

養生美食的四季饗宴 知本東遊季田媽媽餐廳



東遊季美食餐廳地方特色料理1桌1999元經濟實惠
非常適合家人一道分享

東遊季休閒渡假中心佔地約15公頃，在日據時代日人發現此地非常適合各種的藥用植物的生長，在此種植了許多提煉奎寧的金雞納樹，此地「藥山」之名不逕而走，現東遊季承襲了這樣的傳統，以藥草及養生為經營主軸，特別是「山海經脈」系列養生茶品，以及利用溫泉作為養生之道的溫泉SPA等等，在結合了養生及健康的因素成份在內的經營理念裏，養生成為餐廳最重要的經營取向。

由臺東縣農會為經營主體的「東遊季養生美食餐廳」，一開始成立的過程並不是十分順利，由一群完全沒有經營餐廳經驗的農村媽媽們，要投入經營與一般餐廳一樣的經營模式，是需要相當多的努力，例如採購的來源與程序、廚房的出菜流程、餐廳服務的禮儀、結帳方式、還有最重要的經營特色營造等等，都沒有辦法與一般餐廳比擬，需要導入專業的經營方式，才能被顧客所接受

；另外，餐廳的佈置方面，因為依循舊有建物的關係，並不是一般餐廳的設計，而是將以前的農牧場的畜舍加以改建，因此在餐廳動線的佈置上，也顯得格格不入，常常造成困擾；餐廳的廚具與桌椅等也因老舊或受限於經費的關係，逐漸的不敷使用。所幸在臺東縣政府、臺東區農業改良場等單位共同輔導下，逐漸的累積經驗，改正缺失，在軟硬體的設施上都逐漸的加以改善，今年正式以田媽媽經營型態掛牌，雖然距離專業餐廳仍有一段距離要走，但相信在班長陽春蘭的帶領之下，一定會成為最具特色的田媽媽餐廳。

96年在11位班員共同努力之下，班員中有6人已取得中餐烹調技術士證照，餐廳經營也逐步上軌道，班員間更共同發揮創意，開發各式可口料理，假日客人多需人手幫忙時商請知本家政班、華源家政班班員支援餐廳廚房事務，為當地農村婦女增加就業機會，增加附近農村婦女副業收入。

東遊季養生美食餐廳在烹調原則方面強調「低糖、低油、低鹽、高纖維、高鈣」符合現代人保健養生的飲食觀念。為與旅遊業務結合今年特別推出「四季饗宴」為主題的地方特色料理，以臺東本地的季節農產品入菜，首波推出「夏之宴」，以保健植物為主題研發出具養生功能的各式夏季料理，菜單有洛神情人果、洛神排骨蜜、洛神果凍、金針忘憂湯、養生金針鮮魚、魚腥百菇養生湯、通天啤酒雞湯、香椿蛋、溫泉茶葉蛋、青蔬手捲等等，另外特別推薦的是

主廚招牌菜「東遊季南瓜煲」及「東農放山黃金雞」，都是相當具有地方特色的鄉土料理，尤其是炎夏天容易產生燥熱感，菜色的設計主要以清爽、不油膩為重點，是十分適合夏天的養生料理，今年度與臺東區農業改良場配合辦理漂鳥回娘家及築巢營等活動，學員們對於養生菜色更是讚不絕口。而未來「東遊季養生美食餐廳」也將有計畫的陸續推出「秋之宴」、「冬之宴」以及「春之宴」等各式養生餐，希望來此觀光的遊客除了徜徉在青山綠水享受世外桃源般的悠閒當下，也能品嚐由當地媽媽們運用本地四季新鮮食材用愛心所烹調的田園料理。

東遊季田媽媽養生美食餐廳秉持著農村婦女創業精神，在環境優美的知本溫泉區，希望可以經營成為具地方特色的田媽媽餐廳，希望能跟隨前輩的腳步，透過點滴累積的經營成果及經驗的汲取與分享來共同成長，並逐步開發技術、累積經驗，成為受人肯定的田媽媽美食料理典範。

(林俊男)



我們這一班~服務滿分的田媽媽成員
在這裡竭誠歡迎您的造訪