

採訪・攝影／方乃青

山間人家，蘊藏鮮滋味 風土民情，田野好料理

嘉義縣竹崎鄉田媽媽「古道廚娘美食屋」



田媽媽陳素抹

以奮起湖當地生產、沒有農藥污染的新鮮食材做為烹飪的創意來源，大豌豆、龍鬚菜、茶葉、佛手瓜、轆簕筍，在陳素抹手中，美好的山野食材變化成一道又一道充滿田園風的人間美味。鄉村料理最迷人之處，就在於菜餚融入了當地的風土民情，每一道菜的背後，都有個原鄉的故事；品嚐時，也多了些對於人文、土地的感動。

位於阿里山山麓之間的竹崎鄉，是個農村氣息濃厚的鄉鎮，阿里山森林鐵道貫穿當地的奮起湖，因此早年即是貨物、木材的轉運站；阿里山蒸氣火車在奮起湖轉換車頭時，乘客也在此處休憩，隨著觀光日益興盛、人潮愈來愈多，鐵道便當、火車餅及老商店街乃應運而生，發展出特有的鐵路餐飲文化，人文風情、自然景觀匯聚，被譽為「南台灣的九份」，成為國內熱門的旅遊景點，吸引來自全省的遊客尋幽訪勝。

裝潢素樸・氣氛溫馨

「田媽媽—古道廚娘美食屋」就位於奮起湖火車站旁，距離僅數公尺，從餐廳附近的坡地往下望去，可以俯看阿里山小火車經過的美景。

若非「田媽媽」的招牌大而明顯，走進「古道廚娘美食屋」，恐怕會以為自己誤闖了一般人家的飯廳。餐廳的裝潢十分素樸，甚至可說「沒有裝潢」，部分用餐的客人扯開喉嚨開懷地聊天，宛如在自家般自在，氣氛溫馨；這裡不以花俏的裝飾取勝，卻因菜餚的美味而聲名遠播，茶香茗排、茶鬆、山葵豆腐，看似山間人家的家常菜，卻蘊藏著特別的滋味，深深擄獲饕客的胃。雖然用餐環境有些簡陋，但靠著口耳相傳、口碑極佳，加上價格實惠，因此即使位於偏僻的山區，許多饕客仍慕名而來，一嚐老闆娘陳素抹的招牌好菜。

因為一手好廚藝而上遍無數平面及電子媒體的田媽媽陳素抹，參加竹崎鄉農會家政班已20年之久，早期曾在奮起湖天主堂活動中心開過餐廳，也負責當地天主堂餐飲部料理工作長達15年，因而獲得「廚娘」之稱。92年開設「古道廚娘美食屋」至今，陳素抹笑著說：「我想我這一輩子大概註定與廚房為伍了，因為我的名字裡有味『素』也有『抹』布。」

層次分明的茶田是阿里山美麗的風景之一



阿里山上的採茶女，個個包得密不透風



高聳入天的轆篙筍

地方特產・創意菜色

由於手藝高超，陳素抹曾三度獲得嘉義縣烹飪比賽冠軍，並擔任農會家政班烹飪老師，指導許多學生通過技能考試，部分學生順利考上證照後，即開店當老闆，對於陳素抹的指導感謝不已。陳素抹說，能貢獻自己的一點心力幫助別人是件有意義又快樂的事。

娘家在嘉義縣梅山鄉的陳素抹，嫁到奮起湖地區已30多年，她以奮起湖當地生產、沒有農藥污染的新鮮食材做為烹飪的創意來源，如大豌豆、龍鬚菜、茶葉、佛手瓜、轆篙筍等，做出一道道充滿田園風味的山野好菜。

「筍、茶葉、山葵」是阿里山的三大特產，尤其奮起湖一帶的轆篙筍因為生長於海拔1600公尺以上的環境，肉質肥厚、纖維柔軟，口感格外甘鮮、遠近馳名。陳素抹的婆家即以種植轆篙筍、茶葉為主，她回憶，「身為長媳，除了打理三餐，還得跟著老公『做山』。」轆篙筍是台灣的野生竹類，因成竹可製作轆子而被稱為「轆篙」。每天一早、天還沒亮，她得趕緊上山採摘轆篙筍，惟恐陽光曬到竹筍而散

發微微的苦味，採收工作可說毫不輕鬆，因此，甜美清脆的轆篙筍素有「貴竹中的貴族」之稱，也是筍農們辛苦的結晶。轆篙筍採收後，陳素抹夫妻就地煮熟、高溫殺菌，裝入鐵桶密封後，賣到各地，稱為「桶筍」。

山葵豆腐・現磨現吃

她說：「家裡有10多甲筍田，因為擔心筍賣不完、形成浪費，因此努力地研究烹調方法，長年累月在「筍堆」裡打滾，目前至少能變出45種以上的轆篙筍做法，後來不但自家的筍很快賣完，還幫忙收購其他班員的筍哩！」

轆篙筍可以鮮食，也可以燙熟後再烹調，食用部位係取其出土後的嫩莖，筍肉質厚纖維少，筍支中空有節是其奇特之處，味道清爽鮮美，是低熱量的健康食物。「玉竹涼筍」最能品出筍的甘甜滋味，新鮮的轆篙筍煮熟、放涼後加上沙拉醬，雖然只是道簡易的沙拉料理，但新鮮的食材本身已讓人食指大動、回味再三；口味較重的客人則可試試「筍香扣肉」，品嚐沁入濃濃的滷肉汁及經五花肉潤澤、更顯豐盈的轆篙筍鮮味；冬季期間，來道以轆篙筍、



轆篙筍煮熟後的模樣



田媽媽以茶香豆腐捲贏得創意烹飪比賽冠軍

臭豆腐、大腸、酸菜、青蒜等食材加入中藥熬煮的「筍香麻辣豆腐鍋」，邊吃邊加入高冷蔬菜，湯頭更顯得美味、溫暖。

「山葵豆腐」及「實至茗鮭」也是「古道廚娘美食屋」才吃得



古道廚娘美食屋以不斷獲獎的實力證明超凡的手藝

到的菜色。山葵與茗荷都是阿里山的特產，「山葵豆腐」以奮起湖的山泉水豆腐佐以阿里山山葵現磨現吃，品嚐時間不能超過半小時，否則新鮮的山葵會失去味道；「茗荷」是奮起湖一帶常見的植物，「茗荷」一詞應屬日文，中文應稱為「萵苣」，全株外觀宛如生薑，入菜部分是其地下莖長出的嫩蕾，模樣很像野薑花的花苞，帶著青蔥與生薑混合的清香氣息，口感微脆，陳素抹先醃漬再用來煮魚湯，充分烘托出魚湯的甘醇鮮美；將茗荷炸過後搭配鮭魚卷，又是一道美味的特色料理。

茶葉入饌・獨門之作

阿里山以好茶聞名，5年前，阿里山國家風景管理處大力推動阿里山區觀光業，竹崎鄉農會邀請多名國內知名大廚安排一系列的茶餐飲學，原本田媽媽們以為茶葉只能用來泡茶、油炸、煮雞湯，沒想到茶葉入菜有那麼多花樣，陳素抹與班員們農忙之餘，就聚在一起學習及研究，嘗試將茶葉放入各式風味餐中，不斷研發新菜色，如茶葉與竹筍烹調而成的「蜜汁茶雞」，也是美食屋的人氣菜色；去年研發的「茶泡菜」則以烏龍茶作

為醃製素材，獨特的茶香爽口美味，令人難以忘懷，引起客人驚豔，紛紛好康逗相報，也吸引報章雜誌、電視媒體爭相採訪。



田媽媽古道廚娘美食屋的對面就是奮起湖車站

此外，陳素抹曾以「茶香茗排」菜色贏得嘉義縣特色小吃料理比賽金牌，將豬小排浸在茶湯裡，肉質飽含茶葉的清香，過油後，再以醬油、冰糖及辛香料滷煮，配上帶有茶香與些許辛辣味的茶鬆，是竹崎鄉田媽媽的獨門之作；「烏龍雞湯」

則以烏龍茶湯燉雞，撒上剛泡開的茶葉，茶香四溢，更喝得到清潤的茶湯。

陳素抹表示，以茶葉入饌，最困難之處是去除茶葉的苦澀及草腥味，即使是屢獲烹飪大獎的廚藝高手，一說起茶葉入饌的秘訣，也認為比一般菜式複雜，每個步驟都是關鍵，熬湯或拌炒使用的茶葉也不同，稍有疏忽，菜餚便透露出茶葉的苦澀味，而非茶香。美食屋的茶葉藥膳蝦、茶葉溪蝦、茶香茗排、茶葉墨魚等，不僅是她自創的菜色，茶葉也來自於自家茶園，客人在品評茶香之餘，也感受到那份對於茶葉的敬意。

田野美食・經濟實惠

深入阿里山區旅遊，最令遊客頭痛的便是餐飲問題，「古道廚娘美食屋」開張後，問題可說迎刃而解，連公家機關人員也愛來這裡品嚐美食，陳素抹通常會依人數配菜，以6人為例，每人約150元就能嚐到豐富的田野風味餐，懂得吃的遊客則喜歡在秋冬季節前來，以產量稀少的冬筍熬煮的「冬筍雞」，絕妙的滋味，令饕客回味再三。

在陳素抹手中，美好的山野食材變化成一道又一道的人間美味，讓人光看就直流口水。鄉村料理最迷人之處，就在於菜餚融入了當地的風土民情，深山裡的田媽媽獨一無二的食材，是都市裡吃都吃不到的；每一道菜的背後，都有個原鄉的故事；品嚐時，也多了些對於人文、土地的感動。

田媽媽古道廚娘美食屋

班長：陳素抹

電話：05-256 1645

地址：嘉義縣竹崎鄉中和村奮起湖165-2號

(奮起湖鐵道旁)