

現代人普遍長壽，如果能成爲一名精神飽滿、行動自由的銀髮族，實在是好福氣。這是「語樓」老闆娘李玟瑛在護理之家工作4年後最大的感觸。

離開護理之家的李玟瑛，來到了台中縣龍井鄉的藝術街定居，因爲曾經研習中醫藥理，知曉人體內與生俱來就有弱細胞，

如果平日攝食過多精緻、追求口感的飲食，會造成身體的負擔，也許年輕時可以

承受負荷，但是難免會提早喚醒體內的弱細胞。此外，她經過長期觀察，發現平常吃得新鮮、清淡又自然的人，身體健康狀態比較好，於是決定在藝術街上開設以草本溫補爲主的餐廳。

李玟瑛表示，很多食材都可以取代中藥裡的成份，不論是以中藥或食物的方式改善體質，只要能長期食用並留意攝食的方式，體質一定能夠改善，而且能夠抑制體內的弱細胞發展。

中藥當成正餐食用，不會吃來滿口藥味嗎？李玟瑛表示，其實只要稍微用心，知道中藥熬煮後的口感以及藥材的屬性，以中藥入菜也能烹煮出人人愛吃的口味。以山藥來說，它可以消除疲勞增強免疫力，而且益肝臟又安

定神經，一星期如果能吃個兩、三次，對人體的保養效果最好，而做成正餐食用最容易達到這個目標。於是她有了山藥培根炒飯的構想，利用培根的香氣壓制山藥的藥味，而且米飯中綴著白白的山藥片、紅白相間的培根和大量蔬菜，不只看來漂亮，吃起來也美味。

又如，荷葉味苦性平、色青氣香，乾葉可以生元氣、補脾胃，但荷葉生散氣虛者不宜多服。李玟瑛表示，乾的荷葉要搭配質地柔軟的肉類烹煮，藥性才能完美地融入食材，所以她選擇鮮魚來搭配荷葉蒸煮，一方面常吃蒸魚會比較好，因爲煎的方式會讓魚肉吸收很多油脂；另一方面是荷葉不只能爲魚肉帶來香氣，而且魚肉可以完全吸取藥效，比起和獸肉類搭配時的融合度還好。

「語樓」菜色的特色之一是接近自然、近乎無油，除非客人指定要用炒的，不然所有的配菜都採用川燙的方式；除非客人點的是炸式套餐，否則所有的套餐或湯麵裡頂多加入幾滴香油。而且爲了盡量讓客人不攝取到油脂，李玟瑛的麵點都是客人點餐之後才現煮，不會事先煮好一鍋麵條再拌入油脂使麵條不至黏結。雖然這種堅持曾經爲她招來客人的微言，但是她總會跟客人解釋：

健康從社區開始

草本溫補說 「語樓」

採訪·攝影／陳乙貞



開店3年多來，李玟瑛最高興的是交了很多好朋友。



語樓的用餐環境。



培根炒飯裡，放了好多切得細細的蔬菜。



海鮮炒麵內加了許多蔬菜。



語樓的用餐環境。

「等我5分鐘，你可以少喝一瓢油，一天少一瓢，30天就少30瓢。」久而久之，客人和她之間有了一種默契，想早點吃到麵點的人，都會事先打電話來訂餐。

另一個特色是完全不加味精。目前常來餐廳用餐的熟客中，有一半是因為不喜歡味精或者對味精過敏的人。李玟瑛表示，比較需要調味的菜色中，她喜歡用薑和番茄來取代味精。薑能散逆氣，以薑調味更能凸顯食材的自然口感。此外，餐廳只用嫩薑調味，因為嫩薑適合各種體質，老薑則否。

番茄也是很好的調味食材，這從西餐中不論烘、烤、炸、熬湯、還是沙拉，都看得到番茄蹤影得知，而麵點中如果加點番茄做綴，不僅看來紅綠可口，也讓



烤肉飯裡只有荷包蛋含油脂。

青菜的清香更加散發，入口微甜。

番茄對人體的健康助益很大，除了可以美白肌膚、改善排便、增加免疫力、以及預防癌症之外，還可以預防心血管疾病，而且番茄裡的「茄紅素」是相當安定的成分，是天然的抗氧化劑，既可以預防細胞受損，也可以修補受損的細胞。這種食材是李玟瑛最肯定、最喜歡、而且用量最大的食材，「語樓」的菜色裡十樣有九樣會添加番茄，至於添加的方式則不一定，可能是熬煮過的，也可能是新鮮切片，或川燙入菜的番茄。

李玟瑛很喜歡蔬菜，因為腸胃的消化吸收和排泄功能對健康的影響，舉足輕重，而蔬菜中富含的天然纖維質對這些功能的保養很有幫助，所以她會在炒飯和炒麵裡加入切得細細碎碎的蔬菜，這樣可以半強迫性地讓平常不愛攝食青菜的人多吃點青菜。另外餐廳裡的拌拌麵，裡面的蔬菜份量簡直和麵條的份量一樣，拌麵的醬料以花生粉和芝麻粉為主，而且要葷要素隨客喜愛，難怪會成為極受歡迎的一道主食。

「語樓」除了一般的健康快餐、養生藥膳套餐和養生粥品之外，也有清涼但不加冰塊的養生藥飲。養生藥飲除了活力茶，是用新鮮有機蔬果和小麥草作成，不適合熬煮之外，其他全數是熬



山藥熬煮後，山藥湯是山藥奶昔的主材料，山藥片是山藥培根炒飯的主材料。

煮而成。山藥奶昔的口味變化多端，有薄荷、巧克力、葡萄、番茄、小黃瓜、柳橙。主材料是山藥熬煮後分離出來的湯汁精華，副材料的奶昔、冰淇淋或牛奶隨季節更換，主導口味的薄荷、巧克力等，隨客人的喜好添加。

飲料方面的綠荷香也很特殊，是綠茶汁和荷葉結合品。李玟瑛表示，綠茶如果喝的正確，可以改良細胞機能預防癌症，但是如果喝法不正確反而會傷胃。綠荷香裡的綠茶是冷泡而成，如果要用熱水沖泡也只能用50°C以下的溫度，而且稍微沖泡後就必須取出茶葉，荷葉的湯汁則是熬煮出藥性後放涼冷藏，再加入綠茶汁調成綠荷香。

選擇當令蔬果，吃得新鮮自然，是保持身體健康的基本原則。「語樓」裡除了小黃瓜、紅蘿蔔是固定的、番茄和蘋果是常見的之外，其他蔬果不只隨季節改變，也會三天兩頭換新。因為李玟瑛非常重視當季的食物，她表示當季食物吸收陰陽五行最飽滿，因之養分也最充足完整，拿西瓜來說，現在一年四季都吃得到，但是怎麼吃還是夏天生產的西瓜最為甜美多汁，原因是西瓜在夏季時吸收日月精華的機能最強。想吃的健康，記得多吃當令蔬果和新鮮自然的食物。 [圖]

「語樓」(04)2652-3280



拌拌麵有素火腿、蔬菜、肉絲、炸魚等口味，可葷可素。