

三芝與淡水，一向是繁忙都會人放鬆身心之處。來到這裡，除了享受大自然的洗禮，泡個健康的藥草浴，也是不錯的選擇。

在蒸氣奔騰中，藥草香氣瀰漫著，緊繃的肌肉逐漸放鬆，滿滿吸上一口，讓鎮日苦索的思緒也慢慢地澄清…。

浴後，不妨再來份可口、浪漫的香草料理，為休閒養生之旅畫下完美句點。

企劃製作/鄉間小路月刊 採訪攝影/黃菱怡 協助單位/淡水活儂養生會館·溫蒂廚坊

【鄉村旅遊專輯】

藥草浴 VS 香草美食



台北縣淡水鎮淡金路一段96號（登輝大道）

服務專線：（02）2626-5688

網址 [http：www.alive-resort.com.tw](http://www.alive-resort.com.tw)

溫蒂廚坊：（02）2625-9888



藥草入浴・活力滿分



你累了嗎？處在繁忙的工商業社會裏，倉促的生活腳步及競爭壓力，常讓人透不過氣、身心俱疲。何不來趟藥草浴之旅，讓身、心、靈獲得充分休息，帶著滿滿的精力，再回到工作崗位。

藥草浴—先人智慧・驅邪辟凶

藥草浴，是中國傳統醫學中，一種通俗簡便的治療方法，用以配合藥療、食療，達到更全面的養生功效。在端午節，也有洗藥草浴的習俗，除民間相傳「驅邪辟凶」的說法外，對於端午時節的燥熱之氣，也有很好的紓解作用。其實，所謂的「驅邪辟凶」，是古人對於疾病熱痛的另一種說法，而浸泡方便又健康的藥草浴，恰能提升人體的免疫功能、消毒殺菌，以達「驅邪辟凶」的功效。

一般來說，藥草浴分為全身浴、半身浴兩種。而半身浴，又有坐浴、足

浴、潑水浴、手足浴、浸洗、薰浴、蒸氣浴等方式，沐浴者可以依照自己的身體狀況或病情，而作適當的選擇，可說是時下風行又便利的養生方式。

使用的藥物種類，除一般的漢方中藥外，水果、穀米、草葉、礦物等，甚至是近年來頗受歡迎的精油，都是很好的沐浴聖品。不論是將藥草加入適量水分煎煮成液，或是直接將



溫馨客房

洗 蒸 泡 憩

藥草浴四部曲

- 洗：先將浴缸冷、熱水開關打開後，將藥草浴包放入浴缸內，藉助水力的衝擊，讓藥草浴包內的藥粉釋放出來，蓄水的同時，可進入蒸氣室淋浴清洗身體。
- 蒸：清洗過程中，蒸氣的熱氣可使皮膚毛孔張開，達到徹底清潔皮膚的效果，清洗後可用蒸氣滋潤全身。
- 泡：步出蒸氣室後稍待5分鐘，再入浴池內浸泡，浸泡時，儘量不要讓水淹蓋過胸腔，以免心臟負荷過重。可取藥草浴包擦抹皮膚，增加美膚效果，每浸泡15分鐘，需起身至少5分鐘（可做幾個伸展動作），每次泡澡以不超過40分鐘為宜。
- 憩：完整的藥草浴泡澡後，可聆聽優雅音樂，喝飲一壺特調的花果茶潤胃，靜靜地休息片刻，讓身、心、靈完全放鬆。



養生藥草浴



雅緻的休閒空間

藥草置入溫水中浸泡，都是十分適宜的沐浴方式。

《活儷》—以養生、藥浴為主題

浸泡方便又健康的藥草浴，能夠

提升人體的免疫功能、消毒殺菌，以達健身的功效。《活儷》養生會館協理曾淑惠指出，藥草浴的功效有：1. 行氣活血—消除肌肉疲勞、促進血液循環及新陳代謝、醒腦安神，清心疏肝等保健作用。2. 預防傷風感冒—對感冒初起症狀，如發熱惡寒，全身痠痛，鼻塞流涕等，有疏緩的功效，具預防感冒保健作用。3. 瘦身美膚—幫助燃燒體內多餘脂肪、排出毒素、加速氣血循環、活化肌膚組織、增加皮膚彈性，適合各類型皮膚。

位於淡水的《活儷》養生會館是以養生、蒸氣藥浴為主題的休



蒸氣藥浴

閒旅館，每間客房均設有藥浴蒸氣室、大型按摩浴缸。其引以為傲的藥草浴，含20種以上有機中藥藥材配方。經由中央蒸氣



養生藥草浴

鍋爐系統，將中藥提煉出來的蒸氣，送到每間客房的蒸氣室，同時，搭配按摩浴缸的水療沖擊，也可享受SPA的樂趣。藥浴後休憩片刻，再飲上一杯會館特調的花果茶，讓愜意的養生之旅有個Happy Ending。



《活儷》養生會館

香草入菜・風味滿點



香草料理

開設在《活儷》養生會館一樓，由美食名師溫蒂掌廚的「溫蒂廚坊」，從麵包到主菜、甜點，整套的美食佳餚，溫蒂都不假手他人，甚至有許多「死忠」的常客，知道她精通香草料理，運用各種香草入菜，不但保有自然風味，更能豐富口感與味覺，因而都會事先打電話預約，一嚐她的歐式鄉村私房菜。



餐前菜



香草植物

馴服挑剔的名嘴

走進坐落於淡金公路旁的「溫蒂廚坊」，店內空間不大，佈置輕鬆簡單，散發家庭廚房的溫馨，卻又帶著些許精緻；牆上的歐洲鄉村景緻，將主題氣氛彰顯得更鮮明。

打開「溫蒂」的菜單，會發現各國料理，都出現在菜單上，若不熟悉歐洲鄉村料理，可先嘗試菜單上推薦的菜色；至於經常來的熟客，由於信賴溫蒂的手藝，便直接交由她全權處理，因此，出現在餐桌上香味撲鼻的美食，不僅只有菜單裏的佳餚，還有許多溫蒂的私房菜，難怪連一些挑剔的名嘴，也都愛上「溫蒂廚坊」。

調理食材的精髓

台東知本出生的溫蒂，家裏原是務農的大家庭，在廣闊的茶園中成長，每天就喜歡跟著家中2位廚師進出，為數十位長工料理三餐吃食，久而久之便對廚藝情有獨鍾，並不斷地蒐集各種台菜的食譜，自行鑽研而無師自通。

不過，會愛上香草美食，則是從她到奧地利拜訪同學時才開



溫蒂廚房外觀



養生套餐



現烤小麵包



養生小火鍋

憑藉著多年研究西洋香草料理，配合本身豐富的教學研究，以及家中種植採收經驗，溫蒂的廚藝，成為許多餐廳爭相邀請的指導老師。從台灣在地的地方料理、中國料理，到精研歐洲鄉村料理、蛋糕、甜點，溫蒂老師都能掌握各國菜餚的地方特色，更融合其獨特的風格，因此，對她來說，將各種不同食材烹調成美食佳餚，已是門學問的修練，任何食材與香料，只要經其慧心巧手，便能變化出不同的美味，充分發揮出食材的精髓。

何妨安排個時間，邀約三五知己好友，走一趟《活儷》養生會館，先享受特調的藥草浴SPA饗宴，再到一樓的「溫蒂廚坊」，試試溫蒂老師用香草與自然食材，親手烹調的養生美食。



始從當地的廚房、市場食材學起，從而栽入研究香草的世界中，跟著當地人學習以香草入菜。十年來，溫蒂老師走遍義、法、德、奧等各國，除了拜師學習當地廚藝，也順便推廣中國美食。

認識溫蒂

知名的溫蒂（黃碧雲）老師，雖非知名餐飲學校科班出身，但濃厚的興趣與機緣，曾受教於美國四季飯店主廚James，且在短短的一年內，便取得正式廚師的資格。

從1976年起，溫蒂老師開始從事廚藝工作，12年來，擁有豐富的經驗與心得。她十分重視實際的教學與學習，並多次赴歐洲探訪料理的精髓，憑藉著天生對料理的敏銳，從經典的法國菜，到風味十足的農莊料理，無一不精通。1987年，溫蒂老師進而擔任烹飪教學工作，學員遍及海內外各地。隨後，在朋友們的敦促下，開設「溫蒂廚坊」專業餐飲店，不僅滿足饕客的味蕾，也分享歐洲料理的故事。



溫蒂廚娘

茭白筍田



茭白筍—遠近馳名

台北縣三芝鄉背山面海、風景秀麗。地理環境得天獨厚，梯田景緻頗為壯觀，原本的農產品以水稻、茶為主，近年來，三芝鄉農會積極輔導農民轉作其他高經濟作物，茭白筍即其中之一。

三芝鄉梯田水流順暢，活水氧氣充足，適合品質最佳的「赤穀種」茭白筍栽植，加上生長期氣溫合宜，農友栽培管理得法，採收期低溫，並有毛毛細雨，雨後筍肉潔白脆甜，遠近馳名。

芝蘭公園—漫步沙灘

位於淡金公路旁的淺水灣芝蘭公園，為結合休閒與運動等功能，沿著淡金公路由淡水鎮進入三芝鄉境內，即可在公路旁發現，沙灘寬廣平直，以碧海藍天為背景，白天可戲水、弄潮、踏浪、塑沙；黃昏時，可觀賞落日彩霞；入夜後可仰望皎潔明月，細數滿天繁星，沿著海岸漫步沙灘，享受海風輕拂的溫柔。



布袋戲偶

布袋戲文物館—回味無窮

坐落在茂長村芝柏路（芝柏山莊）的李天祿布袋戲文物館，為台灣第一座專業布袋戲館。館內展出各種布袋戲及相關戲曲文物，在空間設計上，採多功能運用，一樓的多功能演藝廳，可以容納一百個座位，每年固定安排布袋戲演出聯展，邀請國內的布袋戲劇團聯合表演，另外也有皮影戲、傀儡戲的演出，且配合各項活動，做不定期介紹與表演。二樓的展覽廳，主要展示李天祿所蒐藏的布袋戲及相關戲曲文物為主，透過詳細的圖表說明和音樂、影像及多種語言介紹的方式展出，並定期更換展品內容以達到推廣目的。



李天祿油畫像

源興居—話說從前

列為地方特色的源興居，是早期為防禦盜匪、土著，在開墾之初形成的聚落，也是台灣第一位台籍民選總統李登輝的出生地。源興居位於三芝鄉埔坪村，是一座典型的紅磚三合院建築，早期稱為「王厝營」，為開拓者王姓所居，後由李乾蔥（李前



典型三合院的源興居

總統的

曾祖父）所購得，世代居住經營，並易名為「源興居」。自李登輝就任之後，三芝鄉便成了耳熟能詳的鄉鎮，而李登輝的故居「源興居」，則吸引了許多人前往參觀。三合院古樸典雅的造型，及廣場前幾棵茂盛的老榕樹，濃密的樹蔭，正顯現出其不凡之處。



淺水灣