月月知識庫

誰是田媽媽？

食材產地裡，最懂地方風味的策展人

文／胡佳君（本期特輯特約企劃編輯）
圖／胡佳君、張廖淳心拍攝



田媽媽姓田嗎？

第一次注意到「田媽媽」這三個字，是在一個羊咩咩牧場。我站在招牌前，看見旁邊有個「田媽媽」的標誌，心裡很直接地想：噢，原來農場主人姓田嗎？後來才知道，原來不是呀。

「田媽媽」不是一位姓田的媽媽，也不是某一家店專屬的招牌，而是一個代表著「地產地消」與「在地風味」的農業品牌。這群「田媽媽」們，是台灣農村裡最懂土地與料理的靈魂人物。

這群職人的養成，最早可追溯至1990年代農會家政班的證照訓練。直到2001年，臺灣面臨加入WTO的農業轉型衝擊，農委會正式推動「農村婦女副業經營班」，輔導她們利用在地食材開發點心與料理，在農忙之餘也能開創收入。

於是，這些成果被農委會統一命名為「田媽媽」，從私房手藝、地方小吃一路走到品牌認證，成了旅人認識在地風味的最佳入口。



有田媽媽標誌的牧場

一道菜裡，藏著地方生活的模樣

田媽媽使用的食材，多半來自自家栽種，因此她們很清楚作物是怎麼長大的，也熟悉它們經歷過的氣候、土壤和生長條件。同時，田媽媽的菜，也不是憑空想出來的「特色料理」，而是從地方原本就有的生活慢慢發展出來。

像臺東成功鎮農會的「成農花田餐坊」，就是由當地的農村婦女和綠島移民婦女組成，主打招牌料理之一，是舊稱「火燒島」的綠島家常菜「鬼頭刀魚乾滷肉」。

鬼頭刀本來就是臺東沿海常見的魚種。在早期沒有冰箱的年代，鹽巴與烈日就是最好的保鮮方式，綠島居民會把鬼頭刀曬成魚乾保存，再和豬肉一起滷，讓一年四季都可以吃得到。成功鎮早期有不少綠島移民，這道菜也跟著人群移動，從綠島來到成功，留在地方餐桌上。客人吃到的，不只是滷肉飯，還有舊時食物保存的生活智慧、移民帶來的口味，和地方一路累積下來的生活經驗。2023年，這道「鬼頭刀魚乾滷肉飯」也入選「記憶中的那一味」傳承新食代選拔。



成農花田餐坊的鬼頭刀魚乾滷肉

家常菜，不只是家常

「家常菜」聽起來好像很簡單。在過去的農村，女性處理備料、醃漬加工、掌管爐火，常被看作家務的一部分，這些隱身在灶腳裡的勞動，未必會被在日常裡視為專業。但每一口味道背後，都藏著對食材比例的拿捏，也藏著順著天氣調整口味的手藝。很多媽媽總會謙虛地說，這沒什麼；可一旦端上桌，那份藏在日常裡的經驗，往往就會讓人吃出差別。

這些菜餚是家庭掌勺者經過多年鍛鍊的真本事。「田媽媽」這個品牌，就是讓這些真本事，被更多人品味。

媽媽們不再只是廚房裡的幫手，開始學習經營決策、市場分析、記帳與行銷，有些人還進一步考取專業證照。原本在農閒時偶爾兼做的副業，慢慢變成支撐家庭收入的一部分。

田媽媽對「美味」還有一套很清楚的標準——三低一高——低油、低鹽、低糖、高纖維。她們用自家田邊或附近產銷班的新鮮食材，讓家常菜不只吃出溫暖，也吃出健康。

這種家庭手藝，有時甚至能撐起一個受傷的故鄉。像臺中石岡的「石岡傳統美食小舖」，在1999年九二一大地震後，許多人的家園和工作都受到影響。但家政班的媽媽們沒有停下來，靠著原本被視為日常的傳統手藝，用當地食材做出深受小朋友喜愛的養生客家點心「紅糟龍眼米糕」。一道Q彈的點心，替她們和家鄉慢慢找回新的開始。

不只有田媽媽，也有田爸爸

近年來，越來越多男性、第二代、第三代也加入經營「田媽媽」的品牌。有人原本負責農作，後來開始一起做料理、帶體驗活動；也有人把自己原本的專長帶回家鄉，讓傳統的地方風味多了新的做法。

彰化花壇的「艾馨園」，就有一位被大家稱作「田爸爸」的李振輝，把自家的餐廳布置成「艾草農村學堂」，搬進一排排懷舊的小學課桌椅，讓客人坐下來吃飯時，也一起認識艾草。

艾草不只是田邊常見的植物，也不只是既有印象中拿來驅邪避穢的民俗植物。從艾草麵線、艾草料理到食農教育體驗，客人會慢慢認識這種原本長在田邊的作物，怎麼走進餐桌，也走進日常生活。

在風土餐桌上，不只有田媽媽的身影，也看得到田爸爸一起把地方的味道招呼上菜。



去哪裡找田媽媽？

下次如果你在路邊、農場或餐廳門口，看見那朵橘綠相間、花蕊像臺灣地圖的含苞鬱金香標誌（也有人覺得像玉米或者地瓜），別忘了，那裡就是「不姓田」的田媽媽家。

這朵小花不只是裝飾，也是一份專業的品質保證。雖然田媽媽們總說自己做的是家常菜，但要掛上這個招牌並不容易。為了維持公信力，農業部每兩年都會進行一次嚴格評鑑。

如果想知道各地有哪些田媽媽，可以到農業部相關網站、農業易遊網，或翻看《田園媽媽味》等出版品。下次旅行時，也不妨多留意那些不起眼的小小標誌。

有時候，認識一個地方不一定非要從地圖開始，也可以從一頓飯、從認識這群地方風味的策展人開始。

田媽媽認證標章（圖／取自農業部）

參考來源與延伸閱讀

行政院農業委員會輔導處（2012 年 4 月）。田園媽媽味－精選田媽媽美食饌記。農政與農情，264。https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=2501347

成農花田餐坊（無日期）。成農花田餐坊官方網站。https://sites.google.com/view/cgtfa09596494

呂美麗（2013 年 6 月）。發展地方料理輔導－看見田媽媽班的成長。農政與農情，252。https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=2447695

呂美麗（2014 年 2 月）。田園媽媽味－田媽媽的品牌故事。農政與農情，260。https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=2500768

李振輝、張惠真（2018 年 12 月）。田媽媽從產地到餐桌 ~ 推動食農教育。臺中區農業專訊，103。

台灣休閒農業發展協會（無日期）。田媽媽品牌介紹。https://www.taiwanfarm.org.tw/zh-TW/Front/IndustryDevelop/Detail?funcode=TianMaMa

洪錦珠（2007 年 6 月）。【田媽媽系列報導之四十八】鄉間相遇 田庄媽媽。農政與農情，180。https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=12880

番紅花（2024 年 12 月 31 日）。田媽媽黑湯匙二十強隊伍 展現台灣風土飲食老菜新詮釋。農業易遊網。https://ezgo.ardswc.gov.tw/zh-tw/column/3852/

農業部（無日期）。田媽媽臺灣好食味 - 隱身鄉間的質樸好味道〔電子書〕。https://ezgo.ardswc.gov.tw/zh-tw/publication/2/

農業部（無日期）。成農花田餐坊－鬼頭刀魚干滷肉飯。農業易遊網。https://ezgo.ardswc.gov.tw/zh-tw/dish/4324/

農業部（無日期）。農業易遊網。https://ezgo.ardswc.gov.tw/zh-tw/

廖慧琳（2002 年 10 月）。「田媽媽」改善農家生計活絡農村。農政與農情，124。https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=4232

龍芳（2021 年 1 月 3 日）。台灣田媽媽 讓農村婦女圓夢的舞台。大紀元。https://www.epochtimes.com/b5/21/1/3/n12663823.htm