

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）



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

取元夫的司娜咖啡豆

誠摯邀請您與品嚐

LBD Coffee 夏威夷萊仕莊園咖啡



■ 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。

傷害，也是消費者的損失。很多品嚐過真正100%可娜咖啡的消費者，都很訝異他們之前錯過了如此的人間美味！

擁有170多年歷史的可娜咖啡，主要種植區集中於夏威夷大島的可娜地區毛納羅伊火山(Mauna Loa)山坡地的南部或北部；產區約為20平方公里，土質肥沃，含有豐富的火山灰，充沛的降雨量和陽光形成一個巨大的天然溫室；除了毫無霜害的優點外，有趣的是在大多數的

日子裡可娜地區會有一種稱為免費遮蔭(Free Shade)的自然奇景，大約在每天下午1至2點鐘左右，天空會浮現出一朵朵厚厚的白雲為可娜地區的咖啡樹提供了必須

的蔭涼，正是這樣優越的條件使得夏威夷可娜咖啡一直保持著高品質甚至不受任何的蟲害(尤其海拔90公尺以上的咖啡樹)。加上在所有咖啡生產者中，夏威夷的咖啡產業管理最為嚴格，從播種、採收、水洗處理、日晒、研磨去殼……，所有莊園所付出的投資與勞動也是世界之最。



■ 原裝進口的可娜咖啡豆。



夏威夷可娜咖啡(Kona Coffee)有5種分級，分別是：Peaberry (只佔全年總產量的4%)；Extra Fancy；Fancy；No.1；Prime。除了Peaberry是特別挑出以外，其他等級是按照瑕疵比、大小及重量來分級。

在台灣的咖啡市場中，咖啡族很難買到百分之百的Kona Coffee，夏威夷萊仕莊

園咖啡主人 Les Drent 專程來台，真心誠意的為台灣愛好優質咖啡的朋友們，引介絕對符合夏威夷州標準並經夏威夷農業部認證的百分之百可娜咖啡新鮮生豆，希望台灣的消費者也能以合理的價格享受與日本、美國、歐洲咖啡愛好者同等級的100%Kona Coffee。

Les Drent 說，純美的咖啡酸度低，只需中度烘焙即可表現特有的香氣韻味；品質欠佳的咖啡才需要靠重度烘焙來掩飾缺點。

喝咖啡有如品紅酒，其中奧妙可以讓你鑽研一輩子。

※洽詢電話：0918-213-375 陳小姐

■