



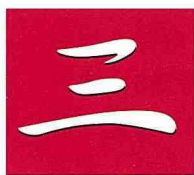
**燒** 熱的鐵板上，放著橫切的絲瓜，淺綠的邊沿，像劃著圓弧的裙擺，白淨的裙圍鑲嵌葡萄、蘋果為花蕊，玫瑰及野薑花為葉瓣，主廚灑了點水，蓋上鍋蓋，水蒸氣升騰間，絲瓜清香隨之飄散，隱約帶著花香。

以水作菜，是三太鐵板燒的特色，也是主廚謝樂觀極欲傳達的健康主張。

一般的鐵板燒，不論葷素，都以奶油煎炒，再加入濃重的醬料調味，既油膩又偏鹹，入口滿是醬味，不同的食材，卻是一樣的味道，吃不出食物原味，若再加上塗了奶油的麵包，還有沙拉醬、濃湯，一餐下來，攝取的油脂相當驚人。

三太鐵板燒開張一年多，取名「三太」寓意「三」與「太」合為「汰」字，即淘汰餐飲界諸多不合理的現象或陋習，謝樂觀希望，餐飲業者能揚棄倚賴調味料烹調的作法，消費者也能著重清淡原味的飲食原則。

「三太」的健康飲食主張從水與鹽開始。該店副總經理陳淑惠指出，現代人由於生活緊張，工作壓力大，容易失眠，導致形成酸性體質，因此「三太」無論飲水或是烹調都使用鹼性離子水，有助於平衡人體內酸鹼值，調整體質。



以水作菜，是三太鐵板燒的特色，也是主廚謝樂觀極欲傳達的健康主張。



## 鐵板燒

「三太」所有菜色幾乎都不用油烹調，而以水取代，除了一點點礦物質含量較高的灰鹽，也不加其他佐料，剛開始，多數客人都會

質疑「這樣能吃嗎？」，但入口後，則完全改觀。

以水代油烹調，除了仰賴火候掌控的功力，食材的選擇也十分重要，只要食材夠新鮮，即使只加一點點鹽巴，一樣可以逼出食材本身的鮮味與甘味。

陳淑惠說，「三太」對食材的要求很高，明蝦是澎湖空運的活明蝦，口感比龍蝦有彈性，肉質纖維也較細緻；鱈魚選用深海圓鱈，其魚油有益人體健康，最近並將引進阿拉斯加州的野生紅鮭，該種野生紅鮭屬深海、洄游性魚類，由於未在同一海域生長，因此受污染的機率也低，同時以大海中各種魚蝦貝類等生物為主食，體內累積富含omega 3的魚油，可以清除血管內壞膽固醇，國外醫師甚至建議患者多攝取鮭魚，減少用藥。

「三太」的套餐包括飲品有十數道，但不可思議的是，熱量僅有五百四十卡，重點在於以水烹調及以清湯取代濃湯，陳淑惠說，有人連來五天，竟瘦了三公斤。

她表示，一般的濃湯以白麵炒奶油或酥油熬成，一碗湯幾乎等於一碗油脂，且因屬飽合脂肪酸，對人體健康並無益處，「三太」的清湯不加鹽、味精，以鳳梨、蘋果及豆薯等熬成高湯，再加入各類時鮮蔬菜，例如鐵質含量居蔬菜之冠的金針及降火氣的苦瓜、龍葵、貢菜、腰果等熬煮，主廚謝樂觀並會隨著季節或客人狀況作不同變化，例如冬天會加點薑調和湯味，針對火氣大、嘴唇紋路深、腎火旺的客人，多加點苦瓜、龍葵；身材較肥胖的客人，則少放點雪蓮。

謝樂觀說，人有高矮胖瘦，適宜攝取的食物不能一概而論，許多生機飲食店販賣的精力湯，無視於顧客的胖瘦或體質，食材完全一樣，即非正確作法，如將食材約略分為輕與重兩種，感覺沈重的，例如堅果，適合身材輕盈的人食用；相反的，重量輕如小麥草、苜蓿芽就適合較胖的人攝取。





■ 精挑細選的黃金肉，油脂分佈均勻。



■ 絲瓜配上火果、花瓣，清香襲人。



■ 白色的山藥，搭配紅麴加紅棗調製的沙拉醬，風味獨特。



■ 餐前喝的「瑪瑙青」，以綠茶及花旗參熬煮。

「三太」套餐的設計講究營養均衡，由於肉類、海鮮無可避免，因此搭配多道蔬菜，陳淑惠表示，一般鐵板燒提供的青菜只有一、兩樣，且多以綠豆芽或青江菜為主，「三太」最多達七、八樣，把絲瓜、皇宮菜、大黃瓜、龍葵等通通搬上鐵板，其中還包括一道菇類，其含有微量元素，具有抗癌功效，不僅菜色豐富，營養也更均衡多元。

「三太」的飲品也令人津津樂道，套餐從一杯「瑪瑙青」展開。「瑪瑙青」以綠茶、花旗參熬成，綠茶以冷水泡開，保存豐富的兒茶素，具有抗氧化、修補細胞膜的作用，有美容養顏之效，不過對胃虛、胃寒的人可能並不適合，因此加入花旗參，與綠茶調和，可以暖胃、補胃氣，同時提振精神與體力，餐前飲用，先暖暖胃，夏天作成冰飲，則可消暑氣，還具有殺菌作用。

餐後則是一杯美人茶，綜合枸杞、仙楂、紅棗及新疆綠葡萄乾熬製，還加了青華桂，由於含有豐富的果酸，有去斑

作用，顧名思義，也有美容養顏的功效；另外，秋冬季節因掉髮情形普遍，「三太」還提供季節性的保養，在餐間飲用以甜菜汁加上無花果熬煮，可以補血，預防掉髮。

取名「白色之戀」的山藥沙拉，不論視覺、味覺，都讓人驚豔。山藥為日本北海道進口，陳淑惠說，台灣山藥的品質並不平均，產量也不穩定，相對的，日本種植山藥較專業，品質穩定，且為有機種植，口感較細緻爽脆，較為黏稠，這種黏稠性不僅可保護胃壁，且富含膠質，可以預防骨質疏鬆，山藥本身是補腎的食物，且易消化、吸收。

沙拉醬則以紅麴、紅棗製成，完全不加沙拉油，味道甘甜，紅棗具有行氣補血的功效，紅麴則是目前十分流行的健康食材，《本草綱目》中記載，紅麴具有防腐等功能，其菌種十分特別，可以清除血液中壞的膽固醇及脂肪，預防心血管疾病，幫助消化，陳淑惠說，由於套餐菜色多，食量小的人可

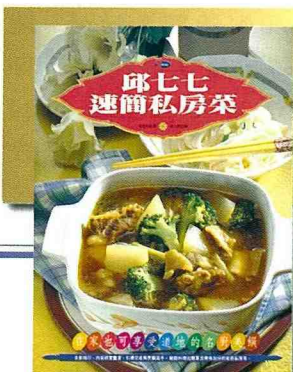
能覺得太飽，正好以紅麴幫助消化，並去除多餘的脂肪。

佐菜的餐飯或麵包則以五穀雜糧為主角，冬天的五穀飯包括芝麻、燕麥等，夏天則在麵包塗上五穀雜糧粉，除了將各式穀類研磨成為顆粒，還加了何首烏，可以避免掉髮。

餐畢，端上的甜點也是健康取向的五穀燕麥冰，融合小米、燕麥、核桃、薏苡等穀類，纖維質高，口感綿密，有時主廚謝樂觀還會煎香蕉，偶爾也在鐵板上爆米花，聞著香蕉特殊的香味從鐵板傳來，或看著米花在鐵板跳躍，都令人為主廚的創意激賞不已。

其實謝樂觀的創意信手拈來、隨時展現，例如針對台灣加入WTO後，農產品市場遭受衝擊，於是他將花果全入菜，連蓮霧都搬上鐵板呢！

謝樂觀說，養生並非一定要吃補藥或是藥膳，而是在飲食間自然地獲得健康，「三太」不止推廣健康餐飲，更注重健康的觀念，台灣的飲食文化強調「好香好濃」，其實並不健康，他所主張的「水煮青菜」，不僅影響餐飲業的烹調態度與作法，吸引許多主廚前來觀摩，許多主婦也改變自己作菜的方法，最是令他欣慰。 [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