



田媽媽特別報導

在地媽媽在地味·樸實珍饌鄉土情

2006台北中華美食展

「田媽媽饌記」大放異采

2006台北中華美食展8月中旬在世貿展覽館登場，這項連續舉辦17年的美食盛會，今年首度增闢「田媽媽饌記」主題館，19家田媽媽「靠山吃山、靠海吃海」，利用水梨、竹筍、香菇、鳳梨等當令農特產及加工品，設計出一道道健康美味的田園料理，躋身國際觀光飯店及知名餐廳金牌名膳、中國宮廷盛宴的洛陽水席等華麗的鋪排中，田庄媽媽們的私房珍饌反而透露出「小家碧玉」的樸實美感，吸引不少國內外媒體及觀光客探訪，在美食展中大放異采，把在地好滋味推上國際舞台。



台灣辦桌作家陳麗華帶來的「田媽媽唸歌詩」，把每道可口的特色食材融入詩歌吟唱，別具韻味

為參加這場美食界的盛會，行政院農委會邀請多位知名主廚指導全省田媽媽調製地方特色美食，以提升菜餚精緻度及餐飲文化，經過2個多月3階段研習，精挑細選表現優異的田媽媽以獨具風格的私房料理及美味點心，代表參加此次美食展。

文圖／祝芸
協助製作／台灣省農會·創偉國際公司

美食與藝術·美麗的相遇

田媽媽在美食展場中自成一區——「田媽媽饌記」，不算大的展示空間裡，同時容納漁村鮮饌、田園滋味、客家風華及原鄉氣息等數十道創意料理，均以在地食材及低油、低糖、低鹽、高纖維的三低一高健康概念烹調，這股「媽媽的味道」透露著親切與溫暖，精緻的料理及擺盤，也打破家常菜「長相」普通的刻板印象，讓美食與藝術有了美麗的相遇。

以凍頂烏龍茶聞名的鹿谷鄉田媽媽打出「鄉土茶宴」，主廚吳淑清特別推薦「養生烏龍」，以茶湯及中藥搭配食材達到養生訴求。農會總幹事林秀薇表示，農會積極拓展鹿谷



「田媽媽私房show」提供試吃及有獎搶答，人氣指數不斷飆高



頗具鄉土氣息的舞台區，安排笛子演奏家呂婕妤演奏望春風等雋永的台灣民謠

茶葉文化，期望讓茶葉除了飲用外，也能烹煮，滿足另一層次的美食養生。

嘉義縣竹崎鄉農會「古道廚娘美食屋」的田媽媽陳素抹，利用奮起湖生產的茶葉、轆篙筍及茗荷菜變化出滿桌菜色。「玉脂涼筍」以簡單汆燙呈現轆篙筍的真滋味，再以山葵、樹番茄調製沾醬，提升多層次口感；日據時代，日本人在奮起湖一帶種下的茗荷菜，帶有生薑味道，與鮭魚生魚片結合而成「實至茗鮭」；而陳素抹最自豪的料理則是桌前那一小碟以金萱茶葉製成的「茶鬆」。她說，製作之初，始終帶股苦味，研究了一個多月，才試驗出殺青1分鐘掌握最佳口感的做法。這項創意料理雖然當不成餐桌上的主菜，卻在92年嘉縣美食比賽

中，贏得金牌獎。

黃金八寶豬·鎂光燈焦點

台中縣潭子鄉農會今年有2處田媽媽入選。欣燦客家小館田媽媽以竹筍研製的「珍珠包」是總統國宴佳餚，在國際美食展中當然不容缺席。從苗栗嫁到潭子的班長羅美蘭燒得一手客家好菜，以豬肚、豬心、四神、小肚等菜色拼組造型別緻的「黃金八寶豬」，成為展場中鎂光燈的焦點。另一家「風動石田園料理」，今年4、5月間才加入田媽媽行列，順利在評比中脫穎而出，憑藉的就是單純傳達食物健康、原味風貌。風動石田媽媽劉桂圓說明，以優酪乳混合有機肥種植的竹筍爽口鮮嫩，調理時，不需



「田媽媽的灶腳」，古早味的鍋碗瓢盆，細數過往的生活趣事





竹崎鄉農會「古道廚娘美食屋」的田媽媽陳素抹，利用奮起湖生產的茶葉、鱒篙筍及茗荷菜，變化出滿桌豐富菜色



三芝鄉農會「芝農禧樂坊」以特產山藥烘培黑糖糕、乳酪塔等餐點



「手工點心新發現」有8家田媽媽以精選農產品加工研發特色手工點心



潭子鄉「風動石田園料理」，今年才加入田媽媽行列，就脫穎而出，憑藉的就是單純傳達食物健康與原味風貌



東勢田媽媽張葉碧霞端著得意的「旺菜炒粉腸」

再做花俏變化，但綠竹筍的產期有限，於是結合鄰近村落不同產季的馬鈴薯、柑桔、雞蛋柿等入菜，推出許多季節限定料理，搭配鄰近風動石登山步道，讓休閒與美食同時成為人們放鬆心情的享受。

「三七二十一麻糬」這道怪異的菜名，是來自南投縣仁愛鄉的伊娜泰雅田園料理，也是「田媽媽饌記」中唯一的原住民風味料理。該田媽媽班隊長江嬌媚的父親是苗栗縣泰雅族頭目，「公主的婚宴」成為參展主題。江嬌媚說，麻糬相當於原住民的「喜餅」，過去泰雅族婚宴中，必須將蒸好的糯米放入木臼中，新郎持傳統木

杵搗米，新娘則以跪姿反覆翻攪糯米，待搗至21下，即可搗成香Q的麻糬，分享席間的長老頭目及族人，如果搗了21下未能將米搗成麻糬，顯示新郎體能不足，必須加強訓練。此外，婚宴中必備的公主飯糰、勇士飯糰，還有太陽蝦餅、饗魚、翠玉鳳凰……，每道菜背後都有個小典故或



仁愛鄉的伊娜泰雅田園料理是「田媽媽驛記」中唯一的原住民風味料理。班長江嬌媚（右二）可是泰雅族公主呢！



大坡塘農莊的田媽媽以當地盛產的苦瓜與客家知名的梅干扣肉結合，設計出別具意義的「苦盡甘來」



潭子鄉農會欣燦客家小館田媽媽班長羅美蘭製作的「黃金八寶豬」

區漁會「魷之鄉休閒咖啡」的田媽媽以魷仔魚為主角，甚至研發「鈣好魷仔魚月餅」，隨著中秋將屆，吸引不少人詢問、訂購。

山海農漁產·客家田園菜

此外，來自東勢鎮中寧里「田媽媽客家田園料理」、苗栗縣大湖地區農會「石門客棧」及獅潭鄉農會「大坡塘客家農莊」，雖然都走客家風味路線，卻因搭配各自的地方特產而呈現不同的風貌。東勢田媽媽以大甲溪的新鮮溪蝦、溪魚、石斑魚及自家種植的時蔬做料理，張葉碧霞端出拿手的「旺菜炒粉腸」，直誇透過農委會的美食料理集訓，讓手藝精進不少。石門客棧位於寄接梨園區景點，不同時節有高接梨、桃李梅、糖梨、水柿、草莓及桶柑等農產，和風水梨沙拉等季節性水果料理自然成了招牌菜；大坡塘農莊的田媽媽更是深藏不露，擁有乙、丙級及調酒證照，她們以當地盛產的苦瓜與客家知名的梅干扣肉結合，設計出別具意義

部落傳奇，讓人不但享有美食，還能聽故事。

石板漂流木·成環保餐具

最特別的是，伊娜泰雅田媽媽以石板、漂流木等做為盛裝菜餚的餐具。江嬌媚說，仁愛鄉歷經多次土石流、風災造成家園破敗，也帶來許多漂流木及大石頭，族人們默默運用這些老天爺賞賜的環保素材。聆聽她的解說，不禁為當地民眾的樂天知命而感動，也為他們承受一次次無情考驗而心痛。

兩個靠海而居的田媽媽展示菜餚各具特色，新竹區漁會的「海岸風情」，位於南寮漁港邊，一群漁村媽媽以當地漁產提供海味芋絲蝦、紅棗養生鮭魚塔等多道海鮮創意菜色，招牌的香辣宮保魚丁設計成「南寮歸帆」；「晚霞滿漁船」則以魷仔魚羹、蘿蔔汁及蛋勾勒出一幅向晚的美麗畫面，簡單的羹湯，嚐得到豐富的海洋滋味。位於縱貫線終點的屏東縣枋寮



新竹區漁會的海岸風情漁村媽媽以當地漁產提供海味芋絲蝦、紅棗養生鮭魚塔等多道海鮮創意菜單



原鄉風味的伊娜泰雅田園料理以石板盛裝料理。其中太陽蝦餅的來由還有個部落傳奇，你知道嗎？



「錢幣香筍」以香菇、筍、火腿、筍疊製而成，不論外型或名稱都很討喜



台南縣農會走馬瀨農場推出富含纖維素及維生素B的牧草饅頭，有深海魚油的台南特產虱目魚，也製成風味迷人的手工魚丸販售

的「苦盡甘來」。

有菇草之鄉稱號的霧峰鄉，鄉內有多汁的杏鮑菇、巴西蘑菇、口感微脆的柳松菇、滑溜的金針菇等，種類繁多，並是東南亞金針菇產量最高的產區。在省諮議會經營「議蘆餐廳」的田媽媽張淑玲，除了推薦菇草大餐，並強調該店供應的米飯採



苗栗縣大湖地區農會「石門客棧」以和風水果沙拉為招牌菜

用當地生產的益全香米，QQ的口感還帶著芋頭的香氣，享受最在地的風味。

花蓮縣富里鄉農會的田媽媽養生餐坊，以荷葉加上羅山有機米製成荷葉飯及火山水加上無基因改造黃豆製成火山豆腐，安全健康的食材及媽媽的手藝，讓人吃得安全又放心。

精選農產品·手工做點心

還有8家田媽媽以精選農產品加工研發特色手工點心，包括三芝鄉農會「芝農禧樂坊」以特產山藥烘培黑糖糕、乳酪塔等餐點；潭子鄉農會「紫艾自然烘培屋」以台灣特有的紫蘇、艾草為主要食材，製作蛋糕、杏仁餅、五穀餅，每一口都是酥脆的體驗；「欣燦珍珠竹筍包」是國宴佳餚，平時僅提供餐廳、外燴業者；左鎮鄉農會「田媽媽灶腳」的山藥月桃米糕以蒸籠炊煮，清香滿溢；山上鄉農會「山仔頂」的鳳梨酥、官田鄉農會「田媽媽美食餐廳」的菱角粽，以大塊菱角、蓮子、五穀雜糧搭配，咬勁十足，並針對現代人營養需求研發蔬



新竹區漁會海岸風情的「晚霞滿漁船」，以魷仔魚羹、蘿蔔汁及蛋勾勒出美麗畫面



口感鹹鹹甜甜的「鈣好魷仔魚月餅」是屏東枋寮區漁會田媽媽們的熱賣產品

菜養生粽；柳營鄉農會「了了了寶傳統麵食班」除以鮮乳研發包子、饅頭，鮮乳碗粿更獲得農委會90年度一鄉一休閒農漁園區創意大賽農特產優良獎；台南縣農會走馬瀨農特產品加工直賣店推出纖維素及維生素B為一般蔬菜5至10倍的有機台畜二號狼尾草製成的牧草饅頭、台南特產虱目魚富含深海魚油，也製成風味迷人的手工魚丸販售，各式各樣風味特殊的手工作伴點吸引絡繹不絕的人潮前來品嚐。

美食展中，每天中午及下午並設計兩場「田媽媽私房show」時間，各地田媽媽輪番上陣介紹獨門的創新風味菜，在「田媽媽饌記」外圍，耕牛、阿媽的灶腳等古早味擺設，常能攫住阿公阿嬤們的目光，勾起幾乎已遺忘的童年回憶，兩位歐巴桑就指著「灶腳」裡的鍋碗瓢盆，興奮地細數孩提時候的生活與趣事。

偶見傳統菜·他鄉遇故知

展場內，除了各地田媽媽手藝大車拚外，



山上鄉農會「山仔頂」的鳳梨酥

也不時見到年輕的家庭主婦、主夫繞著攤位，拿著筆記、相機逐一請教，認真程度不亞於課堂上準備考試的學生。還有位頭髮花白的阿嬤看到展場裡欣榮客家小館田媽媽羅美蘭端出「黃金八寶豬」時，忍不住嚷著「我是客家人，能看到如今坊間少見的傳統菜餚，真的很難得。」語氣裡充滿了他鄉遇故知的欣喜。

展場現場還布置了頗具鄉土氣息的舞台區，有時安排笛子演奏家呂婕妤以時而輕快、時而悠揚的笛聲，演奏望春風等雋永的台灣民謠；有時則請台灣辦桌作家陳麗華帶來匠心獨具的田媽媽唸歌詩。「喜氣洋洋紅小蝦、豆腐軟香年年富，含苞花蕊綠椰菜，蒜蓉香汁如甘露，富貴花開君來採，同心協力富貴來。」在吟唱的抑揚頓挫中，美食與詩歌、樂音結合，韻味十足。

歷經九二一·從谷底振奮

許多田庄媽媽們在九二一大地震或幾次風災中遭受嚴重挫折，如東勢田媽媽即因中橫公路交通中斷，生意一落千丈，她們在場中賣力展現手藝或聲嘶力竭促銷手工點心，除了推薦美食，最終目的是希望將參觀人潮帶回家鄉，結合當地休閒旅遊、發展在地觀光，提振商機、刺激消費，創造更多就業機會，真正嘉惠基層的農漁民。



潭子鄉農會欣榮客家小館田媽媽以筍研製的「珍珠包」可是總統國宴佳餚