



「蔥蒜美食館」的門口空間極為寬廣

畫作裝點，藝文佐佳餚 青蔥入菜，在地鮮滋味

宜蘭縣三星鄉田媽媽「蔥蒜美食館」

田媽媽「蔥蒜美食館」以名聞遐邇的三星蔥入菜，令人驚奇的是，青蔥不再是配角，而躍升為主角。不論青蔥餅、青蔥包，甚至清炒蔥，都突顯出青蔥清爽中帶有辛香的味道，是其他地方吃不到的特殊風味，也是飲食文化走向在地化的最佳例證。

「紅樓夢」裡，有道令人難忘的菜——茄鯗——把剛採的茄子去皮切丁，先用雞油炸過後，與同樣切成丁的雞肉、新筍、蘑菇、五香豆干及各式乾果等以雞湯煨乾，再以香油一收、糟油一拌，封在磁罐裡，吃時再拌和炒過的雞瓜子——只是道茄子料理，烹調卻如此繁瑣費工，可以看出當時富貴官宦世家食不厭精的豪奢程度。

三星青蔥·名聞遐邇

而今，飲食文化則走向在地化，以新鮮為取向、突顯地方特色，同樣是茄子，宜蘭縣三星鄉田媽媽「蔥蒜美食館」以當地名聞遐邇的

青蔥夾入茄子中，成為獨具一格的「茄咬蔥」，清淡的茄味裡，夾藏濃郁的蔥香，在舌齒間蔓延，雖然不及官宦世家的精緻，卻滿是「樹頭鮮」的美味。



文化館的磚造外牆，十分古意、很有特色

三星鄉位於蘭陽溪沖積平原的源頭，土壤飽含植物生長所需的微量元素等養分，加上雨量豐沛、濕度亦高，適合喜好冷涼氣候的青蔥，成為發展青蔥產業的利基。生長環境得天獨厚，「三星蔥」不僅蔥白長、質地細緻，且蔥味香濃、口感獨特，市場拍賣價格屢創新高，成為三星鄉最知名的農產。

為調節產量、推展鄉內特產，當地農會除了發展各式各樣的加工產品，如青蔥醬、青蔥粉、青蔥油、蔥明餅、蔥餡餅、蔥明麵等，並利用閒置穀倉成立「蔥蒜文化館」，館旁則開設田媽媽「蔥蒜美食館」，前來文化館參訪的遊客，免不了也到美食館嚐嚙道地的在地風味餐。

美食館旁是「蔥蒜文化館」，也是農會設立





青蔥餅、青蔥包拼盤採用三星蔥製作



上將梨軟絲只有7、8月才吃得到喔



在茄子裡夾入蔥粒的「茄咬蔥」，是人氣菜色



「清炒蔥」讓青蔥當主角，香菇、魚板都成了配角



「蔥蒜美食館」採套餐供應，一次可吃到各種料理

布置高雅·藝文氛圍

走進「蔥蒜美食館」，感覺是令人驚豔的。紅磚鋪設的地面，帶著濃濃的鄉村味，讓踏門而入的旅客有「回家」的感覺，心靈獲得了安頓；大面的玻璃窗、簡潔的黑色皮椅、圓弧型的吧台，卻又透露時尚的品味；玻璃窗外，花木扶疏、綠意盎然，映襯著吧台的紙燈籠透出的昏黃燈光，營造出既明朗又浪漫的情調，完全顛覆一般「田媽媽」餐館佈置較為簡樸的印象。

最令人驚喜的是，由於利用閒置的穀倉，重新裝潢時，保留了木樁層層疊疊搭設而成的天花板，不用鐵釘、而以卡榫銜接，呈現精巧的工法與繁複的美感，挑高的空間感，宛若飯店般的氣勢；牆上掛著當地藝術家曾明輝的油畫作品，村長的農舍、耕作的人們、豐收的蔥

田、鄉間的小路，使用餐空間散發濃厚的人文、藝術氣息，有客人說，「原來三星也有這麼美的處所」。

來到三星鄉，可以自在地呼吸鄉間不帶塵垢的空氣，迎面總是清爽明淨；可以欣賞一棟棟的「蔥仔厝」，逡巡產業的風貌與變遷的軌跡；可以到長埤湖垂釣、安農溪泛舟，或是直奔太平山、棲蘭山；當然，更得嚐嚐「蔥味十足」的料理，「蔥蒜美食館」的多樣菜色，出人意料的是，青蔥不再是配角，而躍升為主角的地位。

青蔥入菜·躍升主角

「田媽媽」班長廖家甄指出，在料理上，青蔥向來居於襯托、點綴的角色，「蔥蒜館」人氣最旺的菜色「清炒蔥」則「反客為主」，以日式魚板、香菇作為陪襯，突顯青蔥清爽中帶有辛香的味道，是其他地方吃不到的特殊風味，也是客人必點的菜色。

青蔥餅、青蔥包同樣以青蔥為主角，單純的製作過程，反而完整呈現出「三星蔥」蔥味香濃的特色，「蔥蒜館」搭配成拼盤，讓客人既吃飽也吃巧，一次可以吃到更多青蔥料理。

同樣是拼盤的「茄咬蔥雙拼」，一是膽肝、一是「茄咬蔥」。廖家甄說，膽肝是宜蘭地區知名的「伴手」，許多人來到宜蘭，總不忘帶回與親友分享，特製的膽肝呈深濃的醬油色，稍微蒸過放涼後



田媽媽們由廖家甄(中)領軍

切片，鹹香的口感十分下飯，且越嚼越香；至於「茄咬蔥」則是將茄子切成開口狀，夾入蔥餡再過油炸過，相較於一般以炒或蒸等手法烹調的茄子，口感較為軟綿，「茄咬蔥」則呈現完全不同的Q滑口感，加上濃郁的蔥香，成為人氣最旺的菜色。

既以三星地區的農產研發特色料理，三星蒜、三星上將梨都是不能忽略的素材，不過除了青蔥為全年生長的作物外，青蒜料理得等到冬季才上市；暑假期間，則是上將梨的產季，田媽媽們也發揮創意，以上將梨入菜，一道「上將梨軟絲」，先將軟絲清燙，再與梨片一起涼拌，甜甜酸酸的味道裡，有軟絲的鮮美海味、也有上將梨的清甜果味，十分特別。

農會協助·名氣大增

廖家甄說，許多客人遠道而來，總是想多品嚐些道地的特色料理，因此「蔥蒜館」採套餐型式供應，2至4人份為800元，6人份為1,800元，10人以上則有2,800、3,500、4,000元等價位，「清炒蔥」、「茄咬蔥雙拼」、「上將梨軟絲」等，都是必備的菜色。

開張3年的「蔥蒜美食館」，其實經過一段時間的摸索、研發，才走出當地特色料理的風格。由於廖家甄及其他6名「田媽媽」都沒有經營餐館的經驗，剛開始，「蔥蒜館」以媽媽們拿手的家常菜為主，或許過於「家常」，無法突顯出特色，也失卻了吸引力，還好原本就因喜愛烹飪而聚合的媽媽們，以三星當地農產為對象、不斷研發出美味的創意料理，配合季節推出當令菜色，終於滿足客人挑剔的嘴，從回流量可以看出，「蔥蒜館」也擄獲了他們的心。

當然，農會的協助、輔導也居功厥偉。營運初期，由於沒有知名度，景況慘淡，農會於是利用舉辦蔥蒜節、銀柳節、上將梨活動的機會，一併為「田媽媽」打廣告，再透過媒體宣傳、帶動消費人潮，許多人吃過後，都表示「便宜又好吃」，客源也從此慢慢地穩定下來。

餐具音樂·樣樣講究

開餐館原本並不在「田媽媽」們的人生規劃中，她們或是當地土生土長、或是嫁來三星



吧台的圓弧型設計，極具時尚感

鄉，大都是純粹的家庭主婦，只是因為喜愛烹飪而加入三星地區農會成立的家政班，在農會提出利用閒置的穀倉設置「蔥蒜館」的構想時，媽媽們於是捲起衣袖，展開人生的第二春。

萬事起頭難，營業初期，媽媽們比較怯於與客人互動，生意也不見起色，廖家甄心想，這樣下去不是辦法，必

須設法突破經營瓶頸，除了積極開創菜色風格外，廖家甄主動關懷每位前來用餐的客人的感受，聆聽需要改進之處，營運逐漸步上軌道；雪隧通車後，除了散客外，更經常有團體旅遊的客人指定前來用餐，「蔥蒜館」終於走出了自己的路。

可別以為團體遊客用餐的地方，一定因陋就簡、粗糙不堪，為了搭配空間裡洋溢的文化氣息，廖家甄特別選用白磁的餐具，擺設也特別講究，連音樂也精挑細選，捨棄喧嘩的流行歌曲，而以古典樂曲為主，讓人宛如置身於piano bar一般，感到格外的放鬆與舒適—注重每個細節，突顯出廖家甄及田媽媽們用心的經營態度，令人激賞。



「蔥蒜美食館」布置相當典雅