

文圖／方乃青

紫蘇養生 艾草保健 本土香草變身西式糕點

台中縣潭子鄉田媽媽「紫艾自然烘焙屋」



田媽媽招牌-紫艾自然烘焙屋

在台中縣潭子鄉南門街一隅，有處安靜閒適的角落，有時花開燦爛、偶爾落英繽紛，隔絕了城市的喧嘩，自成一處悠閒的天地，潭子鄉農會田媽媽第3班班員便在這裡，以本土傳統的香草烘焙西式的糕餅點心，傳達新時代的健康飲食觀。



紫艾自然烘焙屋的田媽媽

由潭子鄉農會田媽媽第3班班員成立的「紫艾自然烘焙屋」，顧名思義，「紫艾」指的是紫蘇與艾草，田媽媽們為推廣本土香草植物，與農民製作紫蘇、艾草做為加工原料，製作養生糕餅，提供消費者另類選擇；「紫艾」二字並帶有「只愛（紫艾）自然，追求健康」的意涵，這項意涵也成為「紫艾」烘焙屋成立的主要宗旨。

好學不倦 精益求精

現代人愈來愈重視養生，飲食注重新鮮、少油、少鹽、高纖、低脂等要訣；潭子鄉農會田媽媽第3班於92年成立「紫艾自然烘焙屋」，班長江淑蘭及9名班員即以此概念研發一系列健

康、低脂的烘焙食品，各式糕餅點心均採用台灣民間特有的香草植物—紫蘇及艾草作為香料，揉製出獨具一格的西點，不但口感特殊、香味十足，而且食材天然、沒有添加物，讓消費者吃得美味又健康。

曾獲神農獎殊榮的江淑蘭，擁有7張中、西餐、烘培類國家技術士證照，琳瑯滿目的證照，讓人以為她是「科班」出身，其實在85年加入潭子鄉農會家政班前，她只是個家庭主婦，相夫教子之餘，因為興趣而學習烘培，有別於其他人只求做出好吃的麵包就心滿意足的心態，江淑蘭則精益求精，還不辭辛苦到明道管理學院就讀餐飲管理學系，積極參與烹飪、烘焙與餐旅經營的訓練，94年畢業後，陸續取得中餐烹調、烘焙、調酒、西餐烹調、餐旅服務等乙、丙級證照，目前持續攻讀碩士班，其他班員也被江淑蘭好學不倦的精神所感染，超過半數以上的班員均取得數張證照，所做的糕點讓吃過的人讚不絕口。



紫艾自然烘焙屋的門口



紫艾自然烘焙屋一景，閒適雅致

顛覆傳統 創新研發

在農會的建議下，江淑蘭顛覆傳統，改變紫蘇、艾草只能做為藥材或炊糧的命運，研發該兩種台灣特有的植物製作糕點，縱使過程艱辛，但她仍堅持到底，終於發展出多元化的紫蘇、艾草商品，使E世代的新新人類也能接受傳統藥用植物的口味，堅毅的精神令人感動。

在田媽媽們不斷研究創新下，開發出各式健康養生的烘焙食品，有紫艾健康餅、搪瓷豆乾、艾草蜂蜜蛋糕、艾草鹹蛋糕



紫蘇



艾草

等，目前有20名班員參與生產及加工作業，她們憑藉專業技術及研究精神，並堅持手工製作，吸引不少死忠的顧客群，由於經常接受媒體採訪，更使「紫艾自然烘焙屋」聲名大噪。

烘焙屋的產品中，以「紫艾健康餅」最為知名。採用紫蘇、艾草為主要材料，裹上含有人體必需胺基酸的雜糧，不

加任何油脂或奶油，密密麻麻的杏仁片、葵花子、南瓜子，緊密地排列在彎月型或樹葉型的餅乾上，造型優雅別致、口感紮實酥脆，從味蕾慢慢飄出雜糧的香味，無油的健康，符合現代人既要美味又要健康的需求。

搪瓷豆乾 紫蘇滷製

「搪瓷豆乾」則極具特色，冷凍後的豆乾先油炸再滷，豆乾中會形成許多綿密的孔洞吸收滷汁，不但不會越滷越硬，反而更為Q軟，在中藥滷汁中加入紫蘇梗，豆乾呈現特別的紫紅色，別具一格，並可延長保存期限，也是烘焙屋的搶手貨。

當艾草遇見蜂蜜，會產生什麼變化呢？「紫艾烘焙屋」將艾草溶入蜂蜜中、組合而成的



紫艾自然烘焙屋也是家政班、社區媽媽的最佳上課場地

「艾草蜂蜜蛋糕」，口感綿密，溫熱時品嚐，艾草、蜂蜜的香氣散溢而出；冰凍後品嚐，入口即化，則是另一番滋味，也是超人氣產品；「艾草鹹蛋糕」的食材更是絕配，採用潭子鄉當地生產的麻竹筍，蛋糕中層則嵌入鮭魚肉醬為餡，艾草混合鮭魚的鹹香味覺，彷彿開啓一場全新的美食盛宴，鮮綠色的蛋糕，不僅色澤討喜，而且好吃得讓人一口接一口！不論是無油餅乾或艾草鹹蛋

糕，都充滿了田媽媽們的創新與巧思。

含有豐富β-胡蘿蔔素、鐵、α-亞麻素等營養成分的紫蘇，原本就是料理極佳的配角，其中β-胡蘿蔔素是公認的抗癌高手，可以預防體內細胞氧化，提高免疫機能，減低膽固醇及血糖；而艾草莖葉均具有特殊的香氣，自古便是藥用植物，針灸裡的灸法，就是使用艾草；同時被視為可招納百福的植物，台灣俚語中也有「插榕卡勇龍，插艾卡勇健」的說法，端午時節，人們常將榕葉與艾草以紅紙紮成一束，插在門上，形成獨特的節慶景觀，具有祈求吉祥、保健身體的意涵。

義務指導 愛心滿滿

「紫艾自然烘焙屋」開幕初期，為拓展行

銷管道，江淑蘭與班員除配合農會活動銷售，並透過縣府舉辦的農產品展售會、媒體報導及網路介紹等方式，打開知名度；江淑蘭並發現，許多保險公司業務員拜訪客戶時，經常會攜帶伴手禮，因此鎖定保險業市場，以優惠價格供應業務員，間接提高「紫艾」的曝光度；許多吃過保險業務員贈送的蛋糕的客戶都覺得「紫艾」的蛋糕口味特殊又好吃，紛紛打電話訂購。目前「紫艾自然烘焙屋」已建立15處直銷點，每年平均營收100多萬元，營運相當穩定。

江淑蘭好學不倦的精神及精通十八般武藝的本事，成為潭子鄉農會倚重的得力助手，除擔任家政工作服務隊隊長，也擔任家政班烹飪老師，班員參加美食比賽、e世代農業才藝等競賽頻頻獲獎，可見其功力不凡，她並提供自家場地做為家政班活動場所，供班員聯誼交流，並指導農村婦女研製田園特色料理。難得可貴的是，江淑蘭還帶領田媽媽班員到台中縣身心障礙伊甸庇護工場協助訓練喜憨兒及指導外籍



還未放入烤箱前的「艾草鹹蛋糕」模樣



田媽媽準備將「艾草鹹蛋糕」放入烤箱



包裝蛋糕盒前置作業



「艾草蜂蜜蛋糕」先包一層玻璃紙保護，蛋糕表面較不易破損



田媽媽班員正將「艾草蜂蜜蛋糕」切型



「紫艾健康餅」系列



「艾草鮭魚蛋糕」相當受歡迎

新娘烘焙班，並義賣產品，媽媽們的愛心深獲肯定。

「紫艾自然烘焙屋」雖然沒有亮麗的店面，但就像江淑蘭予人的感覺一樣，親切中帶著優雅，雅致中有著自然，而她帶領田媽媽們研發本土香草紫蘇、艾草從事烘焙加工，不僅提供農村婦女就業機會，開創人生的另一個舞台，也展現熱愛家鄉的心情，用心創造美麗的人生。

台中縣潭子鄉農會田媽媽第三班
紫艾自然烘焙屋
訂購電話：04-25320896