

杭州来了台湾妈煮妙 这个冬天进补要吃养生菜

文 / 本报记者 徐秀霁 摄 / 姚志伟

“食草有味身忘老”这样千古的养生理念不是个新鲜的话题，但是养生菜总是以较高的姿态让人觉得神秘而遥不可及，从不断被人提及地参与着。可是这一次杭州来了个台湾妈煮妙，除了可以吃到地道的台湾菜还能吃上台湾师傅经过十多年经验烹调出的养生菜，就在那高地春天时尚茶馆里。

并不是海鲜鲍翅就是养生

“才食车前草，又品山茱萸。文火煮肉蔻，清水泡陈皮。”这是古人的养生方法，也是养生菜的最初表现形式，而现如今的养生菜馆总是带着点神秘色彩，于是带着点好奇去探探。本以为那些养生菜一定带着浓厚的贵族气息，什么鲍鱼鱼翅，又或者加上名贵的中草药。到那一翻菜单却发现都是带着特色又清爽的家常菜，当然这其中一定是有些道道的。

在这里掌勺的是台湾妈煮妙的师傅李文方。李总说，“妈煮妙”是一个来自台湾的健康养生餐饮品牌，在上海很多客人对“妈煮妙”的评价是：少了张扬的装修，多了实惠与美味。

那么这养生的菜里到底放了什么关键的材料？李文方说这些菜都是台湾传统口味，这其中的秘制养生美食系列，全部用现熬高汤烹制，低盐、不添加味精、少用油锅，以药食同源的理念精心选用食材，滋补，很多草药都是他去各地悉心采购来的。据大厨透露，他们烹饪的养生菜是以用一个个矿泉水瓶子装的高汤来代替水的。李文方特地拿了很多空的矿泉水瓶放在厨房，而那些空瓶子则将装上鲜美浓香的高汤。“烧菜时浇一点高汤，便于实施标准化，既营养又能控制口味标准。”他说，并不是越营养就越养生，还需要药材和食物的搭配，就连一棵不起眼的蔬菜也是可以养生的。

养生的重点还在于美味

高地春天此番与“妈煮妙”推出的养生菜包括粥道、汤品和健康菜三个系列。“粥道”里李总特别推荐了大明虾软丝鱼粥，先上来的是一大锅熬得稀稠均匀得当的白粥，以及大块的明虾和牛蛙，粥放在煤气炉上微微加热，而后便慢慢将明虾以及牛蛙放入白粥中。和普通的粥不同的是，由于白粥锅底里有天麻的成分，所以带着一丝轻柔的药材香，第一口会觉得淡淡的，但是吃到第二口就停不下来了，而且粥里的明虾特别肥嫩，六人份的一大锅很快就被消灭完了。李文方很得意地说，其实养生菜并不在于要多少名贵多少滋补，更重要的还在于美味。在聊天中得知，这些药材和食物的完美搭配，都是这位台湾师傅十多年来的研究成果，平时他会将搭配的心得一一记录在自己的本子上。当我要求观摩下那个本子时，他说：“你看不懂，那是用我自己的方式写的，只有我自己看得懂，就像秘籍一样！”

除了这个味道惊人的粥，养生粥道系列还有沙郎牛肉牛蛙粥、膏蟹牛蛙粥、甲鱼干贝粥、鲍鱼牛蛙粥、鲍鱼带子粥等品种，当然粥品不同功效也不同，比如这个大明虾软丝鱼粥就是用于增强抵抗力，消除疲劳的，年轻人和孩子喝这个会更为有效。



大明虾软丝鱼粥:增强抵抗力,消除疲劳 198元/锅

在一系列汤品中，最有特色的当属被称作“女人汤”的四物乌鸡汤和被称作“男人汤”的杜仲排骨汤了。前者加入了当归等等最适合女性服用的四味中药材，有补血、益气、祛寒安神、养颜美容的功效；后者则能补肾壮阳、强筋健体。健康菜的品种更多，比较值得一提的有银杏蒸水蛋、天麻蒸鱼、当归虾，而九层塔煎蛋、树子肉饼、花雕虾、日本黑豆这四个菜更能让食客体会到“药食同源、美味养生”的宗旨。不光是那些滋补的汤类菜，就连冷盘都是让人赞不绝口，用了上好的草药，既去了海鲜的腥味，还能起药补的作用。

著名的三杯鸡,这里才是正宗的

对台湾菜的认识止于三杯鸡和卤肉饭，于是开始纳闷为什么叫三杯鸡。师傅说那是因为烹制时不放汤水，仅用米酒一杯，猪油一杯，酱油一杯，用炭火将鸡块炖熟，据说是因为当时的师傅做完了这菜取不出名字，急中生智就叫了三杯鸡。上桌后满座飘香，砂锅内鸡块色泽发红，鸡肉鲜美，汤汁香醇，且为原味，深受欢迎。

这里的三杯鸡果然正宗，肉质和别的地方不同，鲜美松嫩，还很有光泽，更有地道的调味料，原汁原味。台湾师傅说，这其中鸡肉的肉质是关键，烹饪的手法也必须地道，要以文火焖制。



女人汤:补血益气,祛寒安神,美容养颜 48元



如意竹笙:滋阴润肺,壮筋骨 28元

Galanz 格兰仕

格兰仕 变频微波炉

液化气价格疯涨,微波炉受宠

近期，受国际原油价格暴涨的行情冲击，液化气的价格也是一路疯涨。今年的瓶装液化气几乎是每月刷新一次，全国各地涨幅甚至突破百元大关。越来越多的市民表示难以承受，继而打起经济算盘，寻求其它更节省省钱的热媒。据了解，更多的普通市民开始舍弃传统的灶烧，转而改用更为经济的电能，这也使节能、环保、干净及快捷的电器，如微波炉、电热水壶、电磁炉等厨具更加受到市民的青睐。

如何使用热能才能更省钱？有专家指出，可以考虑“多用电，少用气”，或以“用电”为主，采取“电气”结合的方案。笔者向周围

的普通百姓一打听，自从气价上扬之后，不少家庭纷纷改用电做饭烧水。李阿姨就是其中一位，她告诉笔者说：“进入冬天之后，家里一个月要用将近两瓶气，开销占了养老金的三分之一。所以做饭不得不考虑尽量用电，比如烧水用电水壶，煮饭用电饭煲，反正能用电的都尽量用电。”为此，她还特地买了一台格兰仕微波炉，利用微波炉的全功能进行烹饪饭菜，格兰仕的微波炉功能齐全，“蒸”、“煮”、“烤”、“炖”都能做，又快又鲜美营养，还帮我省下了一半多的电费。

微波炉：格兰仕微波炉变频微波炉，变频微波炉，变频微波炉，变频微波炉。