

乾淨的白、極簡的線條，如實的地中海簡約建築風。

Herbs Kitchen 香草森林



採訪・攝影／陳乙貞

提到法國的普羅旺斯，多數人腦海中會浮現整片整片的紫色薰衣草原。根據流行病學的調查顯示，這一帶居民的飲食中即使攝取大量的飽和脂肪酸，心血管疾病發生率卻不到美國的一半，這可能要歸功於地中海一帶盛產的番茄、大蒜、橄欖油和香草。番茄有強力抗氧化功能；大蒜可以協助肝臟排出致癌物；橄欖油含有較高的單元不飽和脂肪酸，不易造成動脈硬化；而香草(herbs)更是值得一提。

早在數千年前，香草便應用在治療行為上，後來更衍生出草藥學，德國甚至從1993年起，便將草藥學列入正式的醫學考試項目中。另一方面，以香草入菜，從日常飲食中攝取香草的保健功能，在歐洲早屬於生活常識的層面，例如想避免下午精神不濟、腦筋渾沌，歐洲的主婦可能會在午餐

菜色裡加些迷迭香，或在下午來杯迷迭香茶，因為迷迭香具有醒腦功能。

2002年5月，台中市五權西三街出現了一家以香草為主要配料的餐廳，名為「香草森林」。這家餐廳的股東有三人，也是股東之一的店長蔡碧芬表示，她們因熱愛普羅旺斯料理的自然與健康，決定把這款料理引進台灣，她們深諳香草在保健上的好處，而且普羅旺斯的料理一定會添加香草，於是將店名取為「香草森林」。

走入香草森林，立刻讓人有置身地中海建築特有的簡樸清爽感覺；清純的白、簡單的擺設、裸露的結構，整體毫不做作、全無矯飾，這一切只因主人希望客人放鬆心情，集中注意力在餐廳精心調理出的普羅旺斯料理上。



一樓葡萄酒架，只要適量，葡萄酒也是養生飲料，更是佐菜的好材料。



香煎鴨胸，淋波爾多紅酒醬汁。



香草乳酪烤丁骨牛排，佐蒜味菠菜。

蔡碧芬表示，普羅旺斯的料理特色是食材必須新鮮，調理方法和呈現方式以自然為主，捨棄繁複的烹調手續，保留大部分的營養素，因此用餐者能享受到完整又有益健康的食物。普羅旺斯料理的另一特色，是每道菜中一定含有大蒜、橄欖油、番茄和香草這四種元素，差別只在於添加的香草種類不同。

香草的添加可能是不著痕跡的，也許是在熬煮湯汁或醬汁時加入香草束，端出的料理雖有香草元素卻看不到香草；也許是在調理油中浸泡基礎香草料或大蒜，再以香料調理油處理食材，既能增加食材的養分與香氣，又不會蓋過食材的原味。蔡碧芬表示，店中的香草來源除了進口外，也與埔里的香草農場配合，一次採買一週份量的新鮮香草料，而店中使用的香草配方是自己調配的，香味比較溫和，比較適合台灣口味。

店中的菜色設計，是以盛行於普羅旺斯百年不墜的傳統菜色為篩選依據，請廚師規劃研發適合台灣人的口味，蔡碧芬表示，餐廳的菜單一年更換兩次，但是菜單換裝會有一段緩衝期，以漸進的方式讓客人知道季節就要轉換。此外，餐廳每週還會推出一道主廚推薦料理，鎖定在消費者要有勇氣才敢嘗試的道地口味，例如乳鴿、鵝鶉或田雞腿。

搭配「普羅旺斯田雞腿」的香草料是荷蘭芹。荷蘭芹能幫助消化、強化心臟和增進食慾，還可以提升番茄的香鮮度，使田雞腿吃來

不膩口又能讓菜色多一份清香。這道開胃菜的料理方法是將田雞腿去皮後泡在牛奶裡去腥，而後以橄欖油煎過上色，再拌入大蒜、番茄、橄欖油和荷蘭芹而成。

「傳統鄉村烤蔬菜鑲肉」是一道南法鄉間的媽媽菜，在香草森林裡列為開胃菜。蔡碧芬表示，普羅旺斯的婦女常會在中、下午時以數種香草料調和肉末，再將其填充到挖空的瓜類或番茄中烘烤，只要搭配麵包就成了一道美味又不會造成腸胃負擔的午餐餐點或午後小點。這道菜在香草方面一定會有能止咳去痰、抗風濕、有助消化油膩食物的百里香，和可以健胃消腹脹的香薄荷，至於還添加了哪些香草料則要看各家的口味而定。

主餐之一的「鄉間鴨胸波爾多紅酒醬」是以能夠幫助消化、消除脹氣的豆蔻粉做為香料。鴨胸先以豆蔻粉醃過去腥，再煎成皮脆肉嫩、上桌時肉質還呈現粉紅色的成品。醬料方面是以一整瓶波爾多紅酒加香草料熬煮成一人份的醬汁，蔡碧芬表示，這道醬汁非常名貴，是南法冬季時常見的醬汁。

「香烤普羅旺斯羊排」的香草



二樓的大陽台植滿各類香草，營造出到友人家作客的親切感。

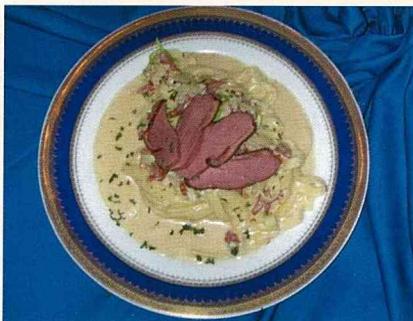
料是羅勒。羅勒能活血、解毒、健胃、解熱、補中益氣和促進食慾。羅勒的俗名是九層塔，但是台灣品系和歐洲品系在風味上大不相同。這道主菜是以羅勒醃泡羊里肌肉後，以簡單的煎烤方式調理而成，上桌前淋上普羅旺斯特有的紅甜椒醬汁，營造出冬天溫暖豐厚的感覺。

除了香草入菜外，香草森林當然少不了有益健康的花草飲品。例如薰衣草舒眠茶中有能安定神經、治療失眠、促進食慾的薰衣草，以及消除疲勞，有益鎮定情緒的洋甘菊。迷迭香姚窈茶裡的迷迭香可以強肝健胃、提神醒腦、幫助脂肪消化還有益經痛與血液循環。玫瑰養顏茶裡的玫瑰可以促進細胞生長、軟化皮膚、收縮血管。

蔡碧芬表示，新鮮、天然、有益健康的食材，在搭配單純的味道與簡單的烹調過程後，食物散發出的色澤會給人陽光般的溫暖感覺，溫暖人心、溫暖人胃。圖「香草森林」04-2371-2085



白酒蛤蜊淋昆尼麵。



薰鴨胸阿佛列多寬扁麵。



第戎芥末醬烤豬腳。