

目錄 Contents /

2

» 序

03



» 池上鄉 06

» 族群的遷徙與結構 07

» 池上浮圳 08

» 米鄉的起源 09



» 水稻的栽培演進 12

» 有機米 18

» 誰知盤中飧 粒粒皆辛苦 20



» 風土民情 24

» 農業後繼者 26

» 池上鄉特色活動介紹 28

» 豐收季 30

» 碾米過程 32



» 池上飯包的起源 36

» 稻米文化與DIY 體驗 37

» 遊程地圖 40

» 伴手禮 42

» 建議規劃遊程 44



» 參考資訊 46

» 致謝 47



臺東縣環境優美，常被比喻為臺灣「後山的淨土」，天然的水質清澈、土地肥沃，極適合發展有機農業及農業深度旅遊，而近年來各地陸續成立休閒農業區，其中池上米鄉休閒農業區結合有機水稻與休閒觀光，成功地帶動地方發展。本場同仁透過蒐集池上米鄉發展沿革、休閒農業區內產業推動現況及融入本場長期以來對臺東地區農業發展重點之水稻產業各項試驗研究成果，出版「有機樂活米鄉紀行-臺東池上」，除了期望能讓民眾對池上米鄉特有的農村文化有更深入的瞭解外，更希望能表達本場持續對地方農業發展的努力及用心。

本書透過「春耕」、「夏耘」、「秋收」、「冬藏」農村四季景緻之串連，介紹池上米鄉休閒農業區運用當地特有的自然景觀、文化素材打造有機樂活休閒農業，帶動農村休閒之旅，不僅融合在地農村文化特色，更搭配在地民宿、農耕體驗、深度旅遊等不同於都市繁忙的生活體驗，在既有的鄉村原始風貌下增設生態體驗觀賞區、田埂步道及自行車道等，讓遊客隨時隨地都能欣賞美麗的田野風光；此外書中更介紹本場致力於研發適合在地環境風土的水稻品種成果、有機栽培管理技術及資材之應用、結合池上的優質稻米生產環境、有機樂活的休閒農業發展重點、在地美食如米食伴手禮、飯包與多元農村文化產業體驗等所呈現的多元農業價值與成就，相信值得各地慕名而來的遊客共同分享，並且能藉由本專刊的介紹，欣賞到別具風格，且更接近農村之美及體驗更豐富的農業文化風采，讓我們一起見證農村發展歷程中，相當值得留戀的後山景緻。

行政院農業委員會

臺東區農業改良場

場長

林學詩

謹識



有興無誤治興無誤行

春耕

SPRING

高山二麥接山青，傍水低田綠未耕。
 桃杏滿村春似錦，踏歌椎鼓過清明。

節錄自：范成大 《春日田園雜興》





池上鄉

池上鄉位處花東縱谷中南部，中央山脈與海岸山脈之間，由新武呂溪、龍泉溪、大坡溪、錦園溪、萬安溪等溪流沖積而成，地勢寬廣平坦，「大坡池」位於池上平原的東側，是居民最重要的生活空間。早期原住民遷徙到大坡池四周集居生活，世代繁衍而擴大聚落。在清光緒年間(1877-1908年)被稱為「新開園」，具有「新開闢的田園」之意(註1)。在日治時期(1909年)，臺灣總督府開始移民於大坡池上方，因此命名為「池上庄」(註2)，臺灣光復後改制為「池上鄉」。

註解

- 1 清光緒年間，池上地區有新開園、萬安、大陂等聚落。其中，新開園因位居要衝之地，為當時重要的行政中心，又「新開園」意為「新開闢的田園」。
- 2 1909年(明治42年)，臺灣總督府開始移民計畫，除劃分出原住民土地外，更在當時的臺東廳選擇六處未開發的原野作為適合的移民地(新開園、呂家、知本、加路蘭、鹿寮、大埔尾)，又將「新開園」命名為「池上庄」。
- 3 大坡池原名「大陂池」、「大埤池」或「大埤池」。清治時期新開園大陂庄庄名即因轄區內大陂池而得名，日據時期訛化為大坡池。(資料來源：池上鄉公所)

族群羊的遷徙與結構

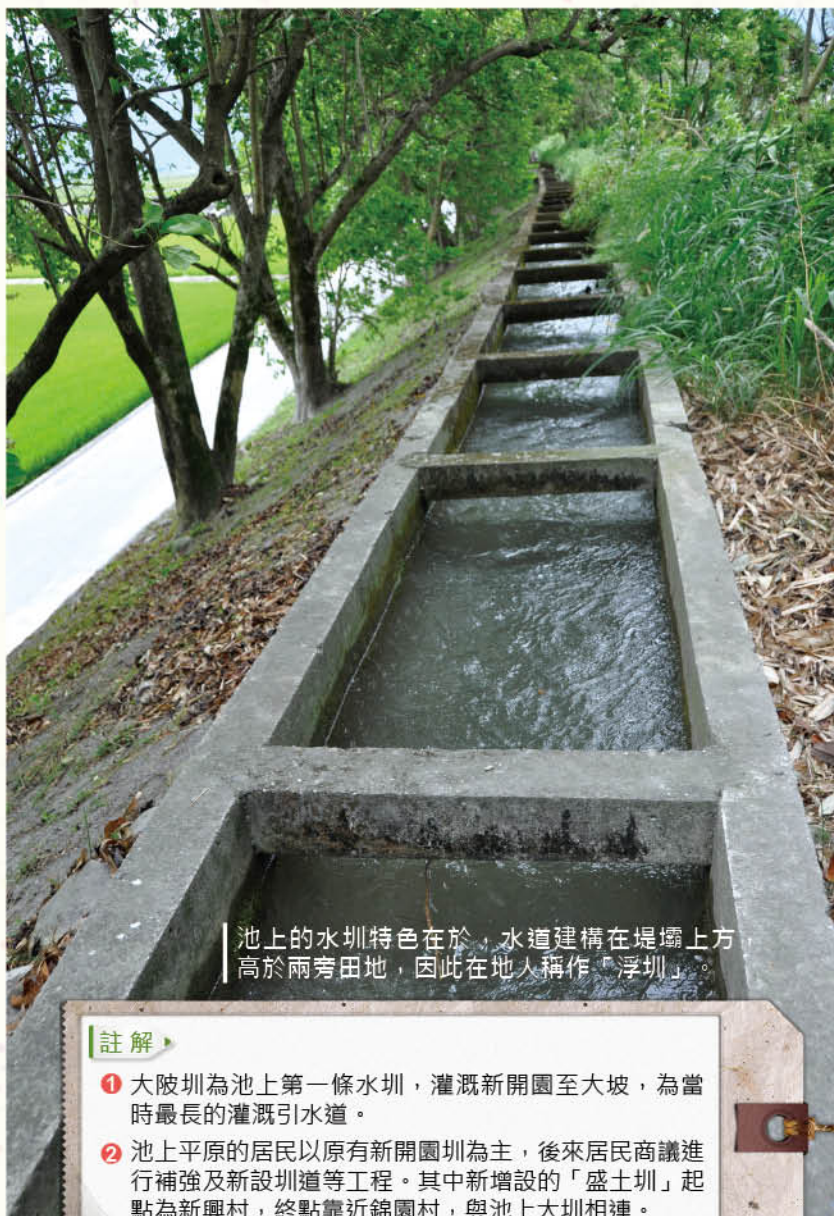


清朝咸豐、光緒年間，平埔族、阿美族及漢族（閩南人）相繼遷居到池上開墾，而光復初期的新竹、苗栗客家人潮也陸續遷徙到池上，為池上開發注入一股生機。而人文薈萃的池上鄉，重要族群簡述如下：

阿美族 最早遷徙到池上開墾的族群。因打獵而到池上大坡池，人們看見一大片的池泊與豐富魚類資源，呼朋引伴遷居到大坡池四周繁衍世代。

平埔族 清朝時期，原居住於屏東平埔族的西拉雅族人輾轉遷徙來到池上、新開園（今臺東縣池上鄉錦園村）、里壠（今臺東縣關山鎮）一帶。

漢族 最初閩南人為了要經商，從臺灣西半部遷徙到池上發展，也有少數的外省人從福建沿海來到花東地帶聚居；客家人也因居住的環境開墾過度輾轉遷徙到東部地區，後來發現池上鄉的雨水豐沛、土地肥沃，最後定居在此開拓基業。



池上的水圳特色在於，水道建構在堤壩上方，高於兩旁田地，因此在地人稱作「浮圳」。

註解

- ① 大陂圳為池上第一條水圳，灌溉新開園至大陂，為當時最長的灌溉引水道。
- ② 池上平原的居民以原有新開園圳為主，後來居民商議進行補強及新設圳道等工程。其中新增設的「盛土圳」起點為新興村，終點靠近錦園村，與池上大圳相連。

池上浮圳

所謂的「浮圳」是指堆土構築水面高於兩旁的水道，用來穿越地勢低窪的地面，既可以達到引水灌田的目的，又可避免水流淹沒低窪地的良田。

清光緒4年(1878年)，來自屏東赤山的平埔族人與阿美族合議建造一條水圳，引新武呂溪水，灌溉大陂、萬安、新開園百餘甲之農田，因此稱作「大陂圳」(註1)。1922年以後，日本人改善水道長度，並增設「盛土圳(盛土二字，象徵民眾雙手捧土、合力完成，為池上浮圳的前身。)」(註2)。「盛土圳」剛開始只是以土石堆砌修築的堤壩，每每遭逢颱風大雨沖毀，後來才改用黏土、煮熟的糯米及稻殼等材料堆高修築成現在模樣，也由於堤壩高於旁邊的田地，因此在地人稱為「浮圳」。



池上圳沉砂池



大陂圳，今為池上圳水利公園。



米鄉的起源

池上鄉擁有生產稻米最優渥的地理環境
(照片為池上鄉農會輔導秧苗場)

池上平原土壤多為礦物質豐富的黑色土或暗色土(註1)，海拔高度在260至340公尺之間，且不受海流調節所影響，因此造成明顯的日夜溫差；灌溉水源以「新武呂溪」為主，水質清澈無污染，適合種植稻米，加上冬季裡作全面種植綠肥，改善土壤地力，造就了生產優質稻米之環境。

> 池上米的推廣演進

為鼓勵農友提高稻米品質，池上鄉農會自1985年起，即積極輔導農友栽培政府推薦之良質米品種，2003-2005年間成為全國唯一連續榮獲三屆的「全國稻米品質競賽總冠軍」的地區，米質優良深受消費者肯定與喜愛。「池上米」多次獲頒「金米獎」，聲名大噪享譽全台，而池上鄉公所於2005年12月1日獲

得經濟部智慧財產局核發之「池上米」地理認證標章註冊證，使得池上鄉成為良質米故鄉的代名詞。

隨著國人對食品安全越來越重視，池上米除了參加臺灣稻米優良產銷驗證TGAP外，也投入稻米加工之全球優良農產品驗證(GLOBAL GAP)及歐盟(EUREP GAP)驗證工作，取得國際間120幾個國家承認，從田間栽培一直到收割、烘乾、倉儲加工到包裝，建立一套標準作業流程，鞏固「池上米」於國內外之美譽，也表示「池上米」已準備好行銷國際市場了。

(資料來源：池上鄉農會 黃榮欄先生 提供)

註解

- ① 新武呂溪沖積扇岩層土質混有各地質岩層，土壤呈黑色或深棕黑色且質性黏重，土質中有多種礦物質適合栽種良質米。



有機生活與自然

夏耘

SUMMER

種豆南山下，草盛豆苗稀。
晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。
道狹草木長，夕露沾我衣。
衣沾不足惜，但使願無違。

節錄自：陶淵明 《歸園田居》







水稻的栽培演進

■ 耕耘機在插秧前進行整地工作

(一) 池上水稻的起源

稻（學名：*Oryza sativa*）是禾本科稻屬植物，以需水程度區分為水稻和旱稻（陸稻）二大類，是人類重要的糧食作物之一，耕種與食用歷史可追溯到約西元前12,000~16,000年前，主要種植在中國、臺灣、日本、東南亞、南亞、地中海沿岸、美國、中美洲、大洋洲和非洲，也就是說，除了南極洲之外，全世

界上大部分地方都有稻米的栽培紀錄。全球稻米的總產量佔世界糧食作物產量第三位，僅次於玉米和小麥。

水稻依據米質的特性可分成秈稻、粳稻及糯稻，據考古發現，在明清時期的秈稻品種，大部分是先民自中國大陸移居臺灣時，由家鄉攜出之優良品種，當時臺灣只栽種秈稻品種（*Indica type*），而秈稻栽培距今已有3,500年以上歷史。後來日本占領臺灣，稱臺灣產的稻米為「在來米」，意思是「本地米」，然日本人吃不慣臺灣的秈稻，便引進較為軟黏的粳稻品種（*Japonica*



水稻秧苗場一隅

type)，稱之為「蓬萊米」，意思便是「來自蓬萊仙島的米」。因梗稻的米吃起來較黏軟，口感符合臺灣人的喜愛，梗米也逐漸成了臺灣人主要食用的種類。

而臺東池上地區早期就以農墾為生，作物種類繁多，面積不大，直到西元1951年至1999年間，實施多項政策，如土地政策、農業機械化及糧食政策等，使得水稻產量面積逐年增加，當時的農委會、農林廳及糧食局更輔導池上鄉農會辦理「良質米產銷計畫」，農民們積極參與，更讓水稻產出成果豐碩，多次獲頒「金米獎」，從此享譽全臺打響了「池上米」的知名度。池上鄉公所更於2005年註冊完成「池上米」產地證明標章，為臺灣第一個產地標章。

梗稻、秈稻及糯稻的特徵差異

米的品種	外觀	特性	可製成加工食品
 梗稻(蓬萊米)	圓短粗厚又略帶透明	黏性強，口感帶有嚼勁	年糕、壽司
 秈稻(在來米)	細長扁平無光澤，形狀像芝麻	不具黏性、鬆散，口感較硬	米粉、粿、米苔目
 糯稻(梗糯)	形狀與蓬萊米相似，但顏色較白而不通透	具有一般糯米的濕黏特性，口味較甜膩	麻糬、紅龜粿
 糯稻(秈糯)	形狀細長，顏色較白而不通透	具有一般糯米的濕黏特性，甜膩味較淡	八寶粥、油飯

» 水稻重要品種演進

呷飽

早期 (豐產)
1940-1960

全國人口遽增，糧食需求大幅增加。

呷巧

中期 (質精)
1960-迄今

隨著收入增加，不只要吃飽更要吃巧，因此農民採用適當地品種，促使米質之全面提升。

呷健康

未來 (健康)

減少對環境的衝擊，漸漸出現有機水稻的栽培，注重環境生態保育及土地永續經營，不使用化學肥料及農藥，無農藥殘留，確保食的安全。

重要水稻品種

秈稻：臺中在來1號、烏粒。
粳稻：臺中65號、嘉南2號、嘉南8號、臺北133號、光復1號、光復401號。

此時期以粳稻為主，如嘉南8號、臺南5號及臺農67號。

臺東30號、高雄139號、臺梗2號、臺梗9號、臺梗4號、臺農71號、高雄145號及越光(日本品種)等。

(二) 水稻栽培農法的演進

(傳統農法、慣行農法、有機農法之區別)

早期傳統農耕時期，農業未受到石化工業產品的影響，池上鄉農民以傳統之農耕法栽培，凡舉整地、育苗、插秧、除草、施肥、收割等作業皆需動用大量人力完成，也因此換工情形十分普遍。

到了1961年，臺灣進入工業時代後，經濟主體由農業轉進工商業，農作以機械耕作逐漸趨向普及化，池上鄉有許多農家以貸款方式購得機械農具，而部分農業相關聯之活動逐漸減少，農民使用大量合成肥料、農藥，增加農業產量，也有農家以機械農



傳統的人工插秧，需動用許多人力完成。



現代插秧技術以機器取代，較為省時省力。



利用聯合收穫機收割省時省力，取代傳統人力。

具代耕增加收入，使得池上鄉以一年兩期稻作為標準，農業經營制度逐漸單純化，也進入慣行農法時期。然因過度使用化學肥料、農藥導致環境汙染，使得慣行農法面臨嚴峻的挑戰，消費者開始轉而支持有利於永續環境資源的有機農法，茲將水稻栽培農法簡介如下：

1 > 傳統農法：

- ① **耕作方式**：以人力為主，利用一些簡單的器具，如鋤頭、鐮刀、犁、刈耙、手耙、木礮、土礮、杵臼、石磨、耕牛等進行田間的栽培管理工作。而肥料部分，運用廢棄資材再利用，如禽畜糞便，但肥效有限，產量表現不佳。
- ② **雜草及病蟲害防治**：利用人工或禽畜抓蟲除草，成效不彰。

優

作物品質較安全健康、無化學汙染。

劣

須用大量人力，產量低。

2 > 慣行農法：

- ① **耕作方式**：以現代機械化取代人力，改進栽培技術，並搭配品種改良，大量開發使用化學肥料及農藥，以達豐產。
- ② **雜草及病蟲害防治**：利用化學農藥防除，省錢省力省時。

優

不需大量人力，提升工作效率與作物產量。

劣

土地及農作物容易遭受農藥汙染，不利於人體健康，也對生態環境有害。

3 > 有機農法：

- ① **耕作方式**：利用既有之有限自然資源，且考量生態系調和之栽培技術，栽培

過程不使用化學肥料、農藥、生長調節劑等化學合成物質，配合輪作、間作等耕作方式來維持地力。

- ② **雜草及病蟲害防治**：利用生物間相抗衡的本能或有機資材抑制害蟲的繁衍，達到自然生態平衡，使作物不受到嚴重傷害。



人工除草耗時間且成效不彰

優 無化學農藥汙染，也有利於改善自然生態環境。

劣 作物產量受天候影響很大。

(三) 水稻栽培技術之簡介

- ① **整地**：種稻前先以曳引機或耕耘機將水田的土壤翻過，使其鬆軟，過程主要分為粗耕、細耕和蓋平三個階段。
- ② **育苗**：篩選優良稻種，經過催芽過程，使其發芽整齊，利於田間插秧，目前多由專業的育苗中心提供相關服務。
- ③ **插秧**：利用插秧機正條密植，使水稻植株生育更有效率。
- ④ **肥培管理**：利用合理化施肥增加稻米產量。
- ⑤ **灌溉管理**：配合水稻的不同生育時期，給予適當灌排水管



收割後的稻穀是臺灣人重要的主食來源之一。

理，可節省用水並提高土壤養分的利用效率。

- ⑥ **病蟲害及雜草防治**：整合多元防治策略，如農藥、有機資材、生物防治等，有效管理稻作病蟲害及雜草問題。
- ⑦ **收穫**：當稻穗金黃飽滿時，就可以開始收成，過去是農民用鐮刀收割，再利用脫穀機使稻穀分離，現今則有聯合收穫機，將稻穗捲入後，直接將稻穀分離出來。
- ⑧ **乾燥、篩選**：稻穀需要乾燥才能長久保存，傳統使用日曬法，現在則是利用烘乾設備。篩選則是去除雜質的工作，傳統是利用風車或手工抖動過篩分穀，現今則使用電動分穀機，利用風力將飽滿有重量的稻穀自動篩選出來。



早期農村將稻穀收割的稻稈經過網綁曬乾後，能做成紙漿、編織藝術品等。



臺東33號目前為本場近年培育之優良品種。

小常識 · 臺東區農業改良場育成之優質水稻品種：

- ① **臺東30號**：株型佳、不易倒伏、一期作產量高、食味品質良好，並具有抗稻熱病及褐飛蟲之特性。
- ② **臺東32號**：稻穀產量高而穩定，脫粒性適中，穗上發芽率稍低、米粒外觀與米飯食味優良，黏性極佳。
- ③ **臺東33號**：良好株型，不易倒伏、對稻熱病具有抗性、產量穩定，米粒外觀與米飯食味佳及耐儲藏等優良特點。

| 整地作業



人畜力時期

早期整地主要使用牛拉犁等各種農具進行，臺灣耕牛最多時約有41萬頭。



耕耘機

西元1950年代引進，至1970年數量已達3萬2千台。



曳引機

西元1970年代末期推行代耕制度，整地逐漸使用高效率曳引機進行，耕耘機乃漸被曳引機取代。

| 插秧作業



人工插秧

早年以人工進行插秧，以彎腰後退方式進行，作業辛苦，熟練者每天約可插秧0.1公頃。



手推式插秧機

西元1966年引進手推式插秧機，工作效率提高3-4倍，並逐漸演進為動力插秧機。



乘坐式插秧機

西元1983年開始引進使用，至1989年插植臂改為迴轉式，大大提高工作效率，目前主要使用機型為8行式。

| 雜草管理作業



人工除草

早年因除草劑尚未上市，水田除草仰賴人力，須人工於田間拔取雜草壓入泥土中。



豐年車除草

為提高人工除草效率及解決石礫含量高的田區無法人工除草，發展以人力推動豐年車除草，每日約可作業0.2-0.3公頃。



水田中耕除草機

本場研發之三行式水田中耕除草機，每期適時使用2次，效率為人工除草之4倍。

| 收穫作業



人工收穫

以鐮刀割取稻桿，並將稻桿握持成束向摔穀桶摔打3-4次，使稻穀脫落於穀桶內。



脫穀機

初期使用人力腳踏使脫穀筒旋轉進行脫穀取代摔穀桶，並逐步改良為汽油引擎帶動，直到聯合收穫機推廣後式微。



聯合收穫機

西元1970年自日本引進及推廣聯合收穫機，割取及脫穀一次完成，初期為二行式，目前多為六行式，效率極高。



有機米

有機農法中常見利用鴨子捕食田間害蟲

近年來，人們的環保意識及生活水準提高，且逐漸重視農產品的生產安全，不僅要吃飽，更要吃得安心又健康，國人開始倡導少用化學農藥及肥料，減少對生態環境造成傷害，更可生產安全、健康農產品。自西元1993年至1995年間，池上鄉公所與臺東區農業改良場選擇一處萬安階地，採用抗病蟲品種的水稻進行有機稻米栽培之相關試驗研究，成果斐然。

依據池上鄉農會統計資料顯示，2013年臺東縣池上鄉經驗證的有機稻田總面積約117公頃，當地部分居民將永續農法的理念融入稻作栽培之中，並進行有機米栽培與生產。池上鄉「建興米廠」於1993年起，在大坡村、萬安村及富興村內推動水稻有機栽培，其中以萬安村的有機田面積最為寬廣，同時與萬安社區發展協會合作，將東197縣道兩側50公頃水田規劃為有機米栽培

區，引用東側萬安溪之灌溉水源，自成一個獨立的有機米生產專區。1996年，池上鄉農會跟進，選擇大坡村南溪水田為有機田生產區，與農民契作有機米生產，推動有機自然農法的理念，達成友善生態環境的目的。

有機水稻的病蟲害防治

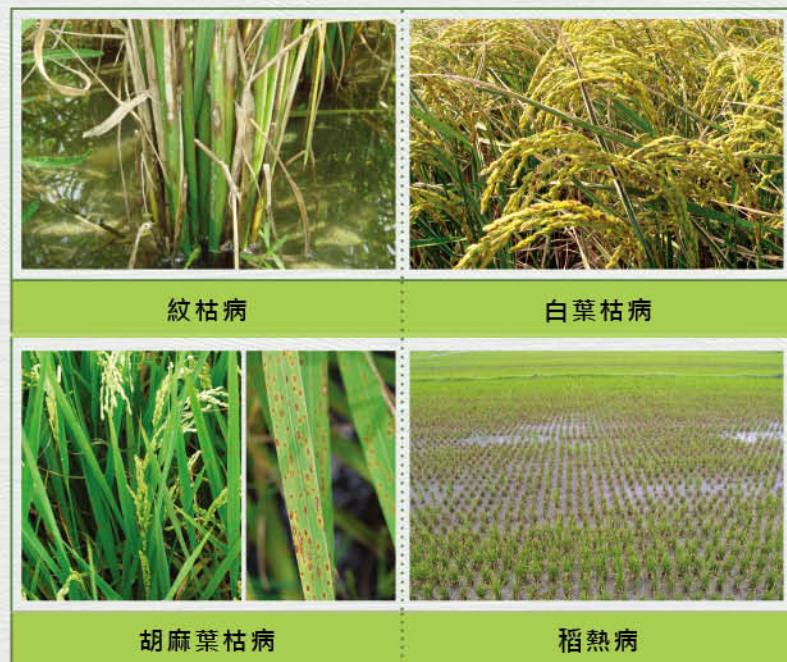
水稻採行有機栽培方式，對於病蟲害的防治一定要特別注意，由於不能使用化學合成物質及對人體有害之植物性萃取物或礦物性材料，因此，必須採取更用心、更精湛的栽培技術才能有效的管理，如採輪作、物理防治、生物防治、種植忌避或共榮植物及天然資材防治等綜合防治法，以防病蟲害之發生。

農民對水稻病蟲害及發生生態的認識非常重要，配合田間管

理上如整地、插秧、施肥等做好病蟲害之初步預防工作，再結合物理方法作好蟲害之防治工作，因此在病蟲害防治上，有機栽培對農民實屬一大挑戰。

水稻田常見之病害，如紋枯病、白葉枯病、胡麻葉枯病及稻熱病。水稻在矽酸含量不足時容易造成病害問題，可適時適量施用有機肥減少病害發生，平時也應加強水田間的通風與積水，以減少病害發生機率。

常見病害



水稻田常見之害蟲多具趨光性，可利用臺東區農業改良場研發之太陽能捕蟲燈設置於田間，於蟲害發生初期使用，便能減少危害，不僅環保亦可做為水稻害蟲監測之工具。

常見害蟲



溺水式太陽能捕蟲器

臺東場研製溺水式太陽能捕蟲器，其構造分為：太陽能板、可伸縮高度主體架、蓄電及供電控制單元、誘蟲燈泡、誘捕裝置等5大部分。



利用昆蟲之趨光特性，於夜間以具特定波長之燈光誘引害蟲陷入溺水盤使其溺斃。在試驗中亦研究不同光色之捕蟲器燈泡，以紫黑色光與白色光進行測試，結果顯示，害蟲對紫黑色光有較強趨光性，其誘捕害蟲種類較具多樣性。



有機農法就像是用中藥治療，除了長期培養地力，也能讓水稻產生抗體一般減少病害。

— 萬安社區有機水稻專區農友·戴文賓

誰知盤中飧 粒粒皆辛苦

有機米農戶專訪——戴文賓先生

戴文賓先生從小就在農村生活中成長、學習如何當專職農夫，並施用慣行農法栽培水稻多年。然而，就在建興米廠的梁正賢老闆找上他攀談的一個機緣下，他們想著，「該如何讓萬安的環境變的更好，而人們吃的米也更加安全健康」的理念下，讓萬安社區的水稻改以有機農法栽培的構想漸漸形成。就在西元1993年，戴文賓先生與建興米廠的梁正賢老闆決定在萬安建立有機水稻專區，為改變當地生態環境與維護人們的健康，號召有志一同的農友一起努力。

實行有機農法是件很辛苦的事，推動之初，戴文賓先生遇上很多瓶頸，期間僅為了說服萬安社區的農戶以有機農法栽種水稻就是相當大的挑戰，所以戴文賓先生與梁正賢先生決定先召集年輕的農民開始著手，慢慢地，將營造為有機村的共識植入農民們的心中。

在一開始種植有機水稻時，不能使用化學藥劑來防治病蟲害，有時也需要靠大量的人力進入田間防除有害生物，以及使用無化學成分的有機資材，或讓鴨子幫忙除去水稻的蟲害、雜草。而有機栽培最大的不同就是需要獨立水稻田區，並在周邊建立樹林與生態區作為保護水稻的緩衝區，除了保護有機水稻不受颱風侵襲，使土地保留良好的礦物質，在土壤活化後就連施用有機肥的次數逐漸減少，使得土壤與周遭生態環境變得更好更自然，水稻的病蟲害發生明顯減少。

萬安社區也因大伙們的努力下，終於在2001年，通過財團法人國際美育自然生態基金會(MOA)的驗證，正式成立有機水稻專區。



冠軍米得主專訪——林龍星先生

臺灣各地大多數的稻農都以量產為目標，但在臺東縣池上卻是以生產優良米質著稱，在這裡更有連續三屆的優良冠軍米王得主，其中一位是林龍星先生，在2005年，從眾多參賽者中脫穎而出，獲得農委會舉辦的第二屆「全國稻米品質競賽」冠軍米王寶座，成為多數優秀農民中的佼佼者。

林龍星先生是位相當優秀的稻農，對水稻頗有研究的專家。平時都透過閱讀臺東區農業改良場的月刊來瞭解水稻的新資訊，不時地向稻作專家學習新知增廣見聞，對於地區農業的發展都能夠侃侃而談如數家珍，除了參加農業訓練與講習活動和農友們互相交流外，自己也動手改良農機具提供給農友們使用，更建議新進農民能夠多多參加農業研習活動，學習最新的農業知識與技術。訪問期間，不時感受到林龍星先生學習農業的那股精神與熱情，真是令人欽佩不已。

林龍星先生回想起他開始參加農會舉辦的水稻競賽情況，在第一次參賽時，他在沙質土壤種植水稻獲得了第五名，幾經嘗試及調整栽培技術與地點，且隨著信心建立及技術持續提升，屢獲佳績。但近年來卻因氣候異常的影響，水稻栽培似乎沒辦法再依循傳統節氣來耕作，所以他在種植水稻的同時，也勤於做筆記來記錄水稻的生長狀況及異常現象，也因此從中學習到很多不同的經驗。

對水稻栽培有著執著熱情的林龍星先生，在多年前卻罹患癌症，在他開刀住院的期間，依舊思念家園大片的水稻田，時時刻刻趕著恢復健康，回家繼續他鍾愛的農耕工作，因此，他開始思考，「為何以往栽培出許多高產量的水稻，但卻忽略了稻米的品質？」也因此，林龍星先生開始在提升水稻的品質上費了許多苦心，決定慢慢改變栽培的方式，漸漸減少農藥施用，改用有機肥料及利用有機資材進行病蟲害防除，栽培出品質優良健康安全的池上冠軍米。

「現在世界正出現缺糧的警訊，但是在池上，哪有缺糧的情形發生？」林龍星先生對於世界缺糧的資訊十分關注，認為臺灣將來也應該要對缺糧的問題有所準備，他說休耕不是農民真正要做的事，如何能配合政府活化休耕地政策，搭配臺灣農業改良單位所研發出適應異常氣候的優良品種，使糧食生產不虞匱乏，他更鼓勵農民嘗試種植新品種，學習不同的農業新知識，如此一來，將更有優勢面對難題。



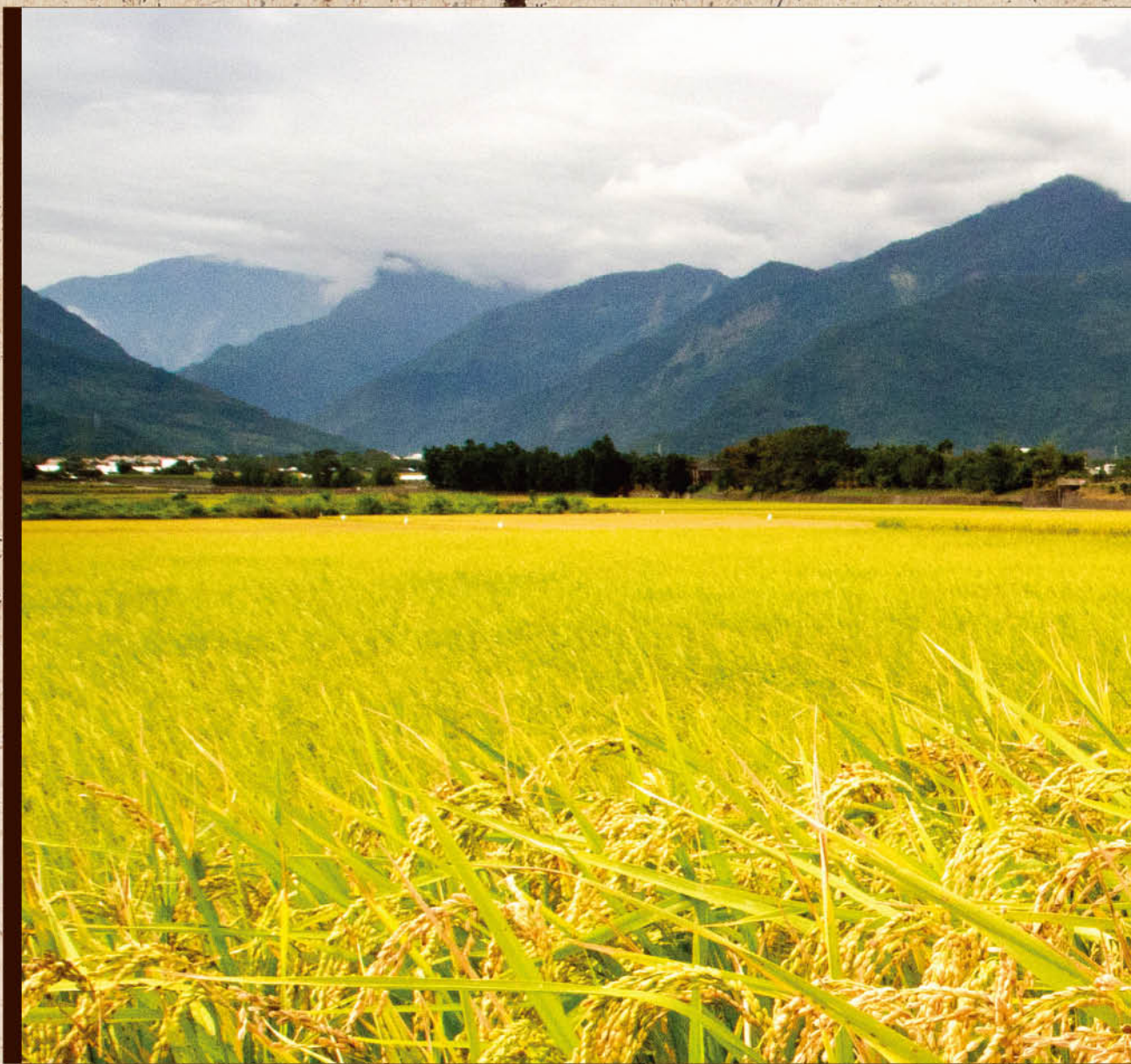
有機食品與健康

秋收

Autumn

故人具雞黍，邀我至田家。
 綠樹村邊合，青山郭外斜。
 開軒面場圃，把酒話桑麻。
 待到重陽日，還來就菊花。

節錄自：孟浩然《過故人莊》





風土民情



池上鄉一直以綠意盎然的景色與一望無際的水稻田著稱，這裡的水稻最早是由客家人帶來池上栽種，進而演變成現在的農村特色，居民們也延續客家人的傳統節慶，不忘「吃果子拜樹頭」的習俗，在節日到來時祭祀天地以表感恩。每年除有與其它地方族群相同的春節、天公生、元宵、清明、端午、七夕、中秋、重陽、立冬、冬至、尾牙、除夕等節日之外，更有許多相當獨特的民俗節日，例如農曆正月20日的「天穿日」，源於古代女媧補天的傳說，客家人為感念女媧補天，每逢「天穿日」，便會放下工作，一方面忙裡偷閒，另一方面也可讓大地休養生息；以現代的觀點來看，適度給予大地休息，更能讓資源生生不息、永續發展。

此外，池上鄉更是個族群融合的好所在，在臺東縱谷線的阿美族也保有傳統文化特色。從臺灣恆春一帶陸續遷徙到池上的

阿美族祖先原來在大坡池捕食魚蝦，後來大坡池漸漸沒落，沒有魚蝦可以捕捉，阿美族人開始學習栽種水稻並且延續至今。如今每年七月、八月期間會舉辦豐年祭，和族人們一同慶豐收，每年小米、稻米成熟收割後，製做阿美麻糬、米酒釀等，祈求一切平安、風調雨順，更以傳統歌舞慶祝豐收。

參考資料：池上鄉公所

小常識

「**種田無定例，全靠著節氣**」，我國以農立國，民間自古普遍流傳這句俗話至今未改，可見節氣受一般農民重視的程度。節氣是我國所獨創，用來指出一年中氣候寒暑變化的周期規律。由於我國是農業發達的文明古國，對農業社會的人而言，春耕、夏耘、秋收，冬藏是一年中的大事，因此對氣候與季節變化，須有一套準則或方法來遵循，以指導農業生產，二十四節氣就是在這種情況下被制定出來。

資料來源：「二十四節氣與農漁民生活」內政部與中華農訓協會 編印

季節	節氣	農曆	節氣	節令米食
春耕	立春	正月節	春天來臨，大地回春，臺灣中南部一期水稻插秧，北部開始播種	年糕發糶
	雨水	正月中	播種需雨水入田，有利於春耕，無論犁田或插秧都很方便。	
	驚蟄	二月節	時序為仲春，農夫們在水稻插秧忙，若有雷聲就能預測今年是個豐收之年。	
	春分	二月中	稻田施肥忙，但蟲蟲也跟著春天出來活動，農夫們最重要的工作就是病蟲害防治工作要做好。	
	清明	三月節	清明時節雨紛紛，也是稻作開始發芽的時候，這時節氣候冷熱無常，需多注意水稻的生長狀況。	草仔粿
	穀雨	三月中	北部稻作插完秧，南部稻作正開花，這時候農夫們工作較不繁忙。	
夏耘	立夏	四月節	臺灣中南部的水稻進入抽穗期，病蟲害的好發期也出現了，農夫們需積極做好病蟲害防治工作。	
	小滿	四月中	梅雨季節來臨，種植作物小得盈滿，這時候臺灣中南部的水稻變得結實成熟。	
	芒種	五月節	臺灣中南部的水稻成熟低垂，第一期稻作即將收成。	粽子
	夏至	五月中	第二期稻作也要開始進行播種，這時期要多注意颱風來襲的訊息。	
	小暑	六月節	水稻第一期稻作黃熟，第二期稻作忙插秧。	
	大暑	六月中	第二期水稻插秧季節，此時最怕起風颶、做大水。	

季節	節氣	農曆	節氣	節令米食
秋收	立秋	七月節	水稻最怕低溫，第二期稻作要趕在立秋前全部插秧完畢。	
	處暑	七月中	第二期稻作成長茁壯，進入孕穗期，這時期可能會有秋颶，要做好防颶的工作。	
	白露	八月節	第二期水稻開始進入抽穗期，這時候露水充足，若水稻吸收露水將有好收成。	
	秋分	八月中	第二期水稻開始成熟，農田裡遍佈金黃色的稻穗，也是辛苦的農民最開心的時候。	
	寒露	九月節	第二期水稻進入黃熟期，可以準備收割。	重陽糕(五色糕)
	霜降	九月中	在臺灣中南部第二期水稻成熟了，金色稻田，高奏豐收凱歌。	
冬藏	立冬	十月節	第二期稻作收割結束，開始曬穀、儲藏，臺灣中南部停止耕作讓土地休息或種植綠肥。	糯米糕
	小雪	十月中	這時候南部氣候暖和宜人，第一期稻作已開始播種，而北部第二期稻作尚在收割中。	
	大雪	十一月中	臺灣中南部第一期稻作育苗。臺灣北部因氣溫低，田地休耕中。	
	冬至	十一月中	第一期稻作育苗。民間進補。表一年農事圓滿、苦盡甘來。	湯圓
	小寒	十二月節	第一期稻作育苗中。此時寒流來襲，常有霜害，但綠肥作物的花朵都已盛開。	
	大寒	十二月中	第一期水稻開始插秧。田水冷颶颶，點滴在心頭。	年糕



孩童們為萬安國小水稻專區製作特色稻草人。

農業後繼者—— 萬安有機村的米國小英雄



萬安社區發展協會導覽員邱華振先生述說萬安國小學童參與農耕學習的故事。

隨著時空背景的轉換及環境變遷，臺灣的傳統農業也逐漸式微，這些外在變化的衝擊，讓池上的新生代未來從事農業的意願偏低，反而想到外地工作賺錢，久而久之，漸漸地遺忘對家鄉土地的情感與長輩們極力想保存的農村文化。

萬安社區發展協會導覽員邱華振先生告訴我們：「在田間工作很辛苦，所以現在的孩子們都不想繼承家業，留下來的都是我們這些年紀大的人在努力維護家鄉文化。還好，萬安國小主動配合社區，在稻米原鄉館後方規劃一塊地讓小朋友有機會學習耕耘。」



萬安社區發展協會結合學校教育，透過參與有機水稻的栽種，培養孩子對農業的興趣。

萬安國小現任校長何錦尚認為，學校在現階段所能扮演的角色，就是利用在地文化資源，讓學童親近故鄉生態與土地，因此決定和社區發展協會合作，在稻米原鄉館後方設立萬安國小有機米專區，讓學童除了平日在課堂上課外，也能有機會在田間親手觸碰故鄉的土壤，讓孩子親自下田插秧、除草、施有機肥料，在稻米成熟時，拿起鐮刀割下一把把結滿實穗的稻梗，藉此傳承有機水稻的栽種方法，培育孩子對農業的興趣，不久的將來，也能夠有人繼續傳承在地農村的傳統及文化。

「這就是禾鴨蛋，我們萬安國小的小朋友在收割時發現的，後來這一小塊地方就維持這樣，用稻草把鴨蛋圍起來，讓鴨媽媽可以回來這裡孵蛋。」邱華振先生說，孩子們在酷暑下，頭戴斗笠手拿鐮刀彎腰收割時，發現自然生態中誕生的新生命，孩子們除了學習栽種水稻之外，在這堂課中更讓他們學會愛護生態環境，並對剛誕生的生命流露喜悅，也開始對栽種有機水稻的工作產生熱情，這對孩子的品格教育有很大的幫助，自然而然也對故鄉土地慢慢產生更為濃厚的情感。



孩童們在收割時發現的禾鴨蛋。

孩童紅著臉頰，在太陽底下體驗長輩們工作時的辛勞。



池上鄉特色活動介紹

01 竹筏季



活動時間：每年7-8月份
活動地點：大坡池

早期當地漁民採用竹子來製作竹筏作為水上航行的簡單工具。後來演變至今，大坡池不再有人捕魚維生，而留下的竹筏卻成了當地的一大特色。



活動時間：每年10月底至11月初
活動地點：萬安村伯朗大道

02 池上稻穗音樂節

相傳中國古代有個傳統，在秋季豐收的季節裡，農民會在金黃色的稻浪中敲鑼打鼓，讓悠揚鼓聲傳遍整個田野以表對天地的感謝。





03

臺東好米收冬祭

活動時間：每年11月
活動地點：池上客家文化園區

客委會特別把「臺東好米收冬祭」列入客家庄十二大節慶之一，其中極具特色的是最後一天的「辦桌」，邀請參與活動的民眾品嚐美味的客家饗宴，不分親友一同體驗客家人好客的熱情。

04

池上花海

活動時間：每年12月至隔年2月
活動地點：池上鄉農會觀光米廠旁

花海一直是花東縱谷地區每年的一大盛會，而池上花海也極具特色，每年池上鄉農會以四色舞蝶呈現主題花園。

05

天穿日

活動時間：農曆正月20日

「天穿日」源於古代女媧補天傳說，客家人有句俗諺：「有做嘸做，聊到天穿過。」平日辛勤的客家人便會在這一天放下工作，而婦女們會做「煎甜粿」拜神。「甜粿」指的是年糕，具有高度的黏性能夠修補任何東西，意指感謝女媧補天。

臺灣各地的客家村莊都有類似的節慶活動，皆用糯米製作客家粿食來慶祝「天穿日」。

豐收季



豐收的喜悦

金色的陽光照射著田野，放眼望去一大片金黃色的稻穗隨風搖曳，農民收割稻米而汗流浹背，臉上卻帶著無限喜悅，這是農民們最快樂的時候。每年豐收季來臨時，池上當地會舉辦系列活動慶豐收，在夏季第一期作收割時，有阿美族的傳統豐年祭典，以及池上鄉農會舉辦的各項農事體驗活動，而在第二期作秋收時，慶豐收的系列活動將會達到高潮，客委會舉辦「好米收冬季」讓民眾一同體會米食饗宴，同時提昇在地客家特色米食、手創商品，展現人文薈萃的米鄉。

池上鄉農會不僅與民間機構合作，讓在地社區積極參與活動執行，邀請知名表演藝術團體來到池上表演，讓文化和藝術結合，展現視覺與聽覺的饗宴，而去年秋收時更是邀請到知名藝術表演團體---「優人神鼓」來到池上萬安演出。當表演者隨著悠揚鼓聲的節奏，在金黃色的稻穗中律動，透過肢體語言的演繹表達對天地的感謝，更讓人期待下一次的豐收。

如今，臺灣農村社會因時代快速變遷，農村熱鬧忙碌的盛況不如從前，然而仍別忘記，在每天幸福品嚐美食的時候，要感念那栽滿農作的角落，農民朋友默默為我們貢獻他們的青春，也讓人們慶祝豐收的同時，不忘飲水思源，表達對天地的感恩之情。

如何選購好米

- 1 選購高品質安全的良質米，必須注意包裝是否標示清楚明確？檢視項目包括產地、碾製廠商、生產期別、碾製日期、有效日期、品質規格或等級(依標示食米之國家標準《CNS》等級或規格)、品種等。
- 2 選購米粒飽滿、外表晶瑩剔透、完整有光澤的白米，避免買到過期或劣質的白米。
- 3 包裝米存放地點應保持乾燥且避免高溫，米買回來後，應儘快吃完，放久了，鮮度會降低；建議放置冰箱冷藏保存，具有保鮮、防蟲等功能，確保原來購買時之食米品質。

(資料來源：農糧署)



品質規格	CNS—等	品 名	白米	營養標示 每 100 公克
品 種	粳稻	重 量	1.8公斤±1.5%	熱量 350 大卡 蛋白質 4.5 公克 脂肪 1.1 公克 飽和脂肪 0.3 公克 反式脂肪 0 公克 碳水化合物 80 公克 鈉 3.5 毫克
產 地	台東縣池上鄉	期 作 別	標示正面右上角	
碾製日期	標示正面右上角	保存期限	6個月(180天)	

小常識，市售米的種類

- 1 糙 米：稻穀脫去穀殼後的米粒仍留下組織皮層(米糠層)就稱之「糙米」，其營養價值較高，但煮食較為耗時。
- 2 胚 芽 米：糙米碾去米糠層後，保留胚及胚乳的部分就稱為「胚芽米」，外觀比糙米白，比白米黃，市售價格貴、量少。
- 3 白 米：糙米碾去米糠層後，再去除胚芽而保留的胚乳，即是「白米」，也就是我們常吃的良質米。
- 4 發 芽 米：由糙米發芽而成的產物，營養價值較糙米高，而發芽的部分就是「胚芽」。發芽米含有多量的食物纖維，約為白米4倍，食物纖維攝入量增加能增進腸胃蠕動，改善消化道有益菌群的環境。(資料來源：農委會)
- 5 速 食 米：白米經煮熟後，乾燥處理過，再以開水短時間浸泡後即可食用的米飯。
- 6 有 機 米：使用符合有機農業栽培方法種植生產的稻米。
- 7 免淘洗米：可直接煮成米飯，毋須再清洗的白米，但營養價值較低。

小常識，煮飯技巧

- 1 選米：買米時要挑選晶瑩剔透的新米。
- 2 洗米：輕輕地快速沖洗2至3次，不要用力搓洗。
- 3 浸水：夏天約浸半小時，冬天約1個小時。
- 4 煮飯：以電子鍋煮飯時，米和水的比率為1:1.2，也就是1杯米加1.2杯水。
- 5 燜飯：熄火後需燜十分鐘，且中途不能打開鍋蓋。
- 6 鬆飯：食用前，將飯翻鬆，讓多餘的水份蒸發掉，米飯會更香Q可口。

◎ 資料來源：農糧署



碾米過程

我們平時吃的米需要從稻穀變為白米，大致分成兩個階段過程，
— 為糙穀，二為精米。

① 糙穀(去稻殼) 去除帶殼的稻穀成為糙米。



稻穀 ①

第1步驟

粗選：將稻穀中夾雜的物質挑出來(如樹葉、稻稈)。



第2步驟

選石：篩選出稻穀內夾雜的石頭、沙土。



第3步驟

礱穀：去除稻穀外殼。



礱穀機



粗糠
(稻殼) ②

第4步驟

除糠：被除去的外殼稱作「粗糠」，將放置「粗糠桶」存放。



第5步驟

選穀：分離尚未除去粗糠的稻穀。



尚未碾除的
稻穀



第6步驟

未熟米篩選：剔除未熟米(青米)。



糙米 ③



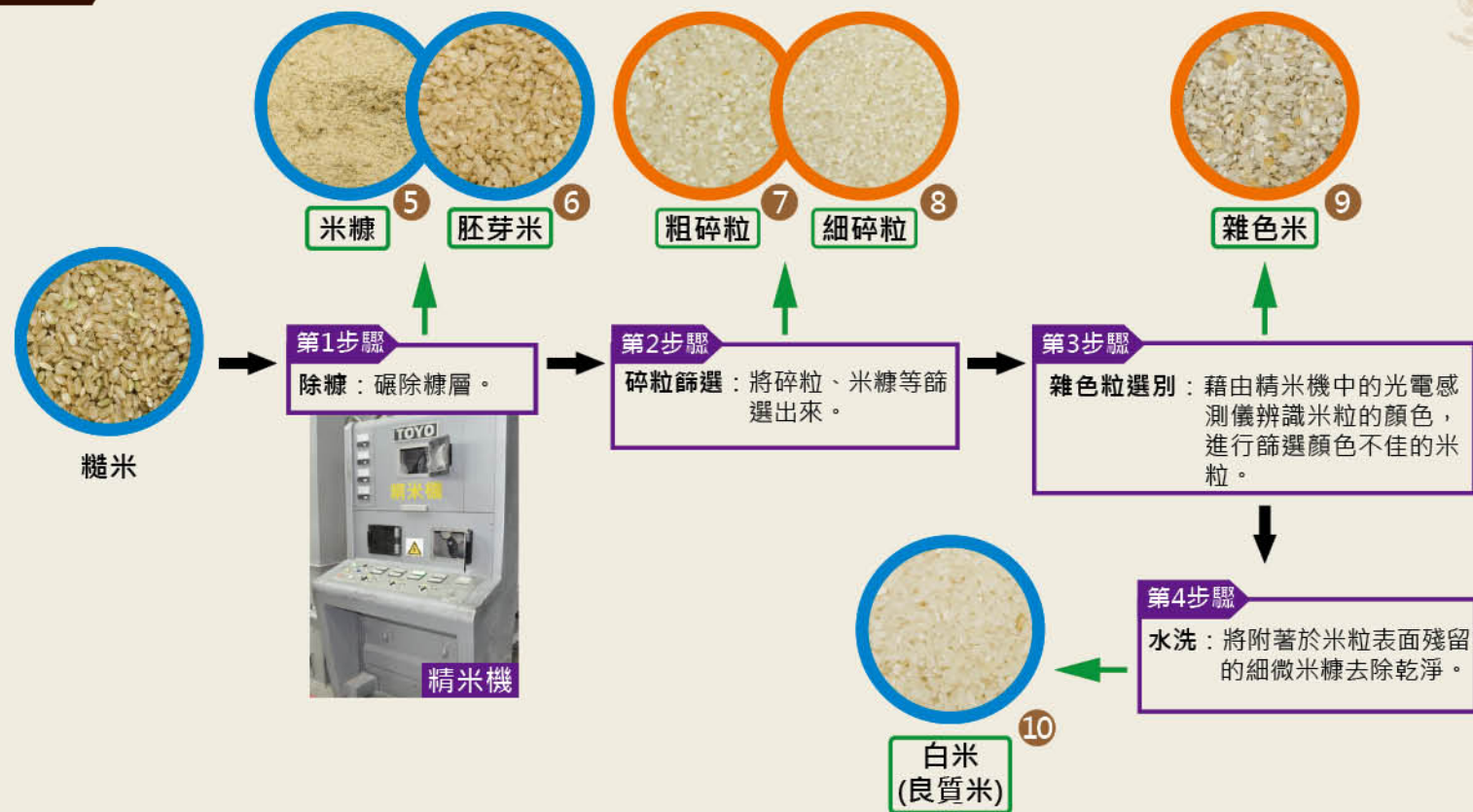
精米 ④

重複一次進行礱穀作業

○ 剔除的產物

● 具有經濟價值的產物

2 精米 去除糙米的糠層成為白米。



註解

- ① 稻穀：稻穀的結構為粗糠、米糠、胚乳、胚芽等所組成。
- ② 粗糠(穀殼)：稻穀的穀殼。
- ③ 屑米：嚴重未成熟(死米)的糙米粒。
- ④ 糙米：脫去穀殼後保留米糠層為糙米。
- ⑤ 米糠：包裹住糙米的外衣層為米糠層。
- ⑥ 胚芽米：碾除糙米外衣的米糠層後即成為胚芽米。
- ⑦ 粗碎粒：較粗的斷裂米粒。
- ⑧ 細碎粒：較細的斷裂米粒。
- ⑨ 雜色米：受損或是色澤不佳的米粒。
- ⑩ 白米：稻穀碾除粗糠層、米糠層與胚芽後剩下的就是白米。



有聲錄活與錄記行



藏

Winter

寒更傳曉箭，清鏡覽衰顏。
隔牖風驚竹，開門雪滿山。
灑空深巷靜，積素廣庭閑。
借問袁安舍，翛然尚閉關。

節錄自：王維
《冬晚對雪憶胡居士家》







池上飯包使用在地池上米製作及木盒裝盛為最大特色之一。

池上飯包的起源

第一代的池上飯包是用月桃葉包成的飯糰

圖片來源：池上飯包文化故事館



池上便當是池上鄉的特色美食之一，而傳統池上便當的重要特色，在於一定使用當地池上米製作及木盒裝盛，絕對不使湯湯水水造成享用之困擾。

為了顧及外出工作人的辛苦，也為了省去外出工作人準備便當的時間，早期池上飯包是在月台以叫賣的方式販售，而販賣型式是極為簡單的農村文化特色便當，第一代的池上飯包，是用月桃葉包成的飯糰，配菜有魯肉、黃菜頭、烤肉乾、豬肝、瘦肉片、一小塊蛋餅、小蝦和麵粉油炸成的炸蝦餅及梅子，後來改用木片盒裝飯，成為今日所廣為人知的池上便當。

如今隨處可見使用池上米製作飯包的店面，並有各式不同的菜色任民眾挑選，但最讓人難以忘懷的還是池上傳統的招牌便當，特別推薦來花東縱谷旅遊的遊客，到池上的時候別忘了停下腳步，品嚐一下傳統美味的池上便當，一定會讓您回味無窮。



池上飯包文化故事館



池上火車站依舊可見便當叫賣的畫面

稻米文化與DIY體驗



親自動手作

臺灣由從前的農村社會逐漸轉型為都市化社會型態後，隨著日常生活的忙碌節奏與需求激增，大部分生活所需產品皆由機械化的加工所取代，人們可以在便利超商與各大賣場直接購得日常用品，也與傳統的農業手作精神漸行漸遠。

近年來，人們為追求返璞歸真的生活價值及形式，透過自己

動手作的方式來成就及滿足自己的心靈需求，所以DIY手創產品相當盛行，經由親手創作的過程能夠接觸產品原料的最初樣貌，甚至利用廢棄的資材結合傳統智慧來製作成日常用品，也因此更能體會農業與生活間之緊密聯結，更透過親自動手做，瞭解資源得來不易，更讓人們懂得愛惜不要浪費。

＞ 阿美族麻糬



阿美族的麻糬稱做「dulun」，以糯米為主要材料，需先將糯米煮熟成糯米飯，再放入臼內不斷用杵搗至米粒的顆粒呈團狀為止，因糯米黏度很高，所以搗糯米的過程很費力，但口感較為黏韌，通常會沾帶有細碎顆粒的花生粉一起食用。

＞ 客家米苔目



米苔目主要材料是米漿，並搓揉製成的糰狀物，再將其放上有孔洞的篩盤，推入孔洞後形成線條狀的米苔目。食用前，先將米苔目放入滾開的水中，待米苔目浮起便可撈取並浸泡冷水讓口感更具彈性。

＞ 糯米釀



糯米釀為臺灣阿美族傳統特色美食之一，口味偏甜，其傳統做法是先將煮熟的糯米搗碎，再將糯米酒麴和碾碎的糯米攪拌在一起，並放入陶甕內封起來擱置，一段時間後糯米釀會帶點酸甜的味道。

＞ 米蛋糕



米蛋糕是以蓬萊米粉來代替高筋麵粉。其味道雖然少了蛋糕的小麥味，而有淡淡的米香味，外觀也比一般蛋糕鬆散，以在地良質米為製作材料，更增加一些農村風味。

＞ 米香



臺東區農業改良場培育的水稻品種「臺東30號」，所膨發出來的米香粒就像花生米一樣大，基於此優良的加工特性，以此品種之白米及糙米為基礎原料所製成的米香，賣相極佳。

＞ 米冰淇淋



以池上有機米為原料與在地初鹿鮮乳製作手工冰淇淋，由於米本身帶有黏性，不添加任何食用性化學添加物，製作出來的冰淇淋不加糖也能帶有米的甜味。

美味的米食DIY

釋香妃

主材料

釋迦200公克、糯米粉750公克

副材料

無筋麵粉250公克、芋泥100公克、椰子粉500公克

作法

- 1 釋迦果肉、糯米粉、麵粉放熱水一起攪拌成麵糊。
- 2 將麵糊切一小塊包芋泥和釋迦肉搓成圓形、煮熟、撒上椰子粉即可。

◎食譜示範：太麻里地區農會 華源家政班



珍香米蛋糕

主材料

在來米粉100公克、低筋麵粉120公克、糖150公克、蛋250公克、檸檬汁5公克、油蔥酥5公克、絞肉50公克、胡椒粉1小匙、醬油1小匙

作法

- 1 將餡料炒香備用。
- 2 低筋麵粉與在來米粉過篩。
- 3 將蛋加入糖（分三次放）打發成細棉狀加入檸檬汁拌勻，倒入做法2的材料拌勻。
- 4 將器皿倒入1/2之麵糊蒸8分鐘，加入一層餡料再加一層麵糊蒸10分鐘，取出待涼後切塊擺盤即可。

◎食譜示範：池上鄉農會 大埔家政班



米蛋捲壽司

材料

蓬萊米飯3碗、蛋2個、胡蘿蔔76公克
小黃瓜38公克、肉鬆18.8公克、油1大匙

調味料

鹽1大匙、味精1小匙、胡椒粉1/2小匙

作法

- 1 蓬萊米飯，用鹽、味精、胡椒粉調味。
- 2 蛋打散，煎成蛋皮備用。
- 3 將胡蘿蔔煮熟，切條，小黃瓜略醃切條備用。
- 4 利用蛋皮為外皮，米飯、小黃瓜、胡蘿蔔、肉鬆為內餡，作成壽司卷，捲成筒狀切成塊，擺盤即可。

◎資料來源：農委會



米麩(芝麻糊)

材料

米2大匙、花生(去殼)20粒、黑芝麻5大匙
砂糖7大匙、鹽少許、水1000公克

作法

- 1 米洗淨，浸水1小時以上。花生去膜。芝麻炒香碾碎。
 - 2 米、花生、芝麻放入果汁機中加入2杯水打碎。
 - 3 將米漿倒入鍋內再加2杯水煮沸加入糖及鹽即可。
- 註：以白芝麻亦可做色淡的芝麻糊。

◎資料來源：農委會



MAP

遊程地圖



❶ 大坡池風景區

花東縱谷的最高點，
池上鄉海岸山脈的大坡山下

❷ 萬安禾鴨生態池

197縣道4公里處

❸ 池上浮圳

臺東縣池上鄉錦新二號道路旁

❹ 臺糖牧野渡假村

臺東縣池上鄉新興村110號

❺ 臺東農場

臺東縣池上鄉新興村新興路104號

❻ 杜園

臺東縣池上鄉新興村6鄰80號

❼ 大坡國小教材園區

臺東縣池上鄉慶豐村87號

❽ 稻米原鄉館

臺東縣池上鄉萬安村1鄰1-12號

❾ 客家文化園區

臺東縣池上鄉新興村新光路1號

❿ 池上保安宮

臺東縣池上鄉錦園村1鄰1號

❶ 池上飯包文化故事館(悟饗池上飯包)

www.wu-tau.com
臺東縣池上鄉忠孝路259號
電話：(089)862326

❷ 臺東愛戀65度手作土司坊

<http://blog.xuite.net/shiow0314/shiow0314>
臺東縣池上鄉中山路243號
電話：(089)865869

❸ 大池豆皮店

臺東縣池上鄉大埔路39-2號
電話：(089)862392；0912-749429

❹ 潘的店

臺東縣池上鄉松吉路21號
電話：(089)864878

❺ 吉本肉圓

臺東縣池上鄉中山路118之1號
電話：(089)865160

❻ 全美行池上便當

臺東縣池上鄉中正路1號
電話：(089)862270

❼ 翠華小館

臺東縣池上鄉中山路237號
電話：(089)863487

❽ 多力米故事館—米冰淇淋、米蛋糕

臺東縣池上鄉中山路193號
電話：(089)862033

潘的店



吉本肉圓



全美行池上便當



多力米





伴手禮

souvenir



米禮盒-禾韻·冬藏

禾韻冬藏米禮盒將希望、關心、喜悅收藏在這裡，化作一份不打折的幸福獻給您。



好稻禮

好稻禮禮盒為池上鄉內比賽之競賽米，堅持高品質信念 - 池上鄉農會碾米加工廠於2001年5月22日通過農委會等單位聯合評核為「臺灣好米」CAS認證之優質米加工廠。

※實際販售商品以現場為主

三冠米

池上米連續贏得三屆的全國米質競賽總冠軍，由邱垂昌先生、林龍星先生、林龍山先生的三屆冠軍米組成的禮盒，並由陳協和碾米工廠加工碾製。





秋收大地·稻浪謳歌— 池上好米禮盒

池上最悠久老米舖「建興碾米廠」產製，並以「鋼琴王子」陳冠宇2009年秋天在池上稻田演奏的絕美畫面為包裝設計主題。

冠軍米

池上米連續贏得三屆的全國米質競賽總冠軍，第三屆總冠軍是林龍山先生，由陳協和碾米工廠推出冠軍米禮盒。



客家花布

米粒大，晶瑩透徹，炊煮後彈性佳、口感甚佳，富米香，其口感及品質皆為花東縱谷地區之冠。

◎資料來源：農糧署

優質台灣米禮盒設計

http://www.afa.gov.tw/publish_books.asp?catid=2762





如果您已抵達池上，可以參考以下建議，安排您的旅程。

Half A Day Tour

> 半日遊程：

稻米原鄉館(索取旅遊資訊)→池上花海→
金色豐收館(午餐、米食DIY、觀光米廠
導覽)→返程

One Day Tour

> 1日遊程：

稻米原鄉館(索取旅遊資訊、體驗搗麻
糬)→單車漫遊池上(大坡池、洗衣亭、伯
朗大道、大觀亭、池上花海)→午餐(池上
便當或池上田媽媽)→金色豐收館(碾米體
驗、觀光米廠導覽)→返程



稻米原鄉館



金色豐收館



伯朗大道



禾鴨生態池



池上農會碾米廠



牧野渡假村



臺東客家文化園區



洗衣亭



Two Day Tour

2日遊程：

第一天：

單車漫遊池上(大坡池、洗衣亭、伯朗大道、大觀亭) → 午餐(池上便當) → 稻米原鄉館(索取旅遊資訊、體驗搗麻糬) → 萬安米國小英雄(依季節限定，提供各種稻米體驗) → 夜宿在地特色民宿

第二天：

早餐 → 臺糖池上牧野渡假村(搭乘遊園小火車導覽) → 清河堂(控土窯、米苔目DIY、午餐) → 池農花海 → 金色豐收館(碾米體驗、觀光米廠導覽) → 返程



萬安磚窯場



大觀亭



大坡池



杜園





Info 參考資訊



行政院農業委員會

🏠 臺北市中正區南海路 37 號 📞 02-23812991 🌐 http://www.coa.gov.tw/show_index.php

行政院農業委員會農糧署

🏠 臺北市杭州南路1段15號 📞 02-23937231 🌐 <http://www.afa.gov.tw/>

臺東客家文化園區

🏠 臺東縣池上鄉新興村新光路1號 📞 089-865038 🌐 <http://hakka.taitung.gov.tw/>

池上鄉公所

🏠 臺東縣池上鄉中山路101號 📞 089-862041 🌐 <http://www.cs.gov.tw/>

池上鄉農會金色豐收館

🏠 臺東縣池上鄉新興村7鄰85-6號 📞 089-864880 🌐 <http://www.csfa.org.tw/demo/>

池上萬安社區稻米原鄉館

🏠 臺東縣池上鄉萬安村1鄰1之12號 📞 089-863689 🌐 <http://wanan197.blogspot.tw/>

池上飯包文化故事館

🏠 臺東縣池上鄉忠孝路259號 📞 089-862326 🌐 <http://www.wu-tau.com/gallery.php>

池上多力米故事館

🏠 臺東縣池上鄉中山路193號 📞 089-862033
🌐 <http://icecream.drr.com.tw/ShopStyle/Hc509/index.htm>



臺東池上



書名：有機樂活米鄉紀行-臺東池上

發行人：林學詩

總編輯：吳昌祐

執行編輯：陳勃聿、丁文彥、林駿奇、黃政龍

助理編輯：張莉敏

出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場

地址：臺東縣950臺東市中華路一段675號

網址：<http://www.ttdares.gov.tw/>

電話：(089)325110

印刷：視名創意廣告社

出版日期：102年12月

編印本數：1000本

定價：180元

展售書局

五南文化廣場

臺中市北屯區軍福七路600號

國家書局

臺北市內湖區瑞光路76巷59號2樓

GPN：1010201271

ISBN：9789860372977

有機樂活 米鄉紀行

臺東池上



中華民國102年12月
行政院農業委員會臺東區農業改良場 編印



ISBN 978-986037297-7



ISBN : 9789860372977(平裝)
GPN : 1010201271