

文圖／春樹 部分圖片提供／台中縣潭子鄉農會

# 善用傳統 · 揉合現代 中草藥也成好料理

## 台中縣潭子鄉農會田媽媽—蓉貽健康工作坊

因為熱愛烹飪，莊姿儀參與潭子鄉農會田媽媽班，並成立蓉貽健康工作坊，專門研發以傳統中草藥為素材的加工食品，與外國香草料理一較高下。歷經1年多時間研發而成的蘋果酵素泡菜、益母草鐵蛋與豆乾，在2007台灣美食展中一炮而紅，用心獲得鼓勵，也證明老祖宗的智慧絕對不遜於外國。

**當** 你看到滿街都是的商品時，你會一窩蜂地追隨，還是另起爐灶？這不是二選一的答案，聰明的人可以在風潮中挖掘新商機。台中縣潭子鄉農會輔導成立的第7個田媽媽班—蓉貽健康工作坊就是最好的例子。

### 台灣美食展 · 一炮而紅

蓉貽健康工作坊從席捲台灣的韓流中發現商機，不僅再創鄉村婦女就業第二春，透過異業結盟，也為地方農特產品找到出路，雖然成立不到半年，卻在2007台灣美食展中一炮而紅，創下營業額第一的佳績。辛苦有了代價，班員們又興奮又安慰，回首研發來時路，班長莊姿儀紅了眼眶，她說，未來的路還很長，要繼續加油。

半年前，蓉貽健康工作坊不僅在農委會田媽媽名單中不見經傳，就連潭子鄉也尚未打開市場，但意外獲得機會參加美食展，讓工作坊打響了知名度。別人看見的是他們的好運氣，但是，成功的背後，是整個團隊1年半來不厭其煩地研發與改良，從台北「紅」回潭子，與一般田媽媽先經營地方、再躍上都會區的模式略有不同。

### 中草藥入菜 · 養生料理

乍聽「蓉貽健康工作坊」的名號，很難與傳統的田媽媽班名聯想在一起，工作坊班長莊姿儀說，「蓉貽」名稱與工作坊成立的宗旨息息相關，「蓉」有芙蓉之意，係指女性，也是中草藥的一種；「貽」則是希望該工作坊的料理能受到消費者的喜愛，因此「蓉貽」既有勉勵班員們努力研發養生中草藥料理的期許，也希望消費者越吃越健康、越吃越歡喜。

莊姿儀與先生經營便當工廠8年，因為喜歡烹飪，1年半前接受潭



潭子鄉田媽媽工作坊的外觀



莊姿儀(左)對於健康泡菜很有信心

蓉貽健康工作坊的泡菜使用道地韓國辣椒粉醃製，好吃又健康





潭子鄉田媽媽全體成員



田媽媽們正進行醃製泡菜前置作業



益母草鐵蛋和豆乾，十分特殊

子鄉農會輔導，與農會推廣股長王琦燕討論，認為國外香草料理風行台灣，其實老祖宗留下的中草藥也不乏入菜的絕佳素材，加上從SARS風暴中發現泡菜含有益生菌，有益健康，於是決定從改良時下流行的韓式泡菜下手，推出一系列健康養生的中草藥食品。

### 蘋果酵素·泡菜的靈魂

因為經營便當工廠，不愁市調客源，莊姿儀與班員們每一次研發的泡菜都成為便當的配菜，事後逐一向顧客詢問食用感覺，並根據顧客的反映，修正口味，就這樣試了1年多，終於發現可以增加泡菜的香甜口感，又能減低醃漬食品死鹹味道的獨門秘方，那就是蘋果酵素。

基於健康，工作坊一開始就設定不使用市售的酵素，但為了尋找發酵的替代品，可考倒了婆婆媽媽們，莊姿儀說，為了讓泡菜香甜而不破壞口感，試過無數種水果，從香蕉、木瓜到芭樂，但沒有一樣適合，直到最後，在洋蔥、蘋果、水梨、紅蘿蔔中找到完美的黃金比例後，終於大功告成。

利用新鮮的蘋果磨泥製作的酵素，是蓉貽健康工作坊泡菜的靈魂元素，恰到好處的蘋果酵素誘發出

山東大白菜的香甜與脆度，加上洋蔥與切絲紅蘿蔔，不僅色澤豐富，多層次的口感硬是比滿街可見的韓式泡菜略勝一籌，添加蘋果泥的泡菜因係天然發酵，冷藏可以保存2個月，完全不添加防腐劑的泡菜，保存期限竟與傳統泡菜不相上下。

### 參加美食展·唯一新手

今年3月才成立的蓉貽健康工作坊，包含班長莊姿儀在內共有12位班員，清一色的婆婆媽媽是埋頭研發的超級大廚，而莊姿儀的先生則在幕後扮演品管推手。莊姿儀笑說，她先生很嚴格，每樣新產品經他試吃後都被挑三揀四，起初班員很反彈，但她先生總是教育她們「嫌貨才是買貨人」，有人願意分享真心話，是值得高興的事，婆婆媽媽們轉念思考，開始虛心接受批評，自此研發的腳步越走越快，成立3個月後，一次偶然的機會裡獲得農委會青睞，成為今年台灣美食展13家參展田媽媽中唯一的新手田媽媽。

為了提供展場最新鮮的泡菜，班員們在參展前一週開始製作泡菜，幾乎每天加班到半夜，莊姿儀一家人更是以工廠為家，天亮了才拖著疲憊的身子回家。莊姿儀表示，每天只睡2、3個小時就得起床工作，連就讀高中的女兒也利用暑假期間陪著爸媽加班，皇天不負苦心人，3天展覽創下將近20萬元的驚人營業額，共賣出5,000台斤泡菜，每天輪流到台北看顧攤位的班員們既興奮更有成就感。

### 與菜農契作·促銷農產

不擅言詞的莊姿儀，對於大家的恭喜紅了眼眶，她感謝潭子鄉農會的輔導以及農委會不吝給予新手機會，讓該工作坊研發的蘋果酵素



在2007美食展中，泡菜大受歡迎



泡菜與益母草豆乾是絕配







美食展中，試吃人潮不斷



泡菜、益母草鐵蛋及豆乾得以北上參展，在都會區消費者挑剔的鑑賞下還能大受歡迎，莊姿儀雖難掩喜悅之情，但也不諱言，肩上的擔子更重了，未來要走的路還很長，她強調，不能砸了田媽媽的招牌。

蓉貽健康工作坊經營的目標不僅要提供好吃又健康的中草藥料理，也希望提供當地婦女就業機會，尤其鼓勵外配融入台灣社會，該班班員中就有外配擔任全職工作，另外，工作坊也在農會輔導下與菜農契作，山東大白菜是道地的潭子鄉農產品，協助農民研發更多的農產加工品，也是該工作坊的目標之一。

蓉貽健康工作坊另一項搶手商品是益母草鐵蛋與豆乾，研發過程的辛苦不亞於泡菜。莊姿儀表示，顧名思義，益母草是絕佳的婦科良藥，具有調經活血、治療腎疾的功效，但益母草雖然藥效佳，又苦又澀的味道卻讓這味良方難以被大眾接受，為此，班員們再度發揮福爾摩斯般的辦案精神，從不同的天然食品中尋找

消除苦澀味道的最佳配方。

### 熱愛烹飪·越學越有趣

莊姿儀說，答案就在黑糖以及數種中藥配方，恰到好處的比例熬煮出黝黑、晶亮的鐵蛋及豆乾，但卻沒有益母草的苦澀味道，工作坊推出的鐵蛋比傳統的鐵蛋大而Q，在美食展中，尤其受到老人與小孩的歡迎，其實益母草鐵蛋研發期間，80多歲的公公婆婆就是最好的試吃員，讓牙口不佳的老人及小孩都說棒的益母草鐵蛋，成功地抓住市場區隔。

領有中餐丙、乙級執照的莊姿儀，津津樂道烹飪經，很難想像婚前的她是個從不下廚的小姐，莊姿儀笑說，婚後因為要侍奉公婆，才開始學做料理，越學越有興趣，還考了烹飪執照，一路走來，莊姿儀不以為苦，也從未想過放棄，支持她的動力就是來自於對於烹飪的熱愛。



美食展中，與參觀者互動熱烈



蓉貽健康工作坊的泡菜使用道地韓國辣椒粉醃製，好吃又健康



2007美食展中，引起極高詢問度

台中縣潭子鄉蓉貽健康工作坊

班長：莊姿儀

電話：(04) 2535-3748

地址：台中縣潭子鄉大豐村大豐東三街90號