

花蓮縣富里鄉農會 心蓮蕊荷園 田媽媽養生餐坊

飲食的單純感動 人情的趣味互動

沒有花俏的菜單、繁複的裝潢或華而不實的行銷，「心蓮蕊荷園田媽媽養生餐坊」以有機的健康食材、美麗的蓮田風光、地道的鄉土口味，贏得消費者的青睞。不需刻意、沒有矯情，簡單，最能打動人心。

花蓮，蓮花。很直線式的想法，也是花蓮縣富里鄉農會「心蓮蕊荷園田媽媽養生餐坊」最大的特色。從人員、餐飲、餐廳擺設到經營模式，都單純而直接。在此處，只要願意放下講究的應對禮儀與一堆所謂「風格」的裝潢設計，就能感受簡單的輕鬆與趣味。

養生·簡樸為主軸

從家政班員到成為田媽媽經營者，並未在林貴妹的人生規劃之中。她靦腆地笑說，就連「養生餐坊」的主題都是指導員協助構想、甚至做好招牌了，才確定餐飲的定位。說是不夠周延縝密也好，或是缺乏謀略也罷，從93年成立至今，林貴妹領

軍的「田媽媽養生餐坊」已逐漸站穩腳步，緩慢卻踏實地往前邁進。或許，正因為少了花俏的菜單、繁複的裝潢設計與華而不實的行銷，讓「養生餐坊」得以踏實地生存下去。

原本是農村的家庭主婦，而今則是「田媽媽養生餐坊」經營者的林貴妹，角色轉化極大，本質卻依舊純樸。「第一批客人進門的時候，我真的覺得腳底發冷。」儘管擁有中餐烹調丙級執照，手藝一極棒，也上過訓練課程，但實際上線時內心的忐忑，是林貴妹面臨的最大挑戰。「剛開始，不知道餐飲合不合客人的口味，連說聲『歡迎光臨』都吞吞吐吐的。」所幸，在家人的支持及田媽媽成員的共同努力下，逐漸穩住陣腳。如今，就算偶爾來個突發狀況，林貴妹也能從容應對。

富里鄉農會田媽媽有6名成員，除了林貴妹外，1位固定在「養生餐坊」任職，另外4位則在人手不足之際前來支援；餐坊內還有一位靈魂人物，即林貴妹的先生鍾阿盛。一臉「古意」的他，不辜負東部驕陽的眷戀，膚色黝黑得發亮，負責供應「田媽

羅山健將

文圖／王櫻

部分照片提供／富里鄉農會



參加2006台北中華美食展－田媽媽蹣記



富里鄉農會「田媽媽養生餐坊」





梅餡香鍋餅

媽養生餐坊」大部分食材。除了照顧廣達4公頃的荷花田，他還種植許多時蔬，均採無毒方式栽培，讓「養生餐坊」從原料開始就名副其實；農暇時，也可以看見阿盛穿梭餐坊，幫忙一些粗活，是林貴妹背後重要的支柱。

在地食材・無毒有機

93年羅山有機村社區營造應是「田媽媽養生餐坊」的出發點，林貴妹除了在餐點中融入當地農特產品，無毒有機的食材，更是餐坊的主角。此外，身為客家人的她，延續家鄉的味道，將客家人的飲食習慣融入其中。來到這兒，光是感受不同文化在此交融的痕跡，就很有趣。

「田媽媽養生餐坊」最具特色的是「蓮花養生餐」，其中「荷葉飯」採用富里當地的糯米，加入豬肉、香菇、菜脯調味，再包覆荷葉蒸熟，與肉粽的做法異曲同工，但香氣與口感卻



自製梅干菜



自製乾燥荷花

不同，富里米彈牙的Q勁與荷葉獨特的香氣，讓人忍不住多咀嚼幾下再吞下肚；排骨蓮花湯也是叫好又叫座的餐點，林貴妹用排骨熬製高湯，加入中藥材增添口感的層次，最重要的是放入自家加工乾燥的荷花，濃郁的湯頭中帶著幾分清爽，即使夏天食用，也不覺得膩口。

來到富里，當然不能錯過活動力十足的放山雞。來自羅山有機村的放山雞，在山林原野間長成，飲用純淨的山泉水、食用自然長成的玉米、牧草，林貴妹特別以「羅山健將」命名，可以想見其肉質如何結實、有彈性。另外，與富里香Q米飯最麻吉的則屬「梅干扣肉」。梅干菜來自阿盛的農園，而醃製則是林貴妹的拿手絕活，夫妻倆配合得天衣無縫，也省下了許多成本。

除了「蓮花養生餐」外，「田媽媽養生餐坊」的客家菜也很地道。「客家小炒」、「薑絲炒大腸」，將鹹、香、油的客家菜特色發揮得恰到好處，不知不覺間，又讓人K掉了幾碗飯，而幾道季節限定的餐點如「蓮藕梅醋」以及熟客的特權菜單上沒有的私房菜「胡椒豬肚」等，則有待饕客前來發掘囉！

品蓮・賞蓮的慢活哲學

餐後，一壺清肝降火的「香水蓮花茶」，淡雅的清香，舒緩了亢奮的味蕾，取而代之的是視覺與嗅覺的享受，湛紫的香水蓮花在玻璃壺中蕩漾，釋出如琥珀般的汁液，香氣撲鼻而來，在飽餐一頓、血液盡往腦門衝之際，靜靜地看著、嗅著，也覺得幸福。

在「心蓮蕊荷園田媽媽養生餐坊」的對面，是阿盛的荷花田。盛夏中綻放的蓮花，雪白、粉紅、鵝黃、綻紫，為富里田野大片的釉綠增添些許繽紛。隨風搖曳的荷葉，釋放了禁錮的自在；餐後，信步到蓮田舒展舒展，加深了午



門外妝點
許多繽紛的
花卉



門口偌大的斗笠引人駐足



嬌豔的紅色睡蓮



清新脫俗的白色睡蓮

後的慵懶。每當清晨、黃昏，總有人到荷花田散步，看荷葉上滾動的朝露，賞霞光中蓮花初綻的清純，任由時光在緩慢的節奏中流逝。

從兒子的味蕾中找到自信

位於台九線旁的「田媽媽養生餐坊」，距離金針花勝地「六十石山」與「富里鄉農會農特產展售中心」不遠，交通頗為便利，因此部分客源來自遊客。每逢長假、寒暑假及年節期間，便是生意旺季，而富里鄉農會在該餐坊成立之初，即向當地公家單位大力宣傳，將客人帶進「田媽媽養生餐坊」，接下來，如何讓客人回流，就考驗林貴妹的經營技巧與烹飪工夫了。



「田媽媽養生餐坊」的兩大台柱

「田媽媽養生餐坊」初創的前半年摸索期，盈餘僅足以打平支出，林貴妹本身沒領過半毛工資，當時對於自己能否繼續經營下去也沒有自信的她，在兒子的鼓勵下找到力量。聽到兒子向客人推薦：「我媽煮的菜最好吃！」林貴妹既開心又難為情地搗著嘴笑著，不善言語的她，感動全寫在眼裡。

隨著四處觀摩、參加研習訓練，林貴妹增

廣了見識；而經由客人的回應及實戰經驗的累積，她不斷磨練自己的經營能力。3年來，從沒有收入到目前每月約有7、8萬元的營業額，旺季甚至可達10幾萬的營業額來看，「田媽媽養生餐坊」的經營已漸入佳境。

由裡到外，如實呈現

林貴妹的經營方式延續本身的人格特質，沒有一般商人「八爪章魚」般的長袖善舞，菜單設計儘量以自家生產的食材為主，並以當地特產為輔，不但壓低了成本，也塑造了在地、新鮮的特色，奠定「田媽媽養生餐坊」成功的基礎。



林貴妹融合不同的飲食文化，凸顯在地美味

事實上，「田媽媽養生餐坊」成立的資金，除富里鄉農會補助硬體設備20萬元外，林貴妹還貸款了30萬元整修餐坊，儘管目前貸款尚未付清，但樂觀的她卻說：「對鄉下婦女而說，有1、2萬收入就很不錯了。」或許就是這份單純，讓「田媽媽養生餐坊」得以平穩地成長。

一間路旁的樸實農舍，並不不起眼；門口偌大的斗笠，倒成為焦點。室內幾張大紅圓桌，帶著濃濃的鄉土味，都市裡刻意營造的懷古風，與此處一比，便顯得矯情。因為，在「心蓮蕊荷園田媽媽養生餐坊」裡，從人、食材到擺設，都不刻意；所有呈現，都原原本本，自然而清新。

心蓮蕊荷園田媽媽養生餐坊

聯絡人：林貴妹

電話：(038)821873 / 0911274068

地址：花蓮縣富里鄉羅山村9鄰7號



火山豆腐