



泰雅風味餐



「原」味十足的泰雅風味餐

三星地區農會田媽媽

文圖／林妙娟



蘭陽風味，美食上桌

原住民餐飲近來頗受各界青睞，餐飲界更掀起使用原住民傳統食材的熱潮，諸如山蘇、

山苦瓜等。向來享有「俗擱大碗」並自成一格的「蘭陽美食」之推廣舵手—宜蘭縣政府，更把握機會，利用各種活動推出「泰雅美食」。

「蘭陽美食」曾被選定為國宴，宜蘭縣政府在幾年前主辦台灣區運動大會，特別藉此機會向大家推廣蘭陽美食，動員縣內大小廚師輪番做菜，宴請選手們。為了讓與會客人亦能品嚐蘭陽風味餐，主辦單位特別於會前籌備「蘭陽風味便當」甄選活動，希望推出最有蘭陽特色的便當。

近年來，宜蘭縣政府舉辦包括綠色博覽會、童玩節、泛舟競賽等大型活動，不但為當地帶來觀光人潮及商機，也成功打開蘭陽美食的知名度。宜蘭縣政府也特別為了介紹原住民風味餐，而於縣府舉辦的「泰雅婚禮」活動中推出「泰雅饗宴」，由負責服務大同鄉農民的三星地區農會指

導，向消費大眾推廣泰雅風味餐後來，農會更輔導成立「田媽媽田園料理班」。

三星地區農會推廣股段蓬福股長說，在行政院農委會的輔導之下，三星地區農會於大同鄉設置了「玉蘭休閒農業區」，提供遊客休閒、遊憩的場所，並於園區內成立「玉蘭茶餐美食中心」，提供田媽媽們準備的茶餐。隨著休閒農業的發展，前往園區的遊客越來越多，許多人慕名前來，只為品嚐到當地著名的「茶餐」。由於傳播媒體的大幅報導，加上饕客「呷好道相報」，玉蘭茶餐美食中心所推出的茶餐經常供不應求，人手也應接不暇，間接促成田媽媽「泰雅風味餐館」的成立。

三星地區的「玉蘭茶餐美食中心」與「泰雅風味餐館」均接受行政院農業委員會補助，由花蓮區農業改良場、宜蘭縣政府、宜蘭縣農會等單位輔導的「田媽媽創業班」，由三星地區農會執行推動，由於經營成效良好，為當地農村婦女帶來不錯的收入。

泰雅美食，「原」味十足

負責指導三星地區農會田媽媽業務的林黎紅小姐說，玉蘭茶餐美食中心因為生意興隆，成員由6位增加到10餘位，因為茶餐廣受好評，加上遊客絡繹不

絕，大家都鼓勵茶餐成員之一的吳美玉小姐，出來成立另一班田媽媽。

吳美玉小姐是泰雅族人，原本就擅長烹飪，而且她持續參加烹飪班研習，除了有一身好手藝，還擁有中餐證照，是「玉蘭茶餐美食中心」的大廚之一，在林黎紅指導員及家政指導員薛珍照的鼓勵下，她與幾位志同道合的泰雅姊妹組成「田媽媽泰雅風味餐」，由她擔任班長。

爲了不讓大家对「泰雅風味餐」存有疑慮，認定這是「生」的、「怪味」的食物，吳班長特別改良烹調方法，採用原住民常用的天然食材，再配合現代化的烹飪技巧，讓菜餚的風味及口感能被大眾接受。舉例來說，原住民吃的鹹豬肉，通常是把肉、鹽和米飯醃漬1個月後，待其發酵就直接取出食用。吳班長把它由生食改爲熟食，先經過煮、熟、烤或炒後，再切片搭配「馬告」或「打那」（「馬告」是山胡椒的泰雅語，「打那」是「刺蔥」的泰雅語）等香料炒食，風味絕佳，深受歡迎。

採訪當天，筆者嚐到吳班長親自做出10道佳餚，道道表現出絕佳手藝，也吃得到天然、健康的

自然風味。

享受美食，記得預約

大同鄉公所鄉長陳傑麟、前任鄉長現爲農會監事李文達、代表會主席陳良國、村長古萬成以及農會推廣股段蓬福股長等人，得知筆者來訪，特地前來推薦吳美玉的泰雅風味餐，可見這套餐食在當地受到的重視與讚賞。

泰雅風味餐推出型式，有合餐、套餐亦可單點或指定B.B.Q.型式；合餐還分爲6道、8道、10道，每桌價格約2千元到3千元。舉例來說，一桌10道菜的合餐有馬告蒸魚、勇士湯、沙拉過貓、打那淋雞、野山豬肉、香蕉糕、田野雙酥、打那蒸蝦、馬告高麗菜、水果與茶凍等10道美味佳餚，同時還附贈清爽、甘醇的玉蘭茶水，您只需花費2500元，就可享用經濟又實惠的自然餐飲。不過，要提醒您，要品嚐原味十足泰雅風味餐，可別忘了事先預約哦！
預約專線：03-9801903或0937-016220

吳美玉小姐

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村玉蘭2號

全國田媽媽經驗交流觀摩會

文／台中縣農會 張文佩

我國加入WTO後，農村婦女之經濟能力深受影響，爲了增加營農婦女的收入，行政院農業委員會自民國90年起，陸續針對全國各基層農會家政班、營農婦女班，輔導辦理「農村婦女開創創業發展班及經營班」之申請獎助，以「田媽媽」這個溫馨易記的名稱，配上專用識別標章，讓農村婦女利用在地農業資源經營副業，創造經濟來源。

台中縣農會爲推廣縣內輔導之20個單位田媽媽經營班，特別於今年8月10~11日舉行「全國田媽媽經交流觀摩會」，邀集全園田媽媽班員前往參觀，總計有43個相關單位，約110人參加。

本次行程包括：參觀潭子鄉「紫艾自然烘焙屋」，該班的主要產品是香醇、酥脆的艾草硬餅與口感綿密、細緻的鹹蛋糕；霧峰鄉農會輔導經營的「田媽媽議蘆餐廳」，只需花費3500元就可享用到由鄉內特產杏鮑菇、秀針菇、柳松菇及鴻喜菇料理而成的菇菇餐，隨餐並提供在地生產高品質香米，令人垂涎三尺；大肚鄉的「追分桑椹美食」採用有機自然農法栽培的高品質桑椹，由班員們結合古今技術提煉出桑椹濃縮汁、桑椹醋、桑椹酒及桑椹酵素

等產品；另外，石岡鄉於921大地震時遭逢重創後，一群志同道合的媽媽們運用在地資源與技藝，共創「石岡傳統美食小舖」，提供道地客家美食及自創糕點——蜂巢蛋糕，成功營造出事業第二春；外埔鄉「田媽媽肉粽」的糯米粽口感樸實，米Q、餡多，具古早味且價格平實的魅力，是當地有名的特產與伴手禮；外埔鄉另有「田媽媽劉員外餐點米食」，在村長（也是田媽媽班長）的帶領下，有特製的紅麴紅龜和艾草菜包等數種懷舊美食，不僅外皮香Q且內餡用料更是實在，有濃濃的古早味；大雅鄉「田媽媽麗玉的店」則是班員們以當地生產的紅薏仁爲食材，研發出健康又營養的紅薏仁粽子、紅薏仁五穀粽、紅薏仁漿及紅薏仁酥餅等創意美食，不僅風味特殊又可養生。

台中縣農會爲推廣優良產業美食，將地方產業特色化，致力於推廣縣內的田媽媽業務，期待能給前往台中縣旅遊的消費者更多休閒與消費的選擇，讓大家可以欣賞台中之美，品嚐在地好料理，促使鄉土產業充滿美食文化，進而活絡農村經濟。