

對於甜品的渴望，有時像是鄉愁，欲罷不能。在溽熱的夏日裡，一盅冰透的銀耳蓮子，彷彿可以把涼意沁入全身；微寒的秋夜裡，一碗軟綿清甜的紅豆薏仁，不僅溫暖了胃，更暖和了心。

對於甜品的展現，「老佛爺養生堂」女主人謝雅莉的堅持，有時更像是挑剔，為了追求甜品的極致，她對用料、作工、火候，甚至舀取的方式，

每個環節都堅持完美，希望讓每一碗端到客人面前的甜品，都是色香味的代表作。

「老佛爺養生堂」的甜品，其實並不罕見，紅棗蓮子雪蛤膏、銀耳蓮子紅棗湯、紅豆薏仁湯、鮮奶杏仁露等，都是古早時候流傳下來的養生食品，但在謝雅莉用心鑽研下，不僅口感更好，養生功效也能淋漓盡致地發揮。

談起開設「老佛爺養生

堂」的機緣，自認「懂得吃，不挑食」的謝雅莉說，因為興趣，對烹調原即不陌生，喜愛甜食，卻發現市面上找不到好吃又道地的甜品，於是向在香港開設「回春堂」的弟媳學習道地的各式甜品作法。

取名「老佛爺」，強調用料及作工的精緻程度，足堪比擬「慈禧太后」對於膳食的要求。

以用料來說，蓮子必須顆粒碩大，頭部不能發黑，而且得去除蓮心，幾乎是一顆顆地挑選；薏仁須粒大飽滿，形狀完整，顏色白晰中帶著光澤；紅豆、綠豆則選用本地所產，閃動著透亮的紅或綠色，顆粒不必大，卻香氣四溢；只用冰糖，不用砂糖，口感清爽不膩，而且不燥不熱。

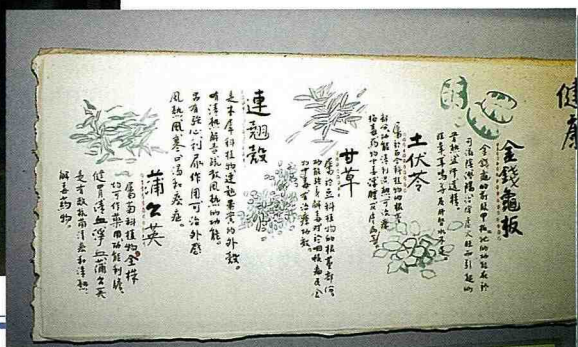
謝雅莉說，不僅用料的選擇，包括作工、火候，都經過無數次的嘗試與失敗，用料不佳、作工不足、火候不夠的甜品，不但她挑得緊，也瞞不過嘴刁的客人。

用料講究，作工更絲毫不能馬虎，「老佛爺」的每樣用料均是分別烹煮、各自冷凍，客人點用時，再分別舀取盛裝，謝雅莉解釋，因為每樣用

老佛爺養生堂



■ 室內陳設簡潔。



■ 書法作品兼藥材看板。



■ 杏仁牛奶露。

料所需煮食的時間與火候不同，保鮮期也不一樣，例如綠豆的保鮮期就比紅豆、蓮子等短，混雜煮食較容易腐壞，且各別煮食並可保持湯汁的清爽。

幾乎所有用料烹煮前，均須浸泡，雪蛤更是費工，挑去雜質後，得泡在薑水中去腥；蓮子、薏仁得用小火煮上一個半小時，銀耳更得熬四、五個小時，其內含的天然膠質才能盡融而出。

謝雅莉通常從下午開始準備第二天的用料，一樣樣地浸泡，一鍋鍋地熬煮，直煮到晚上，再燜個幾小時，自然放涼後，再放入冰箱，吃時不加冰水或冰塊，強調原汁原味，謝雅莉說，一旦加了冰塊，湯汁便不黏稠，不僅影響口感，養生功效也大打折扣。

雖然店裡聘了幫手，不過，謝雅莉仍然堅持親自舀取、盛裝，她說，舀取雖然只是個小動作，卻也有大學問，不能太乾，以免失去清爽溫潤的口感，湯汁太多，則少了咀嚼品嘗的樂趣，令人悵然若失。

甜品向來被視為餐後的餘



■ 紅豆薏仁湯。

韻，份量精簡，卻令人回味無窮；或是匆促行腳中的驛站，短暫停歇，即令人神清氣爽，因此，「老佛爺」雖然店面不大，但上門想吃碗甜品的人，幾乎一整天不曾間斷。

吃甜品，看個人口味，也視需求。謝雅莉表示，許多女性顧客最喜歡紅豆薏仁，除了因為薏仁含有豐富蛋白質及多種氨基酸等成份，營養價值極高外，最重要的是，薏仁對促進身體機能的新陳代謝有很大助益，可以提高解毒及免疫功能，因此極具美容養顏、尤其是美白功效。

銀耳蓮子湯也是許多常客的最愛，銀耳經過四、五個小時熬煮，加上燜了五、六個小時，蘊藏的天然膠質全化了，湯汁像勾了芡般濃稠，溫潤的湯汁順喉而下，讓人彷彿可以感受它在體內循環，體會滋陰潤肺、養胃益氣、生津活血的效果，謝雅莉說，銀耳所含的粗纖維可以幫助消化及分解膽



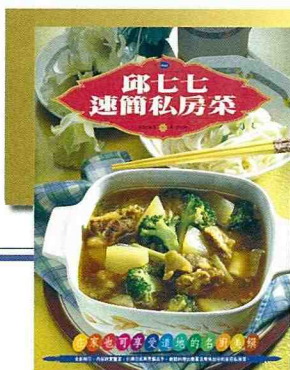
■ 紅棗蓮子雪蛤膏。

固醇，且具有抗癌、抗老化的功能，最適合現代人食用。

「老佛爺」的蓮子也獨具一格，一般市面上的蓮子色澤雖美，但口感鬆散，過於甜膩，謝雅莉表示，「老佛爺」的蓮子煮熟關火後，通常得燜上一整晚，因此吃起來綿密細緻，對人體極具滋養功效。

原本只賣甜品的「老佛爺」，在景氣不佳下，也趨向多元經營，增添了餐點，謝雅莉還是堅持她一貫的堅持，樣式不多，只有炒牛肉河粉、牛肉意麵、咖哩牛河麵等，不放味精，著重新鮮，每天上市場採買當天的份量，寧願不足，也不願多剩，壞了鮮味。

許多老客人鍾情「老佛爺」的甜品，有的獨鍾一味，有的喜歡各樣輪流品嚐，讓微溫的甜在喉間穿梭徘徊，彷彿才能一解鄉愁般的渴望，謝雅莉說，其實健康很簡單，「簡單」就好，不必大魚大肉，一碗甜品就已足夠。



『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