

採訪・攝影／方乃青

客家鄉愁，阿嬤的手藝 在地食材，傳統的滋味

台中縣東勢鎮田媽媽「東勢阿嬤米食林」

因為不捨傳統的客家醃漬手藝日漸沒落，
林玉娟決定開設「東勢阿嬤米食林」，以推動客家傳統飲食為宗旨，
堅持傳遞「阿嬤的手藝，傳統的滋味」，以純手工製作各式醬料，
雖然過程艱辛，但這份堅持卻獲得許多消費者的認同及支持，
以傳統客家醬料打出一片天。

台中縣東勢鎮是中部橫貫公路的起點，也是客家人聚集的山城小鎮。早年因地處偏遠、對外交通不便，客家族群為保存食物，且避免山區採購不易、隨時可以招待來訪的客人，習慣以「曬乾」及「醃漬」方式儲備菜蔬，逐漸發展出長期保存食物的技巧，也形成獨特的在地飲食特色，當地客家婦女幾乎人人都有一雙巧手，擅於製作醬料及醃製食品。

土生土長・發揚客家飲食

林玉娟也不例外。東勢鎮土生土長的她，從小吃著阿嬤的美味料理長大，對於客家料理有一股濃得化不開的鄉愁。當她離鄉背井、在外地求學時，不論走到哪裡，身邊總是帶著阿嬤的醬料，那濃郁的豆腐乳、清爽的桔醬，每一口都充滿懷念的滋味，只要想起阿嬤，就拿出來嚐嚐、一解鄉愁。



店內的東勢阿嬤招牌別有一番風情

不過受飲食西化影響，現今的客家年輕族群幾乎不識客家飲食特色，因為不捨傳統的客家醃漬手藝日漸沒落，林玉娟決定開設「東勢阿嬤米食林」，以推動客家傳統飲食為宗旨，堅持傳遞「阿嬤的手藝，傳統的滋味」，避免客家飲食失傳，並傳承客家精神。

顧名思義，「東勢阿嬤」賣的就是客家阿嬤的料理，林玉娟雖然年紀輕輕，但因媽媽鄧月娥擁有一身好廚藝，並擔任農會家政班烹飪老師，耳濡目染下，也遺傳媽媽擅於開發美食的天賦，她帶著6名家政班員，以客家人最擅長的手工豆腐乳、艾草粿、花生糖、發糕、粿粽、梅醬、水果醋、紅糟、桔醬等，讓更多人品嚐客家美味、分享屬於「阿嬤」的味道。



東勢鎮阿嬤米食林靈魂人物
—林玉娟



阿嬤豆腐乳是手工限量，賣完就沒有了



不含防腐劑的脆花生糖，開封後需儘早食用完畢



用辣椒及蒜頭特製的老虎辣椒醬，吃過就會上癮



連閩南人都愛吃的桔醬，沾白斬雞、五花肉最對味



紅糟醬是純天然色素，不添加人工色素



豆豉小魚干配白飯或稀飯、炒苦瓜、炒青菜都是最佳良伴



店內各式客家醬展示一景

就地取材・全部手工製作

林玉娟說，早年客家人因經濟環境窘迫，飲食以吃飽不吃巧為原則，用料不求珍貴，以當地生產的蔬菜與肉品為主要食材，紅蔥酥、紅糟醬、桔醬等都是就地取材；此外，由於體

力勞動多、流汗也多，對於鹽分的需求相對較多，因此客家菜較偏重鹹味，飲食習慣以「鹹、香、肥」為原則，如酸菜、蘿蔔乾、福菜、梅乾菜等，都是餐桌上非常下飯的家常菜；此外，筍乾、瓠仔乾、番薯籤等，經曬乾後收藏，可備不時之需。

「東勢阿嬤米食林」裡，展示各式各樣以純手工製作的豆腐乳、豆豉小魚干、花生糖、紅蔥酥、梅醬、水果醋、紅糟、甜酒釀、桔醬等，種類繁多。林玉娟指出，客家人雖然擅長製作醃製品，但同時會做這麼多項的卻不多，媽媽長期在農會系統教授烹飪，也積極開發各種醃製品，使「東勢阿嬤」擁有源源不斷的新

商品。

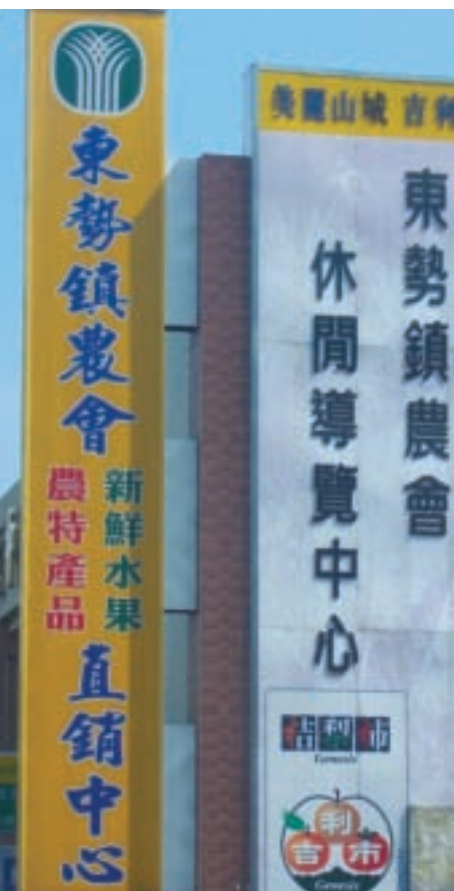
林玉娟與媽媽一樣，不僅擁有好廚藝，也不斷研究各種新穎的料理，青出於藍而勝於藍的手藝，讓「東勢阿嬤」在才開店一年多的94年即被東勢鎮農會延攬加入田媽媽系統至今，共同利用在地食材研發出更多美味的農特產加工品。

傳統紅糟・現代養生食材

林玉娟指出，客家婦女幾乎個個是醃漬高手，醃漬手藝的普及反應了客家人勤儉持家的惜物精神，「東勢阿嬤」販售的正是這些充滿老味道的醃漬食品。以買氣最佳的豆腐乳為例，豆腐乳係利用豆腐為原料、經微生物發酵的食品，含有多量優質的蛋白質成分，屬傳統發酵食品，豆腐乳有原味及紅糟兩種，全部遵照古法以手工製作。田媽媽們將豆腐切成正方形後曝曬，收乾水分後，加上鹽及豆麴，使之自然發酵熟成，至少需發酵4個月以上，才能喚出豆腐中的甘醇精華，將蛋白質轉化為胺基酸，黃豆味則轉化為甘香味，由於口感綿密、醬香濃郁，是客家人餐桌上常見且最愛吃的開胃菜之一。

客家美食外，阿嬤風味的傳統醬菜及醬料也深受饕客喜愛，尤其醬料更是餐桌上少不了的美味魔術師，好吃的客家料理還得配上特製的醬料才能完整呈現出道地的客家風味。

在沒有冰箱的年代，煮熟的肉類或豬頭皮、豬舌、豬耳等，浸泡在紅糟醬缸幾天，不



東勢鎮農會成立農特產品直銷中心，幫助在地農民及田媽媽促銷產品



以紅糟醬醃漬的豆腐乳，讓豆腐乳更甘甜



經過日曬的豆腐乳，多了古早的味道

僅增添鮮艷的紅色，還多了醇郁的酒香，肉質也變得更甘甜，作法是將糯米蒸熟後放涼，再配上紅糟、少許米酒，大約一週後，就成為又香又甜的紅糟醬。近年來，養生風氣蔚然成風，餐飲業經常使用紅糟醬，使得這項原本只是製酒的副產品、早期農村保存食物的醬料，成為當紅的明星食品。對古早阿嬤而言，紅糟最大的意義在於儲存食物，而對時下女性來說，紅糟則是養顏美容又健康的食材。

客家桔醬・不添加防腐劑

桔醬則源自苗栗以北的客家鄉鎮，桔醬之於客家人，就像義大利麵的番茄醬一樣，不論白斬雞、五花肉或是青菜、豆腐都可以沾點桔醬提味，是客家人日常飲食不可或缺的醬料。「東勢阿嬤」製作的桔醬，堅持採用純粹金桔、不加米漿的做法，每年11月間，東勢一帶種植的金桔成熟，田媽媽們將金桔去籽、蒸熟後，加上砂糖、少許鹽巴及麥芽糖，以小火熬

煮5、6個小時成為泥狀，金黃而濃稠的汁液，口感細膩、香氣濃郁。林玉娟說，製作桔醬需使用圓型金桔，製作時先煮過、去籽再研磨，口感才會細緻，加鹽、糖調味後，封罐前淋上少許米酒，完全不添加防腐劑，是純天然的手工醬料，除了作為沾料，還可以用來沖泡當作茶飲。

以傳統客家醬料打出一片天的「東勢阿嬤」，標榜純手工製作各式醬料，同樣的原料、手工製作的味道與機器生產的就是不同，風味更為香醇溫厚，在今年桐花季活動中廣受好評。林玉娟表示，「東勢阿嬤」只是將媽媽們的味道以手工的方式傳承下來，雖然辛苦，但這份堅持卻獲得許多消費者的認同及支持，未來並計畫推出各式客家菜調理包，讓忙碌的現代人只要幾分鐘就可以吃到道地的客家料理。

國道四號通車後，搭配台三線，中台灣多了一條充滿鳥語果香的自行車路線；沿途經過石岡、東勢、卓蘭、大湖、泰安等特色鄉鎮，多元化的休閒活動串起人們週休二日的最佳去處。而東勢鎮結合山城客家庄週邊的美景，昔日的舊火車站如今蛻變成爲「東勢客家文化園區」，由台鐵東勢支線改建而成的「東豐綠色走廊」則是全國唯一的封閉型自行車專用景觀車道，這裡承載了東勢人的歲月故事，還有更多客家族群耀動的新生命。下次來到東勢，別忘了順道到「東勢阿嬤米食林」，帶幾罐客家阿嬤的「手路菜」回家嚐嚐！



田媽媽們正在包裝客家醬