

以牛爲師吃牧草

三太養生鐵板燒的秋天約會

來自花蓮的牧草心，登上了三太這家頂級鐵板燒的鐵板上；牧草已經剝除外皮，剩下內層最細嫩的部位，在主廚謝樂觀眼明手快的處理下，以原味原色呈現，輕放入口，細細咀嚼秋天的滋味，啊！那是淡淡的草根清香。



這個季節的養生蔬果，還有金橘、無花果、羅漢果、秋石斛及野薑花，三太為秋天製作了一系列甘美滋補的養生饗宴。



■ 當西方遇到東方。

羅漢茶為這場饗宴揭開序幕。以西洋參、羅漢果等配方熬製的養生茶，杯中漂浮一顆經過切割的小金橘，造型討喜，喉韻甘潤。

「雪上青」是餐後茶，以無花果、新疆葡萄乾、花旗參、枸杞等熬煮而成，最後再加兩片棗紅，謝師傅說，這道溫熱微甜的茶，可以減少秋冬掉髮。



■ 花果入菜：絲瓜、葡萄、貢菜、秋石斛及野薑花。



■ 花蓮牧草心。



■ 羅漢茶。

■ 屏東蓮霧。

主菜美國頂級牛肉也有創新吃法，那就是搭配東方的日本紫蘇和台灣阿里山的新鮮山葵，經過鐵板燒的高溫翻轉，西方與東方立刻合而為一，化為老饕口中的陣陣驚奇。

不過上主菜牛肉之前，謝師傅一定會讓客人先用蔬果及澱粉類食物打底，如五穀何首烏麵包及山藥沙拉；時蔬三種，高纖牧草之外，川七與皇宮菜是謝師傅推薦的養生蔬菜，因為它們

富含膠質，抗氧化。

野薑花則與紅棗等食材，製成香氣馥郁的甜點。

成立兩年的三太鐵板燒，已經在鐵板燒界引起一場大革命，帶動同業少用油的烹調方式，提升台灣的飲食文化。謝樂觀表示，不用油，食物依然能夠甘甜香美，靠的是掌控火候的功力，以及食材的新鮮度；只有新鮮的食物才經得起沒有任何調味料的考驗。三太就是以新鮮和火候，贏得眾人的口碑。

對食材的精挑細選，搭配獨創的無油烹調手法，三太的養生哲學與飲食藝術，精緻得有如懷石料理，連日本人都讚歎。

(請參閱《鄉間小路》月刊91年5月號26-27頁) 圖



提倡無油烹調的謝樂觀有圓融的養生哲學。

咖啡中的極品

可娜咖啡 Kona Coffee

文 / 余淑蓮

台灣愛好咖啡的朋友有口福

了！濃郁芬芳具有天然可可香味、略帶堅果香氣、顆粒飽滿、味道柔和純正的夏威夷可娜咖啡(Kona coffee)，素有世界最完美咖啡之稱，也是美國50個州中唯一頂極的品種，今年榮獲「特殊品種咖啡協會」評選為第一名，能與其爭鋒的只有牙買加的藍山咖啡(事實上真正的藍山地區是面積只有6000公頃的咖啡園)。



您知道嗎？每年消費超過2千萬磅的可娜咖啡，只有

2百萬磅是真正產於夏威夷的可娜產地，全球絕大部份飲用過可娜咖啡的人，其實並不知道他們所喝的咖啡裡面只含5-10%的可娜豆，即使是在大型連鎖咖啡專賣店內也只能喝到混合式的可娜咖啡；Kona blend或Kona style至少要含有10%可娜咖啡豆的規定只限於夏威夷州，其他地區並無此規範，這不僅是對可娜咖啡的



■ 夏威夷萊仕莊園咖啡主人Les Drent，在美國在台協會農業貿易辦事處協助下，與台灣咖啡族及媒體分享100% Kona Coffee的香醇美妙。