

# 古味添新意·田園好風光

## 石門農園推廣新旅遊餐飲文化

**給** 喜愛鄉土旅遊的朋友們一個「利多」消息：石門水庫旅遊線增添了一處休閒景點—石門農園餐飲文化村。創辦人鄭振源先生，以從事旅遊業多年的實務經驗，加上對幼年農村生活情境的懷念，創造出「軟硬兼施」的新休閒文化。

軟體建設方面，提倡兩大吃的藝術：吃出健康（提供健康山野菜與養生藥膳），吃出文化（獨家口味的老祖母菜與名人佳餚）。另外仿古酒坊與指書藝坊也有文化推廣的意涵。

硬體建設方面，則讓遊客從農園建築體會農家房舍的古樸風貌。農園區內的建築物，皆採用竹木和稻草為建材，加上仿古地磚和窗櫺搭配，昔日古農村的樸實風味很自然的展現出來：農園入口處一排排斗笠燈，夜晚時分別有一番風情；還有烤雞土窯和種植各種野生蔬菜的菜園，讓石門農園鄉土味更濃。

「石門農園餐飲文化村」位在桃園縣龍潭鄉清水坑，附近旅遊點很多，有石門水庫、小人國、六福村、童話世界、亞洲樂園等等。可經由北二高下龍潭交流道後，往關西方向前進；自行開車的朋友，可隨著「童話世界」指引路標前進，途經桃園勞工中心往關西方向1公里處，即可見到石門農園的招牌。

標榜新旅遊餐飲文化的石門農園，除了當地著名的石門活魚，自養的純種土雞外，並迎合現代消費者對健康的訴求，推出多樣化的野菜料理，依不同時節，供應十數種野菜料理，口味獨特，令人回味無窮。

當您驅車前來石門農園餐飲文化村，若在菜園中看到一位頭戴斗笠、腳穿雨鞋的中年人，正在低頭除草時，不必懷疑，可能就是總經理鄭振源本人！

**石門農園餐飲文化村**  
電話：(03) 471-3638

民俗酒坊。



石門農園餐飲文化村地理位置圖



創辦人鄭振源總經理（中）。



斗笠燈，獨樹一格。



石門農園的農村風格建築。

# 健康山野菜



■山翅菜



■四角菜

**山**野菜顧名思義，是生長於山野間的蔬菜，這些蔬菜的特色是纖維質較粗，有些甚至有特殊氣味。山野菜由於口感不如一般蔬菜來的好，很容易被視為劣質的次等蔬菜。隨著時代的變化，消費者重視健康取向的時代，山野菜的價值跟著水漲船高了起來，更由於在一般市面上不易購買，想味道地的山野菜除非有門路，否則還真是不容易吃到呢！

位於桃園龍潭的石門農園餐飲文化村努力推廣山野菜，對中醫有濃厚興趣及研究的創辦人鄭振源先生表示，中國人自古便有「醫食同源」的概念，吃山野菜不僅能提供現代人另一種吃的風味，更重要的是它可以讓你吃出健康。因此石門農園餐飲文化村近幾年來一直致力於各類山野菜的栽培及山野菜烹調方式的研究。石門農園餐飲文化村的山野菜種類有：山翅菜、山蕨菜、山芹菜、山萵蒿、山參菜、寶釧菜、脆玉筍、甘蔗筍、四角菜、龍葵等。



■山翅菜

## 炒山翅菜

山翅菜，又名山蘇花、歪頭菜、鳥巢蕨，產於日本、琉球及台灣等亞熱帶山區。葉色呈深綠或黃綠，以全株形似鳥巢而得名，主要食用部份為芽，可治創傷。根據文獻記載，鳥巢蕨有利於血液循環。

鳥巢蕨的烹調秘訣十分簡單，首先將薑絲及小魚干炒熟後，再加入切好的鳥巢蕨用大火快炒2~3分鐘，一盤清脆可口的炒山翅菜（鳥巢蕨）即可上桌。

## 炒寶釧菜

王寶釧苦守寒窯十八年的故事相傳是家喻戶曉的，不過有種山野菜傳說是當年王寶釧守寒窯時賴以維生的菜蔬，這就非常新鮮了。這種山野菜學名是「馬齒莧」，因為王寶釧的典故，民間皆俗稱為「寶釧菜」。

寶釧菜可說是一種常見的山野菜，吃起來有些黏稠帶點微酸的口感，十分下飯。寶釧菜在中藥理上具有清熱解毒，散血消腫等功能。《本草綱目》上記載：「散血消腫，利

腸滑胎，解毒通淋，治產後虛汗」。現代藥理研究證明寶釧菜具有抗菌作用。

寶釧菜在烹調作法上，首先將寶釧菜洗淨，切成小段，以油熱鍋後加入少許鹽，後在加入少量水及切好之寶釧菜，以快火炒約1分鐘即熟。再淋上特製的醬油蔥醬，便是一道美味的「炒寶釧菜」。

## 燙四角菜

四角菜為季節性菜蔬，生長期從10月至次年1、2月。四角菜富含纖維質，口感清脆，是一道非常特殊的山野菜。

四角菜的烹調作法很簡單，首先選取翠嫩的四角菜，以熱水燙煮約1分半鐘即熟。食用時沾以醬油蒜末、香油，風味獨特，清脆爽口。





◀▼ 寶釧菜



# 家傳老祖母菜

■ 老祖母菜

**所**謂「老祖母菜」，即是農業社會時代民間的家庭菜，依時間歷史而論，凡稱得上「老祖母菜」者皆有一兩百年的歷史。然而隨時代不斷演變，社會經濟的富足，人們在食物上也追求所謂精緻、速食的飲食文化，這些古早的老祖母菜也就隨著歲月的腳步，漸漸失傳，被人遺忘，現代人及未來年輕一代，對老祖母菜可說是完全陌生，既沒見過，更別談嚐過了！

老祖母菜既是舊農業時代的產物，因此積澱過程便蘊含著先天的

環境及文化背景。每一道菜在製作處理過程也有其獨特的一面，當然也具有其特別的風味存在。就其烹調過程中，不同手藝的製作方式、天然氣候因素（如陽光、風速）及時間等都直接影響菜餚的口味。

石門農園餐飲文化村，為了讓現代人能有機會一嚐這些即將失傳的古早佳餚，費心蒐集整理老祖母食譜，並依循古法烹製，使其得保留原始風味。

鄉



## 鹹豬肉

以往農業社會沒有電器化的冷藏設備，一頭豬宰殺之後，十天之內吃不完即將剩餘的豬肉醃製，經過一個月以上時間的醃製過程，經醃製的豬肉會發出可口的香味，即可供日後餐桌上使用，成為桌上佳餚之一。

古手藝鹹豬肉的材料以豬肉為主，尤其以三層肉為最適合，配料以鹽為主，亦可加入蒜泥酌料搭配，另外找一個經洗滌風乾的甕即完成材料的準備。在古手藝鹹豬肉的作法上，第一步將新鮮豬肉切成條狀，但切記不可將豬肉水洗，第二步再將

一層鹽一層肉的方式放入甕中，鋪製完成後上壓石頭即可進行封口，經一個月左右自動出水肉即入味，一道美味的古手藝鹹豬肉即完成醃製過程。

古手藝鹹豬肉的食用方式如下，於甕中取出鹹豬肉經水洗後，切成薄片，以熱開水煮熟，如果不喜歡吃太鹹者，烹煮的時間可以久一點即可。以蒜斜切置於盤中上放鹹豬肉即可食用，一般鹹豬肉是以沾料食用，沾料通常是以白醋、蒜泥調製而成，味道香勁可口為下酒良菜。



## 巧連雙珠鹹菜湯

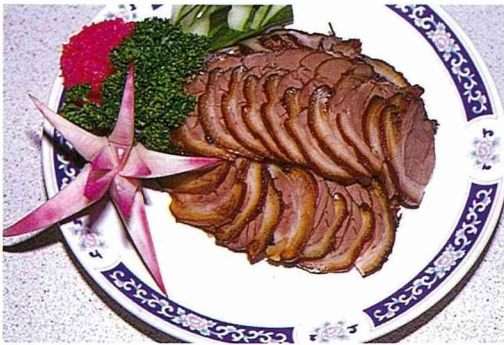
巧連雙珠鹹菜湯的主要材料為小腸、雞蛋、鹹菜。調理作法如下：

1. 將小腸洗淨，一頭用繩索綁住備用。
2. 將蛋打成均勻液體後，加入醬油調味。
3. 將蛋液灌入腸中綁好。
4. 將鍋中水先行煮開後，放入小腸煮熟，取出小腸待冷卻後切成塊狀。
5. 將切好之腸塊加入鹹菜煮熟調味，一道美味可口的巧連雙珠鹹菜湯即可上桌食用。

# 名人佳餚



■響脆錦菜



■古傳香豬腳

## 響脆錦菜

乍聽「響脆錦菜」的菜名，不禁引起人們的好奇，難道這道菜會叫不成？不過當您親自嚐過「響脆錦菜」後，不難聯想這道菜名的由來。而「響脆錦菜」也正如同其名有著一段響叮噠的典故：當年美國總統尼克森訪問中國大陸時，周恩來便是以這道小菜宴請尼克森。

因吃的有聲，周恩來戲稱響菜，也因此叫響了「響脆錦菜」的名號。

「響脆錦菜」是由「貢菜」（又名苔干）所烹調而成。作法上先將貢菜洗淨、去尾部，用溫水泡10分鐘，泡透、發開可增加4~5倍，取出後加少許食鹽，揉搓洗淨晾濾備用，接下來以油鍋熱鍋後將辣椒、瘦肉下鍋炒至半熟時，將處理過的「貢菜」一起下鍋炒熟便是一道色、香、味俱全的「響脆錦菜」了。

## 古傳香豬腳

一般大眾所熟知以豬腳聞名的名菜有萬巒豬腳、德國豬腳，而有一道經國先生的御用菜，「古傳香豬腳」，可能較不為大家所知，這道菜可

是經國先生在世時，每次宴客不可或缺的佳餚。說起「古傳香豬腳」如何成為經國先生官邸宴賓上品？這要追溯到十幾年前，李文祺先生在士林夜市賣家傳「古傳香豬腳」，由於風味獨特，早已遠近馳名，每天生意更是絡繹不絕，可說是當年士林夜市最風光的一攤。而官邸位於大直的蔣總統經國先生，本身也喜愛吃豬腳，對於鼎鼎大名的「古傳香豬腳」當然早有耳聞，於是經國先生便派府中廚師至士林夜市購買「古傳香豬腳」，嚐後果然味美，從此遂成為官邸宴請中外賓客時必備的一道佳餚。「古傳香豬腳」也因此贏得經國先生御用菜的美譽。

「古傳香豬腳」是李文祺先生家傳獨門私房菜，據說從清朝流傳至今，從不外傳，這也使得這道菜添增了些許神秘色彩。「古傳香豬腳」與一般豬腳最大不同在於它冷熱皆可食用，風味也各有不同。此外，一般豬腳均以滷製為主，較為油膩，「古傳香豬腳」則由獨門配料精心熬製而成，乾切成片，清爽可口，一點也不油膩。這也是「古傳香豬腳」最大的特色，加上特製佐料，風味絕佳，令人食指大動。

# 養生藥膳

## 碧血黃花

**食效：**碧血黃花最適合身體虛弱或造血不良的朋友，常食可促進骨髓的造血能力，改善全身循環狀況，對於補氣養血很有幫助；此外，若為女性朋友食用更兼具美容的效果。

- 材料：**1. 雞血藤、紅棗、龍眼肉。  
2. 豬肝或肉片，取一段小黃瓜。
- 作法：**1. 將藥及生薑三片入陶鍋中，加水煮熟濾汁備用。  
2. 以豬肝或肉片水煮熟撈起備用。  
3. 以蒜末、薑末、蔥末、辣椒，用油爆香後，加入藥汁調味快炒。  
4. 小黃瓜則做為裝飾用。

■碧血黃花



## 風不動雞

**食效：**風不動為愛玉子之根，對腰、膝無力者有幫助，配以牛乳埔（羊奶榕）更能強腰骨助氣力。

- 材料：**風不動、牛乳埔
- 作法：**1. 將風不動、牛乳埔洗淨後，熬湯40分鐘濾汁備用。  
2. 將雞切塊，以熱水微燙後即放入鍋中，煮熟後加鹽、酒、調味料。

## 參歸海珍

**食效：**參歸海珍可和血、助元氣，對於潤肺也很有幫助。

- 材料：**人參鬚、當歸、鮮淡菜。
- 作法：**1. 淡菜洗淨、排齊，放入蒸鍋內蒸熟。  
2. 人參鬚、當歸熬湯後，加入鹽、生薑、酒等調味料。  
3. 將淡菜取出，淋上湯液，即完成此道鮮香可口的參歸海珍。