



昔日藥山 而今樂山

# 台東原生應用植物園 「慢」延樂活新生活

【鄉村旅遊專輯】



早於日據時代，  
台東已享有「藥山」之美名，  
為日本人採集藥草的重鎮。  
而今，  
「台東原生應用植物園」



運用在地原生藥草植物，  
打造新世紀健康養生公園，  
兼具休閒渡假、養生美食、活絡地方農業等功能，  
有機栽培藥草植物，並與生物科技結合，  
提供人們「尚青」的健康！

企劃製作／鄉間小路月刊  
採訪・攝影／藍玉虹  
協助單位／台東原生應用植物園



# 養生公園

## 打造新世紀的

台東，擁有得天獨厚的山海景緻與溫泉資源，到此遊山、玩水、泡溫泉，不僅要玩得輕鬆自在，當然也要吃得健康養生！

坐落於花東縱谷初鹿牧場旁，號稱全台最具規模，融合現代化造型建築及充滿綠意設施，兼具休閒渡假、地方農業、生物科技、養生美食、精美伴手禮等主題的「台東原生應用植物園」，是台灣首座新世紀健康養生公園。

### 重整旗鼓

台東位處於台灣的東南隅，東臨太平洋暖流帶，全年日照充足，且雨量充沛，加上黑潮、海溝、東北季風及太平洋暖流等天然氣候的優良條件，以及土壤、水質、氣溫等因素，未受工業污染，非常適合原生種藥草植物生長，成為台灣典型多樣性的生產地區。

依據日人文獻記載，台東早在日據時期，即孕育出多達1,000多種珍貴的藥草，再加上綠島、蘭嶼離島，具有熱帶雨林林相，更滋長許多其他國家未發現的稀有或特有種植物，且有些藥草（如治療瘧疾的金雞納樹、抗癌的青脆枝、治肺結核的千金藤等），已經被證實含有某些特殊的藥用成分，而被開發成價值連城的新藥，因此，在日據時期，日本人就選擇於內知本溫泉、太麻里金針山一帶，種植各種藥草植物，所以，台東早就有「藥山」（今改為「樂山」）之稱，為日本人採集藥草的重鎮。

中國人老祖先累積數千年的生活智慧，將健康養生區分為藥補、食補，而其中最為重要的藥草植物，即成為經營「台東原生應用植物園」的核心。

運用台東原生藥草植物，形成獨樹一幟的特色，在台東無污染的自然環境裡，以有機栽培方式栽種藥草植物，再透過生物科技，萃取植物中有益的成分，應用於生活保健中，達到預防醫療的最終目標，並塑造出台東「原生植物」全新品牌。

### 養生公園

到「台東原生應用植物園」



親子牧場區



藥草園區導覽解說



原生探索植物園



台東原生應用植物園



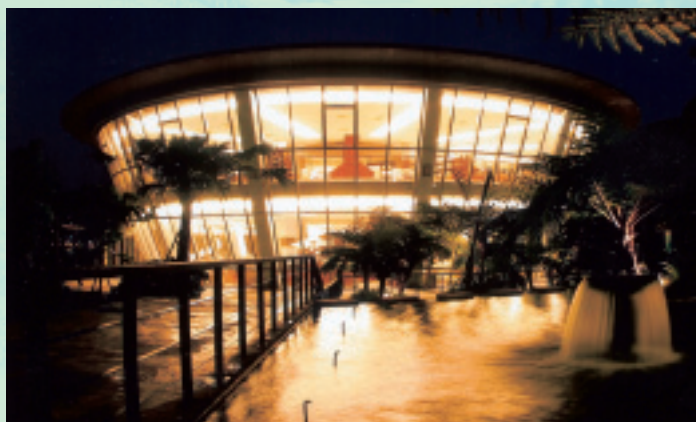
具抗癌成分的青脆枝

一遊，可以一次體驗所有養生新鮮事。有身歷其境，體會植物與大自然神奇力量的「植物探索影音劇場」；有劃分為六大區塊，共200多種神奇原生藥草，全都在「原生探索植物園」，打通健康知識的任督二脈，長保青春活力；還有隨著噴泉與音樂起舞的「噴泉綠動廣場」，讓人忍不住想呼朋引伴，一起舒展身體；另如視野遼闊，擁有絕佳景觀的「牧場養生餐廳」，嚴選現採食材，挑動味蕾的植物養生氈湯鍋，供應著健康養生的滿足感。

遊人最愛的「親子牧場區」，擁有一大片綠地與湛藍的天空，可以好好放鬆心情享受快樂時光；一條彷彿不斷向前延伸的創意空間—「中央觀景棧道」，可眺望縱谷田野景緻，台東市萬家燈火的夜間美景；獨特飛碟造型的「植物生活伴手館」，提供優質、道地的健康保健商品；回復青春與活力的「植物養生館」，提供藥浴、蒸足

浴、推拿、腳底按摩等專業的服務，有別於傳統藥療的空間，結合藥浴養生Spa新概念，強調由內而外的身心調理，在日式禪風的雅緻空間裏，沉浸於花草香精中，從頭到腳與自然深層對話。

「台東原生應用植物園」總經理楊文達指出，該園以台東原生藥草的栽種、研究與推廣為使命；用台東的藥草植物，為人們的身體健康、生命延續而努力，更利用高精度及奈米生物科技，生產最自然、健康多樣的產品。提供滿足國人「健康、休閒、知性、生態」四大服務導向，建立為台東藥草銷售平台，以及地方性出發的品牌，打造台東為生物科技產業發展環境最佳化的指標地區，同時，藉由觀光旅遊與農業經濟雙贏的局面，落實台東縣農業經營化、觀光化、農業生活化，全面提升台東地區農民的收益，將台東原生藥草植物運用推廣到國際舞



飛碟造型的「植物生活伴手館」

台，創造多樣化的觀光型態。

新世紀健康養生公園—「台東原生應用植物園」，憑藉著台東藥草故鄉的優勢，致力推動有機栽培藥草植物，並與生物科技結合，提供遊人尚「青」的健康！



植物養生館提供推拿按摩服務



中央觀景棧道



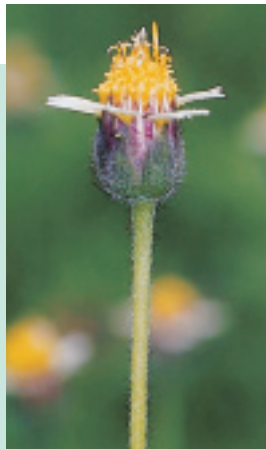
現場製作藥草麻糬



以生物科技研發的藥草加工產品

# 健康可以「草草了事」!

## LOHAS慢食「食草鍋」



長柄菊

什麼是自然？每個人都有不同的見解與答案。在水泥叢林過活得愈久，習慣便形成自然，而所謂的「自然」，是每天三餐的快速扒食，或提著公事包追公車，或自然



培育藥草的溫室

而然搶過黃燈！在「忙」、「盲」、「茫」的生活中，飲食的健康，早已拋諸九霄雲外。總是食用過多人工添加物，讓體內累積許多「垃圾」，味蕾更早已忘記自然原味，帶給我們在飲食上的感動。

### 慢食慢活就樂活

LOHAS、慢活、慢食，是當前最流行的生活態度，除主張做任何事情，都請放慢腳步，讓身體從緊張的情緒中，慢慢地甦活起來，恢復屬於身體的自然步調，浸淫在有所體驗的事情中，感受每件事的最初意義，是慢活背後真諦。而其



園區內種植數十種食用藥草

中的「慢食」，更是慢活體驗中，與身體健康最息息相關的基本要件，「慢食」除了要放慢進食的速度，也希望所食用的食物，都能保持自然原味，更可以藉由慢食，咀嚼出食物中的美味。

「慢活」沒有一定的環境設定，目前，在台灣最具代表性的城市，就是台東縣，除具有好山、好水基本原味外，自然原始的風貌，更讓人不自覺地放慢腳步。新成立的「台東原生應用植物園」，園區內200多種植物和數十種食用藥草，讓台東縣增添一處自然的地標，更由於這樣優渥的自然環境，讓台東縣成為「慢活」體驗者的天堂，想要學習放慢步調嗎？不妨到台東一遊，就從深呼吸開始，來個「慢活」體驗之旅。



體驗蒸足浴與飲用藥草茶

### 健康走向食草鍋

生活愈是繁忙的都市，「慢活」技巧更需要輔助，由「台東原生應用植物園」所研發出來的「食草鍋」，正是要呼應健康「慢活」的新風潮，讓生活在大都會的人們，有直接接觸台東原生植物的機會，體驗「尚青」的珍貴美味。



「食草鍋」養生餐廳



「食草鍋」所準備的各種新鮮藥草食材



「食草鍋」把藥草變成美味的佳餚



呼應健康「慢食」新風潮的「食草鍋」

推動藥草種植培育、研發利用的「台東原生應用植物園」，為配合台東縣政府推廣「藥草故鄉」的風潮，以創意的包裝方式，開發出以藥草膳食、健康養生為走向的「食草鍋」，讓外縣市來訪的遊客，可以用更自然、美味的方式，品嚐到多種原本屬於台東的藥草植物，更可以藉由均衡蔬食及肉類攝取比例，以及藥草植物的幫助，來改善日常「速食」的體質，目前，開設於台北市、台南市的「食草鍋」，每天採限量藥草鮮送方式，拉近都市與自然的距離。

「食草鍋」每日提供台東原生應用植物園區內，所栽種的新鮮藥草，包含雷公根、土人參、香椿、土肉桂、白鶴靈芝、魚腥草、馬齒莧、紅刺蔥、小本山葡萄、巴參菜等10種珍貴植物，透過汆燙火鍋的方式，讓藥草豐富的營養完全鎖住，同時，還可品嚐到草蔬本身鮮甜的滋味。「慢食」幫人們的體內，時時打太極，食草鍋讓經常乾涸的身體，自然而然產生綠洲，人們所追求的健康，當然就可以「草草了事」！

## 活力滿滿自然食

在養生「食草鍋」中，所準備的各種新鮮食材，是提供健康元素，更是日常用餐中，主配角互換的一大突破，植物是主角，肉類則成了配角，而肉類雖然只是配角，卻是完全遵照自然原味法則，供應台東自然、無毒的食材，所有肉類食材生產過程，全程由HACCP控管，包括：卑南部落部落雞、初鹿穀物牛、牧草羊，以及省肉品運銷合作社的自然豬，和來自台東沿海的有機水產。不僅如此，「食草鍋」還備有獨家供應的飲品，有小本山葡萄、何首烏等植物的藥酒，還有原生精力汁，提升身體豐沛的戰鬥力。

吃藥草補身，從此不用再吃苦！美味養生的「食草鍋」，把《本草綱目》中的藥草，蛻變成美味的佳餚，給饕客全新的體驗，藥草在美妙滋味中下肚，健康無毒的肉類食材，和活力滿滿的藥酒、原生精力汁，讓健康就在食草中簡單找到！



所研發的上湯養生（藥膳）包

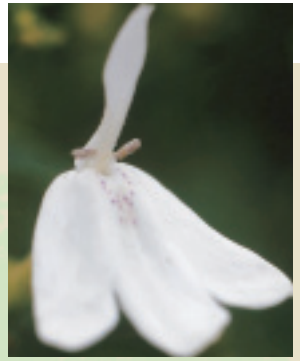


白鶴靈芝細麵



### 白鶴靈芝

花朵如仙鶴棲駐枝頭的白鶴靈芝，為爵床科仙鶴草屬植物，別名白鶴草、仙鶴草、仙鶴靈芝，每年在秋冬之際，頂生白色小花，形狀如鶴，蔚為奇觀。西元1960年，由香港引進台灣，推廣為經濟栽培，有些更企業化栽培，作為製藥的藥材。因其功效有如靈芝，中醫界人士命名為「白鶴靈芝」。全草平肝降火，對於鎮咳、肺熱、咳嗽、肝炎、胃炎、糖尿病等症，有改善的效果。



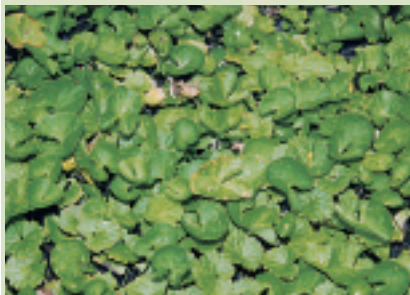
白鶴靈芝

### 香椿

相傳能抗癌的香椿葉，經高雄醫學大學研究發現，萃取出香椿葉的某些成分，證實有抗癌、降血壓等療效，研究團隊成員之一的許勝光教授指出，大量食用香椿葉，對身體有益，萃汁、當茶飲或食用皆可。多年來，他都將嫩葉做成茶葉泡來喝，幾乎不曾感冒過，顯見免疫力增加許多。



香椿



雷公根

### 雷公根

葉子圓圓，有個小缺口的雷公根，像是個缺了一角的小碗或銅板，所以，又叫「銅錢草」或「崩口碗」，是一種多年生的草本植物。雷公根會開出綠白色的花，帶點紫紅，模樣很可愛。傳說雷公根在雷聲響過後，會加速生長，故被取名為「雷公根」，至於真相如何，則有待證實。據研究指出，雷公根對循環系統有幫助。它可以強化血管和毛細管，幫助全身血液循環；拿來治療靜脈炎、腿部痙攣及腫脹和腿部沉重或叮痛感，都非常有效。



紅刺蔥

### 紅刺蔥

俗名「紅刺蔥」的食茱萸，為芸香科植物，自古以來，即為入藥的植物，在李時珍的《本草綱目》載云，茱萸吳地者入藥，故名「吳茱萸」，其葉柄及心部常呈紅色，全株有刺又有香蔥味，故亦稱為「紅刺蔥」，其枝幹上長滿瘤刺，鳥兒甚至不敢踩踏棲息，又叫「鳥不踏」，其嫩葉片具有強烈的香氣，是膳食上很特殊的菜餚。

### 魚腥草

又名蕺菜、折耳根、魚躁草的魚腥草，葉呈心臟形，味道很特別，有特殊的魚腥味，聞過後印象深刻。開白色的小花，花小而密，呈穗狀，淡黃綠色，有四片美麗的白色苞片，白白的苞片，襯托著黃色的小花，非常可愛。魚腥草的營養價值較高，富含蛋白質、脂肪和豐富的碳水化合物，也是一種「藥食同源」的佳餚，生鮮的魚腥草，雖有股腥臭氣味，但經水煮後，卻鮮美可口，開胃理氣。



魚腥草