

# 美食 • 泡湯 • 住宿 • 花海一次到位，讓您慢食繽紛享悠活 ~ 歡迎光臨田媽媽東遊季養生美食餐館

●文/圖 吳菁菁



今年東遊季花海主題為「花心、農情、斗笠下」，訂於12月13日上午10點開幕。

想要安排既能品嚐美食、又能體驗溫泉舒壓的豐富旅程，當然首推結合田園料理與花海饗宴的「東遊季養生美食餐館」，該餐館是由臺東縣農會創辦，是臺東縣第一家由縣農會主導之田媽媽品牌餐廳。該餐館位於省道台九線轉縣道194號道路往知本溫泉區方向約2.4公里處右側，是結合東遊季溫泉渡假村（臺東縣卑南鄉溫泉村溫泉路376巷18號）的綜合休憩好去處，占地10餘公頃，也是溫泉區裡唯一的田媽媽養生餐廳，各式餐點靈活運用轄區內特色食材，如小米、洛神、樹豆、金針、原生蔬菜入菜，在烹調手法上以標榜三低一高（低糖、低油、低鹽、高纖）之健康養生為訴求，希望讓遊客在享受美景與泡湯放鬆之餘，也能品嚐來自在地農村媽媽製作健康的好味道。

「東遊季養生美食餐館」雖是由15位主要田媽媽家政班員所組成，但忙碌人手不足時也會增僱鄰近家政班員，以提供顧客滿意的服務品質為目標。餐館素以提供養生美食為主打訴求，並持續精心開發特色餐點，吸引到訪遊客享用，其中特別推

元旦還不知要到哪裡玩嗎？在此鄭重推薦您來一趟在地小旅行，

想要安排既能品嚐美食、又能體驗溫泉舒壓的豐富旅程，當然首推結合田園料理與花海饗宴的「東遊季養生美食餐館」，該餐館是由臺東縣農會創辦，是臺東縣第一家由縣農會主導之田媽媽品牌餐廳。該餐館位於省道台九線轉縣道194號道路往知本溫泉區方向約2.4公里處右側，是結合東遊季溫泉渡假村（臺東縣卑南鄉溫泉村溫泉路376巷18號）的綜合休憩好去處，占地10餘公頃，也是溫泉區裡唯一的田媽媽養生餐廳，各式餐點靈活運用轄區內特色食材，如小米、洛神、樹豆、金針、原生蔬菜入菜，在烹調手法上以標榜三低一高（低糖、低油、低鹽、高纖）之健康養生為訴求，希望讓遊客在享受美景與泡湯放鬆之餘，也能品嚐來自在地農村媽媽製作健康的好味道。

薦的旗艦美食 - 「洛神排骨」，剛獲選為農委會今年度的田媽媽十大招牌名菜，這是對該餐廳主廚廚藝的肯定。此外，「月桃葉阿拜」更是由卑南族的田媽媽班員製作的原住民美食，還有金針養生湯、晶樹豆排骨湯、清炒當季原生蔬菜、招牌黃金雞等都是必點的料理。同時臺東縣農會為推廣在地美食，餐點的定價相當彈性且實惠，從個人套餐250元到4~10人桌菜800~3,000元，可滿足不同遊客的用餐需求。負責田媽媽餐館的黃建彰主任表示，近幾年餐館經營的理念著重於食品安全，希望讓消費者吃得安心又健康，所以大多運用地食材來入菜，而食材的來源則來自當地農民與社區，協助解決農民產銷問題，此外也協助遊客規劃農業遊程，讓消費者與農民接觸拉近產地與餐桌的距離。

元旦連續假日一溜煙就快到了喔！喜歡美食、泡湯、賞花的朋友們，動作要快，歡迎呼朋引伴來臺東當個食尚玩家，預約美味專線089-516111轉700。



餐館的旗艦美食「洛神排骨」以在地食材洛神入菜剛剛入選今年度農委會舉辦之「洛神排骨」，吃過的人都會讚不絕口。田媽媽十大招牌菜

## 耐旱原生蔬菜 - 巴參菜

●文/圖 薛銘童



巴參菜的花為桃紅色，為一良好的蜜源植物

巴參菜(Talinum triangulare(Jacq.) Willd)又名稜軸假人參或稜軸土人參，為多年生草本植物，與馬齒莧及假人參同屬馬齒莧科中常見可供作葉菜用途的種類。植株高100-120公分，葉片青綠色，具明顯肉質根，肥大如人參狀，為可食用之儲藏根。頂生圓錐花序，花莖3稜，花瓣桃紅色，全年可開花，果為蒴果。於臺灣平地、低海拔山野荒地或都市路邊牆角均可見其蹤影。

巴參菜可利用種子或扦插方式繁殖，夏季為其主要生長季節，冬季低溫時生長較為緩慢。生育強健少病蟲害，耐旱耐貧瘠。栽培時應整地做畦，注意田間排水，避免雨季時肉質根系浸水腐爛。於妥善栽培管理下，可連續採收葉片食用。據本場研究，巴參菜在夏季高溫達35℃以上，水分近萎凋點狀態下時，亦可存活達5週，屬耐旱之葉菜作物。

在食用上，嫩莖葉口感與常見野菜藤三七（俗稱川七）相似，滑嫩可口。此外，亦可與當令水果如鳳梨或蘋果等打成果汁，成為可口生機飲料。

### 活 動 看 板

活動日期	活動名稱	活動地點
12月24日	103年度年終記者會暨農業研發成果展示	本場農業區域教學中心一樓會議室
12月26日	103年度試驗研究推廣成果研討會	本場農業區域教學中心二樓會議室
12月29日	十二月份學術研討會	本場農業區域教學中心二樓會議室
12月30日	番荔枝優質果園觀摩會	洪文賢農友果園