

奮起湖之春

提燈籠

穿木屐

遊老街

明日葉藥膳

驕篙筍全餐

阿里山風景區新旅遊熱潮

企劃／鄉間小路月刊

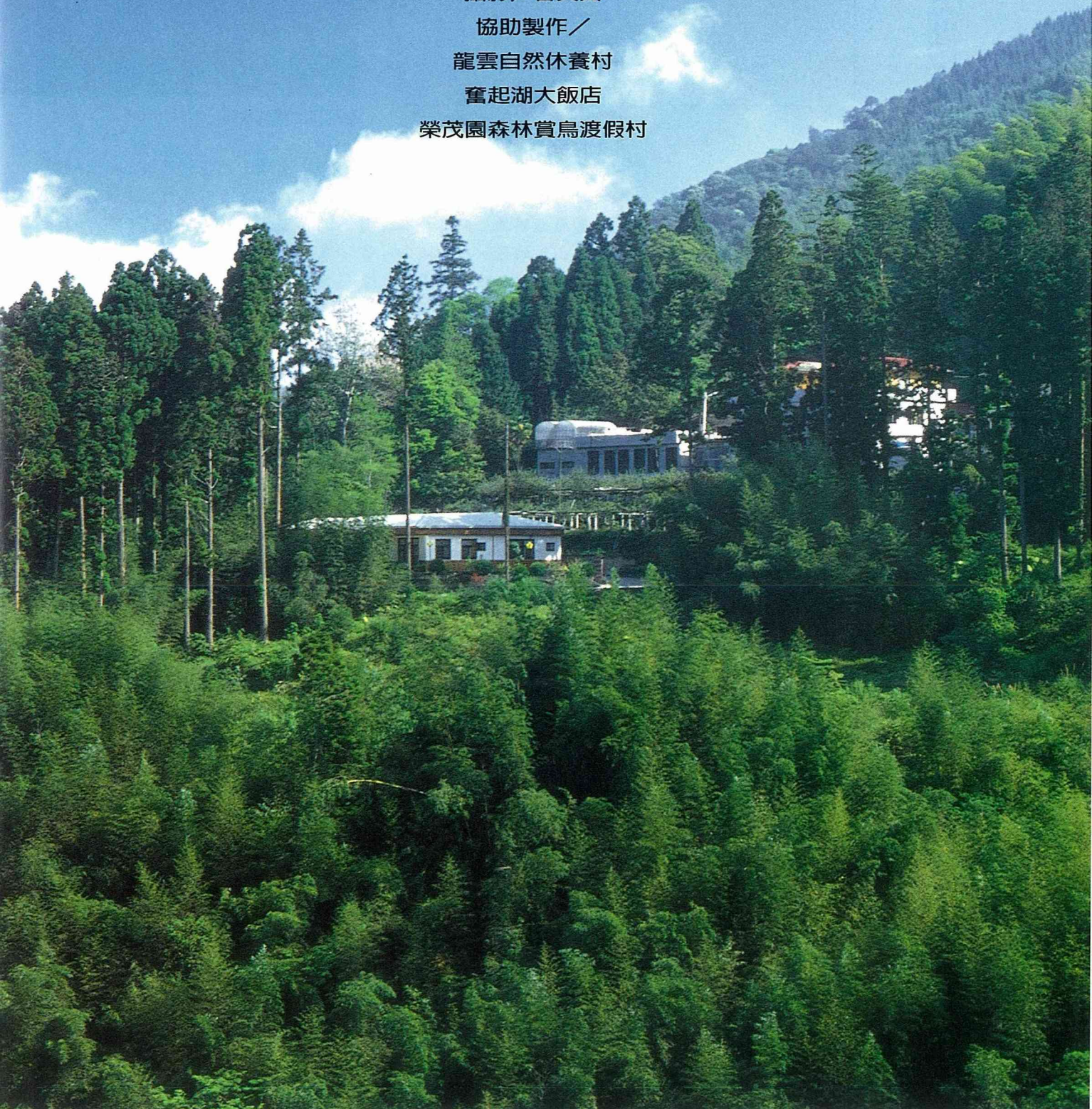
攝影／曾文田

協助製作／

龍雲自然休養村

奮起湖大飯店

榮茂園森林賞鳥渡假村



阿里山的 悲情城市

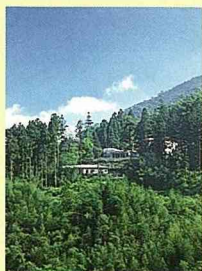
—— 奮起湖

少年提燈為好奇
手提燈籠
腳穿木屐
老來提燈為懷舊
握在手中要傳薪



■阿里山森林鐵路

奮起湖之春



尋古訪幽

台北縣瑞芳鎮的「悲情城市」-- 九份，近年來成為極受人們歡迎的懷舊旅遊勝地；而位於本省南部阿里山山脈的另一座山城——奮起湖，地理景觀和歷史背景與九份有異曲同工之妙，堪稱為「阿里山的悲情城市」。

奮起湖位於嘉義縣竹崎鄉中和村，三面環山，中間低平，因形狀酷似畚箕，又有「畚箕湖」之稱，後因名稱不雅，而改名為「奮起湖」。由於山谷的開口處朝南，夏季時，西南風長驅直入，冬季時，東北季風為群山阻擋，所以冬暖夏

■阿里山老火車頭



涼，氣候宜人。奮起湖聚落的房舍，依著山坡地勢而建築，像一階階的梯田般，矗立在翠綠的山林中，特別引人注目。奮起湖為阿里山森林鐵路的中點站，日據時代，這裡是阿里山的森林鐵路上最繁榮的山產市集與

伐木重鎮，尤其阿里山公路未開闢通車前，更是前往阿里山旅遊的鐵路補給站，搭火車上阿里山的旅客，通常都會在這裡買便當用中餐，所以有「阿里山的便當王國」美稱。不過，後來因伐木業的沒落與阿里山公路的開通，昔日奮起湖萬商雲集的盛況，已不復見，當地主要的社會經濟型態，也由林業、山產批發轉為旅遊觀光業，只有在假日才出現渡假的人潮，為這個山城注入些許熱鬧的氣氛。

提燈籠，穿木屐，逛老街，目前奮起湖正流行這種民俗古風，走的是與九份頗為相似的「悲情之旅」，所不同的是，九份的悲情，在於流金歲月的消逝；奮起湖的悲情，則在於阿里山森林鐵路便當王國的不再。很幸運地，奮起湖還多了一些人情味，古意盎然的百年老街，以及邁入國寶級的阿里山森林鐵路，「阿祖級」的骨董老火車頭，這些都是不假造作，也是奮起湖最珍貴的旅遊資源。

地理環境與北部九份類似，奮起湖也有一條老街，可供遊客作為懷舊的地點。老街就在火車站的下方，沿著石階而下，即可進入古老的街道，目前，仍在營業的商家並不多，不過，比起九份因應觀光而

■奮起湖車站，假日掀起尋古風潮。



■百年老店，保留著濃濃人情味。

生的各項熱鬧新行業，這裡還保留著較濃厚的古味。

最近，盛行尋古風氣，奮起湖的旅遊業者，不但致力開發新風景據點，同時也推出各種民俗古風之旅，譬如讓遊客穿著以山黃麻製成的木屐，手上提著「古（鼓）仔燈」的燈籠，遊覽山城的火車站、老街、「阿祖級」骨董火車頭（機關車），並品嚐當地的豆腐、公婆餅，所以，在台灣鄉間即將成為絕響的木屐「卡拉、卡拉」聲，再度在奮起湖老街的石板路上響起。

遊賞老街後，可順路上

行到火車站，在車站旁的一處老舊車棚內，目前還陳列3輛日據時代留下來的3個直立汽缸的蒸汽老火車頭，編號為25號、28號及29號，特別是28號，為現今所有阿里山蒸汽火車頭中，保留美國LIMA原廠製造銘板的唯一一輛，其他的蒸汽火車頭都早已不見，因而顯得格外珍貴，也益發啓人想像當年它們噴著白煙，縱橫山林的雄姿。 [圖]



■奮起湖豆腐

公婆餅

鼠麴草做的「草仔粿」

在奮起湖百年老街上，有一家已近半世紀歷史的糕餅老店，至今仍堅持以古法、手工製作「公婆餅」—鼠麴粿。現年71歲的「阿公」林德銘與67歲的「阿婆」蕭米，自民國39年結婚後，便在奮起湖開設糕餅店，專門製作結婚用的喜餅（大餅）及鼠麴粿，迄今已有46年歷史。由於貨真價實，深受喜愛，被當地居民與遊客暱稱為「公婆餅」的糕餅老店，已經成為遊客到奮起湖尋幽訪古必到之處。

阿婆蕭米每天清晨五點起床，進行磨糯米、壓乾、揉拌、包餡、製餅等工作，完全以手工製作，繁複瑣碎，通常一天只能製作150個鼠麴粿，遇到假期，遊客較多時，再「加班」趕工，增加數量。

「公婆餅」到底有什麼特殊之處？阿婆說，皮薄而Q，內容實

在，甜的、鹹的口味都有，餡有綠豆餡、紅豆餡，也有五仁餡，以小火慢烤，出爐時，有股媽媽的味道。

奮起湖老街「公婆餅」老店，僅此一家，別無分號。「公婆餅」的價錢公道，物美價廉，甜的每個只賣40元，鹹的50元。有機會走訪奮起湖老街，別漏掉了參觀「公婆餅」老店，也買個「公婆餅」嚐嚐！ [圖]

■公婆餅

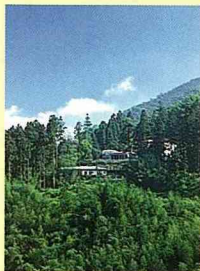


手工豆腐

在奮起湖的餐館菜單中，有一道鄉土味很濃的「特色菜」—涼拌山葵豆腐。所使用的材料，除阿里山地區盛產的「哇沙米」—山葵外，最主要的是與台北深坑齊名的「奮起湖豆腐」。

「奮起湖豆腐」究竟有什麼特色呢？據奮起湖老街的豆腐老店店主指出，此家豆腐店從日據時代即有，雖經轉手4次，但50~60年來，一直維持傳統手工製作，由於奮起湖的水質好，維持豆腐的品質，而建立起良好的口碑。

奮起湖豆腐的每天生產量並不多，主要供應當地的餐飲業者與菜攤，如果有機會到奮起湖逛老街，行經豆腐老店，運氣好的話，可以買兩塊奮起湖豆腐品嚐一番！ [圖]



奮起湖十六景

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 四方竹 | 9. 蝙蝠行宮 |
| 2. 翠竹坡 | 10. 洞天福地 |
| 3. 十八羅漢洞 | 11. 石幻谷 |
| 4. 流星巖（明月窟） | 12. 雙石獅 |
| 5. 大凍山日出 | 13. 觀音尖 |
| 6. 七星石與石獅象 | 14. 英雄壁 |
| 7. 樹石盟 | 15. 天塹奇觀 |
| 8. 靈木古蹟 | 16. 巨墓碑 |

■流星巖（明月窟）



■四方竹



自然·健康·休閒·教育

龍雲自然休養村

■石上樹景觀



休閒林業，是揚棄傳統以伐木為主的林業，基於森林調節氣象、涵養水源、防災效果改進環境品質等環保與保健效應的理念，發展森林浴、森林自然教室、森林文化、森林劇場、森林美學等，對於自然生態環境破壞減至最輕的休閒、遊憩、教育活動。

在高山茶園漫山遍野的阿里山公路石卓附近，位於中海拔山區，氣候宜人的中和村，有幾戶人家寧願捨棄利潤豐厚的高山茶栽培，保留了面積廣達400公頃的林地，在森林涵養水源、調節氣象、防災效果等理念下，經營實驗民宿，並設計「龍雲自然休養村」。

龍雲自然休養村內，有原始的闊葉林，有樹齡將近百年的人造柳杉林，也有茂盛的竹林，有許多野生動物悠遊其間，最近在行政院農委會的輔導下，利用原有的森林資源特色，經營新穎的「休閒林業」。這個自然休養村隱匿在海拔1500公尺左右的山區，對於喜歡熱

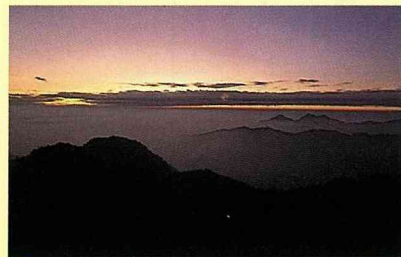
■愛玉子農特產





■木屋住宿區

■彩霞



■雲海



■三合院民宿



■竹林浴



■藥用植物



鬧、刺激遊憩方式的遊客而言，是顯得寂靜多了；然而，當地純樸的民情，宜人的山區氣候，毫無污染的蔬果農產，還有全國獨一無二的野生動物風光，是任何衷心喜愛大自然的人，在假日旅遊、休閒的好去處。

在龍雲自然休養村的森林底層，天然自生著種類豐富的本土藥用植物，在早年山區交通不便，公共醫療設施缺乏的情況下，這些藥用植物長年以來，便成為村民偶有微恙的治療劑。林間遍生珍貴的藥用植物，在外行人的眼中，只是一叢叢不起眼的雜草，但是，只要捧著藥用植物圖鑑，沿著林下漫步，按圖對照，將會發現原來觸目所及的大片綠色植物，樣樣皆是珍貴的藥草，譬如抗癌的明日葉，滋補的土肉桂，治蛇蟲咬傷的七葉一枝花，退火的黃柏等，可說處處俯拾皆是。

到龍雲自然休養村作客，吃的不是土雞溪魚，而是山芹菜、川三七、紅鳳菜、菊苣等高山野菜，或兼具療效的「藥膳」，還有農家自己種的清潔蔬菜，讓人大快朵頤，回味無窮。

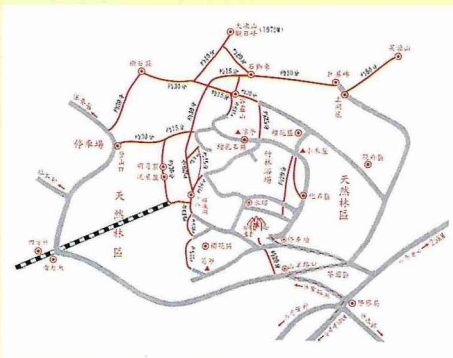
竹林是龍雲自然休養村內最大宗的農產。此處栽植的竹子，有桂竹、孟宗竹，以及在外地較為少見，俗稱「轎篙竹」的石竹。石竹所萌生的竹筍，肉質肥厚，纖維柔

軟，口感相當美味，最特殊的是它含有豐富的有機鈣，被譽為最符合現代人需求的「健康食品」。

另一種很重要的山林產物，是清心降火的愛玉子。桑科榕屬攀緣藤本愛玉子，是將卵形的隱花果瘦果，削去果皮晒軟，剖開翻出種子晒乾後，刮下乾燥的種子，置於紗布包內，置於冷開水中搓洗出透明的膠質，約半小時即凝固為類似洋菜凍的膠體，加入糖水（果糖）、碎冰、檸檬汁等，就成為台灣最富鄉土風味的消暑涼品。

龍雲自然休養村為了避免過度干擾到區內的野生動物，每個星期只對外開放星期三、四、六、日等4天，且每日最多只接納150位遊客進入。

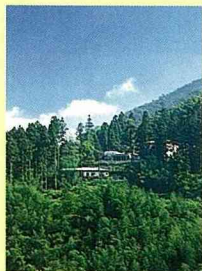
龍雲自然休養村
嘉義縣竹崎鄉中和村石棹1號
訂房：05-2561016
傳真：05-2562016



■龍雲自然休養村森林浴簡圖

榮茂園 森林賞鳥 渡假村

奮起湖之春



森林假期

奮起湖旅遊資訊

1. 提燈籠·穿木屐·遊老街
洽：奮起湖大飯店
05-2561888
2. 明日葉藥膳
洽：龍雲自然休養村
05-2561016
3. 農莊渡假休閒
洽：龍雲自然休養村
05-2561016
榮茂園森林賞鳥渡假村
05-2561062

春暖花開，百鳥爭鳴，正是踏青好時節；榮茂園位於奮起湖的天主堂對面，擁有五十餘年歷史，占地百餘坪的古色古香的古典檜木屋及「鳥語花香」的環境，停車場及周邊休息空間共3000餘坪，榮茂園的環境獨立安靜，予人柳暗花明又一村之感，被讚譽為全奮起湖風景區內最天然優美之渡假休閒區，為各登山團體的最愛。

駐足榮茂園大廣場上，視野廣闊，無論是燦爛無限的旭日東昇，或是如夢如幻的夕陽雲海，皆可盡收眼底。此外亦可遠眺靈山環繞，山脈峰峰相連，近觀百花爭豔，如高聳入雲的杉木，以及臺灣本地才有的四方竹竹林，都市人不易吃到，不含農藥的高冷蔬菜等等。大廣場的左方、右方及後方皆為杉木、竹林、森林浴、賞鳥步道及林間溪流，清幽絕塵恍若曠世仙境，

靜坐溪邊聆聽潺潺流水及各種鳥叫聲，俗憂凡慮皆可一掃而空。

來此住宿的客人亦可自備簡便的登山炊具，在榮茂園風景區大廣場上自炊，烹煮由榮茂園提供的高冷蔬菜，有梨瓜與梨瓜鬚、高麗菜、花菜、蘿蔔等，新鮮味美且不含農藥，令人胃口大開，讚不絕口，男女老幼共聚廣場旁，邊吃邊欣賞美景，共享鄉野田園之樂。

遊奮起湖，最好是從一大清早開始，先上大凍山看日出，然後在下山的途中順便採一些竹筍，午餐時大快朵頤一番；下午可以去看流星巖或十八羅漢洞，等到傍晚去看小火車駛入靈山，或到老街走走，買一些阿婆餅和哇沙米豆腐，提燈籠、穿木屐，體驗奮起湖的人情味與民俗古風。（賞鳥森林浴步道，請看本期封面裡）

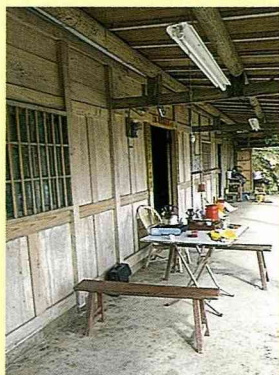
■杉木休閒區



■奮起湖的鄉土蔬菜「梨瓜」。



■有50年屋齡的古典檜木屋。



■高冷地蔬菜「大莢豌豆」



明日葉



■明日葉



■花苞



■種子



■翠玉蜜汁

據說，明日葉就是秦始皇派人渡海尋找的長生不老藥喔！嘉義縣竹崎郎龍雲自然休養村的負責人鄧金聰，3年前親自至日本引進明日葉栽種後，目前已經開花結果；他還免費

提供明日葉菜餚，給前往當地休閒度假的遊客食用呢？

明日葉適合生長在高冷濕潤的山坡地，可以食用的部分是莖與葉。日本食品中心曾對它作過成分分析，發現明日葉含的營養成分多

達20餘種，並歸納出它有淨化血液、增強免疫能力、降低膽固醇等功效，因此，常有民眾主動要求鄧金聰提供明日葉調理的健康藥膳，使明日葉的食療效果，日漸受到社會大眾的重視。據說日本八丈島原產地，很多七、八十歲的老人還可以打槌球，活蹦亂跳，全拜食用明日葉之賜呢！

明日葉的食用方法有油炸、清炒，也可以榨汁、做生菜沙拉等，視個人口味而定。在日本，明日葉則被加工研製成粉劑，當作健康食品，以補充維生素。

明日葉藥膳食譜

食譜製作／陳美蘭

協助／龍雲自然休養村

攝影／曾文田



一、翠玉蜜汁

材料：明日葉梗、蜂蜜

作法：1. 明日葉梗洗淨，切成細段，以果汁機攪成原汁。
2. 以濾網過濾梗渣後，原汁加入蜂蜜即可。

2. 胡蘿蔔削去外皮，切取2~3薄片，再切成細絲。

3. 鍋內置入清水，待燒沸後，分別倒進明日葉片、胡蘿蔔絲，再稍滾後，就可撈起，置於盤中。

4. 沙拉擠在醬油碟內，供食用時蘸用。

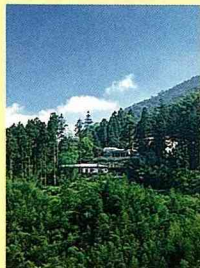
二、涼拌明日葉

材料：明日葉梗（細嫩）、胡蘿蔔、沙拉

作法：1. 明日葉梗需取細嫩部份，其纖維較嫩，去葉，洗淨切成薄斜片備用。



■涼拌明日葉



■真空包裝的轎篙筍



高山特產

轎篙筍

轎篙為本省野生竹類，筍子長條形，箨平滑無毛，箨舌長，呈淡紫黑色，箨面有不規則斑紋或斑點。筍細小，肉質厚，纖維少。

一般食用竹筍，都是選取地下嫩莖，轎篙筍則是採取出土後的嫩莖，筍支多為中空有節，這是轎篙筍最為奇特之處。

新鮮的轎篙筍，可以鮮食，或燙熟後再烹調，都有不同的風味，當主菜或配菜均宜。

轎篙筍富含鈣質，也含有豐富的纖維質，且熱量低，稱得上是一種自然的健康食品。

轎篙筍食譜

食譜製作／陳美蘭

攝影／曾文田 協助／龍雲自然休養村

轎篙筍排骨湯

材料：
轎篙筍2支
排骨半斤
冬菜3湯匙

做法：
1. 排骨洗淨川燙後，加入清水熬煮30分鐘。
2. 轎篙筍切斜塊，俟排骨熬爛後，與冬菜一併再煮5分鐘調味即可。

轎篙筍炒粉腸

材料：
轎篙筍1支
薑絲1匙
烏醋1匙
粉腸1付

做法：
1. 轎篙筍用手撕成細絲切段。
2. 粉腸洗淨川燙後，切一寸方長備用。
3. 炒鍋加熱，放3湯匙大豆油，將薑絲、烏醋炒出香味，加入筍絲、粉腸拌炒，調味即可。

■轎篙筍鑲肉

轎篙筍鑲肉

材料：
轎篙筍2支
絞肉4兩
蔥末1匙
太白粉1匙
水1匙

做法：
1. 轎篙筍切小段。
2. 絞肉加入蔥末、少許鹽、太白粉、水，充分拌勻攪拌，至肉有彈性。
3. 將絞肉餡加入轎篙筍段裡，放入蒸鍋內，大火蒸10分鐘即可。



■轎篙竹林

■轎篙筍排骨湯



■轎篙筍炒粉腸

