

「圓夢湖」的藥膳除了強調養生，也是色香味的展現。

「夢湖醉蝦」以當歸、川芎、枸杞、山葡萄等藥材醃製活蝦，有強筋骨、活血、補腎功效。

「九層雞湯」以九層塔及枸杞的地下莖為素材，湯汁雖然濃厚，卻不慍不燥。

「紫蘇中卷」是將紫蘇細切成末，與中卷爆炒，紫蘇除以特有的香氣為中卷提鮮，並具有解毒、保護喉嚨及舒緩呼吸系統症狀的效果，感冒時，將紫蘇與老薑煮成茶飲，頗具有療效。

「石蓮珊瑚」則是道相當特別的藥膳，以尋常少見的珊瑚草為主要食材，珊瑚草又稱為「厚岸草」，含有鈉、鈣、鐵、磷及鎂等微量元素，在一般食材中較為少見，搭配具有養肝、清肝效果的石蓮花，再淋上桑椹打成的沙拉醬，吃起來清脆爽口。

由於農莊裡遍植藥草，因此各式藥草茶也成為「圓夢湖」的特色，來客想喝什麼樣的茶，可以立即採摘、煮成茶飲。

例如紫蘇，可與老薑同煮，祛除感冒，也可以加點化梅或洛神，有助於淨化血管壁；益母草除對更年期症狀具有療效，並有助於調節血壓、鎮定神經；最廣為人知的薄荷，清涼芳香的味道備受喜愛，同時還具有促進消化、消毒的作用。

不論吃藥膳或喝藥茶，賴樹旺都建議在洗完藥浴後再食用，他說，天然藥草浴有舒張血行、活化筋骨、促進新陳代謝、排出體內毒素等功效，泡澡時，全身血液循環加速，先攝食，恐有礙胃部消化，除非很餓，可以先吃點東西墊墊肚子。

「圓夢湖」開張6年，許多熟客根本不把這裡當成單純餐飲的地方，而是放鬆心情、紓解壓力的處所，不論是白天，在蟬鳴、青山環繞中用餐，或是入夜後，在蛙鼓、明月當空中飲茶，都能讓身心靈歸於安適，獲得充分的調養、休憩，賴樹旺說，他希望每個走出「圓夢湖」

的客人，不僅擁有健康，而且帶著笑容。

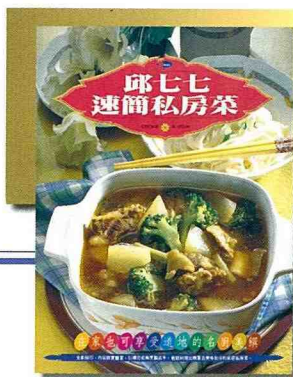
■「紫蘇中卷」，保護呼吸道。



■「夢湖醉蝦」，活血補腎。



■「石蓮珊瑚」，含豐富微量元素。



『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