

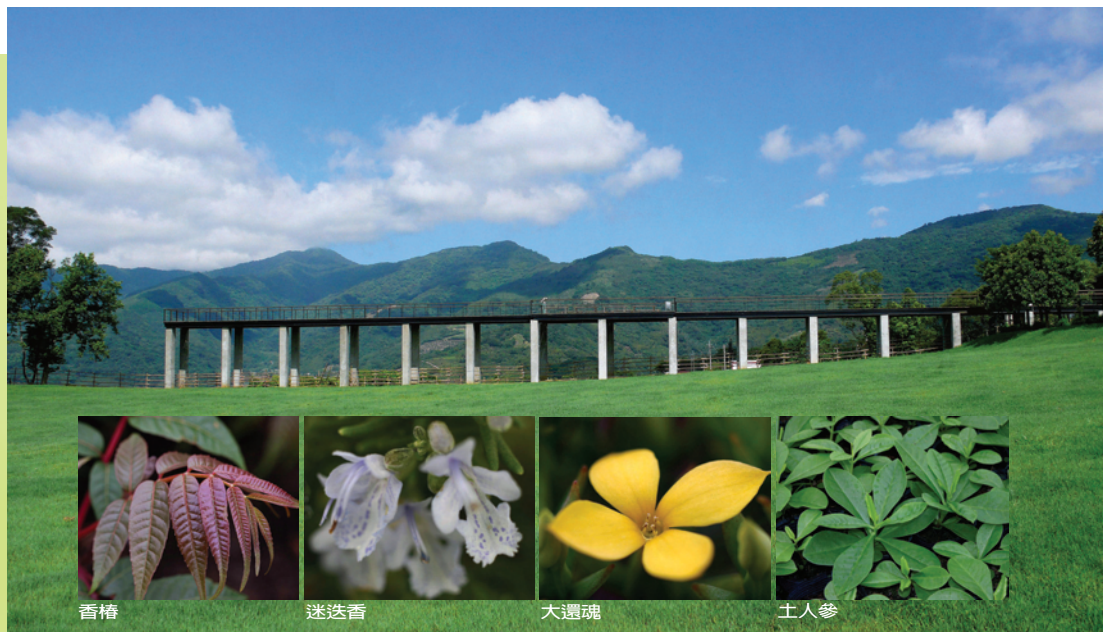
【鄉村旅遊】

台東原生應用植物園 身心慢食 琢磨自然原味



人在台東，不須刻意，自然「慢活」。
綠意盎然的台東，是許多原生植物的故鄉。
在「台東原生應用植物園」內，
栽種了200多種植物和數十種食用藥草，
是值得推薦的戶外生態教室。
園區內功能完整，原味自然呈現，
不論置身何處都令人心曠神怡。
該園所研發出來的「食草植物鍋」，
將《本草綱目》中的藥草蛻變成了美味佳餚，
讓吃藥草補身再也不用怕苦！

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



園區內廣闊的青青草原

擁有大片藍天綠地的「台東原生應用植物園」，是接觸大自然、享受親子同樂的園地。親子牧場區裡，青翠的綠地上乳牛三兩成群，讓孩子可以近距離接觸；或在草原上打滾、追逐、滾草輪，體驗都市水泥叢林裡不可得的樂趣。

悠遊知性・咀嚼回憶

進入宏觀氣派的迎賓大門，迎面而來氣勢磅礴的水幕大廳，結合了灰黑石板的剛毅和涓絲流水的柔情，在川流不息的水瀑中，陶缸莎草成列，綠意盎然，蓬勃生氣流洩於空間之中。

園區的中央，是占地200多坪雅緻的「植物生活伴手館」。這棟上寬下窄的龐然大物，由大片透明落地窗建構而成，造型像是飛碟。伴手館裡，展售台東地區無污染的原生藥用植物、健康保健系列等特色產品。清楚明瞭的主題分區，動線明快的百貨專櫃式規劃，從植物美體美顏、植物香氛、植物養生保健，到植物家居幫手等多樣商品，是選擇伴手禮的最佳地點。一趟台東之旅，可以將美好的回憶和難得的健康，一起打包帶回家。

原生植物園區內的植栽分為水生植物、芳香植物、百草茶植物、保健藥草、藥膳植物、地被性藥用植物等六大區。區塊分類依據為植物的生長習性、實用性質、海拔、性狀、功能，或對人體器官作用、趣味性等。每區都有專人導引解說，認識台東的原生植物，讓遊客擁有一趟豐富而有趣的知性之旅。

內外兼修・健康上道

園區內最受遊客歡迎，也是景觀最迷人的地方，就是突出親子草原區，延伸100多公尺長，架設在草原上空的中央觀景棧道，此處擁有絕佳的觀景位置，憑欄可以感受到初鹿原野的自然美，或俯瞰腳下綠油油的牧草



薰衣草



有藍天綠地映襯的親子牧場區



造型像似飛碟的植物生活伴手館



植物生活伴手館內展售健康保健系列商品

田園風光，或將視野往前方無限拉遠，欣賞花東縱谷的翠綠山林景致，以及波瀾壯闊的太平洋美景，怎樣都令人心曠神怡。



架設在草原上空的中央觀景棧道

中央觀景棧道旁的牧場餐廳，是台東地區難得一見，以牧場作為景觀的有機餐廳，位處於花東縱谷海岸山脈末端，擁有唯一可以看到太平洋海景的絕佳景觀。除了提供碧海、藍天、綠地的視覺享受，這兒的夕照彩霞更令人陶醉，此外，還可以遠眺台東市區萬家燈火的璀璨夜景。餐廳內，配合時下的養生風

潮，調理供應的植物養生餐飲，不但色、香、味兼具，健康絕對不打折，讓全身由裡到外，享受大自然的洗禮。

園區更規劃「植物養生館」，提供藥浴、藥草蒸足、推拿、腳底按摩等服務，在日式禪風的雅緻空間裡，沉浸於花草香精中，感受專業的舒壓療程，或藥草精華的自然滋潤。藥浴湯屋私密獨立，且有美白或瘦身藥浴等多種選擇，是到此舒壓、養生的另一種方式。



現場製作的手工藥草麻糬



植物養生館提供藥草蒸足服務



在日式禪風的雅緻空間裡享受推拿服務

名 稱	藥 材	功 效
養生藥浴 30分鐘 \$600	一條根、伸筋草、紅血陳、五加皮、細辛、乳香、川芎、當歸、薄荷等	消除疲勞·強化血液循環
纖體藥浴 30分鐘 \$600	柴胡、赤小豆、火麻仁、白芷、麻黃、薄荷等	塑身緊膚·能深層活化肌膚·排除多餘水份
柔膚藥浴 30分鐘 \$600	白芷、杏仁、桃花、蘆薈、甘松、綠豆粉、白芍、赤芍等	健康美白·呈現細緻柔嫩白理透紅好膚質
藥草蒸足 15分鐘 \$200	一條根、伸筋草、紅血陳、五加皮、細辛、乳香、川芎、當歸、薄荷等	消除疲勞·強化血液循環
推拿60分鐘 1,000	正宗12經絡指壓法	舒筋活絡·促進血液循環·消除疲勞



牧場餐廳外觀夜景

食草植物鍋

健康可以草草了事
原味不妨慢慢體驗

樂活、慢活、慢食，是當前時興的生活態度，主張做任何事情，都應放慢腳步，讓身體從緊張的情緒中，慢慢舒活起來，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。而其中的「慢食」，更是慢活體驗中，與身體健康最息息相關的基本功夫。除了放慢進食速度，會比較健康外，也希望所食用的食物，都能保持自然的原味，更可以藉由慢食，把食物中的美味，全然記錄下來。



牧場餐廳的樂活下午茶

慢活體驗·生根台東

「慢活」沒有一定的環境需求設定，來達到慢活的目的，目前，台灣最適合慢活的地區就是台東縣。除具備好山、好水、空氣新鮮等基本原味外，自然原始的風貌，更讓人不自覺地放慢腳步。此外，台東縣更是許多原生植物的故鄉，值得推薦的「台東原生應用植物園」，園區內栽種200多種植物和數十種食用藥草，是最好的戶外生態教室，豐富的自然資源，讓台東縣成為「慢活」體驗者的天堂。

生活愈是繁忙的都市，「慢活」就更需要輔助技巧，由「台東原生應用植物園」所研發出來的「食草植物鍋」，正呼應健康「慢活」的新風潮，讓都會人有機會接觸台東原生植物，體驗「尚青」、「尚健康」的珍貴美味。

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



藥用植物川燙火鍋

政府推廣「藥草の故郷」的政策，開發出以藥草膳食、健康養生為走向的「食草植物鍋」，讓來訪的友人可以用更自然、美味的方式，品嚐到多種藥草植物，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，來改變日常大魚大肉養慣的身體。



利用溫室培育藥草幼苗

限量鮮送・健康放送



牧場餐廳提供10多種新鮮藥草食材

為服務更廣大的「食草族」，台東原生應用植物園開拓消費市場，於台北市、台南市開設的「食草植物鍋」，每天採取限量藥草鮮送的方式，讓台北、台南與台東之間，提供健康飲食上的交流。

去年，「食草植物鍋」於台北市的東區與古都府城台南健康登場，現場由美麗的台東縣縣長鄭麗貞親臨剪綵主持開幕活動，藉此讓北部的消費者認識台東原生植物的妙用，也能品嚐道地台東藥草料理的美味。「食草植物鍋」要藉由均衡蔬食及肉類攝取比例，以及藥草蔬菜的幫助，慢慢改變都市人

大魚大肉的飲食習慣。

「食草植物鍋」每日提供台東原生應用植物園區所栽種的新鮮藥草，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、巴參菜等十多種珍貴藥用植物，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。

食材天然・良藥可口

在養生「食草植物鍋」中，所準備的各種新鮮食材，是提供健康養生的大本營，更是日常生活用餐中，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，供應台東最自然、無毒、健康的在地健康食材，所有肉類食材生產過程，全程由HACCP控管，包括：藥草戰鬥雞、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，「食草植物鍋」還備有獨家供應的飲品，有外面喝不到的小本山葡萄、何首烏等植物藥酒，還有原生精力汁，提供豐沛的能量。

「台東原生應用植物園」是台灣藥草植物的寶庫，許多中藥草專家更將它視為自然藥方的資料庫。因此，現代人吃藥草補身再也不用怕吃苦，美味養生的「食草植物鍋」，把《本草綱目》中的藥草蛻變成美味佳餚。

「慢食」幫人們的體內，時時打太極；「食草植物鍋」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」！



台南中山旗艦店優雅的用餐環境



台北忠孝創始店的用餐環境

台北忠孝創始店：台北市忠孝東路四段216巷11弄10號

服務專線：(02) 2721-6856 營業時間：AM10：30～PM11：00

台南中山旗艦店：台南市中山路166號11樓（FOCUS百貨）

服務專線：(06) 2283-196 營業時間：AM11：00～PM11：00

藥草戰鬥雞

藥草當飼料，養雞掀革命



篩選優良的仔雞

現代人愈來愈重視養生，爲了避免血脂過高，飲食多以白肉取代紅肉，而雞肉就是最好的選擇。營養專家認爲雞肉含豐富的蛋白質，且爲不飽和脂肪酸，稱得上是「高蛋白、低脂肪」的優質營養食品。但近年來，衛生署藥品食品檢驗局抽檢市面的生鮮雞肉，有1/3殘留過量抗生素及抗寄生蟲用藥，引發消費大眾的不安。

以藥草取代抗生素

台東原生應用植物園總經理楊文達鑒於台東環境純淨的優勢，利用初鹿園區周邊零污染的山坡地，並採用園區內本身即具有抗菌、抗病毒作用的藥草——蕺菜（魚腥草）和土肉桂等，取代抗生素來提升雞隻的免疫力。採開放式管理，讓雞群在寬廣的山林間活動。楊文達花了一年的時間，終於培育出「藥草戰鬥雞」，足夠的運動量與有機藥草蔬菜的營養，讓雞肉肉質鮮甜、極富彈性，且雞隻的抵抗力與活動力也跟著提升。自然金黃的膚色，皮薄脂肪含量少，不但能吃出健康，更可吃出活力。



大空間的現代養雞設施



雞群在寬廣的山林間恣意奔跑活動

嚴選契養戶，擬定飼養防疫計畫

楊文達指出，「藥草戰鬥雞」原本僅在台東原生應用植物園和「食草植物鍋」的餐廳內供應，但有感於市面上的

雞肉品質及口感參差不齊，爲了讓更多人都有機會品嚐到兼具風味與健康的好雞肉，便在台東地區嚴選有共同理念的契養戶，提供園區以自然農法栽種出來的藥草，調配出「藥草戰鬥雞」的專用飼料，並嚴擬完整的飼養計畫和防疫計畫，相較於一般市面上飼養50天即上市的肉雞，更堅持飼養足滿160日，重約5~5.5台斤，不施打生長激素，讓消費者可以吃得安心又健康。



每一隻戰鬥雞都有身分證（腳環）

層層檢驗把關，自用送禮皆宜

這是一場突破慣行養雞方法的「養雞革命」，不但首創用藥草當飼料，並將成品送至中央畜產會檢測，證實無藥物、磺胺劑、抗生素等有害物質，且爲高蛋白低脂肉質，在完整檢驗制度把關下，等於是賦予藥草戰鬥雞最好的身分證。此外，包裝也採禮盒型式，內附特調藥草沾醬、養生料理包與保證卡，讓原本只是家中料理的肉品，也可以是送禮的健康新選擇。

服務電話：(089) 570-011分機66、67



健康又自然的戰鬥雞肉