1

跟著大廚與食材說說話

作者：王義善 助理研究員、
孫正華 助理研究員、
劉興榮 副研究員兼課長、
曾惠真 研究助理
農業推廣課
農業經營研究室
電話：(03) 852-1108 轉 1906

前　言

位於花蓮太昌山腳下的銘師父餐廳，秉持使用在地特色食材的理念，每天早上都會親自到傳統市場挑選與訂購當日最新鮮的食材。運用創意將這些食材結合，開發許多極具創意的特色料理，也讓民眾看到更多食農校育與飲食文化的可能性。

產學合作創新機

為了發展在地飲食多樣性與推動食農教育，花蓮區農業改良場與銘師父餐廳及國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系共同合作，規劃「大廚的一天」食農教育體驗活動，並希望藉由該系師生的專業評估，將日常生活常見的傳統市場，轉化成有教育意義與遊憩功能的舞台。如此一來，相信食農教育將更具趣味性及吸引力，也讓未來參與體驗活的遊客，能由這樣的體驗活動真正認識食物本人，並帶動花蓮更廣面向的食農體驗。

距離最近的美味市集

這次活動的第一個體驗場域，就是位在花蓮東大門夜市邊的重慶市場，重慶市場是花蓮最大的綜合早市，每天早上七點開始就相當熱鬧，匯集花蓮各地攤商，舉凡各類肉品、水產海鮮、蔬果、小吃百貨等想的到的都應有盡有，價格也非常實惠，可說來一趟市場便能滿足所有生活所需。同時還能感受到擺攤叔嬸們的熱

情，除了買到新鮮食材外也體會到當地濃濃的人情味，可說是體驗花蓮日常、融入當地的好選擇。

它除了一般菜市場會有的蔬菜、肉類及雜貨外，最具特色的就是你可以在這邊看到許多不曾見過的原住民食材，如苦茄、翼豆、黃藤等等，而這也是該市場吸引銘師父的重要原因。早起的市場人潮總是絡繹不絕，銘師父在前方帶領同學穿梭在各攤販之間，並熱情的向攤販們打招呼。沒多久銘師父便選擇了一個專賣原住民野菜的攤販前停了下來，並拿起苦茄、翼豆等特色食材向同學們解說其特性及挑選與烹調的方式。大批同學們圍在攤販聽銘師父解說的情形，也吸引了許多市場婆婆媽媽們的注意，並一同駐足聆聽銘師父談吃說菜。

不同於超級市場，傳統市場中有不少是當地農家自產自銷，在傳統市場買菜的同時也可以跟農家成為朋友，攤販們除了會建議銘師父當天最新鮮的食材，有些還會拿出自製的小菜跟銘師父分享，銘師父與攤販間的好交情顯露無遺，這種人情味的建立是現在超級市場所感受不到的。

一口早茶與糰子 打開視覺與味蕾

在逛完重慶市場之後，銘師父帶大家到了位於餐廳側邊的 Fun Table 享用早茶，店長莊育婷自製的提拉米蘇與銘師傅餐廳大廚莊育賢

1 銘師父說明野菜的食用特性
2 原民野菜也是重慶市場的一大特色
3 銘師父熟悉市場攤商以及當地當季季食材
4 介紹餐廳周邊的可食地景
5 藝術與美味的結合

所製作的紅糯米糰子，配上手工果醬，剛剛好的份量，一口接著一口，也掃去了剛逛完市場的勞累。

享用完早茶，大家便跟隨銘師父的步伐來到了餐廳外，銘師父餐廳有屬於自己的庭院，除了一些觀賞用植物，也有自行栽種的香草植物或是可供擺盤裝飾的花草。而這些平凡無奇的花草，在銘師父的解說下，每個都變成了珍饈美食，也契合餐廳低碳飲食的理念。

自己手做 美味加分

本次活動很重要的一部份，就是由銘師父帶著大家做好菜，這次使用的食材，是早上在重慶市場買的當季高山桂竹筍及豬絞肉。銘師父一邊示範一邊講解肉泥調味的比例，在銘師父的指導下，同學們將調味完成的肉泥抓成一顆顆紮實飽滿的脆筍丸子，並將其放進熱水中煮熟定型。每一位參與者都覺得抓丸子很好玩，而且也從中了解桂竹筍的特性及入菜方式，當然所製作的脆筍丸子也都能夠當作伴手禮帶回家，可說是腦子學到了知識，也滿足了嘴裡的味蕾。

不同於一般餐廳中的用餐，這次的活動餐點對於參與的同學們來說，都有一股特別的感動與期待，因為這些都是他們自己所挑選的食材。許多過去不曾見過的野菜 (如苦茄、翼豆等)，經由師父的巧思，都成為桌上一盤盤的佳餚。或許是同學們都沒吃過這些在地食材，所以幾乎都是在既期待又怕受傷害的心情下享用，而吃下去的表情，可說是道道都驚艷，還有些同學好興奮的告訴身旁的朋友說「這道菜的食材是我挑的喔」。在享用的同時，銘師父也在旁述說每一道菜的故事，讓大家更了解食材與創意的融合過程，並用潛移默化方式傳遞了本次食農校育的目的，也實質增加了同學們對食物的認識。

產官學三方合作 讓花蓮更好

這次由花蓮農改場與東華大學觀光暨休閒遊憩學系師生共同設計，並與花蓮當地特色名廚一起完成這次的活動，結合各方的專業優勢 - 包括花蓮農改場對在地食物的了解、觀遊系學生對遊程設計的規劃及銘師父對做菜的用心及美味。用不一樣的方式傳達享用當地當季食材的重要性、體驗在地人文及建立食物與人之間的連結，食物不只是填飽生理需要的一項工

具，也希望民眾不要再只是囫圇吞棗的嚥下眼前的飯菜，而能夠注重吃進口中的食物來源及其特性，讓吃不只是吃，更是一種生活態度及在地文化。

簡單美味 簡單時尚

從市場到餐桌，其實是最簡單的食農校育，因為我們所要傳達的，並非要告訴消費者高深的栽培技術或是植物特性，而是要讓大家知道，如何去辨認與烹調好食材，甚至是如何選用好餐具與學習好擺盤，以提升食物的吸引力。讓吃這件事，可以很健康、很簡單、很時尚。

6 帶著學員手做丸子

7 熱騰騰香噴噴的丸子出爐囉

8 紅糯米手作麵包 皮脆內軟香噴噴

9 簡單的食材也創造五星級的饗宴

10 本場及國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系，與銘師父一同散步花蓮傳統市場，認識在地食材並製作美味料理