

溫泉蔬菜大餐・金棗創意美食 礁溪鄉農會「私房菜」

囊括中華美食金銀銅牌獎

一年一度的台北中華美食展，是交通部觀光局推動的重要活動之一，行政院農委會也予贊助，共襄盛舉；一年比一年辦得更活潑生動，吸引許多中外人士專程前往松山機場旁的外貿協會參觀。今年的台北中華美食展，於8月10～13日舉行，除了過去傳統的職業廚師廚藝大競賽之外，增加了新項目「私房菜」廚藝競賽，提供一般家庭主婦參加，讓家常菜也能端上國際美食展上，供人品評，主辦單位的構想用意，獲得了成功；也使礁溪鄉農會家政班幹部在美食展上大出鋒頭，收穫豐碩。

台北中華美食展「私房菜」廚藝競賽，礁溪鄉農會推薦家政班員九人參加比賽，林秀琴以「溫泉絲瓜脆香菇」獲得金牌獎（第1名），郭百合以「溫泉蘿菜銀花飛」獲得銀牌獎（第2名），黃李美月以「礁溪金棗酥餅」獲得銅牌獎（第3名），吳翠華的「溫泉絲瓜賽青龍」、楊心萍的「我愛甜心（金棗）」、徐秀蘭的「翡翠白玉」（溫泉絲瓜熱拌蛋白）、吳林淑敏的「溫泉絲瓜竹筴捲」也獲選為佳作，幾乎包辦了所有獎項，轟動會場，也使台北一流廚師們震驚不已，在觀光局局長張自強先生主持的領獎典禮上，司儀小姐特別強調礁溪鄉農會的表現優異，請大家給予掌聲鼓勵。筆者在現場，與有榮焉。

參加這項廚藝競賽，說來有點

意外；但既推薦了家政班員參加，也充滿了信心。話得從頭說起。

6年多前筆者從卸任鄉長應聘到農會擔任總幹事，積極組織農事研究班，推廣溫泉蔬菜和金棗生產，立下金字招牌；同時發展家政班活動，擴大納編農村婦女，不斷舉辦各種手工藝、醫藥保健、韻律瑜珈、烹調插花等等活動，建構成一龐大的「紅粉兵團」，做為農事生產的「後勤勁旅」。農事班生產溫泉蔬菜，家政班員炒菜烹調舉辦品嚐會，上電視表演美食製作，提供「溫泉蔬菜大餐」、「金棗創意美食」食譜等等。農會大型活動中，更少不了她們，表演歌唱、舞蹈、話劇。提供米食品嚐、製作，樣樣精通。

民國80年春，我們更勇敢地承辦了「農民第二專長訓練」的中餐班訓練工作。當時勞工委員會職業訓練局受農業委員會之委託，也是政策推動上的配合，要減少農業人口，賦予農民第二專長。本會鼓勵家政班員報名。職訓局要開辦「中餐訓練班」時，因預算經費太少，無法在台北舉辦，眼看要開不成班了，我們表示願意按照政府預算數額和工作計畫來承辦，獲得職訓局正式委託。筆者挑下重擔，按照政府規定課程，拜訪台灣大學農推系，台北美食廚藝專家，營養、衛生等專業人士，一個轉介紹一個，終於有了學者、專家、師傅等專業人

才，符合政府規定的師資，遠從台北來礁溪鄉上課，使中餐訓練班60位學員能獲得很好的教學。目前他們有的開餐廳，有的在鄉下「辦桌」，有很好的效果。

由於這層關係，筆者每年都參觀台北中華美食展，今年獲得增加「私房菜」廚藝競賽的資訊，乃決定推薦家政班的幹部參加比賽，主要著眼於：

一、為地方特產打知名度，增加農民收益，彰顯家政班員為農業生產做後盾的工作理念。「私房菜」，應非大飯店的大魚大肉，而是具地方風味餐的特色。所以筆者以礁溪溫泉蘿菜、絲瓜和金棗為材料，擬妥了10道菜名，分由10個家政班幹部來烹調，將地方農產品以美食佳餚型態，向廣大的消費者推薦，達到宣傳、促銷的目的，旨在參加，得不得獎沒有關係。

二、我們經常舉辦烹調訓練，讓農村家庭生活美化，增進幸福，也不斷在研發推廣溫泉蔬菜、金棗創意美食的食譜，經常在鄉下製作展出，頗獲讚賞，應該利用機會，讓我們的幹部在大場面中表現，藉以鼓勵。

主意已定，找來10位「選手」，分別與之交換意見，要她們放棄自己的「拿手好菜」，而改以溫泉蘿菜、絲瓜、金棗為主題，加上筆者對美食上的創意，把菜名定下來，將報名單寄出去。8月8日父親節



農委會副主委吳同權(左三)輔導處長涂勳(左四)金牌獎林秀琴(右三)銀牌獎郭百合(左二)銅牌獎黃李美月(左一)總幹事周錦燾(右二)家政指導員(右一)



銀牌獎「溫泉薺菜銀花飛」

，也是比賽前2天，我們為開發金棗加工新產品，請來台灣大學農業推廣研究所所長陳昭郎博士評鑑，乃請這10位「選手」將參賽作品習作一下，邀來新聞記者、地方首長先來品嚐，虛心請教。結果獲得陳博士等人一致讚美，色、香、味俱全，報紙、電視、電台紛紛報導，「未映先轟動」，選手尚未上台北，特產佳餚已引起大眾的興趣了！

「金棗也可以入菜？」不少人有了這疑問。我們去年剛建好飽崙金棗加工中心，就研發了「金棗酥月餅」，用加工後的金棗取代蛋黃，將市場上很暢銷的「蛋黃酥」正名為「金棗酥」，以不含膽固醇為號召，甜中帶酸、多吃不膩的口感，在84年度全國優良食品評鑑會上榮



銅牌獎「蜜棗酥餅」

獲金牌獎，一鳴驚人，造成搶購。我們的創意，也就是我們的賣點，為金棗果農開出一條路來。今年我們要將金棗做為美食，不僅是零嘴食品而已，要中規中矩地端上餐桌，讓老饕大飽口福。

在路邊攤上常見的「芝麻球」，我們用金棗來做材料，將其取名為「我愛甜心」，不但名字好聽，口感和價值也不同了。糯米漿拌和金棗醬做成皮，外沾芝麻，宛如鳥蛋大小，蜜汁金棗為餡，吃吃看，風味絕佳，金棗又多了一個銷路。

我們曾創製了20多種金棗美食，數度展出，頗獲好評，如今增加「我愛甜心」得佳作獎外，「金棗酥餅」更獲銅牌獎。相信金棗美食將開創一片新天地。



金牌獎「絲瓜脆香菇」

薺菜與絲瓜，是家常便飯的普通菜餚，炒或煮是常見的作法，但在我們的創意思考下，卻製作出一套食譜來，也上過電視逐一介紹。今年我們特別開創幾個新作法：(1)「溫泉薺菜銀花飛」，以薺菜粗大的莖部為主材料，配以肉絲、薑絲、紅蘿蔔紮束熱炒，強調溫泉薺菜莖粗的特色和清香風味，口感絕佳。(2)絲瓜去皮橫切夾餡用鋁箔紙包好烤熟，排盤成龍形，翠綠可愛，命名為「溫泉絲瓜賽青龍」，非常切題，絲瓜原味更讓人回味無窮。(3)絲瓜切片以香菇墊底加佐料油炸，一片翠綠，煞是漂亮，口感更迷人，美食專家名電視主持人傅培梅都不禁要問掌廚人林秀琴：「妳做的口味這麼好，是那兒學來的？」「溫泉絲瓜脆香菇」榮獲第一名金牌，實至名歸。

創新美食，促進銷路，是產業文化的發揚，使其與生活結合，並增加生產者收益。我們參與中華美食展活動，乃基於這個認知，以落實產業文化。花蓮區農業改良場為鼓勵我們的努力，已決定協助我們編印新的溫泉蔬菜和金棗創意美食食譜，將我們運用巧思研發的烹調手藝介紹給大眾，期使溫泉蔬菜和金棗能暢銷各地，增加農民收益。

這又是我們意外的收穫。 ◆