



养生之道

品冠@Mushroom Pot

现代人品尝美食的同时，也相当注重健康。野生菌 (Wild Mushrooms) 不仅是健康美食，长久以来还被认为是具有治病功效。

The Mushroom Pot (长寿锅) 是新加坡首家野生菌餐馆，这里采用20多种不同的野生菌，精心配制成口味独特的火锅，再配合以现代手法、别出心裁的创意，呈现出一道道别具风味的中华料理和菇类菜肴，俘虏食客的味蕾！

从中国引进各类野生菌

野生菌被传统中医界当作药材使用已经长达数个世纪，近年来，医学研究也已经证明，野生菌含有具备医疗功能的物质。它们含多量的营养成分，如蛋白质、维生素及矿物质等，这些物质有提高免疫力，降低胆固醇，帮助消化，促进血液循环及提神等功能。

因此，野生菌在世界各地广受欢迎，在许多菜肴里都能够见到它们的影子。Mushroom Pot创办人数年前到中国旅游时，就被当地的野生菌火锅专卖店深深吸引，一连光顾了三次，因而认识老板，最终决定将野生菌引进新加坡。

Mushroom Pot始于2002年，第一间餐馆位于Stadium Walk，深获食客欢迎，并于2004年在乌节路开设分行。位于Millenia Walk的第3间分行，刚于今年3月开张，预计明年将在西部设立第4间分行。

Mushroom Pot的最大特色是从中国引进各类野生菌作为食材，种类多达20多种。7月至10月底是野生菌盛产的季节，Mushroom Pot会随着季节的变化引进适合的野生菌，作为食材。

不过，你千万别以为Mushroom Pot只售卖野生菌、火锅，食客也可品尝由各类野生菌烹煮而成的特色菜肴。厨师们融入了许多新式创意，巧妙将传统与创新结合，势必让食客重新认识野生菌的香甜美味，并有着“好吃又健康”的全新饮食体验。

特别推荐！

冷盘

► 蘑菇卷

专为年轻人研制的脆口点心，外形带有日式寿司的影子，外层是香脆的紫菜，内层不失野生菌的香甜。

► 香菇沙拉

精挑细选数种口感超好的野生菌，并将野生菌切丝，拌上红萝卜丝，看了让人食指大动，相当开胃！

► 泰式野生菌

将菌体肥大的“老人头”进行切片，拌以泰式酸辣酱，“老人头”肉质脆嫩肥厚，吃起来鲜嫩可口。

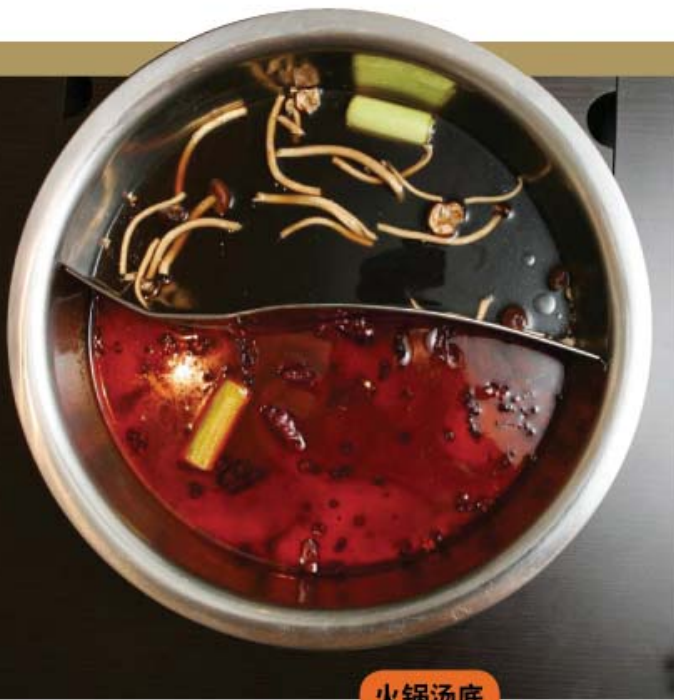


多喝野生菌汤养生

这天，大马创作歌手品冠就献出了“第一次”，跟随《优1周》来到位于Millenia Walk的Mushroom Pot。对于只熟悉香菇、蘑菇、金针菇的品冠而言，这次难得有机会品尝及见识野生菌的养生魅力，确实大开眼界！

品冠虽然喜欢吃辣，但还不至于达至“无辣不欢”的地步。不过，因为喉咙较为敏感，容易沙哑，如当天有演出，他绝不碰辣食，也尽量不喝冰水，以免影响演出。因此，Mushroom Pot的野生菌火锅，绝对符合了品冠的饮食条件。

“这还是我第一次吃到那么多种类的野生菌，没想到野生菌也可以有那么多煮法，像野生菌汤很养生、很营养；蘑菇卷很有‘寿司’的感觉，吃起来口感很好！”



火锅汤底

► 野生菌汤

配合多种野生菌、肉类及海鲜精心调制的野生菌汤，营养丰富，使传统火锅的形象焕然一新。另有“纯正”野生菌汤，汤底只采用野生菌调制，适合素食者。

► 麻辣汤

以野生菌及多种四川香料熬制而成，汤底入口麻辣味刚好，不会掩盖食材本身的鲜味，反而带出食材的鲜甜原香。

火锅食材

► 野生菌

老人头 (Catathelasma ventricosum)、黄牛肝菌 (Boletus speciosus)、鸡腿菇 (Shaggy Ink Cap)、乳牛肝菌 (Cow Spunk)、大球盖菇 (Stropharia rugoso-annulate)、野生长裙竹荪 (Dictyophora indusiata) 等。

► 火锅拼盘

新鲜老虎虾、新鲜带子、花枝片、鱼片、牛肉片、手工鲜虾丸、手工鲮鱼丸、猪肉糊、大白菜、豆腐、日本粉丝等，选择非常多样化！

特色小菜



► 松茸雪鱼

油炸雪鱼外脆内软，可吃出雪鱼的香甜；沾上由松茸（野生菌中的珍宝，称之为“蘑菇之王”）调制出的汤汁，味道极佳，汤汁还带有淡淡咖哩香，赞！



► 蜜桃猴头菇

菌肉鲜嫩、香醇，配以核桃、芝麻炸成粒状，再拌上蛋黄酱 (mayonnaise)，色香味俱全，香脆可口。在中国，猴头菇



与熊掌、海参、鱼翅可是同列“四大名菜”的珍宝哦！



► 西藏排骨

以“蒸”作为主要烹调法，保留了食物本身的原味，肉嫩而鲜美，软度适中，配上特制的苹果汁沾料，营养又健康。



► 川式椒盐虾球

结合四川与广东风味烹调出的特殊口味，呛辣中带有虾只的鲜甜，最适合“食辣族”的口味！



The Mushroom Pot 长寿锅



Singapore Indoor Stadium outlet

2 Stadium Walk, #01-02
Singapore Indoor Stadium
Singapore 397691.
Tel: 6342 3320

Orchard Point outlet

Level 4, DG Orchard Point
160 Orchard Road
Singapore 238842.
Tel: 6733 9910

Millenia Walk outlet

9 Raffles Boulevard #01-06/10
Times @ Millenia Walk
Singapore 039596.
Tel: 6338 1160