



時序入秋，火傘依然高張，讓人宛如置身盛夏般，五臟六腑顯得乾涸而燥熱。許多人以為只有沈浸在凍得生煙的冰飲中，才能使臟腑恢復「生機」，事實上，冰涼只是體表，體內反因虛火上升，燥熱不減反增，「御生坊」藥膳餐廳藥膳師許財旺說，真正能為身體解渴的，是中國傳統藥膳，以涼補清熱、解毒、安神；以溫補滋陰、潤肺、養氣。

許財旺原本開設中醫診所，對藥材、藥理多所涉獵，偶然間，看到電視報導一位大陸藥膳專家在日本東京四川飯店表演藥膳料理，一方面有意將老祖先的智慧結晶發揚光大，一方面鑑於國人對於健康的重視、需求日益殷切，前景看好，於是當年已36歲的許財旺決定到大陸尋找這位藥膳專家，欲拜入門下學藝。

拜師學藝並不容易，必須通過層層測試，對於各種中藥材的鑑識、藥性、功能等必須透徹熟悉，拜師三年，他了解如何辨識真假中藥、選擇藥材、泡製藥酒、萃取粉末，也了解如何將藥材的藥性與食物的食性結合，將兩者的功效相加相乘，極致發揮。

當時藥膳餐飲尚不普遍，國人對於藥膳的觀念仍有誤解，因此儘管已學得一身真功夫，許財旺仍不敢貿然開店，兩度到日本觀摩學習，有了充分的自信後，便在自家開設「御生坊」藥膳餐廳，至今已有9年。

「用藥如用兵」，許財旺說，為使藥材與食材的功能充分結合、發揮，料理藥膳，除了具備紮實的烹調功夫，中醫藥知識更是重要，如何因應現代人的體質與需求、如何使藥膳色香味俱全，是對藥膳師傅的挑戰，雖說良藥苦口，但若能做到「良藥可口」，將使藥膳更易被人們所接受，藥膳餐飲所提倡的健康養生觀念也更普及化。

他表示，一樣的食材配合不同的藥材，即可針對不同需求變化出不同的菜色，全視藥膳師對於藥性的掌握與烹調功夫，不必加鹽、味精，五味自然調和，如目前燥熱的氣候為例，許多人會感到疲勞、倦怠，

即可嚐嚐涼拌珊瑚、天麻蒸鮭魚等，既祛濕熱，又能安神補腦。

涼拌珊瑚是將國外進口的草珊瑚洗淨後，以冷開水泡開，加入香油、薑末、香油涼拌，口感香脆，還具有降血壓、促進正常排便、養顏美容的作用。

貴妃蜜帶子則是以新鮮山藥、水蜜桃、干貝混合出酸、鮮、甜的口感，再加入西洋參汁液，綴以青江菜，不論視覺或口感皆有深度。當然，健康還是主要訴求，許財旺在設計菜單時，以青江菜的粗纖維可以通腸、潤便；干貝可補腎、消除疲勞；山藥、水蜜桃均有助於滋補肝腎，西洋參則扮演藥引的角色。

御生坊

時序入秋，火傘依然高張，真正能為身體解渴的是中國傳統藥膳，以涼補清熱、解毒、安神；以溫補滋陰、潤肺、養氣。



■ 積極推廣藥膳餐飲的許財旺。



■ 介紹御生坊藥膳餐飲的日本漫畫。

天麻蒸鮭魚主要藥材為天麻，具有強迫恢復記憶的功能，古時醫治腦中風多以天麻調養，再輔以川芎、茯苓。川芎為藥引，屬上行，可將天麻的功效帶至腦部，茯苓則引藥下行，具有健腦、恢復記憶的功能。

天麻屬較昂貴的藥材，目前中國大陸有貴州及四川兩個產地，以後者品質較佳。許財旺說，藥材須先以洗米水、茯苓、川芎浸泡三天，再混合大米煮過，去除雜味、雜質，而大米有健脾、養胃的功效，使天麻味道、功效更上一層。雖然程序繁瑣，但許財旺仍堅持古法；鮭魚則含有豐富的DHA，既補腦，又可促進血液循環，起鍋時淋上少許麻油、米酒等，香味四溢。

對於燠熱的氣候裡喝烏沈沈的雞湯，一般人可能難以接受，許財旺則表示，何首烏雞屬涼補，藥材有何首烏、山楂、丹參、決明子等，可以活血、補血、化痰、補氣、促進血液循環、避免血管阻塞、清除膽固醇，高血壓病患亦可食用。何首烏可以調養肝、腎，對腰酸背痛、髮色、髮質皆有調養效果，並可抗衰老；丹參則可軟化血管，預防動脈硬化，對心臟功能有益；決明子可以清目、養肝、解毒；茯苓有助於健腦、安神，近年並發現山楂具有降血脂、降膽固醇、減肥的功效。



何首烏雞是夏天吃的涼補。



千元藥膳套餐。



涼拌珊瑚。



天麻蒸鮭魚。



貴妃蜜帶子。

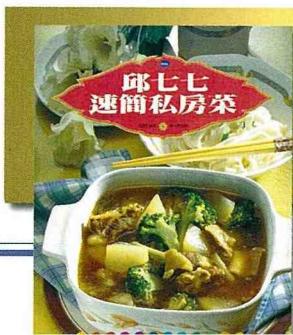
相反的，燉羊肉則屬熱補，適合天氣較涼爽時食用。「御生坊」的燉羊肉只配老薑、當歸、黃耆燉煮，許財旺說，加入太多藥材，不但味道混雜，效果也不見得更好，當歸與黃耆則具有補血功能，缺一不可，完成後加入少許酒即可。

許財旺特別指出，其實中藥不宜長時間以酒煎熬，酒應是泡製使用。酒屬溫性，可以活血、行氣、引藥下行，因此藥材泡製過後，不但香味增加，且功效倍增，因此以酒長時間煎熬藥膳的觀念與作法並不正確。

為推廣藥膳餐飲，許財旺並在文化大學教育推廣部教授四季養生藥膳與慢性病養生藥膳課程，同時與觀光結合，日本旅客先經中醫診斷，將藥方

交由「御生坊」，許財旺針對不同藥方及需求，設計菜單，由於口碑不錯，在日本頗具知名度，「御生坊」的餐點並以漫畫型式刊載在雜誌上，供來台自由行的日本旅客參考。

許財旺說，目前藥膳餐飲發展也遭遇瓶頸，年輕族群尚未普遍接受，價位較高是原因之一，由於藥材品質的落差大，選擇好的藥材勢必價格較高，且藥材泡製費時費力，因此價位一直高居不下。「御生坊」為因應經濟不景氣及年輕族群的需求，將原本高價位的餐點搭配成為中、低價位的套餐，目前推出的夏季套餐，只要一千元就可吃到何首烏雞、涼拌珊瑚、貴妃蜜帶子、天麻蒸鮭魚等，讓藥膳更「平民」、更普及。 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