

蓮花·蓮子·蓮藕，統統入菜
鄉土·道地·新鮮，好吃健康



田媽媽餐廳外的蓮塘景觀美不勝收

蓮塘庭苑 有媽媽的味道

文圖／春樹

台南縣白河鎮號稱「蓮花的故鄉」，種植蓮花歷史悠久，但白河因蓮而貴卻是近十年來的事。讓純樸小鎮翻身的，不是一顆顆晶瑩的蓮子，而是丰姿綽約的蓮田花影。觀光盛名遠播，原本單純的農村產業結構開始多元化，休閒旅遊帶來人潮，應運而生的是鎮上一家家蓮子料理餐廳以及民宿。夏日花開季節，一車又一車的人潮湧向小鎮，『古早味』正流行，白河的農村生活也不一樣了。

當南風吹過，滿池綠意蓮田冒出花影，宣示一年一度的白河蓮花觀光季即將展開，不僅池裡蓮花爭奇鬥豔，觀光景點周邊三步一家、五步一間的蓮子餐廳也讓人眼花撩亂，不論主食或甜點、燉湯或紅燒，廚師們發揮巧思，宛如變魔術般，將與蓮有關的食材統統入菜，滿足遊客多變的口味。

清晨露珠逗留蓮葉，貪戀著與蓮花相遇的時光

蓮花季成立，以農村婦女為主要成員，座落於白河鎮農會休閒園區旅客服務中心，距離蓮花大街不遠，雖非人車匯聚處，卻因此多了悠閒與靜謐的氛圍，與熱辣辣的觀光人潮「有點黏又不會太黏」，食量不大、經費有限，又想一次吃到多種蓮子料理的旅人不妨作為參考。

農會輔導·個人套餐訴求

在以蓮入菜的料理風潮中，由白河鎮農會輔導成立的「田媽媽」餐廳「蓮塘庭苑」以便宜又大碗的個人套餐為訴求，滿足小情侶、夫妻檔或獨行俠遊客品嚐美味的需求，雖然沒有知名主廚的閃亮招牌，但「有媽媽味道」的蓮花餐卻讓人回味無窮。

蓮塘庭苑係於93年

閒置穀倉·變身亮麗餐廳

木造建築的蓮塘庭苑原為農會早期的穀倉，閒置多年，後來闢建為休閒園區旅客服務中心，農會決定保留農村味十足的倉庫，經整修後，昔日儲存稻米、水果的倉庫，成為現今遊客用餐的處所。

在穀倉裡吃飯是什麼滋味呢？如果你以



農會承辦員楊熾蓉邊做邊學，是田媽媽餐廳的大功臣



白河農會田媽媽展開事前作業、準備迎接蓮花季的遊客

為是揮汗如雨、伸手不見五指，那就大錯特錯了。整修過後的倉庫保留木製屋頂及主要樑柱，地面則鋪上大塊紅磚，桌椅擺設簡潔，白牆紅磚地板、拱門方窗，徐徐南風與吊扇吹拂，室溫恰到好處，雖不招搖過市，但有種樸實、簡單之美，像南台灣的農村媽媽。

坐在蓮塘庭苑裡，透過一扇扇的木窗，蓮花在一灣水池裡搖曳生姿，美食美景相伴，讓人擁有視覺、味覺的雙重享受。

鄉土味道·堅持在地食材

農會開辦蓮塘庭苑的用意，原本希望提供當地婦女二度就業的機會，平日不做生意，只在蓮花觀光季營業，不過由於蓮花季期間也是農忙季節，婦女們原即有一堆做不完的農事，人手調度反而困難，因此今年農會修正經營方式，由推廣課負責經營細節，增聘一位烹飪經驗豐富的農村婦女掌理大廚，暑假期間則找來返鄉的學生工讀，充當餐廳外場人員，推廣課職員假日時也沒閒著，加班當起跑堂或二廚。

為與坊間蓮子餐廳有所區隔，蓮塘庭苑並不時推出新菜色，讓消費者常保新鮮的感覺，而新菜色推出前，必須經過農會理監事、代表試吃，滿意後才拍板定案。雖然菜色求新求變，但不變的是，對鄉土味及使用在地食材的堅持。

農會員工·假日加班跑堂

以今年推出的菜色為例，從主菜蓮子、綠竹筍、雞肉到甜點蓮子冰淇淋都是當地農民的心血結晶。農會總幹事施順唐強調，除非是白河沒有生產或製作的食材，否則一定優先採購，農會不僅要求所有餐點新鮮端上桌，並保

證讓遊客吃到道地的白河料理。

經營餐廳對農會推廣課而言，也是「大姑娘上花轎」、生平頭一遭，過程中跌跌撞撞在所難免，在大家分工合作下，摸索出最佳的經營模式。承辦員楊熾蓉笑說，剛開始時，每個假日都像是打仗，「兵荒馬亂」，從什麼都不懂到現在有點懂，成長極多，她也學得不少烹飪技巧，客人多時，穿上圍裙下廚去，成為主廚陳素月的最佳小幫手。

楊熾蓉說，每逢假日，一天約可賣出100多份套餐，甚至忙得沒有時間喝水，不過看到遊客心滿意足的表情，所有辛苦都飛到九霄雲外；而陳素月料理經驗豐富，平常是農會員工餐廳的廚師，蓮花季期間則得兩頭跑，忙得不亦樂乎，靦腆的她就像一般農家婦女，不愛出風頭、話也不多，但進了廚房拿起鍋鏟，切煮炒炸樣樣嚇嚇叫。

四種套餐·也有素食套餐

蓮塘庭苑今年推出四種套餐，以不同餐點組合而成，價位都是168元，為服務吃素的消費者，並特地設計素食套餐，每份套餐為三菜一湯一甜點一主食共六道菜，即使是食量較大的男性，也不愁吃不飽。

該四種套餐分別為一號餐蓮子福粽、蓮花藥膳雞、荷葉排骨、蓮香泡菜；二號餐藕香拌麵、藕粉酸辣湯、荷葉排骨、蓮香泡菜；三號餐蓮香滷飯、筍片排骨湯、荷葉排骨；四號餐為素食餐，有蓮塘素餃、素食燴什錦、鮮筍沙



嬌豔欲滴的蓮花從頭到尾都可入菜



農會閒置穀倉改建的田媽媽餐廳，是中西合璧的小木屋



拱門方窗、白牆紅磚地板，白河田媽媽餐廳有種樸實的美



白河田媽媽餐廳一號套餐
(圖：白河農會提供)



白河田媽媽餐廳二號套餐
(圖：白河農會提供)



白河田媽媽餐廳三號套餐
(圖：白河農會提供)



白河田媽媽餐廳素食餐
(圖：白河農會提供)



排得圓圓滿滿的荷葉排骨等待上桌囉

拉，四種套餐均附有蓮香泡菜、田園野菜及香水蓮花茶。

楊熾蓉說，蓮花藥膳雞是以當地雞農飼養的土雞及乾燥的蓮花為主要食材，與高麗蔘、枸杞、紅棗等中藥材、米酒一起燉煮2、3個小時，兼具傳統手法與創意概念，是該餐廳大力推薦的料理。

好吃健康·現代飲食理念

趁熱上桌的蓮花雞，掀開鍋蓋時，揉合了蓮花與中藥材的香味撲鼻而來，讓人胃口大開，而道地的土雞肉彈性十足，經過慢火燉煮後，中藥材完全入味，口感絕佳，品嚐一口香甜雞湯，只有「心滿意足」四個字可以形容。

此外，經過長時間悶滷的絞肉淋在乾拌麵或白飯上，加上香Q彈牙的滷蛋，讓人吮指回味，忍不住再來一碗；講究養生的人則可選擇蓮子福粽，精心調製的五穀粽，讓人飽嚙美食卻不增加負擔；荷葉排骨則切成一口大小，可以從容、優雅地品嚐；蓮香泡菜除了一般泡菜酸辣的口感外，口齒之間還有一股淡淡的蓮花清香，而酸辣湯也與坊間常不一樣，以藕粉取代太白粉勾芡，辛香的湯汁不僅別具風味，且更為天然，而這也是田媽媽餐廳所要傳達的飲食理念——好吃又健康。

☞

白河鎮農會田媽媽餐廳(蓮塘庭苑)

聯絡人：白河鎮農會推廣課員楊熾蓉

電話：06-6858526

傳真：06-6852108

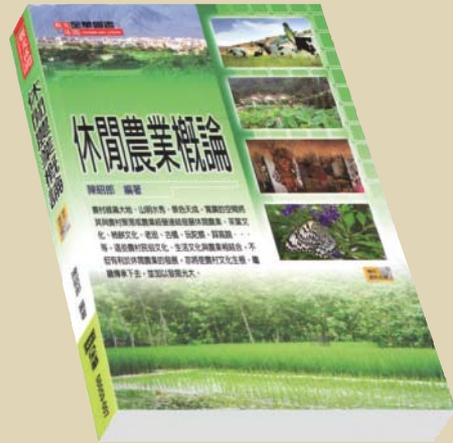
地址：台南縣白河鎮三民路456號(三民路與國泰路交叉口)

最新出版

休閒農業概論

定價：450元

陳昭郎教授 編著



- 本書內容理論與實務兼顧；適合作為休閒農業入門課程教學範本。
- 可提供經營者管理實務重要參考及休閒農業教育訓練研習重要教材。
- 隨書附贈資料光碟。
- 本書主要內容：休閒農業之意義與功能、發展背景與過程、發展策略、資源、體驗活動規劃，台灣休閒農業經營類型，國際常見之休閒農業，台灣休閒農業經營現況、規劃、園區組織與管理，休閒農業經營管理、經營診斷與評鑑、相關法規與休閒農場合法化，休閒農業發展面臨問題與未來趨勢等，共計17章360頁。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社

郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31

傳真：02-83695591