



行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 038 號

現代
桃花源

羅山 有機村



序

近年來，國人對農產品的消費，除了強調品質外，對於安全、環保的需求，農業生態的永續利用，亦日趨重視，因此融合生產、生活、生態的有機農業是未來農業發展的重要方向。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場於83年起從作物有機栽培的研究及推廣，並逐步建立水稻、蔬菜、果樹的有機栽培生產模式，提供從事有機耕作的農民參考。目前花蓮地區的水稻有機栽培面積占全省的百分之六十以上，已成為本省有機農業發展的指標地。這一路走來，本場認為作物有機栽培的生產，以集村的方式來全面落實發展經營，更可達成有機農業「三生一體」的願景。

花蓮縣富里鄉羅山村位於東部海岸山脈的西麓，土壤肥沃，水源獨立且純淨，無任何工業的污染，是花蓮縣有機米的主要生產地。本場於民國91年起在花蓮縣富里鄉羅山村進行有機村可行性之調查評估，認為該村具有全面發展有機農業的潛力；並經過在地的行政、農業機構及村民的認同，組成本村有機農業之發展委員會，建構了全國第一個有機村。

羅山村除了在農業生產環境上得天獨厚外，因其地形變化多，動植物的生態豐富，季節流動帶來的優美景緻，加上本地純樸農村生活及文化的特色，亦具有不可多得的休閒農業發展條件。因此，本場除了在羅山村繼續研究有關作物有機生產的技術外，在生態面及生活教育面，協助其組織運作及發展相關休閒產業；並希望將來隨著知識管理時代的來臨，有機農業之經營活動亦可運用電子化的管理，建立羅山有機村的網路社群及有機產業電子商務，以最環保及快捷的方式與世界接軌。

晉朝文學家陶淵明在其為人樂道的作品「桃花源記」中虛擬了一個雞犬相聞，自給自足，和諧安樂的村落；但桃花源卻是一個不知有漢，無論魏晉，與世隔絕的封閉社會。如今，實構中的羅山有機村是應用現代知識、觀念及技術發展，與世界緊密互動的新桃花源。現代社會雖因科學的進步帶來諸多的便利，但自然資源的過度利用及緊密的生活節奏，身心煩雜隨之而來，實應有一處可返樸歸真，純淨自然的海角樂園，以滌心潔慮；羅山有機村應是一個最佳的選擇。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 侯福分

目錄	
認識羅山有機村	3
羅山有機村建構條件	4
羅山有機村推動過程	5
優質安全的有機農特產品	6
有機米系列	
有機果品系列	
羅山村之觀光休閒農業資源	8
自然景觀資源	
地質景觀	
植物相	
動物相	
人文資源	
農村生活體驗	
各種DIY體驗活動	
體驗農家特色及聯絡方式	
羅山有機村生態之旅行程設計	18
羅山有機村生態之旅行程建議	19
遊覽路線圖示	封底裡

認識羅山有機村 《》

花蓮縣富里鄉羅山村位於東部海岸山脈的西麓，沿著台九線南下至311公里處，左轉即可進入羅山村。

羅山村東面緊靠海岸山脈，全村面積25.18平方公里。北面以九岸溪床與竹田村分界，南以螺仔溪南岸石碑村接壤，西以秀姑巒河床與明里村分界。

羅山村是一個以山坡地形為主的村庄：本村溪流水系發達，螺仔溪主流貫全村的平地，沉積出肥沃的東里系黃壤土，上游支游分為楓仔崙與鹽埕溪、在陡峭的山間日夜竄流，東北方山區裡還有九岸溪支流穿插於山巒溪壑裡，構成一個複雜的溪流網；因此，也造就了羅山村村民以農耕為主的營生事業，目前則以水稻為主要栽培作物，果樹次之。

羅山村舊名「螺仔坑」，一說是因羅山村地形如螺，有溪稱螺仔溪，遂以溪名為地名；二說是因螺仔溪中盛產螺，因而引此為地名。羅山村之開拓始於清代末期，同治年間就有來自屏東的平埔族人來此開墾；設官治理始於清光緒元年12月間。光復初期本村仍隸屬竹田村轄內，民國38年才獨立成一村，並以舊名「螺」字諧音，改名為「羅山」。

羅山村土地開發比較晚，農家風貌的保存也較完整，92年間社區重劃整建工程，通衢格局方正，道路寬擴井然，是全國規劃最完善的示範社區。羅山村居民以平埔、客家、閩南三族為主，多世代務農，生活質樸，目前共有171戶，580人。

羅山有機村建構條件 《》

羅山村三面環山，空氣清淨，土壤肥沃，無任何工業污染；螺仔溪上游的羅山瀑布為主要灌溉水源，未流經其他村鎮，因而擁有獨立且純淨之水源。並且，地理環境封閉較不受周圍環境的影響，適合有機農業栽培。

羅山村具有豐富的自然生態、景觀及人文資源。例如：土塙厝、羅山瀑布、泥火山等。加上目前國人對安全農產品及教育、心靈、養生、休閒旅遊的強烈需求，羅山村可以以有機農業生產為基礎，綜合生態、環保，加上本地純樸農村生活及文化的特色，成為不可多得的休閒農業發展地點。

未來可整合地方資源，利用田園、自然景觀之優勢，再配合有教育、心靈、健康等充實的功能旅遊，並且結合地方產業特色發展田園料理與農產品加工，預計可創造在地就業機會及增加村民收入，並提供遊客身心全人整體健康關懷體驗。



【現代桃花源 羅山有機村】

4

羅山有機村推動過程 《》



羅山有機村的推動，其實已經經過多年的蘊釀、共識整合與推展，一開始最困難的是扭轉村民觀念，經由不斷的溝通，終於讓他們願意捨棄便利速效的化學肥料、農藥，改以有機農法耕作。

以水稻為例，初期實施有機栽培時，由於對有機耕作技術不純熟，常發生嚴重的病蟲害，水稻倒伏及產量大幅降低的情況。但幾個期作下來，羅山村的稻農不用化學農藥及肥料，有機質肥料的使用也逐年減少，並建立正確的非農藥防治概念，配合耕種技術的改進，也可以種出產量、品質不輸給一般良質米，但安全、環保、具健康概念的有機米。加上近年來蓬勃發展的有機消費趨勢，終於讓羅山村整體落實有機栽種的觀念。

然而，有機栽種只是第一步。如何落實有機生活，以及提供遊客多元豐富的生態旅遊行程，並能同時保護自然資源不受破壞，羅山村才能真正發展成為生產、生活、生態「三生一體」的有機村。

自93年起，經由花蓮區農業改良場的輔導，由19位當地的產銷班、家政班、四健班幹部，教育及社區工作者，村中的耆宿等共19位組成「羅山村有機農業之推動委員會」，並分成「生產組」、「生活組」、「生態組」及「推廣組」，以全村村民自主性的方式，針對有機產業的作法，未來發展方向，有機農產品及加工品生產的



5

羅山

有機村

羅山

有機村

技術、農村生活有機化及與在地文化結合、生態的保育及教育等，展開有機村的營造。在花蓮區農業改良場與地方的行政、農業機構的輔導及村民共同的努力下，羅山有機農業村的推動已逐漸落實，亦有初步的成果。

優質安全的有機農特產品

羅山村是花蓮縣富里鄉重要的良質米生產區及果樹栽培區。花蓮區農業改良場除了在羅山村研究有關作物有機生產的技術，例如：有機水稻與短期有機作物的輪作，有機果樹的栽培研究及樹種更新多樣化，有機堆肥製作及土壤改良，非農藥的作物病蟲害防治，有機水稻產銷履歷制度的實施等。寶島有機驗證協會現已完成了全村的水稻有機驗證，目前亦已申請了有機果樹的驗證，進入有機轉型期。未來將積極推動有機香草及保健植物產業，畜產的有機飼養亦在發展中。



有機米系列

為羅山村最主要且產量最大的有機農產品。全羅山村共有水田面積90公頃，耕作中之稻田約為75公頃，平均每公頃產量6,000公斤，由富里鄉農會全面以每60公斤（即100台斤）1,700元之價錢收購，平均農民每公頃之收入為170,000元，普遍高於一般稻農之收入30%以上。



有機米系列產品主要包括有機白米、有機糙米及有機胚芽白米等。其中最具特色的是「有機胚芽白米」，以羅山村有機栽培的良質米品種高雄139號為材料，再加上新研發的留胚去糠之加工技術製成，可口、容易烹煮又可保存大部份的米粒營養。供貨期間為全年。

有機果品系列

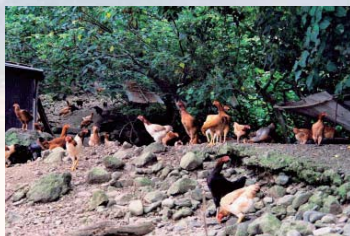
以有機梅為大宗，及其加工產品，包括梅醋、梅釀、梅露等。供貨期間為全年。使用有機青梅及純淨的水源作為原料製造而成，滋味甘酸可口。有機文旦、白柚及葡萄柚果實飽滿多汁，風味佳，每到中秋，識貨者往往搶購一空。



此外，有機愛玉子及蓮花茶亦有頗佳的口碑，往往供不應求；通過有機驗證的有機桶柑等水果亦將上市。在果樹更新及多樣化方面，配合未來有機休閒農業的發展，也種植了紅毛丹、星蘋果、黃晶果等新奇又好吃的熱帶果樹，希望將來一年四季都可生產有機水果，提供給消費者最優質安全的享受。

產品項目	供貨時間	產品項目	供貨時間
有機胚芽白米	全年	有機葡萄柚	9-10月
有機愛玉子	全年	有機文旦	9-10月
有機蓮花茶	全年	有機梅系列產品	全年
有機桶柑	1-2月	段木香菇	9-12月
有機蔬菜	全年	放山土雞	全年

除了上述的有機農產品外，尚有有機大豆製成的火山豆腐、四季不同的有機蔬菜，以傳統手工客家醃漬梅乾菜，羅山瀑布純淨水源養育的鮮魚等等，值得用心品味；並且，羅山村的放山土雞，肉質鮮美是遊客的最愛，亦由畜產試驗所輔導朝有機的方向邁進。



羅山村之觀光休閒農業資源 《》

自然景觀資源

在自然景觀資源方面，羅山村兩側為歐亞大陸板塊及菲律賓板塊擠壓而成的中央山脈及海岸山脈，因此地理環境多變化，鄉境內有高山、平疇、流水、瀑布、斷層池、溫泉等豐富景觀，且因後火山活動形成了泥火山及惡地等地質景觀。

●地質景觀

1.斷層池（羅山大魚池）

沿著進入羅山村的道路，開始上山坡地走景平產業道路，首先映入眼簾的第一個風景點是斷層池羅山大魚池。

羅山大魚池面積大約一公頃，很早以前是處沼澤地，沼澤中的水從地層裂隙上湧，湧水量越來越多，成為水量豐沛的沼澤地，約在1935年間，村民合力用人工把池底



淤泥挑走，將沼澤地下方圍堵起來，從羅山瀑布開圳引水至大漁池蓄水，以供下方水田用水，後來附近村民合資養魚，彌補家計，當地居民稱它大埤塘（客語），也是現在的羅山大漁池。

羅山大漁池有豐富的野鳥棲息，以秧雞最多，北國的雁鴨也是天然湖的嬌客。斷層池旁有步道、曲橋、涼亭可供遊客垂釣，每當夏、秋兩季稜角盛產成熟期，常可見村民或遊客浮艇於湖上採稜角的優美景象。在羅山大漁池尚可遠眺羅山有機水稻梯田，是花東縱谷中十分出色的景觀。

2.羅山瀑布

經過台九線花東公路在羅山道路口，向東海岸山脈遙望，位於山巒之間的羅山瀑布正懸掛其間，正在含笑地向過路行人招手致意。

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之西側、是螺仔溪的上游，地處海岸山脈斷層線附近，高達120公尺的飛瀑，分雙層傾洩而下，瀑布分兩層、上層落差約100公尺、下層約20公尺，水量頗豐、下瀉有如萬馬奔騰，氣勢萬千，瀑布下瀉後，匯成螺仔溪轉流向北，成秀姑巒溪的上源，瀑布下怪石嶙峋、在群山中有一道細長的白帶從天而降，極為壯觀。夏季水量豐富時、水勢奔騰，遠觀如一道銀柱，垂掛在翠綠的山壁間，近觀時，激起的浪花水滴直撲面頰，沁人心肺涼透心底；秋冬季節，水量較少，與周圍染上秋意的林間景緻配合，所表現出來的另一種意境，也讓遊客另有一番感受。



羅山

有機村

3. 羅山泥火山

羅山瀑布的附近有地質學名為「泥火山地形」，吸引不少學術團體前來觀察研究。泥火山的外貌，受泥漿稠度影響，可分為噴泥錐、噴泥盾、噴泥盆、噴泥洞、噴泥池五種類，羅山泥火山則兼具了噴泥盾、噴泥池、噴泥盆、噴泥洞四種形態。泥火山噴泉景觀，更是遊客來羅山必遊的一個風景點，如此豐富的野外自然奇景，也是學校戶外地理教學最好的地點。

本區泥火山噴出的泥漿酸鹼值(pH)呈弱鹼性，含有鹽類物質，缺乏腐植質，而且透水性不佳，使得附近的一般性植物無法生長，只有原本長於海邊、沼澤地的喜鹽性植物才能夠生長。



● 植物相

羅山村的海拔高度在200到1,500公尺之間，又位處三面環山的山坳內，維管束植物相十分豐富。根據近年的調查記錄，泥火山區的植物種類就有74科210種，該區植物以泥火山噴口為中心作近似同心圓的分佈，由內而外依序為澎佳嶼飄拂草、冬青菊及鋪地黍，另外，在本區亦發現十分稀有的皂莢及三蕊溝繁縷。其中，比較稀有而特殊的有蕨類鳳尾蕨科的皂莢 (*Acrostichum Aureum* L.) 更是羅山泥火山的指標植物，已列入保育類植物。



10 皂莢 (皂莢)



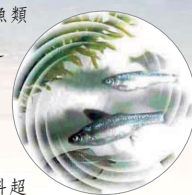
前為泥火山，後為冬青菊 (鯽魚膽)



澎佳嶼飄拂草

● 動物相

動物相方面，螺仔溪的魚類生態亦很豐富，有9科19種之多，但原生特有種的菊池氏細鯽現在已經很罕見。依據富里鄉誌記載，兩棲類有4科17種，爬蟲類有11科30種，鳥類有39科超過百餘種，蝶類有59種。這些資源都是羅山村的無價寶藏。



菊池氏細鯽



台灣鱗頭魚 (苦花)

人文資源

● 土埆厝

土埆厝是台灣早期農村建築之一，為居民用一土一磚所砌成之住屋，目前羅山村內僅剩兩間土埆厝尚稱保存完整。2002年間返鄉的文史工作者鄭兆宗先生感於歷史生活遺跡流失，於是成立「螺仔溪文史工作室」，以修復常民建築——陳家「百年土埆厝」為主軸，爭取相關計畫補助，並藉此開啓地方營造之動力。



● 羅山生態驛站

繼2002年啓動後，羅山村民於2003年再接再厲，由土埆厝工班的原班人馬，採雇工購料的方式，進行另一個社區閒置空間的修繕，並完成了螺仔溪生態驛站。





值得一提的是，生態驛站是以小型生態園區的規劃設計及營建作為挑戰，在修繕過程中引入生態技術，實驗運用傳統砌石工法進行生態池、蘆葦床（去汙化糞池）的施作、廣植綠地增加透水鋪面，以及昆蟲棲地的營造等。並同步進行社區人文歷史、自然生態、產業資源等社區資料庫之建置。

農村生活體驗

羅山村水稻生育期間，一片綠野平疇或金黃稻浪起伏，令人心曠神怡，加上此地區空氣品質佳，藍天綠野，是在台灣其他地區難得欣賞得到的恬靜田園風光，冬季則以佈滿縱谷中的嬌黃油菜花笑臉迎人，每年冬天的油菜花香已遠近馳名，吸引許多遊客。



為了讓遊客能體驗有機生活，有機村的媽媽們對有機養生餐飲的開發亦不遺餘力，開發了許多以有機產品為食材的佳餚，如：有機糖醋蓮藕、羅山健將（放山土雞）、村長很有肉（梅乾扣肉）、忘憂金華湯等，保證令人食指大動。



有機糖醋蓮藕



羅山健將



忘憂金華湯



羅山

有機村

農村文化的DIY體驗活動中，包括削竹筷、斗笠的編織、愛玉凍、有機梅加工、火山豆腐製作及有機藥草香皂製作等也非常有趣。

村民們也不忘有些遊客們想要留在羅山體會當地從日出到月落的情境，有多位村民提供了「體驗農家」的服務，遊客們可以享受到羅山的清風星月、綠野平疇美景之餘，在這時間彷彿靜止的環境，心靈不但可得舒緩及沉澱，村民的誠樸及親切，也會讓遊客賓至如歸。

各種DIY體驗活動

●竹筷DIY

為落實有機生活概念，來到羅山村可不能使用衛生免洗筷唷！所以在吃飯前得先把自己的筷子削好。材料為初步裁切的竹片與刀片，在「筷子達人」林運枝先生的指導下，削出上方下圓、大小一致的一雙竹筷，並包上可愛的小花布，就是接下來吃遍羅山村的最佳武器囉！



●斗笠DIY

是早期農村不可或缺的日常用品，也是羅山村早期主要的手工業之一。羅山村民有感於此珍貴傳統技藝日



漸消逝，特別成立「斗笠製作班」，將斗笠製作技藝找回社區，並傳承下去。也同時開放讓遊客親手製作斗笠，還讓民眾發揮創意彩繪斗笠，不僅可作為此行紀念品，也是遊歷羅山村時之特色遮陽帽。

● 愛玉凍DIY

很多民眾都吃過愛玉，卻不了解愛玉是怎麼做出來的。愛玉凍DIY就是以羅山村當地的有機愛玉子及山泉水為材料，教遊客如何「搓」出愛玉凍，整個過程只要30分鐘。由於每個人搓採的手勁不同，製成的愛玉凍口感往往也差異頗大，有的彈Q，有的軟嫩，也讓遊客感受到DIY的樂趣所在。



● 有機梅加工DIY

每年3、4月青梅盛產季節，羅山村遊客也能親手製作有機脆梅。從選青梅、洗青梅、壓青梅到醃青梅，都能親自體驗。



羅山

有機村

● 火山豆腐DIY

失傳40幾年的火山豆腐製作技術，在80高齡的溫傳金妹女士傳授下，結合社區力量，重新在羅山村呈現。材料為有機栽培的非基因改造的黃豆，以及取代石灰的泥火山的鹵水，讓遊客親自體驗從黃豆磨成水狀、以傳統柴火熬煮、親手榨出豆漿、加入鹵水熬製，以及最後壓模成型的過程，雖然外觀古樸，但濃醇的黃豆香、溫潤的口感，讓人回味再三。



● 有機藥草香皂DIY

羅山村的媽媽們以家中庭院或山野中的藥草，及植物油、山泉水為材料製成香皂，使用起來有淡淡的青草香，清新舒暢。特別是民間傳說中可避邪安神的抹草製成的藥草皂，橄欖綠的色澤極為雅緻，加上古樸的包裝，令人愛不釋手。





體驗農家特色及聯絡方式

羅山有機村目前有15戶體驗農家，提供來訪的遊客簡單的食宿。體驗農家的設備雖比不上飯店豪華，但在地人的溫暖熱情，讓每位旅客融入農家生活，並沉浸於地方生活與農家故事，同時了解如何過有機生活，有別於一般的觀光遊憩體驗。



花木扶疏，清靜純樸的體驗農家，提供貼心的服務

負責人	聯絡電話	住 址
陳火木	03-8831-588	花蓮縣富里鄉羅山村18鄰105號
林運枝	03-8821-352	花蓮縣富里鄉羅山村12鄰58號
鍾阿盛	03-8821-873	花蓮縣富里鄉石牌村8鄰52-2號
溫元山	03-8821-348	花蓮縣富里鄉羅山村12鄰74號
謝開仁	03-8821-329	花蓮縣富里鄉羅山村6鄰80號
溫秀春	03-8821-360	花蓮縣富里鄉羅山村14鄰33號
張欽亮	03-8821-710	花蓮縣富里鄉羅山村4鄰115號
嘖純美	03-8821-430	花蓮縣富里鄉羅山村9鄰54-1號
廖何燕鄰	03-8821-716	花蓮縣富里鄉羅山村14鄰34號
梁艷子	03-8821-375	花蓮縣富里鄉羅山村14鄰40號
廖源勳	03-8821-452	花蓮縣富里鄉羅山村13鄰52號
鄧文舉	03-8821-561	花蓮縣富里鄉羅山村9鄰48-1號
邱傳源	03-8821-459	花蓮縣富里鄉羅山村7鄰75號



羅山有機村生態之旅行程設計 》》

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，亦將以不破壞這塊瑰寶為原則，設計生態活動，開放給一般民眾去體驗及學習。

體驗行程一般主要分為三部份：包括有機農業導覽（如有機水田、有機愛玉園）、特色景觀資源介紹，以及各種DIY體驗等，並於食宿中搭配當地特色物產與風土民情的介紹，有興趣的民眾，可直接與富里鄉農會旅遊部聯繫，不僅可代為安排食宿，並可安排詳盡的解說導覽服務。

此外，每個季節來到羅山村，都可欣賞到各種不同的季節景致，品嚐到當令的農產品。例如春天是梅子的盛產期，夏天可欣賞到優美的香水蓮花與金黃稻浪，秋天是愛玉的成熟期，冬天則可看到富里鄉最知名的油菜花田，加上近年擴大種植的各種果樹，讓遊客每次來到羅山村都有新鮮的體驗。



羅山有機村生態之旅行程建議 》》

建議行程：（2天1夜）

時 間	行 程		說 明
第一天			
上 午	前往富里羅山有機村		從花蓮市到羅山村，車程2小時。
	①	有機生活公約解說	入境隨俗，羅山村這塊淨土需要您我一起來維護！
		竹筷DIY	自己動手以當地的有機桂竹削成筷子，記得隨身攜帶，這二天吃飯就靠它了。
		品嚐有機養生餐	以當地生產的有機米、有機蔬菜為食材，及低脂、低鹽、低糖、高纖的烹調方式，讓您吃的安心，吃的健康。
下 午	②	土塢厝參觀	騎腳踏車探訪羅山村有機農田、土塢厝及村落阡陌，體會鄉村生活情趣。
	③	有機農田參觀	
	④	泥火山導覽	是羅山村特有地理景觀，不可錯過。
	⑤	火山豆腐DIY、愛玉DIY	香噴噴的有機豆腐及軟中帶Q的愛玉凍，真不敢相信是自己做出來的！
晚 上	⑥	晚餐時間	田媽媽養生餐坊的有機餐一級棒，是參加料理競賽得過獎的！
	抵達體驗農家		笑咪咪的體驗農家主人會親自到餐坊帶您回今晚的家。
	斗笠製作兼講古，聽田園交響曲 星空導覽、夜溯野溪抓蝦、看飛鼠		可以一邊做斗笠，一邊喝茶、聊天，聽農家主人講故事，屋邊的蛙鳴蟲唱也很動聽。若喜歡戶外活動的話，也可以去看星星、夜遊羅山，羅山村的年輕朋友們會為大家帶路、解說。

羅山

有機村



第二天		
上 午	早餐時間	
	⑦	登羅山瀑布
	⑧	包粽子
	⑨	有機果園參觀
	中餐時間	
下 午	珍重再見	

備註：民眾可依時間彈性另外加入其他活動，例如增加更多DIY體驗活動，或至羅山村臨近景點如：六十石山、小天祥等知名景點遊歷，均可讓您度過難忘的純淨之旅。

「現代桃花源」



羅山有機村」



20

現代桃花源

羅山
有機村

現代桃花源

羅山
有機村



行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊 038 號



遊覽路線圖示 》》



發行人：侯福分
編輯：劉璋婷、沈聰明
出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
地址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號
網址：<http://www.hdais.gov.tw>
電話：(03)8521108
設計印刷：承印實業有限公司
設計：RICH WANG
出版日期：中華民國95年4月出版
第1版，12,000本

展售書局：國家書坊台視總店
台北市八德路三段10號B1 (02) 25781515轉643
五南文化廣場
台中市中山路6號 (04) 2260330

I S B N：986-00-5030-9
G P N：1009500895
定價：新台幣30元

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| ① 富里鄉農會產銷中心 | ④ 泥火山 | ⑦ 羅山瀑布 |
| ② 羅山土塢厝 | ⑤ 賞鳥亭 | ⑧ 生態驛站 |
| ③ 有機農田 | ⑥ 田媽媽美食 | ⑨ 有機愛玉園 |