

有機聚落在後山



行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 072 號



附錄98年度五村在地健康創意盒餐競賽優秀作品集



透析花蓮縣富里鄉最南端之竹田村、羅山村、石牌村、永豐村、豐南村等五村共同構築有機聚落之潛能

有機聚落在後山



行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 072 號



附錄98年度五村在地健康創意盒餐競賽優秀作品集



透析花蓮縣富里鄉最南端之竹田村、羅山村、石牌村、永豐村、豐南村等五村共同構築有機聚落之潛能。



竹田村

台九線 9

羅山村

石牌村

永豐村

台23線 23

豐南村



序

富里鄉位於花蓮縣的最南端，縱谷地形左右依憑著海岸山脈及中央山脈，擁有著無污染的乾淨水源、肥沃土地及豐富的生態資源，是培育有機農作物的最佳場所。行政院農業委員會花蓮區農業改良場於民國91年積極整合羅山村的農業資源，導入有機栽培的各項專業技術，並輔導有機農產品驗證、田園料理開發、農村體驗DIY活動設計、體驗農家環境美化及住宿服務、農家伴手禮研發、生態維護及導 解說、套裝旅程之安排設計，建構生產、生活、生態三生一體的有機農業村，以促進農村經濟活絡並增進農民的收益。

為了拓展羅山有機村的廣度及深度，本場於97年起推動以羅山為軸心，發展鄰近竹田村、石碑村、永豐村及豐南村等四村的有機村產業群聚工作；然而，有機村產業群聚的推動工作並非一蹴可及，需要更多面向的有機概念推動、農村多方資源的整合及有機生活落實的配合，一步一腳印方能築夢踏實。為凝聚村民對有機村產業群聚的共識，激發村內原創巧思，找出更深入的農產應用創意連結，98年5月19日假花蓮縣富里鄉富里國小舉辦「98年度花蓮富里創意健康盒餐競賽」，即為本場推動產業群聚的策略工作項目之一。在本次競賽中，各村的家政團隊極具創新巧思地融合傳統烹調特性，巧妙運用在地有機米及優質農作食材，共製作出24道有機風味盒餐料理作品。而本場也將此次競賽的優勝作品，製成食譜納入本書附錄中，供大眾參考。

「有機聚落，在後山」，除納入羅山村、竹田村、石碑村、永豐村及豐南村等五村之地方特色風情及人文歷史發展簡述，讓社會大眾能藉此對有機村的產業群聚能有更深一層的認識了解與支持；同時，本書也增錄了地方年度盒餐料理競賽中的優秀作品，讓在地有機好米也能在盒餐料理中展現其甜美的健康風味。閱讀本書，隨“食”而行，相信也是對這好山好水的有機聚落之另一種深度解讀，而本場亦將持續秉持推動有機農業的初衷，期許與農民協力，共同建構後山這片土地成為一個青山長在、綠水長流的有機樂活天堂。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場
場長 黃鵬 謹識
中華民國九十八年十一月

目錄

3 序

4 目錄

6 關於羅山有機村產業群聚發展

8 萱草花綻六十石，晴耕雨讀是竹田 — 竹田村



16 羅山盡是有機田，火山豆腐是一絕 — 羅山村



26 公埔遺址三千年，墨岩傲立矗石牌 — 石牌村



34 鰲溪環伺永豐村，孕育好米傳日國 — 永豐村



40 豐南秘境小天祥，竹編巧藝能傳家 — 豐南村



54 竹報平安盒餐 (豐南村家政班)

55 金黃四射盒餐 (豐南村家政班)

56 五彩繽紛盒餐 (豐南村家政班)

57 四季花開盒餐 (豐南村家政班)

58 青蛙下蛋盒餐 (石牌村家政二班)

59 玉兔抱月盒餐 (石牌村家政二班)

60 公埔便當盒餐 (石牌村家政二班)

61 牛年行大運盒餐 (石牌村家政二班)

62 鄉野情懷盒餐 (羅山村家政班)

63 迷彩風味盒餐 (羅山村家政班)

64 南香到來盒餐 (羅山村家政班)

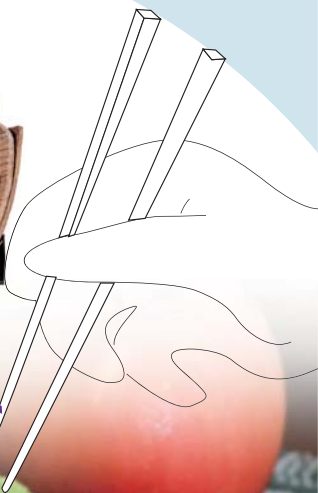
65 道地故鄉盒餐 (羅山村家政班)

66 海洋世界蛋白盒餐 (石牌村家政一班)

67 鰲溪肉圓盒餐 (永豐村家政班)

68 參賽佳作

98年度創意健康盒餐競賽
優勝作品
食譜集

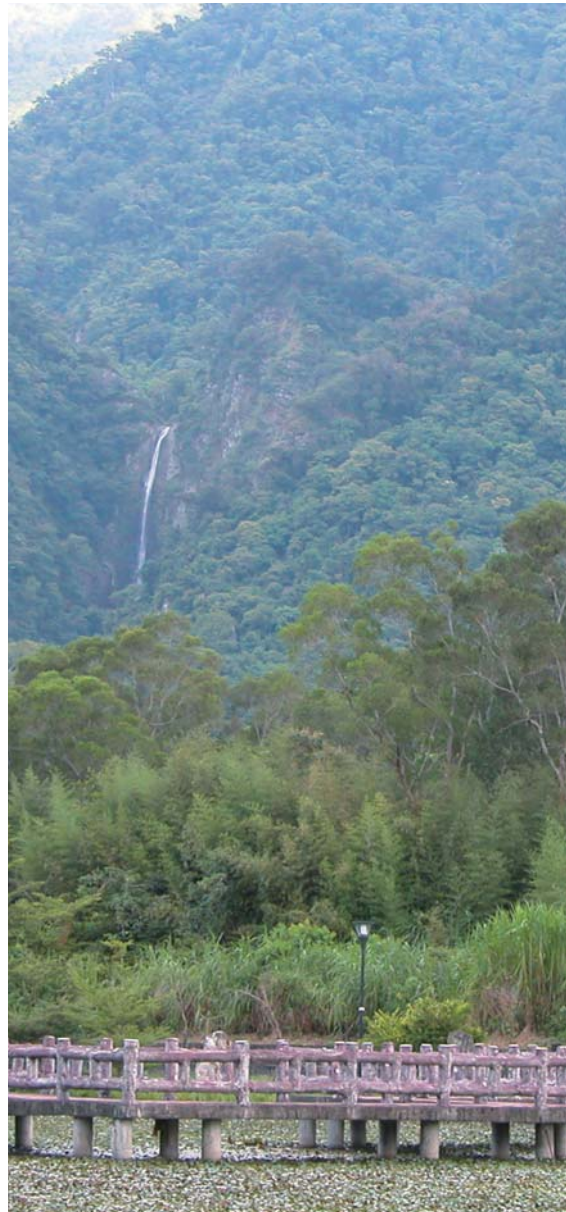




關於 羅山有機村產業群聚發展

富里鄉位於花蓮縣最南端，鄉境內的地理景觀豐富，行經台九線放眼望去，除田野美景盡收眼底外，還可以欣賞兩側山脈綿延，無數溪流自山間涓流而下，穿梭於鄉境之間，乾淨不受污染的水源充足供應了富里鄉的農田灌溉。地處鄉境之南的竹田、羅山、石碑、永豐及豐南等五村，看似封閉的環境卻擁有著來自海岸山脈的獨立且不受污染的水源以及肥沃的土壤，是個孕育有機農產作物的絕佳地區。

沿著台九線南下，進入花蓮縣富里鄉竹田村後，台九線東邊的農業區在花蓮區農業改良場多年的努力與推廣下，許多原本以傳統農法栽種良質米的區域已經改種有機稻米，區域範圍以羅山村為起始點開始往南北延伸。經評估竹田、羅山、石碑、永豐、豐南等五村的地緣關係及相關的農作栽培條件與不受污染的栽種環境後，該區域在未來是相當具有潛能讓其五村經營的有機相關產業得以結合群聚，發展成為共存共榮的有機聚落。藉由此書，除傳達在地農村對於有機農作的經營努力與期許之外，也對這五村的風土民情與附近地緣耕作簡單介紹，並邀您共同探究這即將有機會在後山成型的首座有機聚落的產業發展願景。



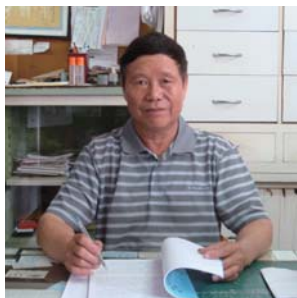


羅山有機村產業群聚發展計畫，涵蓋區域之各農村座落圖及主要交通路線。



萱草花綻六十石，晴耕雨讀是竹田

竹田村



村長的話 ●●●●●

竹田村有感於羅山村的有機農村轉型成功及村內農戶的有機耕作概念也愈趨成熟，於今年在農政相關單位的輔導及多數農民的支持下，開始了本村有機耕作的轉型。竹田村有著濃烈的客家勤勞硬頸的樸實精神，也深知轉型有機耕作對於村內的生態環境復甦將是不可抹滅的關鍵重點；所以我們正在努力朝向有機村的目標前進，更希望藉此讓村民的生活品質得以向上提升，健康滿分。

竹田村長 劉貴春

竹田村

簡介

竹田村位於羅山村西北方，以九岸溪相隔；西邊越過了海岸山脈就是台東縣成功鎮；地理上為東西長、南北狹的地形。探訪竹田人家為什麼竹田稱之為竹田，打趣的回答說……因為竹田是農村呀!!竹多田多就叫竹田啦!! 但事實上，竹田舊稱為「頭人埔」，民國26年地方制度改為街庄制，才改名為「竹田」，並於光復後改庄為村，民國38年村北側劃出另立一個“新興村”，原竹田的領域範圍變小，即為現今地圖上所標示的領域範圍。



滿山綻放的金針花海



竹田村有機水稻田



竹田村有機水稻田

竹田村義民亭為村民重要的聚會場所



竹田義民亭





浣衣亭

竹田村的住民主要分居於竹田(後街)、溪埔(源和)及埔頭(富田)三個聚落，居民主要是來自北部桃、竹、苗的客家籍居多。竹田村的開墾最早始於日治大正初年，有來自新竹地區的先民率先入墾，而在昭和以後，移民相傳本地土壤肥沃，水質甘美豐盛，遂相繼從新竹等地移民到此地開墾入住。而相傳此處開墾之初，也因遍野山泉清澈，在村莊內匯成許多清淺水潭，而相繼成為村內婦女們晨起相約洗衣的地方。後於民國85年9月建了一座浣衣亭，亭間亦有當地名詩人葉日松所撰之「洗衣頌」賦詩



浣衣頌

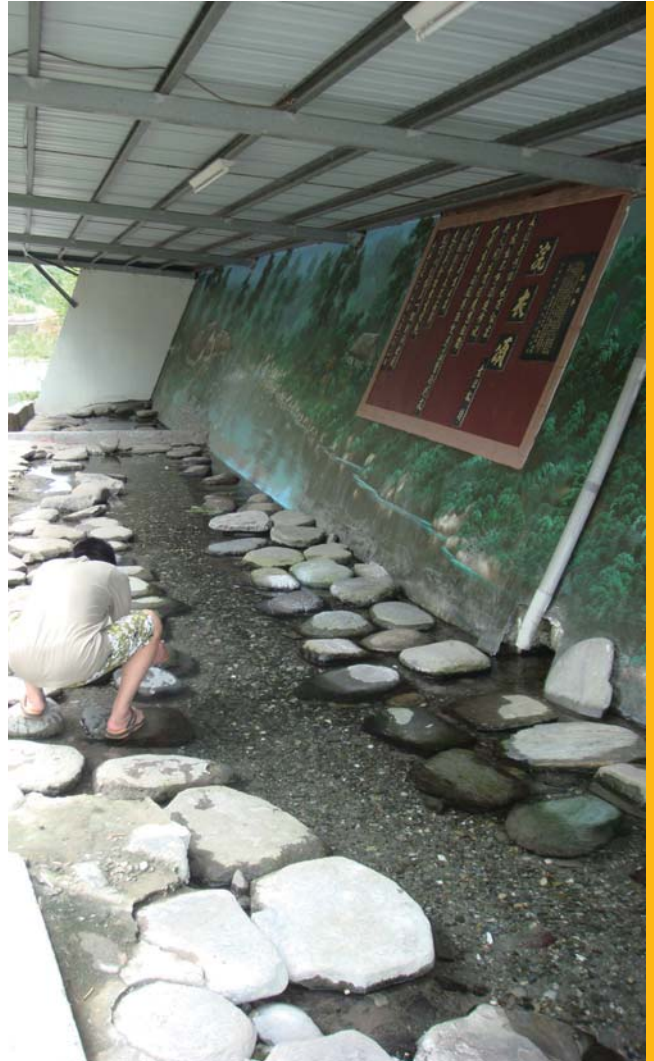


旅客體會先人在溪邊洗滌衣物情形

其上，詩裡寫意輕柔，辛勤浣衣剝時也優雅。竹田村除了客家籍的住民外，另有來自於中、彰等地的閩南籍人士，主要是日據時代以後遷入的，而平埔族群則為清代就已經移民竹田村。

竹田村的水田面積廣達350公頃以上，土壤肥沃，水源乾淨，是富里鄉重要的水稻生產區。東側六十石山高山台地，海拔在600公尺以上，現為富里鄉的金針專業區。在台九線東側一帶，位於九岸溪下游沖積扇的扇頂，主要灌溉水源來自乾淨無污染的九岸溪，故此區目前為有機耕作的重點輔導發展區域。

竹田村主要水系為九岸溪以及榮興溝。九岸溪即為現今竹田村的主要灌溉水源，在竹田村南側、九岸溪的中下游北岸的埔頭段丘，面積約200公頃，因倚九岸溪畔，水資源相當豐沛，日治初期就已開發為水田區。而榮興溝源出於大家所熟知的金針山一六十石山，向西流入秀姑巒溪，途經水田之中，亦是鄰近農田灌溉排水溝渠。





農婦採金針

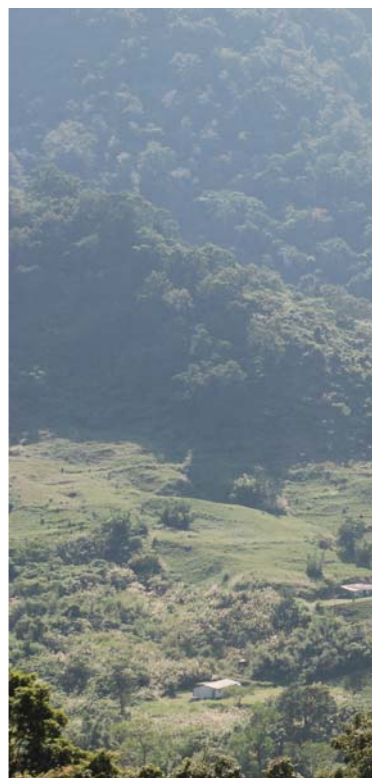


六十石山俯瞰花東縱谷農田景緻

六十石山盛產金針，金針花亦稱萱草，是竹田的特色農作物，某些地區也有茶樹栽培。金針花開時節約為每年農曆7月左右，正值暑假時期，花開時節滿園金黃，還可以遠眺花東縱谷的農田景緻，站在至高點上，金針園區的絢麗風光一覽無遺，相當迷人。故此區也常吸引許多攝影迷們駐足攝影，遊客如織，是到竹田村遊玩的首選景點。



綻放的金針花





從六十石山遠眺竹田村的景色



遠觀黑暗部落

穿過六十石山金針園區後，沿六十石山脈絡而下，再越過九岸溪源頭的過水橋，即到了成廣澳山麓(海拔約700公尺)，人稱「黑暗部落」的所在地。「黑暗部落」得名於部落至今仍沒供電故而稱之，是達蘭埠部落阿美族人長年打獵的地方。部落族人每年約有一半的時間住在峽谷部落的房子以便可以就近耕作約30公頃的金針園，另半年回到達蘭埠部落。如有時間，建議可以安排行程到此一遊，由黑暗部落族人帶領體驗黑暗部落的自然風貌。



羅山盡是有機田，火山豆腐是一絕

羅山村



村長的話 ●●●●●

羅山村在全村居民的共同努力與花蓮區農業改良場的積極輔導之下，成為全國第一座有機農業村；除了產出家喻戶曉的羅山有機稻米之外，羅山有機村的多元自然風貌更成為許多遊客拜訪花蓮縣時的首推熱門景點之一；而在外打拼多年的青年遊子也因此陸續回流，重新落根，與家人共同開發既有農產資源並協助地方農產銷售。諸此種種，都是我們相當樂見與欣慰的，也證明轉型有機耕作的這幾年，付出的辛苦與汗水都有了代價。未來，羅山村願將秉持農村資源共享原則，結合本村的成功經驗，與鄰近農村一起為有機村產業群聚的發展多盡一份心力。

羅山村長 金崑祥



具有百年歷史的土埆厝

羅山村

簡介

羅山村位於東部海岸山脈的西麓，沿台九線南下至311公里處，左轉即進入羅山村的聚落範圍。「螺仔坑」是羅山村的舊地名。一種說法是因為羅山村地形如螺，有溪稱螺仔溪，遂以溪名為地名；另一說是因螺仔溪中盛產螺，因而以之為地名。清末同治年間就有來自屏東的平埔族人來羅山村開墾；設官治理約始於清光緒元年。光復初期，本村仍屬竹田村轄內，直至民國38年才獨立成一村，並以舊名「螺」而改名為「羅山」。

羅山村土地開發較晚，農家純樸風貌的保存也較完整，92年間透過社區重劃整建工程，

成為全國規劃最完善的示範社區。羅山居民以平埔、客家、閩南籍為主，大多世代務農。羅山村具有相當豐富的自然生態景觀及人文資源如土埆厝、羅山瀑布、雙層瀑布、泥火山……等都是。

羅山村因地形較為封閉及灌溉水源純淨，一直以來是花蓮縣富里鄉相當重要的良質米生產區及果樹栽培區；而有機稻米亦是羅山村最主要且產量最大的有機農產品，有機果樹則以有機梅為主要大宗，除此之外，有機愛玉子及蓮花茶亦有著不錯的口碑，往往供不應求。目前羅山村已申請有機驗證的稻作面積有63公



羅山村風景

頃，果樹有13公頃。花蓮區農業改良場也在當地協助設立了有機農作示範區，除了有機稻作之外，未來更將努力與農民一同研發拓展其他類屬農作物，以增加該區有機作物的多元性。

簡樸整潔的街道



乾淨清潔的羅山生活街景



各項優質的傳統農產加工品



傳統客家福菜



客家梅乾菜

除了有機農作物之外，羅山村亦有農戶提供以自家栽種的無基因改造之有機大豆製成的泥火山豆腐、傳統客家炒米香、以手工醃漬的有機客家梅干菜、蘿蔔干、福菜……等等。而由羅山瀑布純淨水源所養殖的鮮魚及村內飼養的放山土雞，也都深受到訪遊客的喜愛。



雅緻的樂活民宿



炒米香達人製作炒米香



風味特殊的羅山炒米香



泥火山豆腐



旅客體驗傳統泥火山豆腐製作過程，先從磨黃豆開始。



自己做的泥火山豆腐最美味好吃



魚池裡的菱角

進入羅山村後，沿著上坡路段“景平產業道路”往山上走，首先映入眼簾的第一個風景點是斷層池-羅山大魚池，面積約1公頃大，許久以前是處沼澤地，沼澤中的水從地層裂隙上湧，成為水量豐沛的沼澤地。民國24年間，村民以人工方式將池底淤泥清除，並將沼澤地

下方圍堵起來，接著自羅山瀑布引水到大魚池中蓄水，以供下方水田用水。後來，附近村民更合資於此養魚補貼家計，當地居民稱它為大埤塘(客語)，就是現在的羅山大魚池。而每到夏、秋兩季菱角盛產成熟期，亦可見村民或遊客於湖上採菱角的賦閒景象哩。



站在羅山大魚池旁可遠觀羅山瀑布

羅山瀑布為羅山村主要的灌溉水源，也是羅山主要景點之一。羅山瀑布靠海岸山脈西側，是螺仔溪上游，地處海岸山脈斷層線附近，高達120公尺的飛瀑，分雙層而下。瀑布分兩層，上層落差約100公尺，下層約20公

尺。遠眺瀑布，兩道瀑布成X型交叉傾洩而下後，匯聚成螺仔溪轉流向北，成秀姑巒溪的上源。逢雨量充沛時，在羅山瀑布的右方依約可見另外兩道「雙層瀑布」，但不見得每次到訪羅山皆可以看得到，算是可遇不可求囉～



羅山瀑布

羅山瀑布附近有個特殊地質，學名為「泥火山地形」，先後吸引不少學術團體前來觀察研究。羅山泥火山噴出的泥漿成弱鹼性，含有鹽類物質，缺乏腐植質，而且透水性不佳，因而使得附近的一般性植物無法生長，只有原本生長於海邊、沼澤地的喜鹽性植物才能夠生長。

生長在泥火山旁十分稀有的鹵蕨



泥火山地形



有機水稻成熟時

羅山有機村生態豐富又具多樣化，除了可提供教學及研究外，村內在花蓮區農業改良場及富里鄉農會及相關有心人士的協助之下亦共同設計許多生態活動，開放給一般民眾體驗及學習。體驗行程主要分為有機農業導覽、特色景觀資源介紹及各種DIY體驗等。此外，不同季節的羅山村，亦有著各種不同的季節景緻及農產品；例如春天是梅子的盛產期、夏天可以欣賞到優美的香水蓮花與金黃稻浪、而秋天是愛玉的成熟期，至於冬天，則可以來這裡欣賞富里最知名的油菜花田喔!!



夏天盛開的荷花

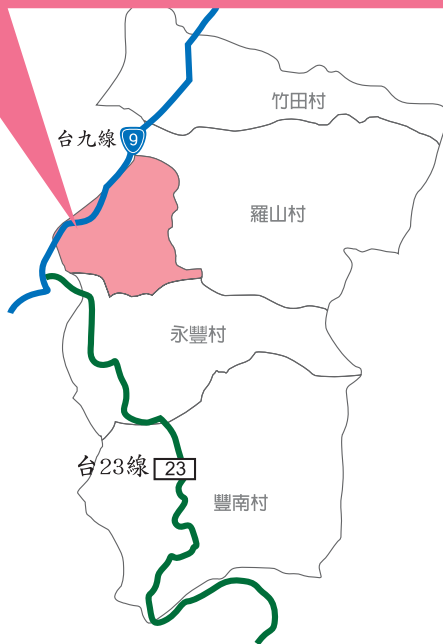


旅客參觀羅山村野生蔬菜生態園，為花蓮區農業改良場協助農民設立的有機農作示範區。



公埔遺址三千年，墨岩傲立矗石牌

石牌村



村長的話 ●●●●●●

石牌村為花蓮縣良質米的主要產區之一。近年來在國人的樂活有機觀念興起、政府的有機政策推廣與有機耕作技術的積極導入下，石牌村內的部分農民已漸漸轉作有機耕作，在本村鄰近羅山村的「後湖」區域因符合多項有機農耕環境的優勢條件下，幾乎都已轉型有機栽培水稻。然而農民轉型有機栽培的過渡期相當辛苦，於此同時，除了農民要有相當堅定的轉作意念與共識外，也需要農政單位持續的技術協助與輔導鼓勵，讓石牌村能早日實現成為有機村的美麗願景。

石牌村長 蔡慶元



由石牌村這看壯麗的中央山脈以及石牌村綠油油的水稻田

石牌村

簡介

石牌村位於富里鄉南端，與羅山村左右相鄰，南接永豐村，北連竹田村。石牌村的西南方與鄉治中心富里村相連，亦鄰近富里火車站及富里村主要市集；在聚落發展上，石牌村與富里村已相互連結難分軒輊，是個相當具有開發潛力的村落。石牌村因為地緣的關係，與竹田村同樣以台九線為主要對外聯繫道路，居民住所雖因地形關係分為兩大社區，但大多比鄰而居，較為集中，而因距鄉治中心不遠，外部資訊取得、資源利用與住民連繫上也較其他村落便利得多，是其優勢。

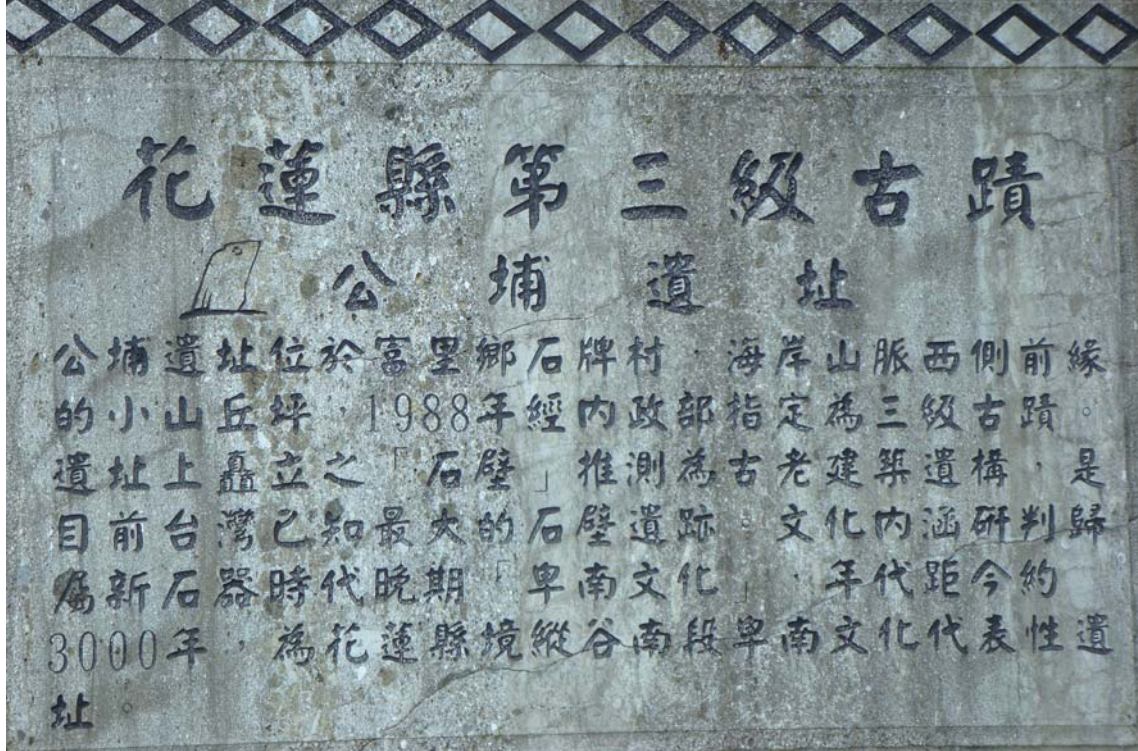
相對於有機村產業群聚計畫中的其他四村，本村所佔面積較小，地勢多為300公尺以下的平地或台地，全村最高點為東南側的「枋仔崙」山頂，約有海拔380公尺之高。村內唯一台地為鹽坪後湖台地，此台地位於羅山、石牌、永豐三東側山坳，目前石牌村的有機稻米耕作，亦以此區為主要栽種區。灌溉水源主要來自於螺仔溪與後湖溝。石牌村的稻米栽培基本上可以台九線為基準，分台九線東側與西側兩大耕作區域而論；東側區域靠近海岸山脈，灌溉水源為較不受污染的山泉水，部份區域目前已發展為有機耕作區域。

海岸山脈的雲常常低到像是伸手可取，坐在火車上經過石牌常常可以欣賞到這樣的美景。



石牌村的北後湖產業道路遠眺花東縱谷





公埔遺址的說明

石牌村的後山坡上，有個當地人熟知的“公埔遺址”，據記載距今約有3000年歷史，是花蓮縣縱谷南段卑南文化的代表性遺址之一，也因此被內政部指定為三級古蹟。公埔遺址位於石牌村聚落南方約200公尺，台九線以東約150公尺的小山丘及東側緩坡上，自省道上公埔遺址其實不需花上幾分鐘的時間便可抵達。最早發現公埔遺址的是日本人鹿野忠雄，他在1929年5月13日首次調查該遺址，當時發

現有立石四個、立壁二座。後來經過考古學者研究，依照出土文物中的陶器與石器的相關特點，研判其與卑南文化具有相當的關連性。公埔遺址所在地視野良好，在這裡遠眺可以飽收花東縱谷的優美田園景緻，若是到訪這裡的行程緊湊卻又不想錯過俯瞰花東縱谷那優美的田園風光，到公埔遺址探尋古遺物之餘，也可以利用時間俯瞰欣賞花東縱谷及秀姑巒溪，那可會是個兩全其美的不錯選擇喔！



公埔遺址裡的石壁遺跡





石牌村內由枋仔崙溪灌溉之水稻有機田，由於上游無工廠等其他污染加上封閉的環境，造就優質的有機米。

石牌村因腹地不大，除了幾個零星不成規模的自家蔬菜雜糧種植外，基本上都以稻米為主要栽培作物。每次到訪這裡也因時節不同而會讓人有著不同感受的田野風情……插秧的季節，放眼望去映入眼簾的是滿園稚嫩的新秧展現著對生命的無窮渴望，在大地之母及農民殷般的呵護灌溉下逐日茁壯成長；時至收割的季節，成熟飽實的稻穗垂頭微彎看來像是身段謙遜，又像是鞠躬歡迎著每位外地遊子的到訪。

豐收的季節也是令人感動的時刻，沿著台九線公路，兩旁的稻田在陽光的照映下格外盈盈亮眼，在微風的吹拂中，彷彿像是起了一波

又一波的金黃稻浪；辛勤的農夫駕駛著收割機在田間來回穿梭著，又是一整天歡喜豐收的忙碌……到了夜晚，相較於都市的萬家燈火，東部縱谷間的寧靜夜晚讓人格外有著安逸舒適的感覺。夜幕低垂中，徐徐的晚風吹拂著，那天上的月亮在繁星點綴中依然那麼透徹明亮……夜晚中的石牌人家或許串門子喝茶聊天閒話家常，張三李四的故事怎麼說也說不完……亦或許在庭院中乘涼賞月逗弄著狗狗，院落中此起彼落的蛙鳴蟲唧與孩童純真的嬉鬧聲犒賞著那一整天忙碌的辛苦農家們，好一幅悠閒自得又令人陶醉的農村風情畫呀！



石牌村內的北後湖產業道路可以將羅山村及海岸山脈一覽無遺，是個很好的風景景點。





鶯溪環伺永豐村，孕育好米傳日國

永豐村



村長的話 ●●●●●

永豐村已有多年有機耕作的歷史，本村農田在無污染的天然環境及純淨鶯溪的水源灌溉之下，讓永豐村得以培育出連鄰近日本都喜愛的有機稻米。目前永豐村大部份農民都已轉作有機稻作，田間河床常見雁鴨停留，生態也愈為豐富完整。有機村的建構在取得村民共識與這幾年社區積極推動下已見成效，未來也希望能結合村內長者的寶貴經驗，傳承本村已漸失傳的製糖傳統工藝及竹製工藝，讓本村成為更具人文內涵特色的有機村。

永豐村長 劉正鋼

樹栗



永豐村舊名「鰲溪」，在民國五十年以前，與豐南村仍屬於同一村。本區位在羅山村南邊，東隔海岸山脈與台東縣成功鎮相接。住民分居於無毛山、復興、鹽桑寮、舊糖埔、頂埔、蚊子洞等六處聚落，以客家、平埔籍居多，少數居民為閩南籍。

永豐村

簡介

海岸山脈的純淨泉水，加上良好的環境，讓永豐村成為優質有機水稻孕育的地方。



永豐村的惡地—無毛山



永豐村居民大多以務農為主，主要農作為稻米，全村水田面積約為150公頃，散佈在鰲溪兩岸；村內另摻雜著零星的小面積金針花田或自家栽種食用的蔬果田。主要灌溉水源是來自海岸山脈的泉水，良好的環境孕育出的稻米品質極優，在鄉內素負盛名，也廣受日本人喜愛。稻作農家也在花蓮區農業改良場的有機村群聚計畫的推廣及輔導下逐漸投入有機栽培之列。

本村主要水系為鰲溪中游，是永豐村有機農作的主要灌溉水源，水源清澈無污染，相傳喜愛乾淨水源的鰲也常出現在這溪中悠游，因而得名。無毛山位於永豐村西側，為富南、永豐兩村之交界處。無毛山產業道路沿途有常見的生態資源可以欣賞，中途亦可以發現一處老舊礦場的遺蹟。無毛山主要是因為該山為草木不長的惡地，就以「無毛山」命名之，客家音聽起來卻像是「茂毛山」，反差很大，很有意思!!

永豐村的田園風光，封閉的區域，隔絕外界污染。



永豐村傳統式建築，利用竹子為原料，其屋頂之建材為刺竹。



永豐村尚保留著完整的傳統式建築，除了土埆厝是較為大家所熟知傳統建築之外，尚有另一種稱作竹塼仔厝。竹塼仔厝是台灣平埔族傳統的建築型式，屬於南島民族杆欄式建築的一種，是目前所知的傳統建築中歷史最悠久的。但目前在永豐村久歷時間的消磨，多數竹塼仔厝多已修繕改造而不復見其傳統的建築模式。



永豐村復興72號古厝

永豐村內一座荒廢但曾是村內居民主要經濟收入來源的紅糖製造廠—東山糖廠，但後來隨著鄰近幾個東南亞國家的製糖業興起，這座製糖廠也因不敵進口糖的低價競爭而關廠歇業。



永豐村內有著一座荒廢但曾是村內居民主要經濟收入來源的紅糖製造廠—東山糖廠，但後來隨著鄰近幾個東南亞國家的製糖業興起，這座製糖廠也因不敵進口糖的低價競爭而關廠歇業。當時因為製糖業的興盛，附近種了不少白甘蔗供應該廠製糖使用，也因為製糖廠的歇業，這些白甘蔗田已經轉做稻田或廢耕。然而，當年在永豐村興盛一時的製糖技術，至今仍深烙在村內許多長者的記憶中，據悉仍有幾位長者仍深諳著那幾近失傳的傳統製糖技術，而聽長老們輕述著當年製糖的情景，回憶著那熟悉的焦糖香，時光的飛逝總讓人帶著些許的惆悵與感嘆。



永豐村家政班胡班長手工製做的蘆葦掃把，常常做為旅客前來遊玩的伴手禮。



除此之外，村內也默默傳承著精湛的手工藝技術，如採用天然竹子製成的捕鼠器、月桃葉、蘆葦草及稻梗等素材所編織的草鞋、掃把等。風趣幽默的永豐家政班的伯婆班長便是擅長此藝，做出來的成品是精巧可愛又有滿滿的鄉間純樸風，廣受大家的喜愛哩!!



捕鼠器製作達人，採用天然竹子製成的捕鼠器（照片由永豐村劉村長提供）



一般家庭用的蘆葦掃把



豐南秘境小天祥，竹編巧藝能傳家

豐南村



村長的話 ●●●●●

豐南村擁有著自海岸山脈延伸下的豐富天然資源，秀麗的景緻及不受污染的水源亦孕藏著相當完整的自然生態。身為本村的一份子，也為了我們的後代子孫，我們期許村民共同永續經營與維護本村的自然生態機制，除積極推動並協助農民分階段地朝向有機栽培轉型外，我們也將努力開發本村農作產業的附加價值，朝向「高生態農村」的目標努力邁進。

豐南村長 王晉賢

豐南村

簡介



風景優美的豐南村

豐南村街道



沿著永豐村的東富公路繼續往山上前進，就到了豐南村的聚落。豐南村在永豐村南邊，越過海岸山脈即與台東成功鎮接壤，是富里鄉最南邊的村落，也是全鄉面積最大的一村，有35.18平方公里。豐南村原屬於永豐村的一部份，民國55年才獨立出來成一村。

居民以阿美族為主，佔全村人口一半以上。除原住民外，仍有客家、閩南籍與

吉拉米代文史館



豐南社區
休息區

豐南村古早味的信義成商店



外省籍等的居民，多以墾山為主。居民主要居住於豐南社區及學校坪兩地。由於本村山多平地少之故，水稻生產主要集中於豐南社區一帶，另有少數稻作分佈於鰲溪沿岸的低地區域。山區對外聯絡只有一條東富公路（台23號省道），往南方續行即可抵達台東縣濱海，往北則經過永豐村後抵富里村與台九線相接。

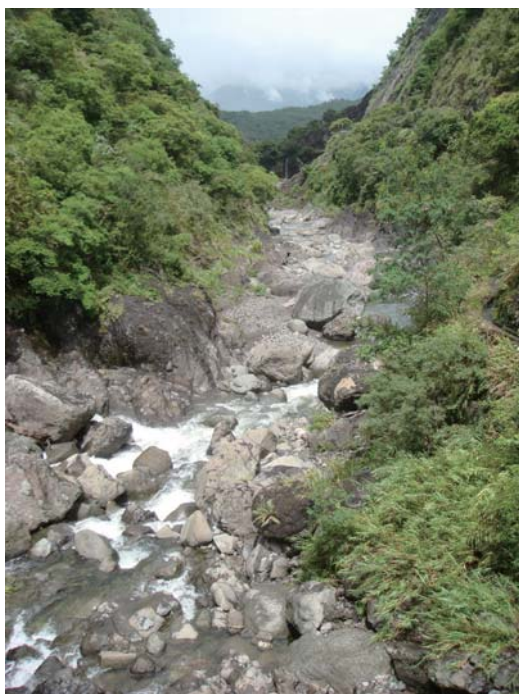


鄉間一隅



豐南村盛名的省道23號的小天祥

鯢溪上游以都蘭山層與蕃薯寮層之地層最為發達，主要在鯢溪與石厝溝交會的石門隧道一帶，兩岸岩壁形勢陡峭，形成一處峽谷天險的景緻，與花蓮天祥一帶的「太魯閣峽谷」風貌相似，有「小天祥」的美譽，在富里鄉內頗負盛名。台灣產的藍寶石礦脈大部分就是存在於都蘭山層的岩層裡，據記載，這個在兩百萬年前原本沉於海中的岩層，因受到板塊推擠而隆起形成山脈，也因此常於此帶岩層中發現古代海底生物的化石及由海底珊瑚化育而成的菊花石，而時而會在溪床的大石表面上發現鑲嵌其上的雙枚貝殼。



小天祥中峽谷風景



小天祥中的石門



豐南村一灌溉溝渠（源自鯨溪）



乾淨的灌溉溝渠-摸蜆樂趣



豐南村的中溝瀑布入口眺望



豐南村的雙抱竹瀑布遠觀



本村主要灌溉水源來自鰲溪，水系發源處一為新港山西麓，而鰲溪山稜鞍部為另一發源處。鰲溪沿途多峽谷地形，也因此造就了數處瀑布景觀，如中溝瀑布、女鬼瀑布、雙抱竹瀑布等。

豐南村的女鬼瀑布遠觀





豐南村有機田區栽種情形

豐南村因地理環境及當地的風土民情而造就多處的梯田景觀，目前也是花蓮區農業改良場有機農作的重點推廣區之一，轉作有機栽培的農民亦逐漸增加。目前有機水稻面積約為32公頃。豐南村的學校坪及豐南社區一帶是水田較為集中的區域。其他因為地勢及土壤的關係，除了斜坡間的部份零星梯田外，大部分居民仍以旱作為主，另有栽種咖啡、桂竹、箭筍、梅、甜桃以及高接梨等作物。



豐南村因四周環山，形成良好地理屏障，隔絕外界污染，又有海岸山脈美泉灌溉，為優良的有機栽培區。



風景優美的豐南村

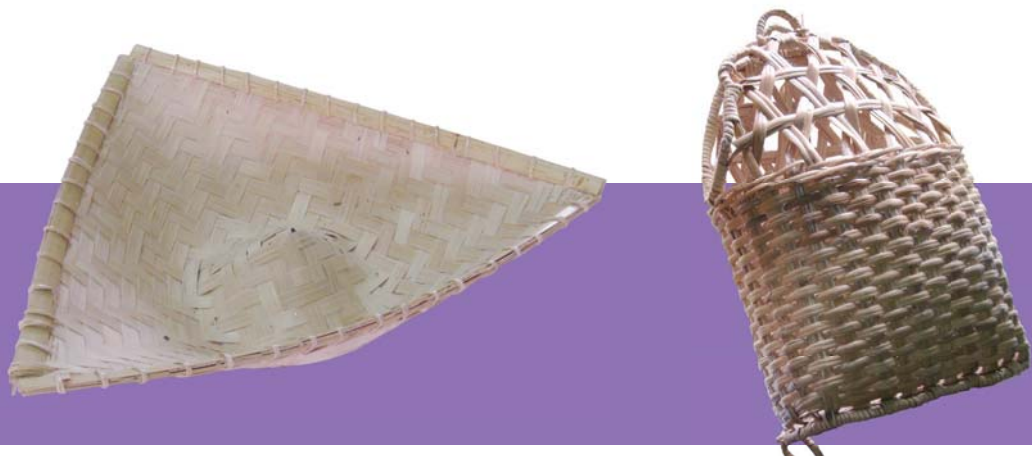


豐南村家政班製作的竹藝編織

豐南村家政班潘班長擅長竹藝編織及布包製作，也熱心傳承，村內不少婦女也投入學習製作。目前由潘班長所帶領的家政班成立於民國69年；民國96年5月成立了養鴨人家，由班基金購買小鴨，提供有意願飼養的班員協助飼養。豐南村家政班將鴨群餵養在好山好水的環境中，小鴨長大後產出的鴨蛋就拿來醃製成鹹鴨蛋並予以販售，而利潤所得就存入班基金中。這樣的好點子已成為豐南家政班的基金來源，而有點鹹又不會太鹹的美味鹹鴨蛋也就這樣無心插柳的成為豐南村才有的私房農產品囉!!



竹筒馬克杯



豐南村家政班製作鹹鴨蛋伴手禮，增加農村婦女經濟收入。

自產的鴨蛋

鴨寮

花蓮區農業改良場為推廣有機村產業群聚發展及在地生產之安全優質農產品，以符合廣大外食者對於飲食日益著重之健康概念要求，特於98年5月19日於花蓮縣富里鄉富里國小舉辦創意健康料理競賽。

本次活動邀請花蓮縣政府余金榮技士、富里國小高山校長、台灣觀光學院廚藝管理系黃淑玲老師、花蓮縣議會張素華議員及本場沈聰明課長等擔任本次競賽評審。邀集富里鄉竹田村、羅山村、石碑村、永豐村及豐南村等五村六隊家政班料理好手，各隊依該村特有的鄉村風土民情，亦或傳統亦或創意發想之概念，烹製出24道美味創意健康盒餐。

本次盒餐競賽經過五位評審依各項評比規則逐一斟酌評分後，一致通過由豐南村家政班獲得本次競賽第一名；第二名由石碑村家政二班取得；第三名得獎者為羅山村家政班。另外，本次競賽最特別的地方是邀請花蓮縣富里國小的師生共130位，參與此次票選並選出最佳人氣盒餐，小學生先是看過所有參賽者的盒餐後，再回場內進行投票。投票結果為「竹報平安」、「四季花開」、「玉兔抱月」、「海洋世界蛋白」及「鰲溪肉圓」等五個盒餐最吸引小朋友的目光，獲得前五大最多得票數。每一盒餐都附有在地人文風情的「隨食手札」，並透過家政班員的創作巧思，將在地的文化與傳統、美食與風景融

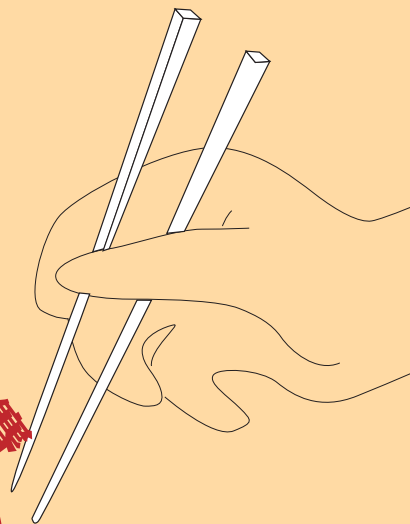
入在美味的菜色之中。例如石碑村的公埔遺址，透過班員的創意將公埔遺址的意象透過料理表現出來；青蛙下蛋則是表現出有機耕作下田園生物生意盎然，以及在地球求學的孩子與大自

然的互動。透過「隨食手札」讓來到此地旅遊的人在享受此盒餐時，順便把歷史人文也享用進去。

本場希望藉由不同的創意競賽或活動，激發農村婦女的創意巧思，讓有機村

產業群聚有更多角化的發展，並經由集思廣益而有更深入的農產應用創意連結。本次所舉辦的創意健康盒餐競賽活動中，各村家政班無不花盡巧思，巧妙運用在地食材入菜，以期能結合有機米的健康概念來呈現出有機聚落的家鄉創意盒餐風味。本書挑選了優秀作品共計14道，並概述盒餐內容及主菜料理方式於附錄。

附錄



98年度創意健康盒餐競賽
優勝作品
食譜集



競賽優勝作品 食譜集



- 54 竹報平安盒餐
- 55 金黃四射盒餐
- 56 五彩繽紛盒餐
- 57 四季花開盒餐

豐南村家政班



石牌村班家政二班

- 58 青蛙下蛋盒餐
- 59 玉兔抱月盒餐
- 60 公埔便當盒餐
- 61 牛年行大運盒餐

第三名

羅山村家政班

- 62 鄉野情懷盒餐
- 63 迷彩風味盒餐
- 64 南香到來盒餐
- 65 道地故鄉盒餐

最佳
人氣獎

- 66 石牌村家政一班 — 海洋世界蛋白盒餐
- 67 永豐村家政班 — 鱉溪肉圓盒餐





豐南村家政班

竹報平安盒餐

有機米飯：米飯一碗(米飯以月桃葉包裹後置入竹筒中)。

主菜：炸豬排。

配菜：椒鹽四季豆、魚香茄子、鮮炒筍筍。

主菜材料：豬肉切片75克，蔥1支，薑2片，雞蛋1顆。

調味料：米酒 1茶匙，脆酥粉 1湯匙，沙拉油 2湯匙。

炸豬排作法：

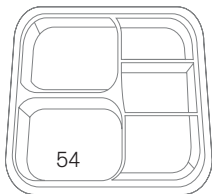
1. 將肉片拍打後備用。
2. 將蔥切段放入酒中，再加入薑片後拌勻做成醃料。將肉片放入醃料中醃上1小時備用。
3. 鍋中放油預熱後，將肉片沾上蛋汁再沾脆酥粉後放入油鍋中炸至金黃色即可。



豐南村位於台23線往東河方向，因有兩個山洞，早期稱石門。風景似天祥，又稱小天祥；又稱吉拉米代。居民有原住民、閩南人、客家人、榮民四個種族居住在一起；安居樂業，代代相傳。飲食上也多有結合，早期的原住民居民擅長在竹筒內裝米，再放在炭火上烤熟食用。這道竹報平安的創意盒餐，也以竹筒飯的概念發揮，加上各項拿手菜色，兼具美味之外也重視營養均衡，是道色香味兼具的原野風味餐喔！

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊



第一名

豐南村家政班

金黃四射盒餐

有機米飯：米飯一碗。

主菜：鹹水雞。

配菜：雪裡紅、涼拌小黃瓜、炸金針。

主菜材料：去骨雞腿半支。

調味料：薑末適量，蒜末適量，米酒適量，鹽適量。

鹹水雞作法：

將雞汆燙至熟後取出；薑末加酒、鹽拌勻，均勻塗抹在雞塊上醃約2小時後即可切塊食用。

吉拉米代(豐南村)是個好山好水的地方，傍繫溪而行，水源清澈，溪裡有魚，有蝦還有蟹，最後與秀姑巒溪上游交會進入秀姑巒溪。村民代代墾山務農，豐南主要農產為稻米，有機稻作隨處可見；另外還有箭筍、梅子、放山雞等等...成爲豐南村的四大農特產品。村內另少許零星的金針田，這道飯盒菜色及是以開滿金針花的金色花田爲題，滿滿的菜色都是村內自產的有機健康蔬菜，放在豐南媽媽擅長的竹編飯盒中，別有一番田野風情的愜意享受喔。

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊



第一名

豐南村家政班

五彩繽紛盒餐

有機米飯：米飯一碗。

主菜：宮保雞塊。

配菜：鹹蛋、五彩椒、筍乾滷肉。

主菜材料：豬雞胸肉90g。

調味料：脆酥粉2湯匙，油2匙，雞蛋汁2茶匙，胡椒2茶匙

Tips:

鹹蛋作法：(鴨蛋1粒，鹽1茶匙，米酒1茶匙，水1杯)

鹽加入水中煮開放涼後，將米酒1茶匙加入，最後放進鴨蛋，醃上15天後再將鴨蛋煮熟即可。



總是對豐南家政班的印象深刻，在每次研討會議或是競賽的場合中，整齊劃一的制服是豐南家政班相當明顯的班特色，豐南家政班的團結和樂，附近鄰里皆知，就好像村內四種族群一起和樂生活的縮小寫照。這道便當充滿了濃濃的豐南村的田野家鄉味，白靜中帶鹹香氣味的鴨蛋放在飯籃的中央，安逸的氣質卻明顯搶眼；用月桃葉包裹的米飯靜靜的依偎在飯籃邊邊，恬靜優雅搭上了鮮採麻竹筍所醃漬的筍干做成的筍干滷肉，當然還少不了媽媽的拿手菜-風味絕佳的宮保雞丁與色彩繽紛的五彩椒，色香味俱全的豐盛菜色，滿足了視覺，也滿足了味覺，更是滿足了人們對豐南村那田野情懷的無限想像哩!!

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊



豐南村家政班

四季花開盒餐



時代的變遷，人們食衣住行愈發講究，追求進步與財富的同時，食的健康與天然有機也開始受到相對重視。因而，有機農業也隨之被賦予著深深的期許！於此同時，豐南村的居民們正逐漸朝著有機村的目標趨步邁進，也期盼夢想中那有機村的欣欣向榮，好似那四季花開的精采。站在田間放眼望去，滿是稻禾的翠綠映入眼簾。汗滴禾下鋤，那是田間辛勤耕耘的寫照，更遑論有機稻作的農民是得如何的付出才會有那滿園的豐收。有機會來這裡體驗盤中糧的粒粒皆辛苦，或許就更能品嚐得出有機米那芳香甘甜的箇中滋味了！

“食”手札

受訪者/豐南村家政班班長-潘金菊

有機米飯：米飯一碗。

主菜：咖哩雞肉。

配菜：清炒豇豆、白玉雙星、滷肉。

主菜材料：雞胸肉90g，馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔各30g。

調味料：咖哩粉1茶匙，油2匙，水1杯，太白粉1茶匙，鹽1茶匙，米酒1茶匙。

咖哩雞肉作法：

1. 雞胸肉切丁後入油鍋炸好撈起備用；馬鈴薯，洋蔥，紅蘿蔔切丁備用。
2. 鍋中放油預熱後先放入洋蔥炒香，再將馬鈴薯丁及紅蘿蔔丁放入翻炒後再放入雞肉拌炒，最後加上水及米酒燜煮。
3. 咖哩粉加上太白粉及水攪拌均勻做成咖哩粉水備用。
4. 待鍋內食材煮熟後再加入咖哩粉水拌炒均勻即可。



石牌村家政二班

青蛙下蛋盒餐



有機米飯：蕃茄炒飯。

主菜：香菇丸。

配菜：龍鬚菜炒金針、福袋、三色蛋捲、小黃瓜、花椰菜。

主菜材料：五花肉絞肉600克，洋地瓜300克，板豆腐1塊，香菇末300克，雞蛋2顆。

調味料：薑蔥末2大匙，太白粉2湯匙，米酒2湯匙，胡椒粉 少許。

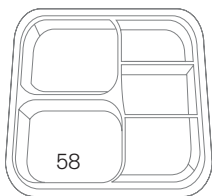
“福袋”製作：絞肉500g、芹菜丁適量、紅蘿蔔小丁適量、鹽1茶匙、雞粉適量攪拌均勻後，包入餛飩皮中以瓢瓜絲干束口後，放入油鍋中炸至金黃色撈起即成福袋。

“福袋”製作：將蕃茄以果汁機打成蕃茄汁之後，煮成濃稠狀。蛋兩顆加適量調味後打勻後炒熟。將米飯入油鍋中，再放入煮好的蕃茄汁及炒蛋翻炒拌勻即可。

山裡田間隨處可見的乾淨清澈的小水流，到了青蛙繁殖的季節，總會看到滿滿的青蛙蛋和已經孵化完成的小蝌蚪，在水中游呀游的，煞是愜意可愛。學校夏日的午後，少不了池水裡小青蛙呱呱的叫聲及高樹上知了的蟬鳴聲。飯盒中，青蛙下蛋那一付愜意模樣，實在逗趣。吃著同學羨慕的青蛙便當，和同學瞎聊著自以為是的天南地北，快樂的童年時光恣意的過著玩耍著，鄉間小朋友的快樂童年，就是這麼的無憂無慮，那可是很多忙碌補習才藝的都市小孩享受不到的哩！

隨“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長 — 吳幸珠





石牌村家政二班

玉兔抱月盒餐

有機米飯：蛋白拌飯。

主菜：香橙排骨。

配菜：菜脯蛋、鮮炒四季豆、珍珠丸。

主菜材料：調味料：砂糖5兩，吉士粉適量，地瓜粉適量，太白粉適量，鹽少許，米酒適量，白醋5兩。

香橙排骨作法：(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 三合粉：吉士粉、地瓜粉、太白粉以1:1:1的比例調好備用。柳丁壓汁備用。
2. 排骨切小塊狀、加入米酒、雞蛋一顆、柳丁汁、洋蔥半顆(切丁)醃半小時後取出，再加入三合粉與排骨攪拌均勻後備用。
3. 起油鍋待油溫約160-180度，放入排骨炸到外皮酥脆即可。

東部縱谷間的寧靜夜晚總讓人有著安逸舒適的感覺。夜幕低垂中，徐徐的晚風輕盈的吹拂著……天空中，月兒在繁星的點綴下依然那麼透徹明亮，半夢半醒中隱約記得嫦娥奔月故事，好奇著月亮上的兔子那搗了數千年的米……這麼久了，應該覺得無聊了吧!!不如換個好玩的新點子，把月亮當球玩耍如何?!可愛的石牌媽咪，靈機一動又把這樣的想像題材放入了飯盒中，實在有趣哩!

隨“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長-吳幸珠





石牌村家政二班

公埔便當盒餐

石牌村的後山坡上，
有個當地人熟知的遺址，稱之
為”公埔遺址”。石牌媽媽將這個
具有代表性的遺跡概念放入飯盒創意
製作中，也再次突顯出石牌村民對這個
遺址的愛護與重視，並希望藉由飯盒
創作的方式，介紹石牌村的特有文
化內涵與風情。

隨“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長 — 吳幸珠

有機米飯：健康菠菜米飯一碗半。

主菜：鹹蛋杏鮑菇。

配菜：鮮炒蘆筍、魚漿黑輪、香蒜雞腿。

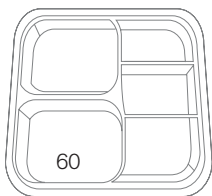
主菜材料：杏鮑菇6-7朵，雞蛋1個，鹹蛋2個。

調味料：酥炸粉適量，蔥花2湯匙，蒜末1湯匙，
雞粉1茶匙。

鹹蛋杏鮑菇作法：

(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 杏鮑菇切斜滾刀塊備用；盆中置入一碗酥炸粉，
加入一個雞蛋黃後攪拌均勻做成酥炸粉糊。
2. 杏鮑菇片均勻裹上酥炸粉糊後放入油鍋中炸到
金黃色後撈起備用。
3. 將兩個鹹蛋黃搗成泥狀，下鍋炸至蛋黃散開
成泡泡狀後撈起。將炸過的蛋黃與杏鮑菇
片一起放入已熱鍋好的炒鍋中拌炒，最
後放入蔥花並輕拌過後即可起鍋。





石牌村家政二班

牛年行大運盒餐



有機米飯：南瓜拌飯一碗半。

主菜：獅子頭。

配菜：豇豆炒肉絲、南瓜飯、薯條、紅麴肉片、香菇、小蕃茄、胡蘿蔔。

主菜材料：豬絞肉600g，雞蛋1顆，蔥3支，小蕃茄1顆，荸薺8個。

調味料：油適量，味淋1匙，醬油1茶匙，麵包粉3湯匙，香油2湯匙，太白粉2湯匙，蔥薑水 1/2杯。

獅子頭作法：

(完成的主菜取適量放入飯盒即可。)

1. 先備好以下材料：豬絞肉、味淋、蔥三支、醬油1茶匙、麵包粉、雞蛋一顆、香油2湯匙、荸薺8顆洗淨切碎備用。
2. 將1. 材料加入胡椒粉1/2茶匙、太白粉2湯匙、蔥薑水1/2杯攪拌均勻後捏成球狀，沾上太白粉放入備好的熱油中(約160-180度)，油炸至金黃色狀即可。

牛年行大運便當的發想來

自於某天全家相聚在一起看電視的時刻-姐姐忽然指著螢幕驚喜的說著：『你們看...是牛耶!!』。一向喜歡與姐姐鬥嘴的弟弟冷不防的回了姐姐一句...「大牛都喜歡看大牛~!」。本來興奮著盯著電視裡的牛的姐姐立刻轉台，邊說著「其實我又沒有很喜歡看大牛!」。這時全家已經笑成一團... (因為姐姐長得很胖很高很壯哩!)

這樣平凡卻歡樂的家庭小故事，相信在每個幸福的家庭中常常上演著。小朋友們之間無邪的鬥嘴內容，有時聽了讓人覺得好氣又好笑。媽媽感受著家人環繞那幸福洋溢的溫暖，也因此決定作一份KUSO版的牛年行大運之捲髮龐克金牛便當讓小朋友在打開飯盒的時候有個不一樣的驚喜，也在不知不覺的歡樂中，把媽媽準備的愛心便當全部吃光光。

“食”手札

受訪者/石牌村家政二班班長-吳幸珠

羅山村家政班

鄉野情懷盒餐



有機米飯：一碗半野薑花香米飯。

主菜：滷肉。

配菜：香椿蛋、清炒大白菜、香菜拌肉、涼拌薑鳳梨。

主菜材料：五花肉50g。

調味料：蒜末適量，薄鹽醬油，2湯匙，鹽適量，油適量。

滷肉做法：

1. 五花肉切塊。鍋熱後先放入蒜末爆香，再放入五花肉煸過至水份逼出而呈現乾乾的狀態。
2. 將醬油放入1.中，轉小火燜煮至入味即可。

Tips:

野薑花香飯：有機米飯1碗半。去除野薑花根的根鬚後洗淨，切細絲以溫火稍加煸過後取出，拌入米飯中使其入味即可盛入飯盒中。

恍若世外桃源般的羅山村，平時就有著與世隔絕的靜謐！感恩惜福是羅山村民的共同特色，在這裡快樂成長的人們總是讓來自都市叢林的人們欣羨不已。這道盒餐的菜色創意是來自於羅山村的自然景緻的發想，總引起人們對母親純樸手藝的想念……香椿蛋的風味充斥著自然的野趣風情，而野薑花飯的香氣就好比羅山村那難得的淡雅氣質。望著那美麗的有機自然田園，飯盒中的淡淡野味清香頓時也成了人間美味……令人難忘！

隨“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷



羅山村家政班

迷彩風味盒餐

有機米飯：紫番薯飯一碗半。

主菜：鮮嫩土雞肉。

配菜：炸鮭魚排、龍鬚菜、醃瓜炒肉、紅麴肉片。

主菜材料：土雞肉50g。

鮮嫩土雞肉作法：

將雞肉放入滾水鍋中，以大火煮上20分鐘後熄火；蓋上鍋蓋悶30分鐘後，將雞肉拿出放入冰水中冰鎮，取出切塊即可。

Tips:

醃漬越瓜作法：越瓜洗淨切開後去籽，以鹽於越瓜內外均勻抹上後醃漬一晚後，即可取出使用。

羅山人家總是喜歡在家園中種上一些可以食用的蔬菜，市場上少見的新鮮越瓜便是其中一項。總以為醃漬瓜是以小黃瓜或大黃瓜醃漬而成，沒想到他真正的身分是越瓜。小時候奶奶總喜歡用醃漬越瓜拌蒜末清炒，我也喜歡那鹹醃瓜拌稀飯的甘鹹滋味。據說新鮮越瓜沒有什麼特別的滋味，醃漬的可塑性高，也因此坊間對於越瓜的醃漬手法就有很多。

羅山居民們有感於住在有機村裡所能擁有的一切在自然無污染的環境中隨性種上各樣蔬菜，而每到了採收季節時，蔬果們爭相綻放璀璨的生命力煞是熱鬧有趣，偶見的放山餵養的母雞帶著小雞群們恣意覓食悠閒，更為農家憑添不少農趣。烹調著這不受污染的環境中所孕育出來的季節食材，炊煙裊裊中，似乎也看到了羅山人家對大自然那知足感恩的純淨快樂。

「食」手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷



羅山村家政班

南薑到來盒餐

有機燕麥米飯：南薑拌飯一碗半。

主菜：紅麴五花肉。

配菜：豆香肉末、草莓香腸、青江菜、蜜洛神花。

主菜材料：五花肉30g。

調味料：蒜末適量，薄鹽醬油2湯匙，鹽適量，油適量。

Tips:

南薑拌飯作法：南薑切末佐紅蔥頭末爆香，再拌入燕麥飯中即可。

每拜訪羅山村的時候，總驚訝台灣還有這樣一個可以與歐洲小鎮相比擬的一個地方。再進一步探索，發現每家後院的園子裡藏著許多自然食材珍寶。鮮紅色的洛神花綻放著，巧手的媽媽將它做成了補血又能降血壓的蜜洛神花；炎炎夏日喝上一杯羅山媽媽親手做的沁涼洛神花茶，看著窗外的美麗田園山景，好不愜意。除此之外，園裡還有適應環境良好的新鮮南薑。南薑原產於印度或東南亞一帶，在台灣的市場不容易找得到生鮮的南薑，多數都是已經加工磨粉販售了或是製成乾品作為中藥藥材，價格也自然不菲。在菜園裡挖出來的新鮮南薑，應用它特殊香氣及其健胃整腸的效果，拌入米飯中特別具有健康概念，這也是羅山媽媽飯盒創作的壓箱寶之一呢。有機會來羅山村拜訪時，若能嚐上一口媽媽們親手做的南薑拌飯，那將會是多幸福的一件事呀！

“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷



羅山村家政班

道地故鄉盒餐

有機米飯：番薯養生飯一碗半。

主菜：糖醋排骨。

配菜：炸鱈魚排、熱狗、滷香菇、香菇蘆筍、Q梅。

主菜材料：排骨肉50g。

調味料：油適量，糖適量，醋適量，醬油少許，地瓜粉適量。

糖醋排骨作法：

1. 糖醋醬比例為1:1適量備妥，加入少許醬油增加色澤度。
2. 排骨肉以糖醋汁先行醃過，置入冰箱一晚後取出備用。
3. 將醃好的排骨肉沾地瓜粉以大火油炸至金黃色撈起瀝乾後，置入蒸籠以大火蒸軟(約20分鐘)即可。

蕃薯飯加上Q梅的基本便當菜色，是很多羅山媽媽對孩提時期的共同記憶。小時候困苦的生活環境，飯盒中的米飯總是被不成比例的蕃薯蓋過，幾顆鹹Q梅或是一塊鹹魚就得將就當上一頓飯的配菜，豐富的菜餚甚至是一小條熱狗，都是遙不可及的奢求!這樣刻苦的歲月一路走來，總希望自己的小孩在這個美麗的環境中可以毫無壓力地開心成長。而從豐富的便當菜色中就可以看得出用心 擔心自己的孩子不吃飯不吃青菜，就在米飯中拌入黃番薯的甜味來滿足孩子挑食的嘴，想像孩子將飯盒打開，看到熱狗洋食、糖醋排骨還有炸魚排的興奮表情，做父母的再辛苦都覺得值得，相信藉此也或多或少滿足了人們當年年心中渴求的小小夢想吧!!

隨“食”手札

受訪者/羅山村家政班班長 — 林子婷





石牌村家政一班

海洋世界蛋白盒餐

有白米飯：蝦仁炒飯2碗。

主菜：海洋蛋包飯。

材料：鹹蛋黃(鴨蛋)顆，透抽1尾，蝦仁150g，玉米粒30g，
豌豆仁30g，紅蘿蔔丁30g，雞蛋1顆。

調味料：太白粉適量，鹽適量，油適量。

炒飯作法：

1. 蝦仁洗淨，將背部沙筋挑乾淨後切半，佐適量的酒、太白粉(酒與太白粉比例為1:1)、少許鹽巴一起與蝦仁拌勻，使蝦仁得以入味備用。
2. 三色蔬菜-玉米粒、豌豆仁及紅蘿蔔丁先佐少許鹽炒過，取出備用。
3. 放適量油於炒鍋中，放入蝦仁炒過後取出備用。
4. 炒鍋待油熱後放入白飯翻炒，再加入三色蔬菜及蝦仁一起拌炒均勻後起鍋(可依個人口味加入少許醬油或番茄醬搭色)。

蛋皮作法：

1. 太白粉加入適量的水做成太白粉水(太白粉:水 = 1:1)。
2. 打好的蛋汁加入太白粉水攪拌均勻後，以平底鍋平鋪煎熟即可。

海洋蛋：

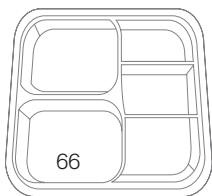
1. 將新鮮透抽洗淨，僅取身體管狀部分，並在其管內先以太白粉抹勻備用。
2. 將鹹蛋黃塞入透抽內部至滿，再以牙籤將管口封住。
3. 將塞滿蛋黃的透抽置於盤上，放入蒸籠以大火蒸約15分鐘即可取出切段。

炒飯排盤：將蛋皮鋪底，放上炒飯後，在炒飯的中間置入海洋蛋即完成。

瞧那媽媽們的巧手所做出的海洋風味蛋是這麼的栩栩如生，被鵝黃色蛋皮及蝦仁炒飯包覆著的風味最適合夏天了!!石牌一班的媽媽班員們在農忙之餘還能擁有這麼精巧的廚藝，實在令人折服。擁抱夏天的方法有很多種，或許到小圳邊泡腳踩個涼涼，或許到海邊放肆的嬉戲耍浪，但如果沒機會到那裡去，來個海洋世界蛋白飯盒的午餐約會，再喝上一口沁涼的檸檬紅茶也不錯啾~

“食”手札

受訪者/石牌村家政一班班長 — 李金女





永豐村家政班

鰲溪肉圓盒餐

盒餐內容：手工肉圓

主要材料：地瓜粉600g，筍干300g，豬肉250g，香菇100g。

調味料：紅蔥酥100g，醬油2大匙，胡椒粉少許，沙拉油4大匙，水8碗。

肉圓作法：

1. 油鍋預熱後，將豬肉、香菇、筍乾放入煸香，加醬油2大匙及適量的水燜至入味，放涼備用。
2. 將地瓜粉、水拌勻，隔水加熱成糊狀。
3. 將碟子抹沙拉油，抹上2.的糊做底後再放入1的內餡，最後再抹上一層糊之後，放入蒸籠蒸約15分鐘即可。蒸熟的肉圓待涼後再取出即可食用。

永豐村的伯婆班長(伯婆是客家語)有個有趣的綽號叫做「火炭嫂」，原由是因為早期沒有瓦斯、電鍋的時候，木炭成了當時的民生必需品。年輕時班長隨著先生以燒木炭為業，人們也就開玩笑的以火炭嫂來稱呼著班長，久了也就成了班長的代名詞了。

伯婆班長的有很多令人讚嘆的私房好本領。那雙巧手可以做出精美的手工藝品，也可以變出令人讚嘆的桌上佳餚。伯婆取名的鰲溪肉圓便是其中一項美味。晶瑩剔透的外皮包裹著筍香的肉片內餡，沾上甜辣醬後，狠狠的咬上一口便是大大的滿足享受。這道伯婆班長傳授出來的肉圓，作法相當簡單快速，值得一試喔!!

“食”手札

受訪者/永豐村家政班班長 — 胡春梅



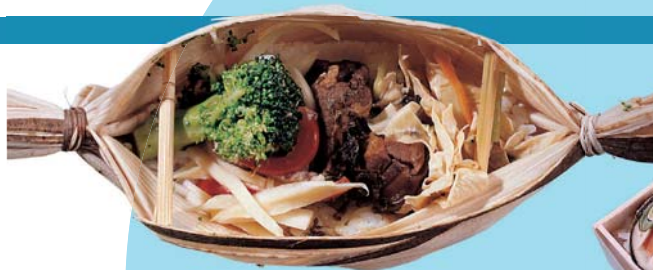


永豐家政班 — 永豐團圓盒餐



永豐家政班 — 富豐白斬雞盒餐

參賽佳作



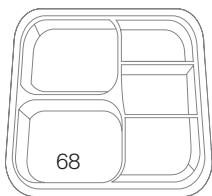
永豐家政班 — 茂茅山滷肉盒餐



石牌家政班 — 孔雀開屏盒餐



石牌家政班 — 五彩繽紛盒餐



石牌家政班 — 五穀黃金盒餐



竹田家政班 — 經典美味盒餐



竹田家政班 — 可口風味養生飯團盒餐



竹田家政班 — 金針風味盒餐



竹田家政班 — 經典美味盒餐



有機聚落在後山



國家圖書館出版品預行編目資料

有機聚落在後山 / 陳源俊等編著. -- 第一版.
-- 花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農改場，民98
.12
面；公分
ISBN 978-986-02-0775-0(平裝)
1. 聚落 2. 有機農業 3. 花蓮縣
431.4 98021342

書名：有機聚落在後山
發行人：黃鵬
主編：沈聰明
編著：陳源俊、劉興榮、莊洵鈞、劉依玲
發行所：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
住址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號
電話：(03) 8521108
傳真：(03) 8534640
網址：<http://www.hdais.gov.tw>
出版年月：中華民國九十八年十一月
版次：第一版 第一刷 1000本
定價：新台幣 250元 (版權所有，翻印必究)
印刷：原鄉興業有限公司 電話：(03) 8329963
展售處：五南文化廣場
地址：400台中市中山路6號
電話：(04) 22260330
國家書店：
地址：104台北市松江路209號1樓
電話：(02) 25180207
國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN:1009803387

ISBN:978-986-02-0775-0