

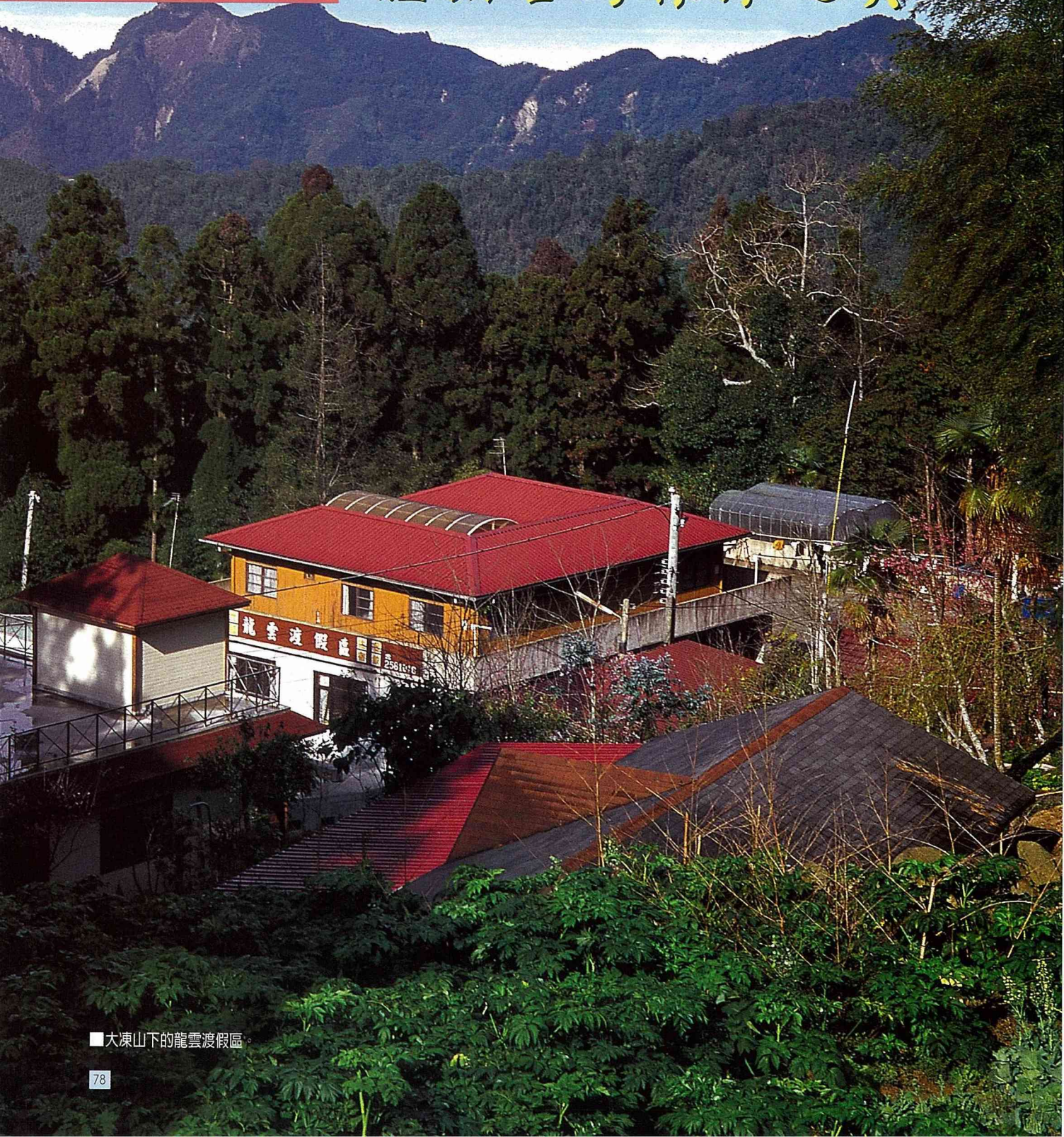
發現龍雲



大凍山下的 世外桃源



響應森林文化年 龍雲渡假區邀請您 體驗台灣森林之美



■大凍山下的龍雲渡假區

大凍山森林浴 三種健行路線

■天然箭竹林步道。

省 林務局嘉義林區管理處應遊客需求，將大凍山森林遊樂區內的森林浴步道，設計了3種健行路線，提供遊客不同的選擇。

1. 甲種路線—全長5.8公里，遊覽之景觀包括：大凍山觀景區(坪)、七星石、石獅象、靈岩十八洞、流星崖、明月窟、杉林健康步道、步行時間約需4小時，適合體力強健者。



■全長5.8公里的甲種健行步道

2. 乙種路線—全長約4.5公里，遊覽景觀除省路大凍山觀景區外，餘與甲種路線同，步行路線約需3小時，適合中等體力者。

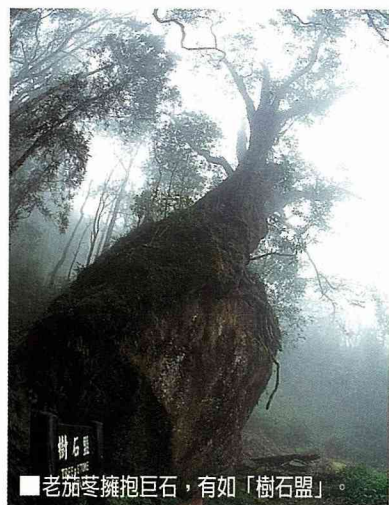
3. 丙種路線—全長約3公里，係體力較差者，或僅需溫和運動者，最適合此一路線。以從事森林浴為主，途經杉林、竹林二種森林浴健康步道，遊山賞景，兼可保健身體，步行時間約需2小時。



■杉木林步道。



■原生林步道。



■老茄苳擁抱巨石，有如「樹石盟」。

在 大凍山森林遊樂區內，可供為遊憩據點的天然景觀，有10處景點最具特色。

1. **樹石盟**：茄苳巨木以龐大盤錯的根株，纏抱巨石，如結生生世世之盟。

2. **七星石**：在輪篙竹(石竹)林內，有大小不一，類似野柳之嶙石林立，千瘡百孔，蔚為奇觀，據當地居民傳說，孔內曾發現許多貝殼，疑是萬年前台灣由海底浮起之遺跡。

3. **天然箭竹林隧道**：在抵達大凍山觀日峰之前，有一處天然箭竹林，高低起伏的步道穿梭其間，形成一種神秘有趣的竹林隧道。

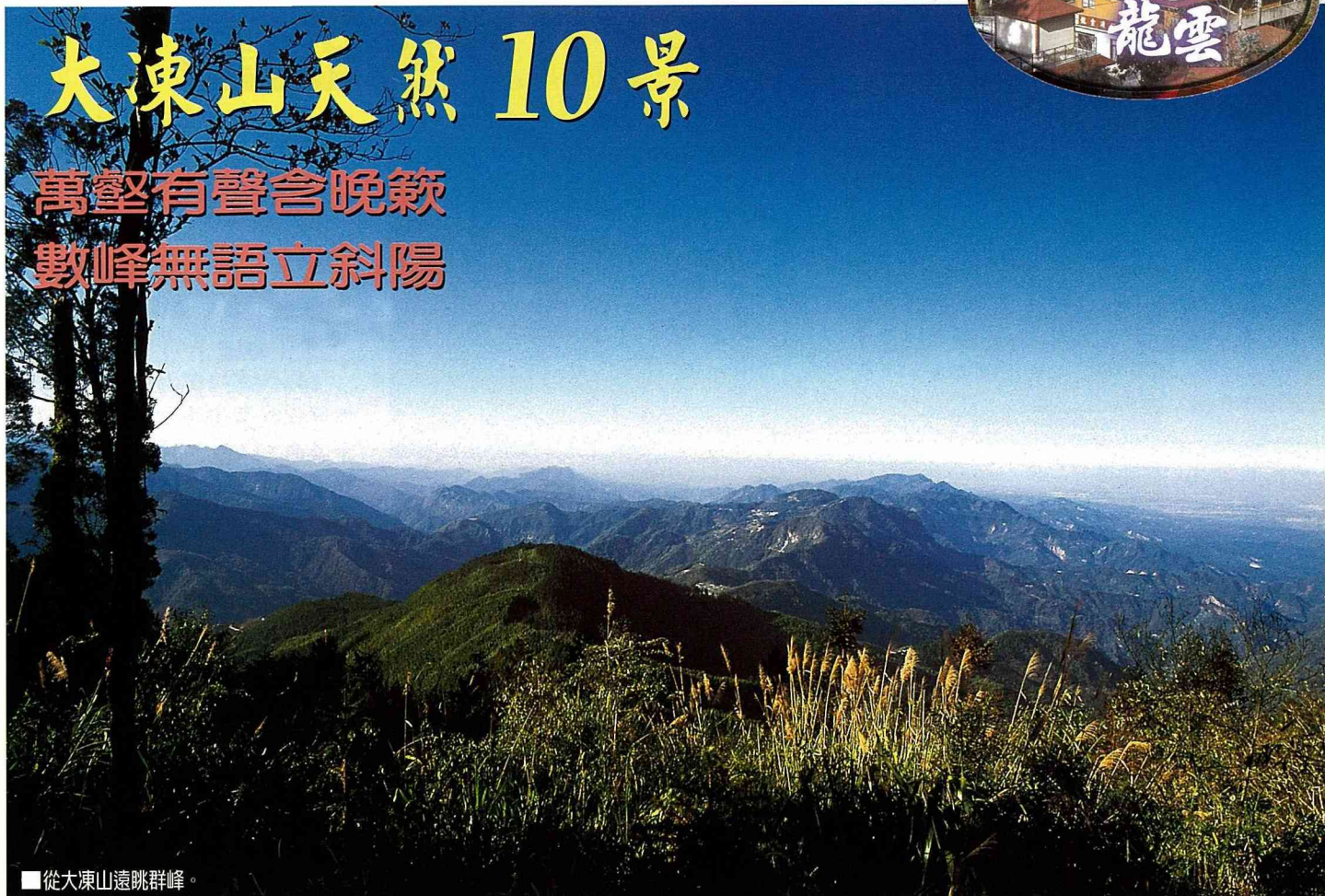
4. **大凍山觀日峰**：觀日峰高度海拔1,975.7公尺，是大凍山森林遊樂區之最高處，原為奮起湖工作站之防火瞭望台所在地，佔地約1公頃之平台地形，有360度的遼闊視野，係觀賞日出之最佳位置，尤其以日出時間最長，達3分20秒，甚為吸引遊客，且黃昏時，亦可欣賞到絢麗的晚霞、雲海美景。

由觀日峰四眺，可見玉山山系及主峰，順著反時針方向，依序可望見阿里山、大小塔山、豐山、草嶺、太和、瑞里、奮起湖、達邦、曾文水庫等山巒及平原景觀。



大凍山天然 10 景

萬壑有聲含晚籟
數峰無語立斜陽



■從大凍山遠眺群峰。

平台附近巨岩散布，錯落有致，省林務局計劃興建觀景樓，並加強美化，廣植花卉樹木。另於觀日峰的東北面，有楓林一片，秋冬樹葉轉黃變紅之際，醉艷迷人。

5. 石獅象：杉木林中，有一巨岩聳立，其一面酷似象頭狀，

長鼻垂地，神態肅穆，另一面卻像猛獅張口，故名「石獅象」。

6. 竹林浴步道：片片挺拔俊秀的孟宗竹與籐篙竹(石竹)林，風起葉波如浪，清幽絕塵。

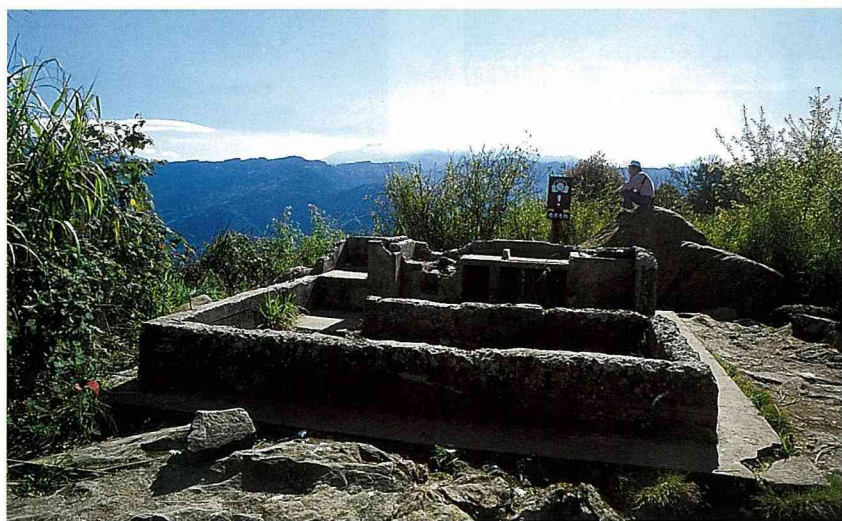
7. 杉林浴步道：大片已 50-60 年生之柳杉林，樹幹通直圓滿，氣勢雄偉壯麗，林間空氣清

新涼爽，漫步林下，厚實的針葉柔軟如天然地氈，偶有盤根錯節，更可腳底按摩一番。

8. 靈岩十八洞：在龐大的巨石陣下，有洞穴相通，洞內曲折迷離，如置迷宮，驚險刺激，遊客需自備照明設備。巨石表面光滑平坦，林蔭清幽，可想像四下無人時，山中仙人坐此笑談之狀。

9. 流星崖：此斷崖突出於狹窄的步道右上方，步道僅容一人屈身通過，左方是萬丈深淵，岩壁呈長條層狀節理，其勢峻險宛如流星滑落天際。

10. 明月窟：石壁經長年的風化侵蝕，呈現黃白色略帶粉質的奇異外觀，其底部向內凹進，形成狹長洞窟狀，或以岩壁色澤最能與皎潔月色相映，而有「明月窟」之稱。



■大凍山觀日峰。



愛玉子，野生的越來越少。

愛玉 · 藥膳 · 轎篙筍

珍奇特產 回味無窮

到 石棹自然生態保育區作客，讓人再三回味的美食，不是一般的土雞溪魚，而是當地特產的高山野菜、愛玉、轎篙筍，以及採自森林底層、蘊藏豐富的藥用植物；龍雲渡假區依時令季節推出多種藥膳，例如活血化鬱的明日葉、保眼明目的茼蒿，降膽固醇的猴頭菇、保肺益腎的冬蟲夏草等；還有農家種的高冷蔬菜，沒有農藥殘餘的顧慮，來這裡品嚐山菜，可以放心大塊朵頤。

山中涼果愛玉子

愛玉子是一種常綠的大藤本，藉氣根攀附於樹幹或岩石上升，產於中央山脈海拔1,000~2,000公尺之原始森林，是本省民間由來已久的一種鄉土產物。晶瑩剔透的愛玉子含豐富的蛋白質、纖維質和果膠。

低熱量的愛玉子，因具有活性酵素和豐富的食物纖維質（是草莓的20倍），可以幫助消化，且果膠有促進新陳代謝的作用，在醫學上則可作為整腸劑，因此，常食用愛玉子養顏美容之外，還有瘦身效果呢！

荷鋤採筍樂趣多



龍雲渡假區的孟宗林辦理「挖冬筍觀光園」。

在千頃修長柔美的孟宗竹林裡，荷助拿鏟，撥開厚厚的落竹葉，挖出極具造型美的冬筍，帶回家熬煮冬筍鮮湯。這種親身體驗的情趣，您曾享受過嗎？龍雲渡假區開放辦理「冬筍觀光園」，就提供荷鋤採筍的情趣。

冬筍是孟宗竹在冬季所長出的嫩芽，在春雨來臨以前，一直蟄伏在地面以下，這個時候差不多已長成拳頭粗數寸長，正是採筍的好時機。可是，它大部份只有筍尖露出地面，甚至只有地面表土稍微隆起，非內行人還不容易找到，於是乎尋尋覓覓的過程，有一種尋寶的樂趣；又冬筍必須經過烹調才能品嚐其鮮美滋味。這些都是冬筍觀光園和一般觀光果園不同之處。到龍雲渡假區冬筍觀光園找冬筍尋寶，再加上品嚐鮮美冬筍湯，保證回味無窮！

石棹另有一種外地人罕知。俗稱「轎篙竹」的石竹，是以前製造轎子的竹林，因以得名，特色是筍肉肥厚柔軟、味美可口，肉質和桂竹筍、孟宗筍等完全不



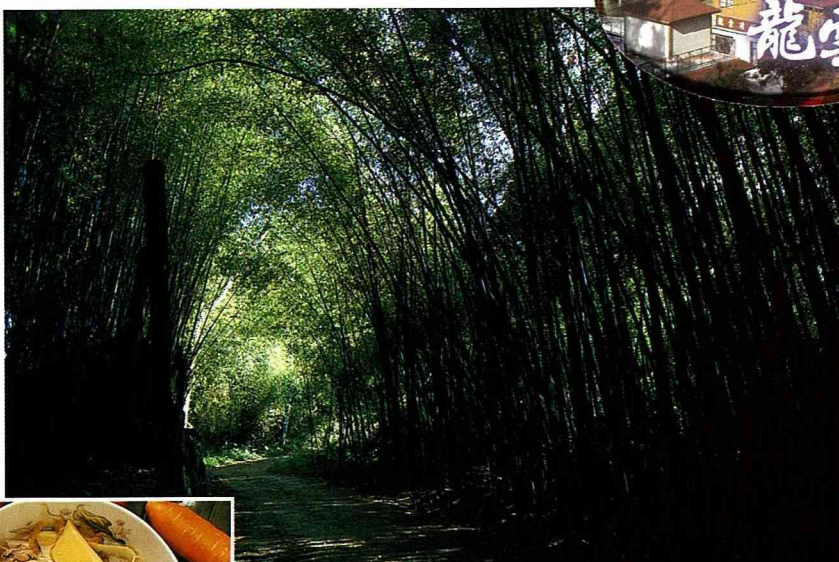
轎篙筍專業區的加工廠。

同，據食品研究單位化驗，含有豐富的有機鈣，是最能符合現代人需求的健康食品。

轆篙筍目前只產於嘉義縣竹崎鄉、番路鄉的山區。與「愛玉子」並列為嘉義山產中的「雙寶」，在嘉義縣竹崎鄉農會的輔導下，轆篙筍行銷全省各大超級市場，極受消費者歡迎。

近年來山區的高山茶園發展得很快，不少竹林被闢為茶園。竹崎鄉農會為了保存僅有的轆篙筍品種，特別在海拔1,500公尺左右的石棹地區，規劃一個轆篙筍專業區，成立產銷研究班，並輔導設立加工廠，由農會補助工廠設置各種機械，以提高產品的品質，增加農民的收益，同時，更維護了山區竹林的生態景觀。

目前，轆篙筍專業區所加工生產的筍肉加工品，由於採行高溫殺菌及真空鋁箔包裝，所以，不用添加防腐劑。包裝內的竹筍鮮脆可口，原味十足。



■嘉義縣山區特有的轆篙筍，林相優美。



■轆篙筍，消費者喜歡。



■轆篙筍纖維柔軟，風味特別。



■人工採筍。



■人工培養猴頭菇。

養生珍品猴頭菇

猴頭菇是我國傳統名菜中八大山珍之一，原產地在中國東北與華北地區，自古就是難得一見的食用菇類。據說慈禧太后最喜歡食用的菇類就是猴頭菇，而且還當做養生的珍品呢！可見當年尋常百姓家中，是絕對享受不到這種珍貴的菇類。

猴頭菇的菇體肉質呈塊狀，直徑5到14公分，新鮮時是白色，乾燥後呈淡黃色或淡茶色，基部著生的地方狹窄，菇體上有刺，呈長圓錐形，下端稍尖，形狀似猴子的腦袋而名為「猴頭菇」。

適合猴頭菇生長的環境，必須海拔1,200公尺以上的高山上，環境沒有受到污染，而且不能用化學肥料，自然吸收山嵐霧氣，所以培育非常不易，收成量也少，這正是猴頭菇為何「珍」且「貴」的緣故。

猴頭菇味道甜美，性溫和，能將血液中多餘的膽固醇、血脂肪等分解，並排出體外，對人體健康有很大的幫助，聽說還有抗癌作用呢！



■猴頭菇藥膳。



■冬蟲夏草的花，您見過嗎？

■冬蟲夏草藥膳。



冬蟲夏草威而鋼

中藥舖裡有一種狀似老蠶，其貌不揚，甚至有點噁心，卻是珍貴藥材——簡稱「蟲草」的冬蟲夏草。

我國古代的藥學家非常重視冬蟲夏草，謂之「入夏則出土為草，到冬則蟄地為蟲」，一蟲一草，一寒一熱，得天地陰陽之氣，大益於人，因此列為常備的補品，與人蔘、鹿茸、燕窩等並列；自古以來就被認為是長壽、強精的珍貴補品，具有保肺益腎、止血

化痰的療效，是藥食兩用的珍奇補品，尤其最適合男性服用。主要產地在大陸青海、甘肅、四川及西藏一帶高原。近年來，漢方食補蔚為風氣，其中以冬蟲夏草加入養生保健的飲品、藥膳，非常受男性消費群的歡迎。

嘉義縣竹崎鄉中和村民鄧金聰，在海拔1500公尺的山區試種冬蟲夏草，已經開出美麗的小花，也結出球莖，證實人工栽培成功。



■迎著朝陽，展開新苗的明日葉。

長壽靈草明日葉

日本八丈島是明日葉的原產地，島上居民幾乎沒有患高血壓、心臟病或癌症，才享有「長壽島」之美譽。為了揭開八丈島人瑞多之謎，最近日本醫學界及企業界聯手分析明日葉的成份，才發現原來這個「隱藏偉大生命力的奇蹟之草」——明日葉，正是一個天生麗質的均衡營養專家，及預防各種疾病發生，提高人體免疫力最好之天然保健食品。

日本東洋草藥研究所所長後藤迅幟博士曾說過，含有「植物性有機鍍」的植物，都被稱為「靈草」。他研究「明日葉」多年，發現明日葉不但含有完全均衡的營養成份，更可貴的是它含有豐富的「植物性有機鍍」。為什麼「有機鍍」對各種慢性疾病都有效果？其理由是「有機鍍」具有半導體的特性，因此，很快地能去除血液中的廢物，使氧的補給容易，血液能始終清潔，血液

及細胞活性化，因此，能夠保持人體健康，養顏美容，防止老化。

嘉義縣竹崎鄉石棹的龍雲渡假區負責人鄧金聰，諳熟醫學藥理，並對各種藥用植物有濃厚的興趣，他於4-5年前親自至日本八丈島引進明日葉的種子，在石棹山區播種，很幸運地萌發出希望之芽，俟長至10-15公分高再移植到肥沃的有機質土壤裡定植，經一年吸收日月精華後，即可採收食用。

明日葉的全株均能食用，鄧金聰經營的藥園標榜「自然、健康」，他將明日葉精心調成一套「明日葉藥膳」全餐，有10道食譜，舉凡葉片、根莖都可以入菜入藥，普遍受到遊客(患者)的歡迎。食譜內容有翠玉蜜汁、涼拌明日葉、明日葉蛋、三色明日葉、油炸明日葉、明日葉蒸蛋、翠玉排骨湯等。為方便現代人食用，鄧金聰又研製出明日葉茶包，只要以熱開水沖泡，蓋上杯蓋燜約5分鐘，即可飲用。 ☞



■明日葉藥膳。