

2008 從 農 場 到 餐 桌

輔導單位／行政院農業委員會農糧署  
協助單位／台北農產運銷公司 花蓮縣吉安鄉農會  
企劃製作／鄉間小路月刊  
特約攝影／劉慶堂

常民風貌 四季飄香

# 韭菜



# 韭菜 韭花 韭黃

文／路全利 台北農產運銷公司

**韭**菜起源於中亞細亞，是百合科多年生草本植物。台灣一年四季均適合韭菜生長，各地均有種植，栽種一次可連續採收多次。韭菜葉長得快，收割之後，新葉很快就長出來。

韭菜因為用途不同，名稱互異，以莖葉為食用目的者稱「韭菜」，產地以桃園縣大溪，彰化縣埔鹽、田尾，花蓮縣吉安為主；割取花苔為主的叫「韭菜花」，產地以彰化縣二林、溪湖為主；遮光軟化生長的莖葉則名「韭黃」，產地以台中縣清水為主。

韭菜品種依葉片大小分為大葉種與小葉種，北部地區多為小葉種，其他地區則以大葉種為主。大葉種葉長而

次於菠菜，是攝取天然維生素的極佳來源，並能增強精力。韭菜中還具有揮發性的硫代丙烯，具香辛味，可增進食慾，還有散瘀、活血、解毒等功效。由於韭菜內含纖維素高，能促進腸道蠕動，保持大便暢通，因此又有「洗腸草」之稱。韭黃栽培因遮斷陽光，因而葉片細胞快速伸長，組織柔軟細嫩，色澤黃白，香氣醇和，風味特殊，可口開胃，有助消化。

韭菜的烹調方式，燙、炒、煮湯皆適宜，如：涼拌韭菜、韭菜炒肉（或蛋）、韭菜豬血湯、韭菜餃子、韭菜盒子等。由於韭菜切後味道會加重，所以在烹調前才切較佳。

購買韭菜時儘量挑選葉子寬、手感柔軟、葉片厚實堅韌、香味濃郁、顏色鮮綠者佳。倘拿在手中，菜葉已鬆垮下垂者，代表新鮮度較差。買回來韭菜不要清洗，用紙包起來裝進塑膠袋中，放在冰箱中冷藏，大約能夠保存一周左右，但是隨著保存時間的延長，韭菜的營養、口味都會

受到影響。☞

寬，莖粗，長且白，纖維較少。小葉種，葉短而細，莖細短，纖維較多，香氣較濃。

韭菜內含豐富的纖維質、蛋白質、脂肪及糖類，其中所含有的維生素C僅





2008

從農場到餐桌 文／翁愷愷

【營養觀點】

# 長生菜 韭花帖

**韭**菜 (Chinese Chive) 是與中國歷史一樣久遠的植物，原產中國，戰國時代的史書即有記載，詩經中有「獻羔祭韭」的詩句，推算至少有3千年以上的栽培歷史。韭菜好栽種、收割完再長，所以又有「長生韭」「懶人菜」的別名。深綠色的扁形長葉又叫「扁菜」。當「威而剛」上市時，號稱有相同功效的韭菜汁也佔據不少媒體版面，它另一個別名「起陽草」就可以證明我們中國自古即知韭菜的妙用。

## 有土地就有它

韭菜的生命力及適應力也和中國人一樣，「有土地就有它」。除了栽種的韭菜遍及中國大江南北，野生的韭菜也可以在內蒙古及青康藏高原發現。韭菜於9世紀初傳入日本，東北亞及東南亞各國也陸續栽種，日本料理、韓國菜、泰式料理中都有以韭菜為材料的食譜。可惜歐美人不知道如何品嚐韭菜，只當成院子中驅蟲賞花的香料植物。

活魚有三吃，韭菜依其栽培季節、不同栽培方式、食用部位，也有三種不同吃法：韭菜、韭黃及韭菜花，而且還推薦不同季節來品嚐。中國有許多關於吃韭菜的諺語，如「一月蔥二月韭」，過年前後吃的是春天初長的韭菜，味道最為鮮美。連續採收數次質地可能就變了，古時有「六月韭臭死狗」的俚語。

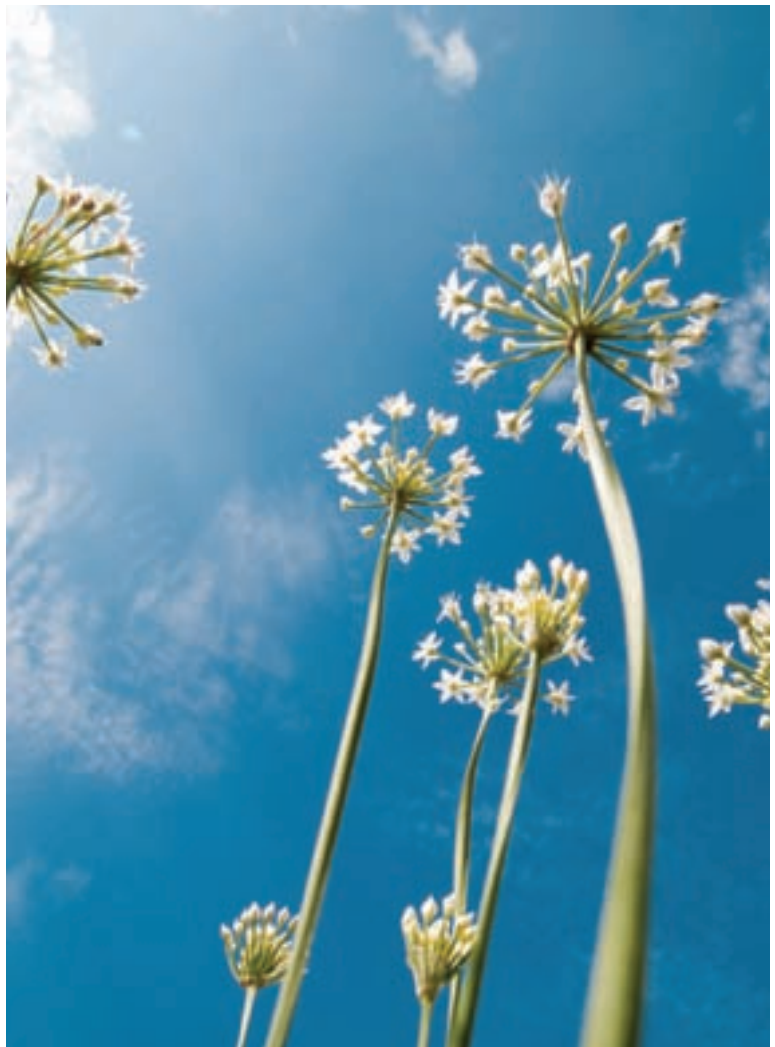
## 韭花帖傳千古

秋天是韭菜花上市的季節，「九月韭佛開口」應該是指質嫩味香的韭菜花。韭菜花有名的是五代時期書法家楊凝式所寫的「韭花帖」，視為天下第五行書。詩內容很簡單，是一封午休後吃到一盤韭菜花的感謝函，名垂千古的是書

法。

韭黃又是另一種不照光栽培方式生產的淡色韭菜，質軟味甜，中國2千年前就已知道如何栽培韭黃，有用土罐封、竹筒蓋、遮蔭布、隧道式棚架等，依年代、地區、種植技術而不同。這些說法到了台灣大概就不怎麼適用了。

韭菜大約於200年前引進台灣，目前年產量近4萬公噸，種植面積1千公頃，四分之三的產地主要集中在彰化地區包括社頭、永靖、溪湖等地，花蓮及桃園也有種植。台灣韭菜分葉用及花苔用不同品種，葉用品種以食用葉片及葉鞘部分為



韭菜花



主，主要有大葉種、小葉種及呂宋種。露天栽培採收韭菜，或遮蔭軟化栽培成爲韭黃。花苔用品種以年花韭菜爲主，抽苔多花莖長，幾乎周年都能抽苔採收韭菜花。台灣專門採花苔的韭菜花品種品質特別好，大陸廣州一帶就以栽培此品種打入北美及日本市場。台灣栽培的韭菜在施肥及管理得宜的情況下，一年四季的韭菜都很可口，尤其夏天是韭菜盛產的季節，涼拌炸捲都好吃。

韭菜雖然一年四季都可以採收，而且可以連採數年，後期還可以加上隧道式棚架採韭

黃。其實如果要長年長得好，栽種時還是得費點心思。韭菜由播種至第一次採收大約要180天。土壤要深厚肥沃、質地佳、排水好。選種後經由催芽、育苗、定植，苗期就長達120天。韭菜的採收像割稻一樣，齊地面割下莖葉，待數十天後又可以再採收。菜味辛，蟲害少，病害的防治比較重要。韭菜花抽苔期大都要在清晨採收，農民將韭菜花整理整齊，5斤一捆的成堆送往集貨場。韭黃遮蔭後7至10天即可採收。

### 家常菜四季香

韭菜既是中國原產，最懂得吃韭菜的當然也是中國人。韭菜不是高級食材，上不了國宴菜單，卻是家常菜的最愛。北方館子的韭菜水餃、韭菜盒子，南方的川燙涼拌、韭菜炒豬肝都受歡迎。韭黃炒肉絲、炒牛肉、炒鱈魚都很對味。韭菜花與豆豉肉末炒成的「蒼蠅頭」也是排行榜常客。

韭菜與韭菜花的營養成分略有不同。2007年香港政府就港人常吃的蔬菜水果作了營養分析，韭菜花的膳食纖維在蔬菜類排名第三，僅次於蓮藕及萵苣。至於韭菜特有的硫化物形成辛甘味，豐富的鈣質含量及揮發性精油能提振精神。台灣的消費者不必遵循二月韭九月韭的時令，一年四季都可以享用三種韭菜帶來的美味佳餚，真是幸福。

韭菜及韭花之營養成分 (100克重量)

主要營養成分	韭菜	韭菜花
卡路里(千卡)	30	40
總碳水化合物(克)	4.3	6.8
蛋白質(克)	2.3	2.2
脂肪(克)	0.4	0.4
飽和脂肪(克)	0.061	0.053
糖類(克)	1.4	2.8
膳食纖維(克)	2.4	2.9
鈣(毫克)	110	26
維生素C(毫克)	21	31



## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機30/31



# 韭菜食譜 (1~2人份)



## 韭菜百花捲

### 【材料】

韭菜50克、蝦仁100克、雞蛋1個、麵包粉少許、沙拉油適量

### 【調味料】

鹽少許、胡椒粉少許

### 【作法】

1. 雞蛋打成蛋液，放入燒熱油的平底鍋內，開小火，煎成蛋皮備用。
2. 把蝦仁剝碎後摔打製成蝦泥，加調味料，放在作法1蛋皮上，並將清洗好切段的韭菜放入，捲成筒狀。
3. 作法3先沾蛋液，再沾裡麵包粉，入油鍋炸熟後，撈起瀝油，或用吸油紙吸附走表面的油漬，盛盤，即可食用。



- 【TIPS】**
1. 作法3中，在油鍋油溫約160℃至180℃時下鍋，炸至定型，轉小火續炸2分鐘，開大火，即撈起成品，是最理想的。
  2. 這是一道老少咸宜的港式料理，結合傳統口味，以前菜的方式登場趁鮮吃，綠韭菜提味，口感也紮實。

## 雲雪韭黃魚米

### 【材料】

韭黃15克、鯛魚30克、蘆筍10克、青椒4克、黃甜椒4克、紅甜椒4克、越南網皮1張、沙拉油適量

### 【調味料】

鹽少許

### 【作法】

1. 越南網皮炸成巢狀，備用。
2. 鯛魚及蔬菜材料都清洗好，切成丁狀，入燒熱的油鍋快炒至熟，加鹽調味。
3. 將作法2放置在作法1巢中盛盤，即可享用。



- 【TIPS】**
1. 作法2中，下鍋時大火快炒，就能保持菜色的清脆口感和綠意外觀。
  2. 這是一道創意料理，利用網皮的可塑性和造型，當做容器，是坊間少見的做法，而整道菜色香味俱全，更表現爽脆的口味，入嘴達陣成功，可視做高檔的宴客菜「秘密武器」，來創造餐桌上的驚喜。

## 鴻圖韭黃窩麵

### 【材料】

韭黃15克、雞絲20克、生麵30克、青江菜5克、紅甜椒5克、蝦卵少許

### 【調味料】

鹽少許

### 【作法】

1. 將生麵燙熟，先放大碗中，並加入煮熟的高湯。
2. 雞絲及其他清洗後切段的蔬菜材料燴炒，加鹽調味，放到作法1上。
3. 以蝦卵裝飾即可。



- 【TIPS】**
1. 高湯可採用家庭式大骨湯或魚骨湯，也可用老母雞燉金華火腿上湯更佳。
  2. 港式生麵又稱黃窩麵，Q感十足，可在南北雜糧材料行或生鮮大賣場買到，燙熟即可食用。
  3. 一般湯麵都加綠韭菜段，這道港式生麵加高湯的料理則宜使用味道較不濃嗆的非黃，味道會比較融合。

## 韭菜蝦餃 (6人份)

### 【材料】

中筋麵粉600克、韭菜300克、蝦仁150克

### 【調味料】

鹽少許、豬油白(白油)少許

### 【作法】

#### 麵皮製作

1. 把麵粉倒入鋼盆裡，加少許鹽，再加入300c.c.冷水，把麵糰揉至光滑程度。
2. 待靜置醒麵發麵10分鐘後，發脹完成，切分成每粒15克重的小麵糰，幹成圓形薄片狀的餅皮。

#### 蝦餃作法

1. 蝦仁、豬油白切丁備用。
2. 韭菜切段，加作法1及鹽，包入餅皮，捏成餃子狀，盛盤。
3. 放入蒸籠以大火蒸8分鐘即可。

**【TIPS】** 1. 也可買現成的水餃皮來做，較輕鬆，多做好的生蝦餃可放冰箱冷凍，要吃之前再取出熱煮即可，冷凍的水餃須在沸水中煮10分鐘，是現包水餃煮5分鐘的2倍。

2. 這裡採蒸的方式，勿蒸太久，避免皮糊、蝦肉變老硬。
3. 豬油白可在市場的豬肉攤上買到，也可以自取豬皮加水煮，煮到膠質溶解得只剩一層皮後，撈除掉皮，凝結成的豬皮凍就是豬油白了，做好後可分成一小份、一小份，先放冰箱冷凍儲存。



食譜製作／副主廚鄧安峻 贊助者／日華金典大酒店

### 鄧安峻 副主廚

鄧安峻曾為民國94年馬拉威共和國台灣道地小吃國宴、金馬獎晚宴掌廚，現任日華金典酒店宴會廳副主廚。鄧安峻說，一般台灣人都大致上能接受韭菜這項頗為大眾化的食材，例如擔仔麵等種種台灣小吃，到處都能看到韭菜畫龍點睛的最佳配角演出。在餐桌上獨挑大樑，以它製作的名菜有韭菜水餃、港式煎韭菜餅、台式炸韭菜卷、中式韭菜盒子、炒蒼蠅頭、越南韭菜卷；如果買了一大把韭菜，還可以用來做潤餅、韭菜蛋花湯、韭菜炒豆乾、韭菜炒鵝腸、泰式涼拌韭菜小菜，韭菜全席就上桌了。

韭菜入饌的訣竅，有點類似法國紅酒、白酒各搭紅肉、海鮮的基本守則，綠韭菜宜搭蝦子、海鮮類食材，表現鮮、香、清的滋味，味道不那麼嗆的非黃則適配其他肉類，發揮提味的角色。

綠韭菜最重要的就是那股清脆勁，所以烹煮、油炸的時間絕不能長，通常都在整道菜銷快起鍋時，撒上韭菜稍煮或稍炸就撈起，盛盤上桌，以免軟化，失了口感；非黃則比較耐久煮，可以切段後拌炒或煮麵。



2008

從農場到餐桌

文圖／楊藍

部分照片提供／吉安鄉農會

【拜訪農家】

蛙蟲相伴 等待黎明

# 後山韭農的宿命與追求

## 吉安鄉韭菜產業



剛從穴盤移植2個月的韭菜

迥異於都會夜生活的燈紅酒綠，後山韭農的夜生活總是蛙鳴蟲唧相伴，凌晨時分就得下田採收，雖然摸黑，卻是自己最熟悉的土地。接著忙著除草、施肥、灌水等作業，一整天幾乎不得閒，但農人只是埋頭苦幹，將希望寄託於一季一季的收成，說是看透了人生，也無異是農人的宿命。

**吉**安鄉韭農的夜，總是特別地短淺。凌晨2、3點，一般人好夢方酣，韭農們早已起床下田、採收韭菜，陽光初透前，一塚的韭菜已堆放田間，等待挑揀整理、冷藏降溫；吃過午飯後，便忙著裝箱出貨，載運至台北濱江果菜市場。由於位處後山地帶，運輸得耗費大半天的時間，使得吉安鄉韭農的白天作業比其他縣市農民更為緊迫，年逾60歲的韭農張木通說，「做事人就是按了

一，嚙忙歸工！」一句話道盡韭農的辛苦，也說明了後山農民的無奈。

### 韭白特長 市場寵兒

從高處俯瞰吉

安鄉，田疇分明、阡陌縱橫，十足農村景象，而產業風貌歷經多次變革，早年以種植稻米為主，70年代則是青椒、番茄的天下，農會總幹事徐永滿說，當時吉安鄉是全台種植青椒面積最多的鄉鎮，但在其他地區廣為種植後，當地即改種番茄，最盛時，每天的運銷量有5、6部貨車之多，而隨著稻作利潤低、政府施行稻田轉作政策，韭菜、芋頭、龍鬚菜（梨瓜苗）乃應運而生，與水稻目前均是吉安鄉主要農作。

吉安鄉農會推廣股長陳明德指出，當地韭菜種植面積約為45公頃，共有2個產銷班、42名班員，其中多數交由農會共同運銷，以台北濱江果菜市場為主，每年產值達4,000多萬元，少數則供應花蓮縣本地需求。

在台北果菜拍賣市場，「吉安韭」向與「三星蔥」齊名，拍賣價格均高於其他地區所生產的蔥、韭。「三星蔥」以蔥白特別白皙、碩長著名，「吉安韭」也是如此，韭白長而粗大，與一般韭白幾乎隱而未現的外觀，有極大差異，口感則柔嫩細緻、較無辛辣味，在天候變化較劇烈的颱風期間，「吉安韭」每公斤叫價60、70元，全年平均價格則維持在30元上下，但夏季蔬菜生長旺盛、供應量足，也會出



一畦一畦的韭菜田，排列整齊



推廣股長陳明德說，作畦可用「小金剛」協助

現23元左右的「低價」。

## 油價上漲 成本墊高

每公斤23元的蔬菜價格，看似不低，但如果了解農產運銷的成本結構，看法可能有所改觀。農會運銷人員吳明琦指出，每個可裝載16公斤韭菜的紙箱要價35元，平均每公斤紙箱成本為2.1至2.2元；由於需採冷凍車運送，每公斤運輸成本為2.3元；省縣手續費及市場管理費5元，加上韭菜採收後，需由人工進行整理作業，將黃褐、蟲孔咬噬的葉片挑掉，每公斤4元，加計這些必要花費，每公斤成本達13.5元，而這還未計算農民本身、家人的工資及肥料、農藥等費用，而隨著國際紙漿及原油價格飆漲，5月包括紙箱及運輸費用均將調漲，因此一旦市場價格追不上運輸、採收成本，農民等於白忙一場，乾脆割除作為肥料。

油價的調漲與後山農產的運輸成本習相關，吳明琦說，北宜高速公路開通後，對於農產運輸仍毫無助益，因為迄目前為止，只開放大、小客車通行，貨車仍在禁止之列，而蘇花高速公路仍遙遙無期，當地農產品運往台北市場，單趟需耗費5、6個小時車程，除了人力、蔬菜保鮮問題，高昂的油價更令農民大喊吃不消。

## 交通不便 農民心酸

運輸時間太長，也影響當地農民的作業習慣，配合運銷車輛在下午2點左右出發的時限，韭農通常在凌晨2、3點、甚至半夜12點即下田採收，約2、3個鐘頭後，交由負責整理的農婦挑揀，此時天色早已大亮，接著一束1公斤地秤重、綁好，貼上生產者名牌後，送進冷藏庫降溫，至少需2、3個小時，以免因「田間熱」導致蔬菜產生後熟作用、影響品質，才吃過午飯，又得忙著裝箱，再送至集貨場統一運銷。

吳明琦指出，後山農民莫不期盼蘇花高速公路儘速闢建，可以大幅縮減運輸時間，甚至延至下午5、6點再出貨，不僅農民不需摸黑出門工作，預冷作業也可以作得更紮實，品質將可更上一層樓。

不僅採收後作業繁重，田間作業一樣費時費力。每年11月至隔年3月是播種期，農民先以穴盤育苗，約2個月後移植田間，一畦一畦的韭田，宛如接受閱兵似的排列整齊，在長約30公尺的畦上，種植數十行韭苗，每行4株，彼此間的距離是非農依據長年的經驗所判斷，既使韭田產值最大化，卻又讓韭菜擁有自在伸展的空間。

## 採樣送驗 農會把關

韭農張木通表示，每株韭菜的生命週期約1年半至2年左右，以採收次數而言，則大約為6次，新株定植後，約6個月才能採收，期間若見植株茂盛即予採收，將影響往後的生長，就像母親懷胎一



韭菜採收十分耗費人力，農民得蹲著割取韭菜



採收後的韭菜尚需整理，將黃葉、蟲孔均去除



吉安鄉韭菜最大的特色-韭頭呈現雪般的白色



中央山脈下，辛勤的農民傍晚仍不得閒





吉安鄉農會總幹事徐永滿對發展地方農產，極有見地

樣，足月生產的嬰孩發育更為成熟，首次「足月」採收後，未來每隔2個月採收一次，韭菜成長更為豐盈，如此循環採收，直至植株老化，再重新播種育苗。

採收前一個月左右，韭菜農會在植株底部鋪上一層厚厚的木屑，用以阻絕陽光，留下美麗的韭白；最重要的則是採樣送驗，農會設有生化檢驗室，上午送驗、當天下午3、4點檢驗報告即出爐，檢驗合格才能採收，未通過檢驗者，不僅需延後採收，農會並進行列管。

採收時，以彎月狀的鐮刀從底部割取，由於韭菜植株低矮、柔軟，採收時必須蹲在田畦上，一叢一叢地抓穩、割下，力道的拿捏、割取的部位全憑經驗。力道太重，既費力也傷及植株，太輕則難以完整割下一大叢的植株；割取部位太高，不見美麗的韭白，影響賣相及價格，太低則又影響後期生長。看似簡單的動作，卻蘊藏深厚的田間哲學。



龍鬚菜（梨瓜苗）也是吉安鄉特色農產，農民夫婦倆辛苦採收

### 怕冷怕熱 細心呵護

張木通說，韭菜是「怕冷也怕熱」的蔬菜，攝氏10度的低溫即造成損傷，約攝氏33

度時，葉片則會轉黃、失去商品價值。去年聖帕、柯羅莎颱風接連侵襲花蓮地區，所幸得力於縣府農業局補助青網覆蓋，強風豪雨在青網的分散、抵消作用下，使韭菜未有嚴重災害。

韭菜的畦高高的，迥異於一般菜畦，張木通解釋，如此作法有助於排水，否則梅雨季節期間，如果不注意排水，只要2、3天，韭菜根部就腐爛。平時田間作業也很注重澆水方式，通常引水灌入韭田，淹過菜畦再排出，陰涼的春日傍晚經常細雨霏霏，不必澆灌，但夏季每隔3、4天，甚至2天就得引水灌溉。韭田過於濕潤、植株易於腐爛，太乾則品質不佳，全靠經驗判斷，張木通形容，種植韭菜彷彿像照顧小孩一樣，必須時刻注意，等到「長大成人」，才能放心地放開了手。

### 作業繁瑣 勞力密集

一般韭菜農通常會採取數處韭田「輪作」方式經營，田間作業可以靈活因應，凌晨至上午時段忙著採收、包裝、交貨等事宜，告一段落後，接著到另處韭田從事育苗、移植、除草、施肥、灌水等作業，忙了一整天，幾乎不得閒。吳明琦表示，無論韭菜或龍鬚菜，田間作業幾乎都仰賴人工，吉安鄉農民迄今仍以最原始的勞力賺取利潤；張木通則說，「做事人就是按了ㄟ，嘸忙歸工！」，是看透人生的釋懷，也是農人宿命的無奈。

每年中秋時節，是韭菜的花期，花莖從葉叢裡竄出，農人說，前一天還見花莖在葉面下方，隔了一夜，便挺拔地迎風招展。白色的花朵翻飛於葉浪之上，看在遊客眼裡，既美麗又浪漫，還有新人特地在花田裡留影，但在農人眼裡，卻是個「美麗的錯誤」，因為韭菜開了花，養分全聚集在花莖上，以食葉為主的植株反而纖維較多、口感較差，因此多半在花莖含苞時採下，便是市面可見的「韭菜花」，甚至直接耕鋤，農人並非不愛白色花田，但在現實的壓力下，農人的浪漫，只能藏在心底。

◎



宛如覆雪般的韭菜花田，別具美感



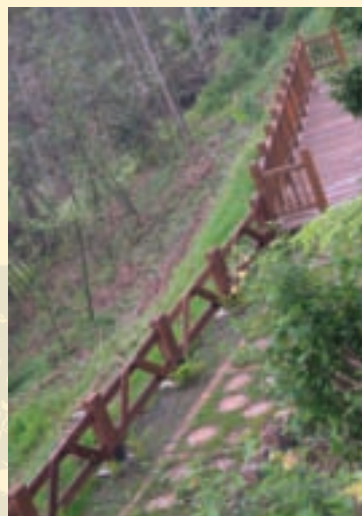
# 穿街走巷 踏入尋常百姓家 吉安鄉采風

文圖／楊藍

吉安，是個美麗的鄉鎮，美在空氣清新無塵，美在周圍綠意縈繞。極目所望，盡是蒼鬱蒼翠。田野綠波洶湧，像連綿的中央山脈倒映的山色。



傍晚時分，吉安鄉像籠罩著輕紗般朦朧



為讓遊客親近山林，業者打造木製步道

## 環山步道 健身兼賞景

遊覽吉安，應該放慢腳步與心情，深入尋訪農村的美與景致。不必往知名景點虛應故事，到當地人們日常逗留的地點尋幽訪勝，更能一窺當地住民的生活面貌。喜動、嗜靜，任君選擇，只要一份閒適的心情，就夠了。

吉安鄉西倚中央山脈、東臨太平洋，依山傍海的地勢，得天獨厚，無論從哪個角度，都有獨具的美感，「念天地之悠悠」的

滄桑與大氣。當地公所、農會闢建許多環山步道，沿途廣植花木、搭建瞭望台，讓人們輕易便能親近山林，四時花開，景致各異，一眼望盡山海之間的富庶平原，美麗田野，盡收眼底。

吉安鄉農會推廣股長陳明德說，清晨或傍晚時分，步道上總是可見安步當車的民眾，一條毛巾、一瓶水，便是所有的裝備；假日時，則是全家老小一起出動，光是楓林步道、日光步道，便可走上2個半小時，既可健身、又可賞景，是吉安鄉民眾最愛的休閒活動。



慶修院內，法相莊嚴的佛像

## 百年慶修院 建築獨特

走到山腰處，若想稍事休息，還有山間咖啡館。坐在快樂農場的樹下咖啡座，晴日



充滿日式氛圍的慶修院



天氣晴朗時，田疇分明的農村景觀



慶修院內，隨處可見佛像

時，阡陌分明，就在腳下；陰雨時，霧氣籠罩，彷彿置身雲霧間；夜晚則遠眺萬家燈火，人間氣息，似遠還近。再信步往上，走過長達1,500公尺的楓樹林，便到了康福農場，又是不同景致，陶甕築成的矮牆，與楓林輝映成趣，走在海拔300~500公尺的林間，享受都會難得的天然森林浴。

若是腳力不佳，平原地帶也有不少去處。位於花蓮區農業改良場的慶修院，已

有90多年歷史，其建築形式為日本真言宗高野派的傳統寺院建築，在國內並不多見。曲折的迴廊、寬闊的庭園，置有石碑、石佛與菩薩像等，院內主祀神明已由原本的不動明王，改奉釋迦牟尼佛及觀音菩薩，才踏入院區，便能感受靜謐肅穆的氛圍。寺院周遭，便是尋常住家，曬衣炊煮、雞犬相聞，僅是



環山步道蜿蜒，美麗花卉令人驚豔



草世紀園區是適合全家大小同遊的景點

一牆之隔，慶修院沒有三級古蹟的神聖不可親近，卻有如住民的後花園。

## 草世紀園區 老少咸宜

由農會規劃經營的草世紀園區，將農業引入休閒活動中，屬於老少咸宜的園區。歐式小木屋的賣場，斜屋頂、白色格子窗，風格獨具，自成美麗的景點，走進每家小店，販售來自全台的農特產品或當地住民的手工藝品，滿足遊客不同的需求，小朋友則可在大草坪上滾球或搭乘小火車環繞園區，逛累了、玩累了，不妨在冰品區休憩，品嚐以當地芋頭、山藥等農產製成的冰棒、冰淇淋，不甜不膩的口感，剛好解了嘴饞。

吉安鄉近年積極打造城市花園的意象，各式各樣的花卉、香草植物，遍布各個角落，南埔綠森林公園、鬱金香休閒花園、花欣休閒蘭園、蓮城蓮花園、君達香草世界散發各自的芬芳氣息；許多農民在休耕期間種植太陽麻、油菜花及青箱等綠肥作物，每當花開時節，或紅或黃的景象，彷彿為大地披上了彩衣，不必走遠，也許路旁就有好風景。

解



路旁偶見水車潺潺，十足的農村景觀