

「客家美食工作坊」在地特色 「龍門口活魚餐廳」真心滋味

苗栗縣南庄鄉田媽媽

苗栗縣南庄鄉農會積極推動田媽媽計畫，結合當地的新鮮農產與客家特色，開辦「客家美食工作坊」及「龍門口活魚餐廳」，不論是種類繁多的饅頭包子，或是兼顧健康與美味的客家料理，都令人感受到田媽媽們的用心，從一波波湧入南庄鄉的人潮，證明以美味的料理、真誠的心與顧客搏感情，終能獲得顧客真情以對。

走進南庄鄉農會輔導成立的田媽媽「客家美食工作坊」，除了傳統的客家食材雜貨，最特別的，莫過於現做現賣的各類饅頭包子。以當地生產的地瓜、南瓜、甚至火龍果等農產製作的養生饅頭；傳統的客家菜包以本地白米揉製外皮，段木香菇、桂竹筍、黑豬肉爆炒的內餡，皮Q餡香；田媽媽們研發的菜脯雞肉包，更是獨樹一格，菜脯雞肉與筍子交融出特殊的香氣，出籠時香味四溢，讓遊客不下馬尋香也難。

在地食材·健康取向

南庄鄉農會推廣股人員邱瑞燕指出，「客家美食工作坊」主要為輔導農村婦女開創副業而成立，充分運用南庄在地的農特產，結合地方休閒產業，推廣客家美食，讓假日造訪南庄鄉的遊客，不僅能夠品嚐道地的客家美食，還能攜帶伴手禮與親友分享。



主任宋玉松、股長羅葉桂、班長溫嫻鐘是美食坊的靈魂人物

田媽媽工作坊股長羅葉桂指出，工作坊成立之初，田媽媽們即決定以在地農產品為主要食材研發產品，從南瓜、地瓜、芋頭等農產如何與麵粉搭配、如何控制發酵時間、如何抓到完美比例到口味濃淡的掌控等，均是田媽媽們一起參與，經過多次實驗後，才抓到最完美的時間控制與食材選用；同時考量現代人少油、少鹽、少糖的健康需求，因此推出的饅頭、包子均兼顧養生與口感。

供不應求·成果豐碩

饅頭、包子推出數月，因口感好、賣相佳，供不應求。工作坊主任宋玉松說，原本預估6個月後業績成長兩倍，沒想到顧客「吃好到

相報」，不到2個月時間就達到目標。田媽媽們本來只打算利用農閒之餘兼差，一周做個1、2天，卻因市場需求高，不僅10個班員每天都得上班，還得請工讀生幫忙。意外的豐碩成果，讓田媽媽們一聊起來就興奮不已。

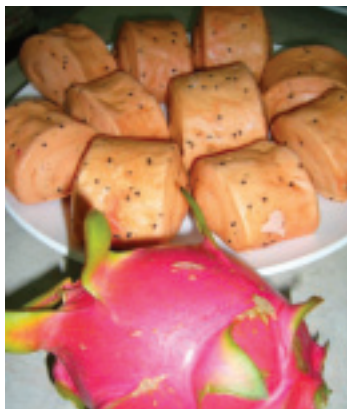
班長溫嫻鐘表示，「利用當地生產的自然食材隨時做創意搭配，不使用加工品或外地配料是田媽媽們開發包子饅頭產品時最重視的部



田媽媽美食坊新鮮現製的小饅頭，賣相口感一流



養生饅頭很受在地人歡迎，經常供不應求



火龍果饅頭結合南庄特產，口味特殊



產品大受歡迎，田媽媽們忙得很開心



竹筍雞肉包以在地新鮮食材製作



所有的饅頭包子都使用當地農家種植的蔬果

分。」以筍包來說，平常採用桂竹筍，麻筍產季就改用麻筍，冬天則以茭脯替代，顧客花費不多就能吃到最新鮮健康的食材，田媽媽們覺得很有意義又有成就感。

火龍果饅頭·別具一格

透過口耳相傳、遊客試吃活動，「客家美食工作坊」已打出知名度，目前訂單除了南庄當地民眾外，還有頭份、竹南、苗栗、新竹等地。田媽媽們表示，很多幼稚園或企業都喜歡訂購該工作坊的食品做為點心；平日午休時分，常有公司行號職員前來購買；假日期間，大批遊客排隊等候購買更令田媽媽們感動。

多達10種的口味中，養生饅頭、綜合口味及竹筍包最受歡迎，溫嫻鐘特別介紹火龍果饅頭。她表示，南庄鄉是火龍果的主要產地，每逢採收期，果實大、色澤漂亮的火龍果很快就被批發商搶購一空，部分果實小的火龍果雖然甜度、品質也不錯，卻不受市場歡迎，因此田媽媽工作坊利用這些不被青睞的火龍果研發新式菜色或製作饅頭，無形之中也協助南庄地區

農民的水果產銷，尤其火龍果果膠含量豐富，發酵時間比一般蔬果多出兩倍以上，卻是市面買不到的產品，打造出濃濃的在地特色。



林宴如(右一)帶領田媽媽們經營龍門口活魚餐廳



每到午休時間，客人絡繹不絕

參加家政班·視野大開

南庄鄉另一家「田媽媽」龍門口活魚餐廳則位於往獅頭山的途中，清幽的田園風情、寬敞的空間設計，加上滿眼綠意的茶園，讓人走近，就感到心曠神怡。

熱情開朗的餐廳主人林宴如，家中原即經營活魚餐廳，耳濡目染下，林宴如從小就觀察



蓊鬱的茶園與清幽的涼亭風光，讓用餐增添不少雅興

到許多經營餐飲的學問，來到南庄後，自然而然也以經營餐廳為業。林宴如說，剛開始餐廳營運只是土法煉鋼，走不出自我的特色，於是她參加田媽媽家政班，在農會安排一系列的學習課程後，逐步學習其他鄉鎮轉型成功的休閒農業概念，開始規劃餐廳新的藍圖與特色，她還記得曾到台北縣三峽鎮及陽明山參訪，觀摩休閒農業結合咖啡餐飲的成功案例，彷彿讓她的視野開了一扇窗。

在觀摩課程中，林宴如學習以更有創意並節省成本的方式經營，找到在地特色，提升服務品質，餐廳不只要菜餚好吃，更要帶給客人「附加享受」。

養生料理・兼顧美味

91年獲知政府推廣田媽媽計畫，林宴如透過農會協助，獲審核通過是苗栗縣第一個取得專案補助的個案。林宴如利用專案補助金，重新規劃餐廳四周景觀，善用周邊清新的茶園風光，闢建涼亭為佈景，並投資茶田栽植，使原本毫無特色的活魚餐廳脫胎換骨，打造出清新的田園料理風情，前往南庄遊覽的遊客很快就注意到這個風景優美的景點，進而駐足用餐。

料理部分，龍門口活魚餐廳一改傳統客家菜又油又鹹的印象，改走養生路線，大部分食材取自自行栽種的新鮮農產，料理方式也多方嘗試與創新，田媽媽們一起研發菜色，以新穎

的烹飪方式製作出健康、美味兼顧的料理。

龍門口活魚餐廳的招牌菜色有山苦瓜沙拉、燜桂竹筍、新鮮炸香菇、鱒魚羹、竹筒飯、仙草雞、醃青木瓜、樹薯甜湯、扣子草魚羹、金桔葉粉腸湯、炸三色等，也可以依據客戶需求配製特色料理，至於鱒魚相關料理，從鱒魚生魚片、火烤兩吃、鱒魚羹、椒鹽鱒魚等都是不可不嚐的佳餚。

招牌菜色・讚不絕口

談起招牌菜，林宴如難掩驕傲的神色。她表示，該餐廳有幾道料理是嚐過的客人都讚不絕口的菜色，例如充滿竹子

香氣的竹筒飯；喜歡喝湯的顧客，一定要嚐嚐金桔葉湯，帶著特殊香氣的土金桔葉，加上燉得又軟又嫩的排骨粉腸，可說是人間美味；另外，以精選的仙草乾熬煮的仙草雞湯、7~8月限定的山苦瓜沙拉以及桂竹筍炆酸菜等，都是林宴如和顧客搏感情的料理。

目前「龍門口活魚餐廳」共有5位田媽媽搭檔，林宴如說，參加田媽媽活動不僅可以學習新穎的烹飪觀念，有助於餐廳經營；更可感受到地區民眾的力量，人潮來了，地方經濟活絡了，即使有時必須出錢贊助活動，也覺得很有意義。



椒鹽鱒魚



鱒魚生魚片



山苦瓜沙拉是龍門口餐廳極具特色的創意菜



苗栗縣南庄鄉田媽媽

聯絡人：林宴如 溫嫻鐘

電話：037-822829

地址：苗栗縣南庄鄉獅山村15鄰165號