

藥膳草堂

石岡阿嬤灶腳

撰文・攝影／陳乙貞

車行台三線豐勢路，豐原往東勢方向，一進入石岡地界，周身的自然氣氛頓時不同，天更藍、風更清、綠更濃、色更鮮。

山水石岡 務農好風情

石岡鄉位於大甲溪與新社河階群之間的大甲溪中游通谷地帶。地勢東南高、西北低。地形上以河谷平原和河階台地為主，南緣還有一些小山坐鎮其中。石岡鄉境內除了有貫穿東北的大甲溪，還有眾多發源於新社段丘群、流向南北的溪流，她豐富清澈的水資源，除了餵養該鄉田中的蔬果，也讓石岡成了中部水資源的保護區，擁有一座供應中部居民主要用水的石岡水壩。

古時，石岡曾是漢番的交界地，漢人和原住民之間以一條條土牛紅線為界。現在，石岡鄉的位置正好位於客、閩籍聚落的交界地帶，住民剛好各一半，上五村多是客家人，下五村多是閩南



餐廳主人尤萬河夫婦。

人。置身石岡鄉中，只要稍加留意就會發現這裡的居民談天時多是三種語言交會，忽而客語，忽而閩南語，其間還會摻雜著國語，語言轉換快速而流利，有如這些語言已融為一體，聽著聽著，不禁讓人佩服起石岡住民的語言天才，同時也對這裡的語言學習環境十分羨慕。

九二一時石岡也遭逢巨創，但是現在，除了細心、刻意留下的紀念景象，在石岡鄉裡看不到地震的殘跡，不論是在她的景中、物中，或在她的住民臉上，都看不到了。這裡的住民在面對全新的、陌生的、據挑戰性的環境時，似乎天生異稟，能很快地重新學習，無限連結與創造。

石岡是個很傳統，以農為鄉的鄉鎮。石岡農會的梁麗倩表示，山坡地佔了石岡鄉的三分之二，平地只佔三分之一，這裡的氣候溫涼，四季如春，土質好、水質好而且水量夠，四季都能生產水果，長久以來，石岡的農產品都是以水果為主。然而，就像所有的農產品一樣，水果也有產銷問題，要嘛產量少、價格好，卻沒水果可賣，要嘛產量佳、生產過剩，結果價格偏低不敷成本。於是，這幾年來石岡農會一直朝著能產能銷、不靠別人的方向努力，從控制產量和擴大銷售管道上雙管齊下；一要尋找其他適合的高經濟作物輔導農民轉種，以控制產量，二要擴大與餐



餐廳外觀。



保健植物展示館。



保健植物展示館。

廳、網路、科技公司、農產加工廠的結合面，以增加銷售管道。

保健植物 休閒農園區

自從農委會推行一鄉一特色的休閒農業計畫後，石岡農會考量保健植物屬於經濟價值較高的作物，而國內的這類作物多屬進口，加上石岡鄉的地理與自然環境適合栽種草本保健植物，便決定在該鄉逐步規劃保健植物栽種區，輔導農民以果園間作或轉作方式栽培藥草，並在農會設立保健植物產銷班，商請該鄉在保健植物上已耕耘十餘年的安石園園主羅順安，指導農民栽培技術。

經過兩、三年的努力後，石岡鄉的保健植物園區不僅已經頗具規模，就在92年，石岡農會更將這園區與原有的食水料休閒農園區互相結合，統整為「保健植物休閒農園區」。

園中的保健植物園以生動、實體、易懂的方式呈現保健植物，不僅植有100多種常見的保健植物，而且在每株之前皆立有詳盡的解說牌，此外，不論是栽種的植物或解說的內容都已經經由中國醫藥學院邱年永技正、李世滄博士、林進文先生，和剛獲得92年度十大傑出農民「神農獎」的安石園園主羅順安等人的鑑定與確認。



餐廳內擺設與二樓展示館。

園中的保健植物展示館與生活應用館，是石岡農會在農委會協助下，於91年期間執行「90年度九二一震災災後重建第二期特別預算農業產業振新方案發展—保健植物及藥膳產業計畫」的成果。展示館位於二樓，迴廊中陳列各式各樣常見、罕見的保健植物標本，館中則展示草本藥膳與中醫的原理以及各類藥草的屬性功用和石岡鄉的農特產。在保健植物的生活應用上，由於傳統醫學中也著重藥膳與食療，於是農會決定推廣食用藥膳的研發與應用、展示保健植物入菜的方法與成果，於是，在一樓的生活應用館中推出的是：入口古早味、入胃保身體的「藥膳草堂—石岡阿嬤灶腳餐廳」。

阿嬤灶腳 聞名古早味

阿嬤灶腳成立已有6-7年，在中部一帶頗有名氣。顧名思義，阿嬤灶腳的料理口味當然屬於古

早味，也因她的古早味既道地又能引人回味，因此才能在中部開設多家分店。91年8月左右，石岡農會因有了把鄉中保健植物作成美味藥膳料理加以推廣的想法，找



到了阿嬤灶腳的老闆尤萬河，雙方在互陳理念後，覺得彼此想法相合，也願為彼此的理想互相配合，於是尤萬河決定收了大部分的分店，專心在石岡開設阿嬤灶腳，甚至不惜花下重資打造出乾淨、衛生的現代化廚房設備，以逆滲透處理過的水來料理食材，以高溫高壓的自動洗碗機來清洗客人餐後的杯盤。

如果說石岡阿嬤灶腳只作二、三十年代的古早味，那麼對於尤萬河和店中師傅來說，要端出美味又叫人懷念的料理實在有如「桌頂拿柑」般駕輕就熟，其實他大可不必為了將所有精力投注在這家新店而收了大部分的分店，他願意這麼大費周章的原因，就在於餐廳中新加入的料理元素—石岡生產的保健植物。

提及藥膳料理的開發，在處理食材與烹飪上有十足經驗的尤萬河表示，開發藥膳食物不是有療效就行，還必須調理得非常美味，因為如果只是有療效卻難以下嚥，那何不直接喝中藥。阿嬤灶腳就是因為擁有多年的料理經驗，在一般食材的調理經驗和火候拿捏上都駕輕就熟，加入新的





客家封肉。



刺五加豬腳。



私房苦瓜。

藥膳元素後，較傷腦筋的是如何使藥材與食材的口味互相截長補短，例如有些藥材辛辣、有些苦味，他們努力要將藥材調配到苦味變甘味，調理到菜餚不帶藥味入口極順，之後才能得出成功的

藥膳料理。一般來說，有了某道藥膳料理的研發靈感後，他會先跟師傅溝通，研究烹調的方式，烹煮好後請來三五位老饕與行家先行品嚐，再以開會投票的方式決定應該推出哪一道藥膳料理。

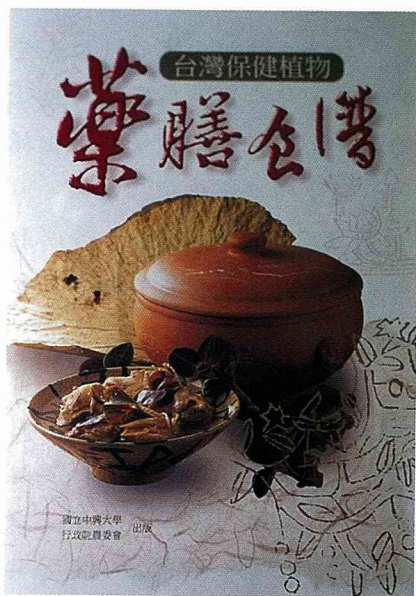
尤萬河表示，餐廳決定研發哪些藥膳菜色，主要是參考中興大學與農委會共同出版的《台灣保健植物—藥膳食譜》，研發過程則向中國醫藥大學的教授請益，例如藥材的療效，該與哪種食材搭配、搭配時的份量拿捏以及如何烹煮的療效最佳。此外，由於餐廳裡的師傅在台菜、客家菜的料理經驗已有十多年，也知道哪些古早時期的料理，雖然具有調養身體的效果，但至今未受重視，餐廳在研發時也會加入這些菜色，例如薑母鴨、當歸鴨，

賣，從籌備期間到開店至今，尤萬河已經開發出十多道美味與古早味兼具的草本藥膳料理，其中有藥膳燻鴨、枸杞蔥油雞、山藥海苔羹、枸杞醉蝦、百合肚片湯、石農蹄膀、鹽酥九甘、藥膳丁香、山藥翅唇雞、黃耆國宴魚、荷葉鮮蝦、銀杏甜椒等料理，以及冰糖梨這類藥膳水果甜品。此外，石岡阿嬤灶腳也保留了餐廳開設以來頗受歡迎的古早味料理。

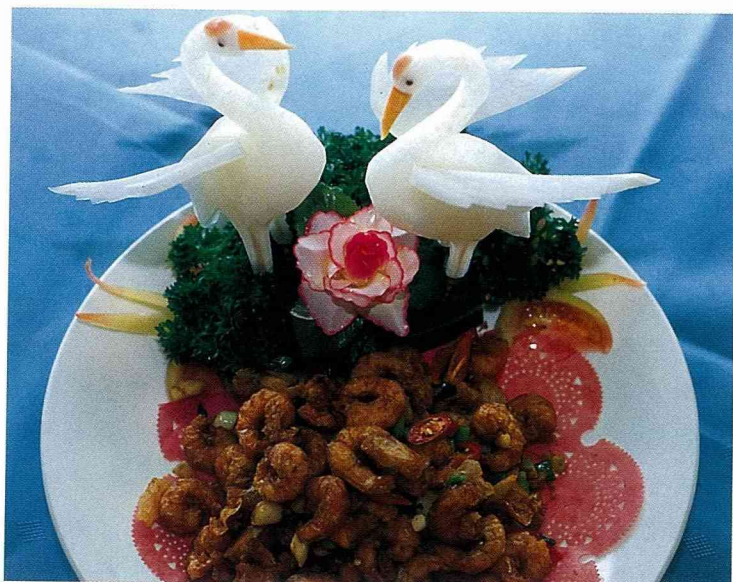
新舊並呈 藥膳古早味

藥膳燻鴨，是整隻鮮鴨先浸泡6小時的中藥材、辛香料和鹽水後，鴨子連浸泡的滷汁一起入鍋煮過，而後將鴨隻取出以甘蔗枝煙燻而成。中藥材裡以具有醒腦作用的川芎為主，另搭配六種左右的保健藥草與具有療效的辛香料，由於事先浸泡過六小時的藥材滷汁，浸料的香味與滋味有充分時間滲入鴨肉甚至鴨骨裡，所以這道菜無須沾醬而且入口後極其香嫩，是目前餐廳裡幾乎每桌必點的料理。

尤萬河表示，為了慎重、為了準抓到鴨肉夠香、夠味而且肉質不會過老過澀的調理時間，試做這道菜時，每次都將個個步驟的調理時間記錄下來，一次次比較不同時間的口感結果，最後才



餐廳內擺設。



軟殼蝦。

至於適合的藥材與改善療效的方法，同樣是向中國醫藥大學請益。

「石岡阿嬤灶腳」於91年12月21日開始試



冰糖梨。

選定效果最好的時間。

刺五加豬腳，強調的是提升免疫力。以前運動員爲了加強體能會以刺五加補身，市面上提神飲料的原料標明欄中也常見刺五加的名字，而且台灣傳統醫學中的長期應用也顯示它有補中益氣、強筋骨等保健效果。這道刺五加豬腳是先將豬腳川燙去除異味後，再搭入刺五加、辛香料和枸杞燉煮兩小時左右而成，由於刺五加本身就帶有深且不膩的香味，經熬煮後不論功效或香味都能滲透肉裡，而且豬腳經事先處理後使得整個湯色極爲清爽，所以不論湯汁或豬腳吃起來都是香且不膩。

冰糖梨，水梨可以降火調血氣，冰糖可以潤喉化痰。甜品的主材料是石岡鄉的特產--高接梨，做法是挖除梨核，放入冰糖，加水蒸煮。做法看來簡單，但是想要有梨肉嫩柔、甜而不膩的成品還是需要點訣竅。目前石岡鄉的高接梨正是產季，故阿嬤灶腳針對這項季節水果研發藥膳甜品，將來在石岡特產之柑橘、葡萄產季時，也會有針對這些水果研發的藥膳甜品。

私房苦瓜，是阿嬤灶腳的招牌古早味之一。它的主材料是苦瓜和客家福菜，搭配材料是陰瓜和溼豆豉。尤萬河表示，料理這



藥膳燻鴨。

道菜的要訣就在苦瓜一定要悶燒超過兩個小時，而後才能煮出又香又好吃又不會苦、連小孩都會愛吃的苦瓜。梁麗倩表示，苦瓜和角瓜是石岡的特產之一，農會方面會盡量請餐廳以當季的苦瓜或角瓜盡情發揮，理想的狀態是、就算別的地方也吃得到這兩種食材，但是只有到石岡來才吃得到這兩種食材的精髓。

客家封肉，就是以客家料理法燒成的滷豬肉，主材料是上好的五花肉和整條整枝的客家筍排。它的料理方法屬於客家古法，五花肉要先炸過，而後以筍排爲底紅燒，悶煮過後的肉味和筍排味會融合爲一，使得肉味更香、筍排更香。作爲菜底的筍排和一般的筍乾不同，風味殊異，光是製作過程就要耗費半個月時光。

軟殼蝦，類似一般的鹽酥蝦或香酥蝦，不同的是，這道菜只能使用剛脫掉硬殼的蝦子。一隻蝦子從小到大必須換過10次以上的殼，軟殼蝦是指剛脫掉硬殼的蝦子，因爲這時候的蝦子身上只剩一層軟殼，這層軟殼在3天後會轉爲硬殼，所以必須在這3天中撈捕蝦子，這樣才能吃到不用撥殼的蝦子。

開店才半年多，石岡阿嬤灶腳就曾出現中午用餐時間有160



石岡阿嬤灶腳的食材多來自本土、本鄉。

桌用餐人次的記錄，而且至今用餐人數還處於成長狀態，尤老闆甚至遇過來餐廳裡用餐5次以上的客人，而且都是在南下中部遊山玩水、泡完溫泉後，直奔石岡阿嬤灶腳用餐的。此外，農會方面對餐廳也時有關照，辦活動時常選擇這裡作爲餐點的招待處所。至於農會爲何會選這家餐廳，原因不外辦活動時料理的美味與否、新鮮與否、衛生與否，都是農會方面該掌握、負責的。而農會方面，在平時就知石岡阿嬤灶腳符合這些條件。

尤萬河表示，以前的餐飲業有一股跟風，只要哪種料理受到歡迎，該種料理店就會如雨後的春筍般直冒。但是，這幾年來，餐飲業的經營者想法已有了改變，爲了永續經營、爲了不讓市場淘汰，大家都是絞盡腦汁積極求新、求進步，大家的方向都是尋求具有特色又獨特的料理，而且大家在守住自己特色的同時，還要開創新的特色，而石岡阿嬤灶腳要守住的就是原有的古早味精華，要開創的就是草本藥膳料理。

◎

石岡阿嬤灶腳

地址：台中縣石岡鄉萬興村豐勢路885號

電話：04-25818848／尤萬河