



三蕃街的室內景觀。



經理林生霖，計畫在店中擺掛國內畫家的畫作。

蕃茄料理店 三蕃街

採訪·攝影／陳乙貞

茄紅素與 β -胡蘿蔔素皆屬類胡蘿蔔素的成員，後者因具有極佳的抗氧化能力而廣受注目。近年來針對茄紅素的研究發現，它的抗氧化能力是 β -胡蘿蔔素的2倍，維生素E的100倍，具有強大的保護細胞能力，有助於人體的後天性免疫功能。

蕃茄中除富含茄紅素與多種維生素外，也含帶檸檬酸、蘋果酸等有機酸；這些有機酸在蕃茄的烹煮過程中，能擔負保護茄紅素與維生素的責任，只要不在高溫下烹煮過久，這些營養素不僅能夠保留，更有助於人體的吸收。

兩年多前，在蕃茄與茄紅素還沒紅遍台灣大街小巷成為健康食品之前，台

北市的信義路和金山南路口就有一家名為「蕃茄吧」的餐飲店，以蕃茄為主要配料，供應中式蕃茄料理。兩年多後，蕃茄吧更名為「三蕃街」，店面由一家擴增為5

家；3家直營、2家加盟，餐點方面加入了西式元素，成為中西合璧的蕃茄料理店。

三蕃街的創立者有三位：林生霖、許智惠、許雅幸。他們有感於現代人對吃的要求除了美味也要健康，他們也都愛蕃茄的紅綠色澤，甜中帶酸、口中帶香的口感，既能入菜又能當飲料、水果的特性，於是決定開設一家以蕃茄為主題的餐飲店。

台灣生產的蕃茄別名有黑柿、臭柿子、甘仔蜜、西紅柿；味甘酸、性微寒、入胃經，可清熱解毒、健胃消食、消暑止渴、促進食慾，而三蕃街的蕃茄全部採用台產新鮮蕃茄。店長許智惠表示，她曾經嘗試以進口蕃茄熬煮湯頭或作為入菜佐料，但發現成品香氣極少，反之，以黑柿蕃茄熬出的湯頭或菜餚卻極香，因此採用黑柿蕃茄。此外，黑柿蕃茄一樣含有茄紅素、多種維生素與礦物質，如果不是蕃茄產季而



三蕃街的用餐客人有老、中、青三代。



焗火腿起司。

外觀較綠，只要在自然溫下放置幾天就能轉紅。

許智惠表示，三蕃街走的是中等價位的健康餐飲，一人份套餐的價格約在80-120元之間，早期的蕃茄料理以中式為主，而今不論中式與西式都有。由於目標設定在閩家用餐、全家大小都能吃得健康，為了迎合家中老、中、青三代的餐飲口味，他們在餐點的研發上花下不少工夫，更為了符合國人口味與健康訴求，將西式餐點修改為中西合璧的料理。

三蕃街的餐點分為四類：焗烤類、義式麵類、飯類、中式湯麵；口味上大致也分為四類：海鮮、肉醬、牛肉、咖哩；除了蕃茄口味的餐點外，也有蕃茄飲品，此外，值得一提的是，店中的中式湯麵、飯類從蕃茄吧以來就有，且是針對家中長輩口味而設。

焗烤類是為年輕人與兒童而開發，特色在於完全不加奶油，只以乳酪（起司）提供香氣，雖然屬於高熱量食物，但吃來既不油膩又易消化，甚至盤子回收後不需清潔劑就能洗乾淨。許智惠表示，年輕人喜歡吃焗烤類餐點，不僅美味，上桌時還會熱氣蒸騰油香四溢，使得人食指大動，可惜的是很多人吃這類餐點



焗烤海鮮。

常吃到一半就吃不下，有些人甚至會有油膩反胃的反應，原因就出在添加的奶油過量。此外，乳酪在焗烤餐點中屬主要配料，它含有豐富的蛋白質和鈣質，對孩子的發育極有助益，大部分的孩子也愛吃，但國人大多認為乳酪屬高熱量食材，攝食時常有顧忌，其實，這層顧慮也可因不添加奶油或油脂而降低。

義式肉醬也是摒除乳製品和奶油後的改良品。傳統義式肉醬因添加許多乳製品和奶油，使得口感重熱量又高。許智惠表示，店中的肉醬已修改成清淡口味，儘管享用時會吃到很多肉，但因為只採用瘦肉無需掛心攝入過多脂肪。此外，雖然是用腥味較低的黑豬肉，但為了完全去除腥味，肉料會先以黑胡椒醃泡，再以月桂葉提香，最後加入大蒜、洋蔥和胡蘿蔔烹煮。也因孩子大多愛吃義大利麵，更把肉醬的味道改良成酸甜口味，並在配料中增加有益視力的胡蘿蔔份量。

咖哩口味也以蕃茄入味。許智惠表示，其實蕃茄跟咖哩的味道很貼近，搭配起來入口微酸但又有甘甜味，而且蕃茄的香氣還能提升咖哩的香味。店中剛推出咖哩口味的餐點時，客人在用餐前常會質疑咖哩與蕃茄的搭配效果，但是吃過後的反應極佳。咖



咖哩雞腿麵。



冬季上市的海鮮鍋。

哩餐使用的雞腿，捨棄了油炸方式，改採醃泡。雞腿燙熟後放入調理好的咖哩醬中醃泡一夜入味，上桌前再稍微調理，不僅沒有使養分流失的繁複加工過程，肉質也因此更加香嫩。

曾有客人詢問許智惠是不是素食者，因為她的膚質白嫩頗似長期茹素的成果，但她表示，其實這是因為平時鮮少攝取油脂，留心營養攝取與愛吃蕃茄的成果。以現代人越來越重視營養攝取、均衡飲食的觀念而言，其實只要做到少鹽、少油、少糖、少人工加味品，以及烹調過程盡量簡單的原則，應該就能吃出健康。

■

三蕃街 (02)2921-1583
北縣永和市永亨路45號