



穿著原住民服裝圍裙的田媽媽成員

# 原鄉原味 找回最初的 味覺記憶

## 田媽媽泰雅風味餐廳

圖文／春樹

田媽媽泰雅風味餐廳位於僅有40多戶住戶的宜蘭縣大同鄉玉蘭社區，迷你社區裡的泰雅媽媽們，以原鄉料理的手藝創下年度營業額達200萬元的佳績。融入泰雅族傳統香料馬告、刺蔥的料理，讓平地人驚豔，也促使一度消失的馬告與刺蔥等作物開始進行規模化栽種，並成為三星地區農會推廣產品，泰雅族媽媽不僅找回記憶中最初的味覺，也為原鄉料理打開傳承的活路。

宜蘭縣大同鄉玉蘭社區位於台七線公路上。這個茶農群居的社區，其實早已是識途老馬的私房景點。與雪山山脈為鄰的茶山，過去深藏山野，近年因休閒農業崛起而成為觀光熱門景點，每年的玉蘭觀光季更將社區拱上全國休閒產業的舞台。

### 低海拔社區·也能種好茶

取名「玉蘭」，是不是社區裡種滿了玉蘭花？一聽到這個問題，居民都笑了，因為這是訪客必問的問題，其實玉蘭社區與玉蘭花毫無關係。民初時期，一群泰雅族人從山的另一邊翻山越嶺而來，發現這個蒼翠林鬱的世外桃源，驚呼「幽沽浪」，意

即「鋸木」，伐木也成為玉蘭早期產業，後來其他族群遷徙而來，種茶

取代伐木，「幽沽浪」也成為如今的「玉蘭」。

這座迷你社區內，家家戶戶種茶、焙茶：四合院門一開，後院就是茶園，遊客走過幽巷，低矮圍牆內，照面的也是小茶園，說小也不小，總有個籃球場般大，看慣西部高山茶園的人也許要問，茶樹不是都種在山上嗎？其實也不一定，空氣、濕度、溫度條件對了，海拔125公尺的玉蘭社區也能種出好茶。



手繪、逗趣的廁所指標



原味十足的田媽媽泰雅風味餐館外觀

### 鄰近風景區·多族群比鄰

說起玉蘭社區的「鄰居」，知名度也不低，沿線有太平山森林遊樂區、仁澤溫泉、棲蘭苗圃、清水地熱、長埤湖等。除了最早

遷入的泰雅族人，社區內還有客家人、外省人、閩南人，多元族群帶來豐富多變的人文色彩，讓這個迷你社區宛如玉蘭花般，在山脈邊靜靜的飄送清香。

開朗、活潑的泰雅族媽媽，在農委會及三星地區農會輔導下，3年前成立田媽媽泰雅風味餐廳，成員以農會家政班班員為主，目前固定班員有4位，但每逢假期、旺季時，社區內大人小孩都來當「救火隊」，有時候連遠在2公里外的松羅社區姊妹淘也會被抓來「當公差」。

## 廚房的菜鳥·變餐廳老闆

餐廳負責人陳吳美玉是個很有主見的泰雅族媽媽，未經營餐廳前，她是個喜歡到處學習的新女性，最常掛在嘴邊的話是「女人為什麼一定要關在廚房？」即使如今開起餐廳，她也要作個有自我空間、生活有新方向的餐廳老闆娘。「右手做女人的事，左手做男人的事」，她在宜蘭餐飲界有「吳教授」封號，不只會發明菜色，吃過一次的菜色，不必打探作法，就能煮出一樣的菜式。

這樣的料理高手，婚前可是廚房菜鳥。剛結婚時，陳吳美玉爲了逃避煮飯做菜，寧可每天起早到茶園工作，再辛苦也想逃過每天一家子的三餐大事。她說，婚後3個月不碰廚房，每天都吃婆婆親手烹調的飯菜，後來自己感到不好意思，才開始跟著婆婆學習，這一煮卻激發出無限潛能。

## 原住民料理·創新端上桌

興起推廣泰雅族料理的想法，卻是孩童記憶裡對古早味的念念不忘。陳吳美玉說，以前常吃到老一輩道地的「手路菜」，懂得做菜後，就想一試身手，於是四處尋找泰雅族料理專用的調味香料馬告、刺蔥等。馬告作用類似胡椒，帶有一點點辛辣味，但尋找的過程並不順利，因為連泰雅族人也不太使用傳統香料，即使野生的馬告與刺蔥也難覓其蹤跡。

經過反覆的研發、嘗試，陳吳美玉研究出以馬告、刺蔥取代味精，不只找回原鄉原味的料理，並調整出大眾化口味，融入創新食材，跳脫原住民料理餐點變化少、一般人難以適應的刻板印象。田媽媽泰雅風味餐共研發出50道菜色，且不斷推出新菜色。



蘆筍沙拉

## 營業績效佳·呈倍數成長

田媽媽剛成立時，農會協助推廣，經常碰到有人不敢吃的狀況，但陳吳美玉驕傲的是，只要嚐了一口，就會愛上這種天然的原味料理，因此回客率很高，幾乎都是熟客推薦，每年寒暑假旺季，餐廳人手不足，則提供工讀機會給社區學生，今年春節期間生意「好到不行」，每天都湧入3、40桌客人，連曬茶的戶外廣場也擺起桌椅充當臨時餐廳。吳陳美玉笑說，別人吃大餐，田媽媽們卻忙得沒有時間在家作飯，家人只好吃泡麵充飢。

辛苦終有代價，餐廳成立隔年，93年度營業額即破百萬元，94年度更衝破200萬元，呈倍數成長的營業佳績，不僅泰雅族媽媽們很意外，連農會也嘖嘖稱奇。現在的陳吳美玉則四處到部落大學教課，分享創業心得，即使開車來回得4、5個小時，也不以爲苦，更不害怕競爭，她說，更多人了解泰雅族料理、參與推廣，本來就是好事一樁。

## 學習新事物·走自己的路

陳吳美玉宛如母雞一樣，帶著社區內的泰雅族婦女走出自己的路，經常報名參加各式各樣的學習課程。班員們感情



融入原住民特有香料的創新料理，美味又養生



圖片左方小黑豆就是原住民料理常見的樹豆



混合了糯米、紫米與白米的主食



原住民常用的香料料理—刺蔥

(圖片由三星地區農會提供)

(圖片由三星地區農會提供)



創意十足的信箱



玉蘭社區裡的美感角落

極佳，採訪當天，班員之一的姜美嬌家中辦喜事、嫁女兒，班員們特地公休一天，一起搭車到南投分享喜悅；另一位班員「美玉」的女兒前陣子訂婚，班員也全體出

動、下廚烹調好料理。

雖然班員都屬泰雅族，但多數係從外地嫁到玉蘭，班員陳何潘拿說，大家原在教會認識，後來到農會家政班上課，班長經常鼓勵大家學習新事物，逐漸培養出姊妹淘的情感，連袂創立「田媽媽」後，班員們彼此幫助，就像家人一樣；玉蘭女兒、松羅媳婦的古素花，如今也在松羅自立門戶，另闢泰雅料理新戰場。

### 自然調味料·健康養生觀

田媽媽泰雅風味餐料理以新鮮食材搭配泰雅族自然、保健調味素材的餐點，並創新融入茶葉、樹豆、龍葵、昭和菜、山芹菜、山蘇等有機蔬菜，既傳統又

符合現代人的健康養生觀念，成了老饕口耳相傳的極品料理，其中勇士湯、馬告紅燒子排、田野雙蔬、馬告高麗菜、打那蒸蝦、肉桂蒸魚、打那醉雞、田野山豬肉等，都是熱門菜色。

看起來黑黑的勇士湯，是美食排行榜第一名、老饕必點的菜色，別被黑不見底的湯汁嚇到，淺嚐一口，滑過喉嚨的湯汁不油不膩、清香爽口，更奇妙的是，湯是鹹的，但咬開樹豆，卻是甜的，配上一口氽燙的豬腳，保證讓人捨不得放下湯匙，一碗接一碗。

### 黑黑勇士湯·媲美威而剛

陳吳美玉表示，勇士湯是男人、女人的聖品，早期泰雅族勇士們辛苦狩獵返家後，在家久候的嬌妻會費時數小時、將豬腳與樹豆一起熬煮，慰勞夫君，據說吃後有「威而剛」的效果，而加入豬腳燉煮的湯汁富含膠質，更是女性養顏美容的最愛。

玉蘭社區泰雅族媽媽持續的努力，開創農村婦女事業的春天，也喚醒泰雅族人的飲食記憶，更讓平地人有機會品嚐不同族群的美味料理，而這一切，都來自於對生命源頭最初的感動、尋找記憶中被遺忘的味覺開始。



田媽媽泰雅風味餐廳

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村玉蘭社區

訂購專線：03-9801903

負責人陳吳美玉



吃了會「幸福」的勇士湯

(上圖) (左圖) (右圖)



發行：財團法人  
獸醫畜產發展基金會

## 推動台灣 獸醫畜產界發展的手

定價：300元

- 四十五年畜牧生涯回顧(汪國恩)
- 台灣養豬事業的昨日、今日與明日(余如桐)
- 台灣養豬的回顧(謝祖澄)
- 台灣獸醫畜產界一位傑出耆老(李崇道、林再春、朱瑞民)
- 我的回憶(邱仕炎)
- 家畜防疫與我(李太矜)
- 台灣獸醫畜產業界之三大貢獻(林再春)
- 訪總統府國策顧問黃崑虎先生(訪問撰文/陳秋麟 校稿/施義燦)
- 李良玉教授(黃慶榮)
- 訪台大獸醫學系名譽教授沈永紹博士(黃詠琳)



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

地址：台北市溫州街14號