

臺東縣純淨無汙染的自然環境，為優質農產品生產重要基地，加上不同於都市的悠閒生活步調、多元族群孕育的殊異文化，非常適合發展農業深度旅遊。本場以「原生特色、早熟豐產、有機樂活」之核心技術，配合農委會推動農村休閒旅遊，於綠色農遊、產地餐桌等領域持續投入相關研究。近年陸續發表「臺東地區社區部落廚房資源盤點」及「社區部落廚房綠色餐飲指標建構與成效探討」等研究成果，亦出版「臺東六大休閒農業區」、「有機樂活米鄉紀行-臺東池上」等刊物。本場並以縱谷線、海岸線、南迴線三大區域為主題，規劃推出產地餐桌綠遊趣系列報導，讓農遊的旅程更加豐富精彩，105年及106年分別出版縱谷線農遊專刊及海岸線農遊專刊。

107年推出的產地餐桌綠遊趣-南迴線專刊，介紹卑南鄉、金峰鄉、達仁鄉、太麻里鄉及臺東市等地的食材產地與特色餐桌。南迴線農遊行程之亮點，有原民傳統文化風味餐、卑南鄉達瓦娜原味餐廳、達魯瑪克部落山地阿粍、森永部落VUVU廚房及太麻里鄉小米工坊等為代表；臺東大學Avuwan灶咖、田媽媽東遊季養生美食餐館，以及太麻里鄉青山農場，餐桌食材則取自在地農特產，各具人文風味特色；金峰鄉峰忠傳奇、達仁鄉樊事用心小米園、塔堡自然觀光農場及土坂部落紅藜先生，則是南迴地區農業的新生代代表；其他優質農產還有太麻里鄉的福春山蘇、石頭屋水蒸金針、哈躲菇菇園的段木香菇、臺東有機生態農場的有機蔬菜、轉角上自然的枇杷等，都是頗具特色的地方特產，不但擁有創新的經營理念，其中部分業者更提供預約式農遊行程，值得推薦。


本專刊以人物專訪的方式，充分傳達經營及耕種理念，期望能獲得消費者支持與鼓勵。藉由規劃「產地餐桌綠遊趣」專刊的出版，讓有心瞭解土地與農村人文風情的旅人，有機會親自前往食材產地，認識食材及品嚐餐桌美食、實地體驗農業生產過程，用心體會食材背後的點滴故事，以最直接的方式和農民、農村以及這片滋養我們的土地，產生更深厚的連結，進而促進樂活農村的永續發展。

在此專刊付梓之際，謹誌本場推動轄區休閒樂活產業的成果，提供業者與民眾參考運用，對於協助訪問的夥伴們在此一併致謝，亦懇請各界不吝賜教。

行政院農業委員會臺東區農業改良場

場長 **陳信言** 謹識

中華民國107年12月





【目錄】 INDEX

卑南鄉、金峰鄉

- 4 | 南島食光走廊——達瓦娜家園
- 7 | 達魯瑪克的原味美食——粘發粘粽
- 10 | 東遊溫泉饗宴——田媽媽東遊季養生美食餐館
- 13 | 原鄉作物產業崛起推手——青農高世忠

臺東市

- 17 | 共耕共食理想的實踐——東大Avuwan灶咖
- 20 | 大巧若拙的有機農夫——羅國樑



太麻里鄉

- 24 滿滿原住民族文化風味餐——拉勞蘭小米工坊
- 27 金針山上的田媽媽風味美饌——青山農場
- 30 遵循古法製作的水蒸金針——石頭屋無硫金針
- 34 精靈般的食材——陳利宗的段木香菇
- 38 翠綠甘甜的蕨類蔬菜——福春山蘇
- 41 與萬物共存——轉角上·自然生態農場

達仁鄉

- 45 品嚐山間野菜滋味——VUVU廚房
- 49 重拾旱地裏的絢麗——紅藜先生吳正忠
- 53 樊事用心·不忘初衷——青農樊永忠
- 57 來去塔堡補充能量——青農黃漢忠

Fresh 

南島食光走廊

達瓦娜家園



» 餐桌主人溫秀琴

走入達瓦娜，小憩片刻

達魯瑪克部落(Taromak)位在省道臺九線旁，從新園橋頭向右轉，接到入村必經的東興路，前行數公尺，即可抵達深具特色的部落餐廳「達瓦娜家園(dawana)」。餐廳除了提供特色風味餐飲外，也是當地人文交流的窗口，來自世界各地的背包客在此打工換宿，英國知名生物學者兼保育人士珍古德女士，昔日於參訪部落重建儀式期間，即曾留宿於此。

達瓦娜前院草地上，疏落著大葉欖仁樹和血桐樹的樹葉，後方的園藝盆景區，則錯落有致地擺放芙蓉、茉莉、桂花、山蘇、孔雀草和各式多肉植物，是廚房主人溫秀琴精心布置的景觀。「這裡的植物大部分是自然長出來的，有些可以吃，有些可以工藝應用，比方說編成花環或手環。」溫秀琴語談中所流露的自然生活情思，貼切呼應了「達瓦娜」在東魯凱族語所代表之「工寮」或「休息場所」意涵，提醒人們暫時放下手邊工作，吃點食物補充體力，或小睡片刻養足精神，深具讓人回歸平靜與美好之寓意。

環保食器，重塑飲食美學

溫秀琴曾於南島社區大學經營「南島咖啡走廊」，運用部落傳統食材，呈現特色風味的飲食面貌。2017年底，在臺灣史前文化博物館極力邀請下，她與夥伴於館內二樓，重新開張「南島咖啡部落廚房」，達瓦娜家園則改以不定時營業之經營型態，僅接受預約訂位。然而不論經營模式如何調整，低碳減塑的綠色飲食是他們一貫不變的主張。為落實減塑行動，他們不提供一次性餐具，而是別出心裁地自製環保食器，例如以風乾的椰子殼做成飯碗，或將檳榔葉鞘設計成餐盤；又或是採集野生的香蕉葉、血桐葉及月桃葉等，鋪墊食物充當盤飾，兼具視覺和環保的雙重功能；料理時，只以葉子覆蓋或包裹食材，完全取代保鮮膜的使用。「有時上山，我滿山遍野地跑，就為了找合適的葉子。葉子放在餐盤上，可以減少油漬的沾染，縮短洗滌時間，也減省洗碗精的消耗。我盡量不使用塑膠，垃圾自然也就減量了。」溫秀琴每天早晨在家園準備食材和製作餐點，中午再送至餐廳販售，除了洛神茶、香椿茶、小米酒和刺蔥紅茶等各式飲品外，還有阿粿、血腸、烤鹹豬肉、野菜粥，以及野菜水餃等招牌餐點，這些風味餐與博物館之原民文化典藏及推廣理念契合，深獲各方消費者的好評。



» 宛若秘境的達瓦娜家園



» 以達魯瑪克山區野菜為食材製作招牌野菜水餃



» 煙燻雞腿飯，以血桐葉為餐墊，實踐自然環保理念

餐桌是食物森林的延續

溫秀琴曾參與樸門永續設計(permaculture)的認證課程，她以「永續實踐」為核心，設計符合生態平衡的生活方式，盡量使用自然元素為素材，打造「達瓦娜」。除了製作原始粗獷的漂流木桌椅外，還建造與自然融為一體的樹屋和竹屋，屋內窯灶則以部落傳統工法建置，烘烤最具風味代表的獵人烤肉和土窯麵包。尤其是慢火細烤的山豬肉，當熱騰騰端上餐桌時，除香氣橫溢外，也自然釋放來自山林那種令人感動的純粹原味。

溫秀琴表示，有時自己會扛著鋤頭，當起假日農夫，種植洛神葵、紅藜、玉米、香蕉及木薯等在地食材，供應廚房料理使用，盡量降低食物里程，達成低碳足跡的綠色飲食目標。溫秀琴以虔敬的態度向大自然學習，刻意減少人為不當管理，建立豐富的家園生態環境，提供生物多樣的理想棲地，而放養在庭院的雞和兔子，以及圈養的麝香豬與山豬，則是家園內忠實可愛的動物朋友，每日幫忙解決餐廳的剩食，體現食物零浪費的循環，實現樸門永續設計所追求的食物森林理想。

產地名稱	達瓦娜家園 / 南島咖啡部落廚房
產地主人	溫秀琴
地址	達瓦娜家園：臺東縣卑南鄉東興村東興路22號 南島咖啡部落廚房：臺東縣臺東市博物館路1號（臺灣史前文化博物館二樓餐廳）
電話	089-381258、0921-271883
FB	Dawana達瓦娜家園、南島咖啡部落廚房
餐桌菜單	獵人烤肉、野菜粥、阿粬、烤鹹豬肉、羊奶豬腳湯、野菜沙拉、自製豆腐乳
營業型態	達瓦娜家園：無固定開放時間，僅接受預約訂位 南島咖啡部落廚房：星期二至星期日10:00-16:00
營業項目	<input type="radio"/> 農特產品 <input checked="" type="radio"/> 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input type="radio"/> 導覽/體驗

Fresh

達魯瑪克的原味美食

糶發糶粽



» 魯凱族耆老林得次先生

阿糶的故鄉

達魯瑪克(Taromak)是臺東境內唯一的魯凱族聚落，位於卑南鄉大南溪流域，地名原意為「我們的家」，對部落而言，亦有「勇士群聚之地」的涵義。數百年前，族人原本定居在深山卡帕里瓦(Kapaliwa)舊址，族人就地取材，以石板蓋造家屋，後因受日本殖民政策迫遷家園。近年因社會變遷影響，部落逐漸改以水泥磚瓦建造房屋。至今村裡仍可見到一些沿襲傳統所建的石頭立碑，或用石板搭成的家門及外牆裝飾，保留古老文化的特色。

年屆耄耋的達魯瑪克部落長老林得次先生，不僅熟諳傳統東魯凱族語、口傳歷史和典儀掌故，更具備豐富的山林經驗。當他絮絮說起山上的野生植物和食用方式時，那雙年老眼睛即透著沉穩的智慧光芒。林得次先生表示，現在廣受遊客喜愛的原住民小米粽，原民族語稱之「阿糶」(abai)，是將糯米、小米或高粱磨碎成粉漿，裹入只用鹽巴調味和醃製的生豬肉為內餡，再以假酸漿葉包覆整顆粉糶，最外層則包上川燙軟化過的月桃葉，以棉繩網綁後煮熟。昔日族人只在小



卑南鄉·金峰鄉

糶發糶粽

米收成後之豐年祭活動，才會製作阿粳食用，同時也將這份得之於土地、自然的貴重糧食，虔敬感恩地獻給天地。不過到了現代，因糧食豐富多元，加以觀光旅遊業帶動，阿粳日漸普及而成為特色風味美食。居民除了平時想吃就製作外，也經常在聚會和喜宴上用來招待客人，或大量製作販售給觀光客和飯店餐廳，當作風味餐點。

味覺，是體驗部落文化的最佳途徑

林得次先生過去獨自在部落傳承並推廣文化美食，如今兒女返鄉，他便將阿粳的製作技術傳承給下一代，並由大兒子和小女兒分別開設兩間阿粳專賣店，一間位於市區海濱公園，另一間則隱身在達魯瑪克社區巷弄之中，直至2018年初才正式掛上「粳發粳粽」的招牌。

「粳發粳粽」的店門口與尋常民宅無異，店內僱用的員工皆為家族親戚，協力傳承部落傳統美食。林得次先生表示，有時看到孩子們忙不過來，他就會背著簍子，到山裡幫忙摘採製作食材所需的葉子，減輕他們的工作負擔。林得次先生熟知山區天候狀況與植物生態，除了採葉，也會順便查看水源和整理林地。因擔憂平地種出來的假酸漿可能受到鄰近農田施藥的汙染，因此他們堅持採用山裡自然野生的葉片為食材。野生假酸漿不僅生長環境天然，葉片也較大且香氣明顯。說起假酸漿，林得次先生侃侃而談：「假酸漿葉，我們稱alavolro，為什麼阿粳裡面一定要包假酸漿葉？因為像老人家吃比較硬的東西，容易有胃酸現象，這個葉子吃



» 隱身在社區巷弄的「粳發粳粽」原民美食小店



» 山上野生的假酸漿葉片大且香氣明顯



» 紮實飽滿的達魯瑪克小米阿粳

起來有點黏黏的，對消化很好。有時候我們也會把葉子加進稀飯，或跟肉一起炒。」假酸漿葉分布在中低海拔林地，生長力旺盛，終年可長，是高纖維植物，有助於人體消化，往昔族人也會拿來覆蓋保存食物，就如同現在保鮮膜的功能。

林得次先生解釋，由於當地排灣族和魯凱族相鄰而居，也有通婚習俗，因此兩個族群都會製作阿粿，差別在於魯凱族的傳統阿粿用粉漿製成，口感類似漢人的「粿」，但排灣族的阿粿則可看到顆粒完整的小米內餡。至於另一種傳統美食「祈納福」(cinavu)，兩個族群的作法也略有不同，魯凱族的吉拿富使用的是未磨製過的小米粒或糯米粒製作，排灣族的吉拿富則將芋頭磨成粉漿後使用，且包綁成長條形狀，與胖胖的阿粿相映成趣。即使各族群的作法不同，但為因應現代人稱呼方便的需求，習慣上仍以「阿粿」為統稱。

產地名稱	粿發粿粽
產地主人	林保羅
地址	臺東縣卑南鄉東興村東園一街96號
電話	0967-131599
FB	粿發粿粽阿粿專賣店
網站	https://www.abay2018.com
餐桌菜單	竹筒飯、小米露、高粱粿、素食小米粽、紅藜小米粽、紫米小米粽、糯米粽、小米粽（豬 / 雞肉口味）
營業型態	星期一至星期六 08:00~17:30
營業項目	<input type="radio"/> 農特產品 <input checked="" type="radio"/> 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input type="radio"/> 導覽/體驗

Fresh

東遊溫泉饗宴 養生美食餐館 田媽媽東遊季



» 東遊季田媽媽養生美食餐館家政班媽媽

遠離塵囂的溫泉名勝餐館

知本位在花東縱谷末端，日治時期臺灣總督府曾於此地推廣種植藥用植物，昔日舊稱「藥山」，而今取名相近的「樂山」，也正是名聞遐邇的知本溫泉區所在。流過變質岩層的泉水，形成得天獨厚的弱鹼性碳酸氫鈉溫泉，據傳有促進新陳代謝和軟化角質層的功效，是頗具盛名的「美人湯」來源。由臺東縣農會經營管理的東遊季溫泉渡假村，內有繁花似海的園藝景觀區、各式湯屋，以及露天溫泉區，便利舒適的現代化設施，讓旅客盡情徜徉山林，享受溫泉的靜謐與美好。

具備休閒功能的東遊季溫泉渡假村，畫龍點睛的特色亮點則非「田媽媽養生美食餐館」莫屬。餐館由行政院農業委員會執行之「農村婦女開創副業」計畫輔導成立，目的為活絡偏鄉農村就業市場，發展地方經濟。餐館以低油、低鹽、低糖、高纖維「三低一高」理念烹調料理，並採用在地新鮮食材，降低運輸里程，落實地產地消綠色飲

食觀念。為深化餐廳風格型態，東遊季巧妙結合農村特產和溫泉元素，推出以「養生」為主題的風味餐，贏得許多遊客的讚賞。

養生創意料理展現巧思

開車進東遊季，伴隨而來的是鳥語花香與潺潺溪流聲，穿越小徑後即可來到田媽媽養生美食餐館。以健康無負擔的烹調製作料理，也順應季節時令採買在地蔬菜食材，如龍葵、地瓜葉、野萵菜、過溝菜蕨及南瓜等。為呈現多元飲食文化，餐館亦與在地卑南族卡大地布(Katratripulr)社區合作，販售有部落媽媽們製作的小米粽，因深具在地特色，且數量有限，目前僅接受預約時才會供餐。

俗話說「靠山吃山，靠海吃海」，餐館因位在群山環繞的知本溫泉區，長期與在地業者合作，供應新鮮優質的肉類產品，如鮮肥的玉米雞肉，搭配無硫金針花乾，慢火細燉成色澤油亮、味道醇厚的金針雞湯；亦有搭配樂山自產的薑黃粉，快火熱炒出金黃色香味俱全的薑黃雞丁。薑黃不僅獨具辛香氣味，亦具抗氧化的食療功效，相當切合保健養生的餐桌主題；除此之外，主打菜「洛神豬肋排」，是將傳統農家最為豐盛的食材豬肋排醃漬於洛神花蜜中，浸染出晶瑩的紅紫色澤，大口嚼



» 餐廳前碧綠如茵的「相思草坪」



» 醃漬入味的洛神豬肋排

卑南鄉·金峰鄉

田媽媽東遊季養生美食餐館

入，齒頰橫溢鮮嫩的肉汁以及洛神獨有的酸甜滋味，完美調和出鹹香與清爽兼具之口感，完全體現創意料理的巧思，103年曾獲選為田媽媽十大招牌菜之一。為提升田媽媽美食饗宴的服務品質，餐館不定期推出各式組合桌菜或個人套餐因應不同客群需求，只為提供最專業的服務，讓每位顧客都享有最貼心的感覺。



» 色澤油亮的薑黃雞丁

產地名稱	東遊季溫泉渡假村田媽媽餐廳
地址	臺東縣卑南鄉溫泉村溫泉路376巷18號
電話	089-516111
E-mail	service@toyugi.com.tw
網站	http://www.toyugi.com.tw/
營業型態	07:00-09:30 中西自助餐
	11:00-14:00 田園料理與合菜 17:00-20:00 田園料理與合菜
	團體客人數達20位，可電洽預約體驗活動
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ● 導覽/體驗

Fresh

原鄉作物產業崛起推手

青農高世忠



» 青農高世忠



返鄉務農，人生的二次起點

以「百步之鄉」聞名的金峰鄉，位於北大武山東麓，雲霧繚繞的大武山峰是部落傳說的聖山，族人以百步蛇為精神圖騰，在金崙溪流域間種植小米、樹豆、臺灣藜和洛神花等傳統作物。

部落青年高世忠原本是薪俸安穩的職業軍人，為照顧年邁的父母，毅然回到原鄉，再次探索職涯方向。先後嘗試小本生意、報名國考、擺夜市攤等工作，人生閱歷豐富。直到擔任金峰鄉公所的田間調查員工作，有機會走訪農戶，發現部落由於資訊封閉，小米、樹豆等作物不僅缺乏人力管理和銷售管道，加上削價競爭，長年來即被盤商大量廉價收購，族人無法獲致應有的收益。當他瞭解家鄉農業的概況及背後隱憂後，也開始思考如何改善生產和銷售之間失衡的形態，讓原鄉產業重新回到正軌。

卑南鄉·金峰鄉

青農高世忠

離開鄉公所田間調查的工作後，高世忠立即成立當地第一個雜糧產銷班，以具體行動解決部落農業的產銷困境。從產銷班的組建，凝聚當地農戶的共識，掌握作物的生產等措施，改變以往因為缺乏成本觀念和營銷管道，導致賤賣收成的不合理現象，轉為以攻為守的積極策略，逐漸翻轉過往積弱的局勢。

傳統農法結合創新觀念，活化荒地

考量小米、臺灣藜特殊的部落傳統文化背景，加以環山面海的天然環境，金峰鄉農民皆以順應自然的輪作和間作方式生產。為提升農產品的附加價值，高世忠堅持以無汙染的一級生產體系，以及嚴格控管的加工程序，並採用安全且耐貯存的真空包裝保存產品。目前金峰產銷班員大多已順利取得有機驗證及生產履歷，兼具自然農法及創新思維的經營方式，已成功打響了臺東原鄉作物的知名度。

高世忠觀察到一些部落青年即使家中有農地，但卻受限於技術條件，無法承擔從農風險，因此寧可從事臨時工，任憑耕地荒廢。與此同時，家鄉農業也正面臨嚴峻的缺工問題。他召集部落青年，組成代耕團隊，試圖解決部落青年就業與缺工的困境。此外，他更善加運用精算，在符合自然友善的耕作標準下，衡量出如何以最低的生產成本達成最高的收成效益。在代耕團的協作下，金峰農地持續轉作有機栽培，陸續讓荒蕪的空地，轉變成生機盎然的有用土地。



» 金峰鄉歷坵部落的「小米學堂」展示不同小米品種



» 金峰產銷班的小米真空包產品

找回原鄉小米的價值

因時代變遷和人口外移，部落農產業日漸凋蔽，直到近年原住民族意識抬頭及文化復興聲浪，部落小米得以重返土地，再度落地生根。高世忠坦承，過去農民沒有精算成本的概念，無法得到合理的報酬。另一方面，由於小米生產成本較高，利潤相對偏低。「一塊田，從無到有，沒辦法只種小米。會種小米，只因為小米是我們的文化。」他自豪地表示，目前部落的小米和臺灣藜，皆以保障農民的合理收益作為生產及定價考量，同時樂見逐漸回穩的市場價格，期待優質健康的雜糧作物，都能成為普羅大眾的日常食材。



» 峰中傳奇製作的雨沐小米酒

憑藉推動小米產業的成績，高世忠獲選第二屆百大青農，取得臺東區農業改良場的農業技術輔導的機會。他也善用豐富的職場閱歷，建立產銷班運作管理辦法，例如回饋金和記點制度的訂立，不但以年度紅利直接回饋現金，亦具鼓勵社區公益的積極用意；另外，小型農機具的共用模式，讓班員透過簡便的手續就能租借，大幅降低生產成本的負擔，而低廉的租金則用於機具的維修保養費。班員們承襲傳統種植的智慧經驗，大規模復耕小米、臺灣藜、樹豆和洛神花等，透過品牌行銷的策略，活絡當地農產業的發展。為推廣金峰鄉的特色作物，高世忠亦擔任當地導覽的講解員，提供農村旅遊和料理美食的休閒體驗，讓民眾瞭解原鄉特色作物，更讓族人找回沒落已久的小米傳統文化與信心，緊密維繫了土地、部落和族人間的向心力。

產地名稱 峰忠傳奇有限公司

產地主人 高世忠

地址 臺東縣金峰鄉賓茂村1鄰2號

電話 0989-706223

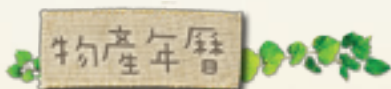
E-mail gam7057@gmail.com

FB 峰忠傳奇

物產 小米、臺灣藜、洛神花、樹豆

營業型態 農產宅配

營業項目 ● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
小米												
臺灣藜												
洛神花												
樹豆												

Fresh 

東大 Avuwan 灶咖

共耕共食理想的實踐



» 師生共同規劃、實作的綠意園地

以食物為文化媒介

國立臺東大學為東部高等教育重要學府，為了讓來自各地的學生認識地方，對在地文化產生認同和連結，校方自104年起推動「Avuwan灶咖計畫」。Avuwan出自卑南族語，原意為「有灰的地方」，後引申為「廚房」之意。整體計畫的運作核心，即以「飲食」為文化交流的媒介，藉由認識在地食物，進而瞭解在地飲食的人文脈絡，讓多元文化認同不再只是概念性口號，而是成為日常生活經驗分享之行動力。

灶咖計畫由多位系所教授共同主持，結合不同領域課程，並利用校園空地栽培蔬菜或香草植物，如迷迭香、薄荷、芳香萬壽菊、九層塔、樹豆、南瓜和蕃茄等，規劃可食性花園地景，並回收廚餘、落葉和木屑廢料製作有機堆肥。除了食材生產體驗外，也邀請在地藝術家、生態學者、農業生產者及部落工作者，發揮專長和創意發想，進行跨域合作，翻轉以往在教室學習理論的刻板模式，讓學生走出教室，親身參與不同工作團隊的設計和實作，實踐「共耕共食」的理念，打造具在地特色的「灶咖」。

模擬實作的場域

Avuwan灶咖構成元素，由「灶」和「咖」兩處主體空間組成，「灶」位於人文學院美術產業學系的洞洞牆外側，由阿美族藝術家希巨協助搭建「達麓岸」(工寮)，其木造樑柱和茅草屋頂是整體特色亮點，傳達自然原始的意象。透過課程安排，聘請校外講師擔任技術指導，帶領師生依序完成水泥攪拌、砌磚和堆塑等步驟，親手製作柴燒白窯和火箭爐。至於魯凱族傳統石灶，則由部落師傅及其團隊完成建置。提起這段歷程，灶小組成員笑著表示：「我們不只有實驗的場域，還有想像的可能性。剛開始我們畫的是木造的屋頂，裡面可以生火，有一口大鍋子，也有長桌，桌上放滿了月桃、小米、麵包和湯。因為是想像，所以才有可能性，能在未知的領域不斷地探索。」

「咖」空間則位於人文學院一樓，以漂流木與黑色鑄鐵設計出兼具自然元素和現代質感的長桌和吧台，由在地職人教導學生手作木頭餐盤和椅凳，並利用汰換下來的桌椅、置物櫃及書架布置內部空間，營造舒適自在的用餐環境，讓訪客能夠放鬆心情享用餐點。在食材選擇上，則採用在地小農生產的產品，如卑南溪畔的電光米、臺東有機生態農場的新鮮蔬菜，或校園可食性花園現採的蔬果香草等，烹煮出美味平價的餐點。為仿效友善農法、綠色永續和公平貿易等社會企業的精神，店內亦販售達魯瑪克部落的小米粽和野菜水餃，東成技能訓練所的吐司，以及通過公平貿易認證的咖啡與南非國寶茶等飲品。藉由飲食文化的探索，逐步發揮實驗場域的影響力，並在第一期計畫完成後，榮獲教育部頒發「最佳社會影響力獎」。



» 「灶」空間以茅草、木樑搭設，棚內有烤窯和火箭爐

» 提供師生和訪客休憩飲食的「咖」空間

» 以當令新鮮食材烹煮的主廚特餐 - 雞肉絲飯

以飲食為主軸，進行社會藝文活動互動連結

灶咖以「飲食」為概念，藉由多場工作坊、講座或藝文活動，建立學校與在地社區的互動連結。例如2016年辦理「臺東詩歌節 - 食光狂想曲」活動，即以食物為主題，結合文學創作、詩句朗誦、人文座談和音樂表演；同年底的「洞動藝術節」則從飲食和生活細節進行創作發想，採收可食性花園裡的蔬菜食材，提供師生共煮共食，標榜「自由取用，自在付費」，參與者可自行決定食物的取用量和付費多寡，目的在於重新檢視並反思飲食行為與價值觀；2018年則舉辦「一口灶夜市」活動，邀請在地小農和特色攤販，也有學生組成的攤位，參與者皆自備環保碗筷，或使用攤位提供的月桃葉或香蕉葉盛裝食物，落實無塑環保的用餐環境。現場另有自由付費的蛇麵手作體驗，自然發酵的小麥麵糰搭配有機洛神果乾，散發微酸香甜的口感。麵團揉好後，到火堆旁坐著，與來自各地的人們對談，靜待烘烤完成。藉由食物媒介，連結多元文化交流，同時貫徹認識地方、服務地方與共創地方的初衷。

產地名稱	東大Avuwan灶咖
產地主人	國立臺東大學
地址	臺東縣臺東市大學路二段369號
電話	089-517422、089-318855#5005
FB	東大avuwan
網站	http://www.avuwan.com.tw/
餐桌菜單	每日主廚特餐為無菜單料理，主要採用在地新鮮食材
營業型態	星期一~五 08:00~17:00 星期六、日及國定假日公休
營業項目	<input type="radio"/> 農特產品 <input checked="" type="radio"/> 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input checked="" type="radio"/> 導覽/體驗

大巧若拙的有機農夫

羅國樑



Fresh 



» 產地主人羅國樑

隱於市區的種菜高手

基於食品安全和生態永續考量，越來越多消費者選擇購買有機認證的農產品，尤其是每日飲食不可少的蔬菜，更是市場追求標的。在知本，有一位以有機蔬菜栽培聞名的達人羅國樑先生，他的農場位置正位在國立臺東大學知本校區大門口對面，其所生產的有機蔬菜，除民眾前來購買外，也是許多校內職員和師生採購的首選。為保證出產的新鮮品質，羅國樑並不建議外地消費者訂購，堅持產地直銷，實現零運輸里程的綠色消費模式。

羅國樑依循四季時令種植各類蔬菜，農場目前每年可出產多達六十多種短期蔬菜，多半是日常食用的葉菜類，如小白菜、青江菜、油菜、奶油白菜等，從播種、育苗到定植等栽培流程，僅需23~25天即可採收。由於他採取小面積輪作方式經營，加上合理化施肥，讓土壤肥力得以永續循環利用，因此農場並無所謂休耕或栽種綠肥等農法。

羅國樑先生認為，短期蔬菜的栽培風險較小，由於復耕速度快，對他而言是報酬率頗高的投資；另一方面，因農場取得有機認證標章，每年定期實施有機驗證與追蹤查驗，會受到產量過剩或市場價格波動的影響也就能降到最低。「市場機制就如同價格慘跌的時候，你再去種，而價格飆高的時候不要種。像我種蔬菜，一年四季都有產量，都有收穫。在一般超市，我的價格訂定也不會比慣行栽培的貴，我就是喜歡走這樣平價的路線。」由於栽培經驗豐富，自我品質要求高，他的農場不但可以依需求規模化調整，充分供應市場，且蔬菜的品項多元，品質都非常飽滿漂亮。

「用心」是不二法門

自2016年尼伯特強烈颱風吹倒二十幾棟農場大型溫網室的慘痛經驗後，羅國樑選擇自行設計、建置簡易網室，從整地到完成只需三天，大幅節省資材、人力和時間成本的支出，並將更多的心力投注在栽培技術的改良上。依據不同蔬菜的生長習性和環境需求，他採用相對應的栽培方式。例如茼蒿、空心菜和莧菜生長力較強，採用露天栽培往往比網室出產的漂亮；至於有機農場經常出現土壤鹽化的問題，則以輪種禾本科植物如玉米作為改善方法。羅國樑認為玉米雖需



» 整理有序的有機蔬菜栽培



» 自行搭設之簡易網室栽培情形



» 網室栽培的玉米田，具有豐富的自然草相

強烈光照的生長環境，但為避免夜間路燈造成光害，他選擇以網室進行栽培。由於當地環頸雉出沒，種子播下去都會被吃光，他則採取先育苗，再移株至田間定植方式因應。「玉米植株底下，我種了裂葉萵蒿和莧菜當作草生栽培，不僅耐陰，而且生長速度快，比雜草還快，除省了我拔雜草的工作外，還可以採來賣。」因管理得當，網室內的玉米不僅長得高，病蟲害問題也很少。

羅國樑雖具備園藝專業的學歷背景，但為增加實務經驗，因此在2008年至2010年間，他到臺東區農業改良場工作，增加實地田間工作經驗，中午休息時就在圖書館讀書學習。當問到他有機栽培的心得及成就原因，他毫不猶豫地回答：「用心，真的用心，非常用心。我會做足功課，事前準備也做得很透徹。說真的，農業沒有真正的老師，看你怎麼把握機會去學習而已。只要你用心，沒有種不好的。」他多次協助縣政府和改良場辦理有機蔬菜栽培示範觀摩會，毫不藏私地將所學傳授給有興趣者，幫助農友投入有機栽培行列，希望讓社會大眾更加瞭解有機農法的理念。



» 使用穴盤育苗蔬菜，以利掌握蔬菜產量



» 當日鮮採的黑柿品種水果番茄

業者資訊

產地名稱	臺東有機生態農場
產地主人	羅國樑
物產位置	國立臺東大學知本校區正對面
電話	0930-001651
物產	有機蔬菜
營業型態	產地現場直銷、農會超市販售 周一、三、五，消費滿兩百可外送（限市區及知本）
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗

物產年曆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
有機蔬菜	●（全年多達六十幾種有機蔬菜，依時令出產販售）											

臺東市

羅國樑

滿滿原住民文化風味餐

拉勞蘭小米工坊



» 拉勞蘭小米工坊

昔日的肥沃之地—拉勞蘭

「拉勞蘭」(Lalauran)為臺東縣太麻里香蘭社區的昔日地名，排灣族語原為肥沃之地之意，日治時期改稱香蘭沿用至今。拉勞蘭部落位於東部交通樞紐地帶，東眺太平洋，西倚中央山脈，從地名及地緣上看，不難想像此處曾經人煙聚居、作物繁茂。後因受西部地區經濟發展的影響，大量原鄉年輕勞動人口外流，導致作物的種植面積減少，許多部落土地因而荒廢。2007年在戴明雄牧師與青年會的共識凝聚下，以發展部落傳統小米作物為使命重新出發，齊力打造拉勞蘭小米工坊，積極推廣小米的栽培文化。

小米工坊以複合式經營概念進行空間規劃，工坊內溫暖簡潔的原木色澤，調和出親切愉快的氛圍。這裡提供各式小米創意餐飲，其他當地特色作物如紅藜、洛神葵、樹豆、香蘭、豇豆、芋頭、辣椒、釋迦與咖啡等，也是料理製作的常用食材；此外，小米工坊亦是飲食文化的交流平台，除販賣香蘭社區農特產品外，也經常舉辦人文講座或研習活動。

不僅成為社區營造的主體空間，並連帶推動部落產業發展，逐步找回昔日小米產業的豐盛景象。

祈納福，小米粽

在早期，小米並非部落族人可以隨意取用的糧食，族人平時僅以芋頭或地瓜等根莖類作物為主食，只有在豐年祭或慶典的時候，才會製作「祈納福」(cinavu)，也就是小米粽食用。小小一顆粽子，卻濃縮了原住民族傳統飲食的特色精華，糯香彈牙的金黃小米粒，裹著鹹香美味的鹹豬肉，外面包覆一片可食用的假酸漿葉，最外層再覆以翠綠清香的月桃葉。「祈納福」入水經大火滾煮後，特殊的野菜香氣完全解去鹹豬肉的油膩口感，假酸漿葉則幫助消化吸收，充分展現老祖先傳承下來的經驗智慧。

透過祭典儀式，族人奉獻取自大地食材製作的小米粽，表達對大自然恩典的感謝之情，並轉化為具體的行動力。承襲著這股文化精神的「祈納福」，如今已成了小米工坊的招牌餐桌。扎實飽滿的口感，也榮獲臺東區農業改良場於2009年舉辦的「全國Abai風味餐競賽」冠軍餐點的殊榮，工坊將積極推廣原住民族傳統文化美食，讓更多民眾品嚐。

重現部落傳統文化的料理

拉勞蘭小米工坊成立的目的，除了推動社區產



» 工坊內溫馨的木造裝潢

» 小米工坊擺設的陶壺，是排灣族部落文化的精神象徵

» 祈納福（小米粽）為工坊招牌餐點之一

業，亦具保留傳統文化的積極意涵。族人在田間栽培復育小米的同時，也記錄著部落耆老的口述知識，傳承小米的文化特質。小米工坊將在地食材融入料理，花費心思設計並改良出適合現代人口味的食譜，如小米露、酒釀烤肉或香腸、紅藜香蕉磅蛋糕、小米餅乾、洛神茶、香蘭茶等風味餐飲；依時令季節推出炒地瓜葉、過貓沙拉、山茼蒿等部落野菜和當季水果，偶爾也不定期推出創意料理，如以香蕉、地瓜和小米，做出香甜可口的幾奴古樂點心；或用大鍋熬煮的山地飯，用料是山上現摘的野菜，每當親朋好友到訪，大家圍著一鍋飯，拿著湯匙，吃一口飯，配著生薑、小魚乾炒辣椒，別具團圓的象徵意味。歡迎朋友們前來共享這片肥沃土地——拉勞蘭的風味美食饗宴。



» 山苦瓜與手工辣椒特色農產品

產地名稱	拉勞蘭小米工坊
產地主人	利曉鳳
地址	臺東縣太麻里鄉香蘭村 10鄰 21號
電話	089-782547
FB	拉勞蘭小米工坊 Lalauran Millet Workshop
餐桌菜單	小米、紅藜、樹豆、小米酒、祈納福（小米粽）、酒釀香腸/烤肉、手工醃辣椒、小米起司蛋糕、紅藜香蕉磅蛋糕、小米/紅藜餅乾、紅藜瑪德蓮
營業型態	用餐採電話預約 星期二至星期六 10:00~17:00（星期日、一公休） 中餐供應時間 11:30~14:00 / 下午茶 12:00~17:00
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



Fresh

金針山上的田媽媽風味美饌

青山農場



» 餐桌主人蔡政銘、鄭淑芬夫婦

產業文化的記憶

臺灣東部特有的三大金針產區，分別位於臺東太麻里金針山，花蓮富里六十石山及玉里赤柯山。每年八月到十月間，金針花盛開季節，山頭綿延起伏的橙黃花海，總是吸引追求美景的遊客，絡繹不絕地到訪。

位在太麻里金針山休閒農業區的青山農場，主體建築是一座古色古香的老式木造房屋，屋簷高懸五盞寫著「金針文化館」端正楷書的燈籠，熱情地招攬訪客。此建築前身是當年金針乾燥加工廠，也是工人暫時歇息的場所。走進屋內大廳，牆面上掛滿昔日產業運作的珍貴舊照，也有現今山區各處知名的觀光景點，透過影像的寫實記錄，完整見證了金針山的歷史變遷。廳堂一隅展示著當年曾經使用過的農機具，讓遊客也能感受先人打拼產業的辛勤，深具農村旅遊的教育意涵。

自給自足的田園生活

因金針菜產業逐年沒落，農場主人蔡青山將父親留下的金針加工廠加以整理，轉型改建成以觀光休閒為主的「青山農場」。兒子蔡政

太麻里鄉

青山農場

銘是農場第三代主人，目前一起協助經營農場，並規劃出餐飲區、住宿區以及農特產品販售區，滿足遊客需求。由於山上日夜溫差大，適合栽植林木及珍奇花卉，因此園區除了主體金針花外，另栽有櫻花、繡球花、野百合、曼陀蘿、杏花與桃花樹等，花期隨著季節交替綻放，讓遊客親身感受四季的變化與風情，或者也可坐在農場的露天咖啡座，伴隨一杯溫熱的咖啡，享受山嵐裊裊升起的悠閒畫面。

田媽媽的農家菜色

轉型以休閒觀光為經營主體的青山農場，為豐富餐廳的食材來源，農場種植多樣蔬菜，如山蘇、龍鬚菜和山芹菜等，大多為繁殖力強，且產量穩定的蔬菜，另有小油菊和洛神葵，提供茶飲之用。在山區自然生態豐富的環境下，偶爾也會採集野生的魚腥草、川七、刺蔥等特殊食材加以入菜。為降低人力管理成本，以及符合友善環境耕作理想，園區栽培的作物完全不施撒任何農藥或化肥，僅以人工除草及利用有機肥料作為日常維護。至於無法自產的食材部分，如蛋、肉、蔥薑蒜等，亦會優先購買當地農戶生產或市場販賣者，盡力實踐零運輸里程的低碳綠色飲食理念。

青山農場於2014年底開始接受臺東區農業改良場的輔導，導入田媽媽家政班的經營理念，轉型成為「青山農場·田園料理」雙重特色的休閒園區，運用在地的新鮮食材，打造低油、低鹽、低糖及高纖的健康餐桌，更研發多種美味且具在地特色的料理及手工點心，如剛從園區採收的山蘇菜，加入鹹香的小魚乾拌炒，或以最具代表性的金針菜，烹煮成頗具風味的金針排骨湯、金



» 古色古香的青山農場



» 最受遊客喜愛的金針蹄膀



» 鮮甜的高山金針湯

針煎蛋、酥炸金針等，或加入色澤油亮的美味蹄膀，金黃點綴讓人食指大動，偶爾也有油炸酥香的溪蝦料理，讓農家菜色變化多端。

青山農場也會不定時推出手工點心，例如從肉桂樹提煉製成的肉桂露，或搭配生薑製作手工肉桂薑餅，或以洛神花為材料，做出洛神老薑糖，實現地產地消的飲食理想，分享最新鮮的農家料理及點心。

關懷生態，尊敬自然

金針山具備乾淨無汙染的空氣和水源，每年四至七月間的夜晚，溪谷和樹林步道皆能看見穿梭其中的螢火蟲。農場主人蔡政銘也擔任園區導覽的解說工作，他不僅對當地環境有深入的瞭解，更對螢火蟲進行了詳實的田野調查和保育維護，盡情投入興趣和關懷生態的教育場域。「我還是希望山上能夠有人來走走。」一句簡單的話，流露出尊重山林的積極態度。

產地名稱	青山農場·田園料理
產地主人	蔡政銘、鄭淑芬
地址	臺東縣太麻里鄉大王村佳崙17鄰196號
電話	089-781677
E-mail	ching3.taimali@gmail.com
網站	ching3.jri.tw
FB	青山農場
物產	使用在地的當季食材入菜，招牌菜有水晶油雞、酥炸溪蝦、金針聰明蛋、酥炸鮮金針、現炒在地食蔬等
營業型態	常態經營，合菜需三天前來電預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ● 導覽/體驗

Fresh 

石頭屋無硫金針 遵循古法製作的水蒸金針



» 石頭屋主人彭俊智

一草一石，親手打造石頭屋傳奇

每年8月~9月這段日子，是太麻里鄉的「金針山花季」，山上一處開滿金黃色花海的山坡前，矗立著一間以石頭堆砌而成的奇特屋子，斜脊式的屋樑設計，加上平整厚實的結構，傳達出質樸又沉穩的風貌，當地人稱之為「石頭屋」，屋子的主人就是金針花農彭俊智。

說起當初會蓋石頭屋的緣由，彭俊智笑著表示，自己是為了在園區附近蓋一間農舍，由於農舍建造有坪數限制，因此就決定蓋一間規模不大，但冬暖夏涼的石頭屋。「我在太麻里出生，我們家本來是做運輸業的，所以我就自己開怪手整理，這些東西都用在地的，把別人丟掉不要的廢棄物撿回來，重新再利用。」彭俊智就地取材，打造出一間極具特色的石頭屋，附近的步道和階梯，一草一石，全由他和親朋好友鋪設完成。他笑著表示：「你們可能只花一分鐘就走完，可是我卻鋪了整整

三個禮拜的時間。」他運用巧思，化腐朽為神奇，打造出永續環保的綠色家園。石頭屋的每一個角落，再再讓人看見他對這片土地的用心。

重拾傳統技法製作的無硫水蒸金針

彭俊智從小學開始即幫家裡種金針，退伍後他回到金針山上，當起了農夫。除了金針外，也種植有機蔬菜、薑、高山茶及苦茶籽等，豐富作物的多樣性，並積極維護當地景觀環境。即使在金針花期以外的季節，金針山上仍有豐富的物產及觀光資源。彭俊智以自然友善的方式種植作物，對於金針容易招致的蚜蟲問題，他表示自己則是透過控制植株的生長密度作為解決辦法。「要怎麼減少蚜蟲？就是先把田間管理好，保持通風。我不噴農藥、不噴殺草劑，一行一行用割草機去砍，金針如果長太多太密，又不捨得去砍，不讓它通通風，那病蟲害就多，藥就下得重了，不如砍掉算了。衛生局每次來抽驗，都問我為什麼沒有農藥殘留，對啊，我就是沒有。要解決這個問題，獨特性才會出來。」勤勞務實的田間管理，並持之以恆，是他讓作物健康生長的不二法門，而非依賴農藥去抑制一時的蟲害和雜草。他對於自然生活的堅持，不僅反映在栽培管理，亦實現在傳統古法「無硫水蒸



» 山上雲霧繚繞中的石頭屋



» 石頭屋外牆



» 剛採收，正要水蒸殺菁的金針花蕾

金針」製法上。目前市面通路常見的安全金針產品，為了保持金針的鮮豔色澤，同時兼具保存功能，多以浸漬或燻製二氧化硫後再進行烘乾，然而用量若稍有不慎超過規定標準，則有危害健康的疑慮；反之，無硫金針雖略呈黑色，外觀不如以硫處理的安全金針那般鮮豔明亮，但食用上卻能讓消費者絕對安心。

為了安全考量，又能維持金針烘乾後的口感和色澤，彭俊智回歸傳統加工製法，將每日鮮採的金針平鋪在竹篩，再以高溫蒸汽殺菁，蒸煮後的金針不但可直接食用，製品之加水還原性也較佳。由於此種作法程序頗為繁複，已少有業者採用這種製法，目前太麻里金針山上也只有彭俊智的水蒸無硫金針產品。下次若您來到金針山上，看到一間模樣奇特又可愛的石頭屋，也許屋前空地正鋪曬著滿滿的金針。經過曝曬乾燥的金針，彷彿保留了盛夏陽光的溫度，讓人吃進最樸實自然的時令好味道

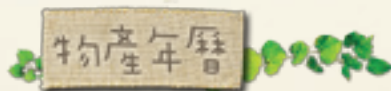


» 早期處理水蒸殺菁的鍋爐設備

» 石頭屋無硫水蒸金針的產品



產地名稱	石頭屋
產地主人	彭俊智
物產位置	太麻里鄉金針山
電話	089-782230、0912-542148
Email	v1845man@yahoo.com.tw
物產	金針、有機蔬菜、苦茶油
營業型態	產地直銷、電話訂購、太麻里金針山旅遊服務中心
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
無硫水蒸金針							●					
苦茶油							●					

太麻里鄉

石頭屋無硫金針



Fresh 

精靈般的食材

陳利宗的段木香菇



» 產地主人陳利宗

雲霧繚繞的產地

臺東縣太麻里金針山海拔高度約1340公尺，終年雲霧繚繞，不僅日照時間長，晝夜溫差大，山間濕氣也相當充足，非常適宜蕈菇類的生長。段木香菇，顧名思義就是種植在天然原木上的菇類。將林木裁切成段，鑽孔打洞，再將菌種植入洞孔，完成後封蠟，預防雜菌滋生，接著等待「走菌」，需歷經八到十個月的時間才能採收。而在此期間，仍必須不斷地重複堆疊、搬動、灑水和風乾等例行工作，隨時隨地觀察段木狀況和香菇生長情形。由於栽培工序耗時費工，菇農現在多選擇以太空包進行人工栽培，僅需將木屑填入塑膠包後再植菌，以電腦調控環境溫度和濕度，不僅生產速度快，產量也高，幾乎節省了大半人力耗費時間成本。惟相較於太空包香菇，天然環境中生長的段木香菇保有自然香醇的氣味，蕈褶結構分明，呈現健康漂亮的淺黃色，肉質飽滿厚實，味道鮮美，可以說是難得的菇類珍品，宛若長在山間木頭上的精靈食材。

陳利宗、高麗卿兩夫婦退休後移居太麻里鄉，經營「哈霖菇菇園」，是金針山上唯一生產段木香菇的業者，菇園海拔高度約1200公尺處。為了給段木香菇最乾淨的環境，他們不施撒任何藥劑或賀爾蒙去控制香菇的產量和品相，同時與周邊地主協商，主動承擔附近空地管理的工作，保留園區週邊的生態，堅持自然農法的栽種方式，實踐友善環境的經營。

雷公的香菇

陳利宗專長原為體育，並無任何農業相關知識和技術，卻憑著一股熱情和理想，自2013年起，在金針山上種起了段木香菇。說起這段過往，妻子高麗卿笑著說：「『霖』是梅的古字，我們的菇園叫『哈霖』，是因為他小時候有個綽號叫『哈霖兩齒』（台語），而且一頭熱就栽進種植去了，山上那些老長輩都覺得怎麼可能這樣種出來，所以那兩個呆字也有部分是這個原因。」

金針山地勢高峻，幾乎全年都有山嵐籠罩，尤其午後一、兩點後就開始起濃霧。陳利宗早年先向大武部落的農夫請教段木香菇種植技術，回到金針山上後，他利用當地濕度、日照均足夠的氣候環境，著手進行香菇的培育。提到段木香菇的生長條件，他們說起了一段經歷趣事。2016那年來了三個颱風，幾乎吹毀整座金針山上的農作物，就連櫻花樹也差點被連根拔起，哈霖菇




» 哈霖菇菇園的段木香菇栽培



» 健康飽滿的段木香菇生長情形

太
麻
里
鄉

陳利宗的段木香菇



菇園的棚架也都倒塌了。「但是居然大豐收了，菇長出來了！它很奇特，連續打三個颱風，香菇都大豐收，我們稱為雷公的香菇。當年金針山上農作物幾乎全毀，只有香菇大豐收，但木頭壽命也因此減短很多。」陳利宗表示，段木香菇的培育環境必須清潔乾淨，否則容易滋生細菌影響生長，而且要挑對木頭，不同樹種木頭種出來的香菇味道不一樣。哈躲菇菇園段木主要來源為當地出產的赤楊木，經向農政單位申請並取得許可後再行砍伐，實行產地消、自然無違的理想栽培模式。



» 段木乾香菇產品

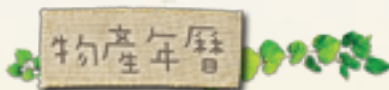
結合農遊，推廣特色觀光

為了讓消費者食用得更安心，哈躲菇菇園也加入農產品生產追溯系統，透過生產追溯條碼，民眾可以查詢、追蹤產品的相關資訊，提升對產品的瞭解和信賴，農政單位則定期實地查核生產情形及進行品質抽驗，確保食用安全。為避免自家香菇送到外地工廠烘乾過程，受到藥劑汙染，他們都將香菇送到金針山上的「石頭屋」業者處烘乾，並二十四小時看管，而乾燥後的段木香菇朵朵飽滿厚實，香氣豐富濃郁。

陳利宗表示，由於段木易感染雜菌，造成木頭腐壞，香菇大量病死，因此哈躲菇菇園並不直接對外開放參觀，避免外來雜菌汙染。為了推廣高山產業，想要親身瞭解段木香菇的民眾，可以透過預約，洽詢導覽或DIY行程安排，煮一壺香濃熱暖的香菇茶，體驗大蒸籠煮出的香菇蒸蛋，亦可前往當地遊客諮詢服務中心，購買乾燥段木香菇作為伴手禮。



產地名稱	哈祿姑姑園
產地主人	陳利宗
物產位置	太麻里鄉金針山
電話	089-872877、0935-551497
物產	段木香菇
營業型態	電話訂購宅配
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
段木乾香菇						●						

太麻里鄉

陳利宗的段木香菇



Fresh

翠綠甘甜的蕨類蔬菜

福春山蘇



» 產地主人陳文福

為山蘇種下一片山林

位於熱帶與亞熱帶地區的臺灣，氣候溫暖潮濕，相當適宜蕨類的生長。臺東縣太麻里鄉金針山，由於氣溫較低且濕度變化大，尤其適合山蘇生長。山蘇嫩葉不但富含鈣、鐵、鋅等微量元素，其纖維素亦有利於腸道消化，是早期原住民族經常採集食用的野菜，也是現今理想的鮮蔬食材，並改以經濟栽培方式生產。山蘇除食用外，亦是庭園栽培或建築造景的理想元素，為廣泛應用的蕨類之一。

「福春山蘇」是金針山上唯一專業栽培山蘇的農園，位於產業道路旁。現任經營者陳文福接下父親傳承下來約2公頃園區，種植原生種臺灣山蘇。一走進福春山蘇園，迎面而來沁涼清爽的微風，全然消解了溽暑的炎熱感。由於山蘇在陰涼濕潤的半日照環境能長得更好，當地農戶多半選擇將山蘇種在檳榔樹下，倘若遮蔭率不足，甚至需以人造樹林提供避陽的場所。不過因檳榔樹老化較快，不僅抓地力不足，也難以涵養水

源，對於喜愛陰涼潮濕的山蘇來說，並非理想的共生對象。陳文福因此逐漸汰換檳榔樹，改植其他樹種，並透過社群平台分享親手造林的心路歷程：「一棵樹要長得更高，接受更多的光明，那麼它的根就必須更深入黑暗。」從山蘇栽培的過程中，他也體悟了許多人生哲理。

喝山泉水長大的山蘇

這座綠意盎然的農園，經常能看到山蘇葉片上沾著清晨的露水，還有蝸牛的啃咬痕跡。山蘇本身即不易招致病蟲害，陳文福採用粗放栽培的模式，完全不撒任何農藥或化肥，甚至連有機肥料也很少施加，盡心打造出野生自然的環境，生產健康安全的產品。「山蘇葉子的形狀就像鳥巢一樣，可以接雨水、灰塵和落葉，就能製造有機腐植質，提供養分和水分。」為了給予充足的水分，他就近取水，接引山上的天然泉水進行灌溉，清澈甘甜的山泉水，正是培育出口感脆嫩的山蘇的關鍵原因。葉瓣卷曲的嫩芽最為鮮甜，剛摘採下來的嫩芽約1到4指幅長度。福春山蘇堅持販售最好的品質給顧客，陳文福笑著表示：「有些遊客想體驗採山蘇過程，頂多就在路邊採，不會爬上去，而且車子來來往的。我們會去採裡面一點的，比較乾淨。沒關係，讓遊客體驗看看啦，反正它下個禮拜又長出來了。」爽朗大方的個



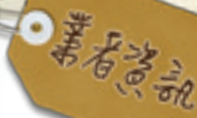
» 金針山上的山蘇園

» 生機盎然的山蘇

» 只留1至4指幅長度的鮮採嫩芽

性，讓他贏得不少忠實顧客。他更打包票說他們家的山蘇只要清水沖洗一下表面塵土，直接生吃也可以。至於料理方式，他則推薦用清燙，或加薑蒜下鍋大火快炒，保持脆度。若加入小魚乾、肉絲等拌炒，更可增添菜色風味。

福春山蘇除了固定供應當地餐廳作為食材外，陳文福也會自己開車載著剛採下來的山蘇，在金針山上的產業道路旁販售，或者透過臉書的宣傳，將新鮮山蘇冷藏宅配到外地。倘若您有機會來到金針山上旅行的話，說不定還會看到一台立著瓦楞紙板當招牌的小貨車，沿路兜售新鮮現採的山蘇呢！



產地名稱	福春山蘇
產地主人	陳文福
物產位置	太麻里鄉金針山
電話	0911-731511
FB	福春山蘇 - 來自臺東太麻里金針山
物產	山蘇
營業型態	產地直銷、電話或FB訂購宅配
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
山蘇	● (盛產季為三至六月)											

Fresh 

轉角上·自然生態農場 與萬物共存



» 轉角·上自然生態農場主人陳文輝、李文麗夫婦

那山、那人、那枇杷

臺鐵南迴線的多良車站，被譽為全臺最美麗的車站，走上月臺，可遠眺蔚藍的海空景色，每日慕名造訪的遊客川流不息。有別於喧鬧的車站人潮，入山以後，山徑幽僻，林蔭如波，靜得只剩下蟲鳥低鳴的聲音。山上住著一對夫婦，先生陳文輝是高雄岡山人，十九年前，他移居臺東，跑到多良塔羅塔羅山上結廬從農；太太李文麗曾是跨國企業派任日本的高階主管，也選擇提早退休，陪伴先生過著晴耕雨讀的樸實生活。他們曾受邀拍攝公視《誰來晚餐》及中華電信《天公伯的攤子位》等影片，留下真實且珍貴的影像紀錄。

起初，陳文輝接手上一任地主的甜柿園，採用慣行農法經營，也到臺中摩天嶺觀摩甜柿的種植方式，卻仍連年欠收。「我的收成每年都被同一個人拿走了。」陳文輝笑著指了指天上。為解決農作瓶頸，他向臺東區農業改良場請益果樹選種問題，因此改種茂木枇杷。此外，出於順應自然、尊重生態的考量，他採行秀明自然農法，不僅不施農藥，就

太
麻
里
鄉

轉角上·自然生態農場

連市售有機肥與生物防治資材也不施用，只以園區枯枝落葉自然分解形成的腐植質作為堆肥。陳文輝的枇杷園約0.5公頃，然論起單位面積產量，卻不輸一般慣行的枇杷園。「農夫的工作就是媒介作物和土地，也就是所謂的適地適種。同一個品種，種在不同的地方，生長出來的風味就不一樣。在自然環境生長出來的作物，反映的就是土地的味道，那才是真正最好的味道。」

維持自然平衡的秀明農法

坊間大眾普遍以為有機農產品外觀不佳，陳文輝則不以為然，表示自然農法不代表農夫毫無作為，任由作物自生自滅，而是有一套無為而治的學問。為了提供作物成長所需的養分或防禦病蟲的危害，仍需適當的人為管理，其中最積極的作法，就是生態環境的維護。陳文輝本身是秀明農法的實踐者，其經營原則是遵循自然生態的平衡，他也準備申請林務局與慈心有機農業發展基金會合作推動的「綠色保育標章」。

談及不噴藥，該如何防治病蟲害時，陳文輝笑著回應：「我的態度是選擇接受它，唯一的辦法是不耍理它！病蟲害是人類界定的，每一種生命自有其依循，如果所謂的生態多樣性是重要的，那你勢必要接受它。」他舉例解釋鳳蝶幼蟲習性嗜食柑橘類葉片，當年他剛種金棗，看到樹葉上有許多蝶卵，即徒手將卵或幼蟲移開，也就不怕幼蟲危害；若是枇杷果樹出



» 至今已連作三年竹薑，長勢健康



» 轉角上自然的手作果醬與果醋

現病害徵兆，他仍然例常照顧，除草剪枝，維持樹勢，靜待植株自體復原。陳文輝指出，一般果樹的平均壽命約二、三十年，然而，因慣行農業常過度施肥增加產量，或架設照明設備調節產期，往往減短樹木壽命。轉角·上自然枇杷農場果樹，至今已邁入第十三年，枇杷植株枝葉茂密，樹勢挺拔，亭亭如蓋。陳文輝強調自己至今仍不斷調整剪枝方式，以前他看到枝芽不發花苞，就會剪掉，但去年轉念一想，留下一些徒長枝，讓葉片行光合作用製造養分，後來發現產出的果實不但品質穩定，甜度甚至可以高達16、17度。



» 轉角·上自然農場豐富的草相生態

當黑枕藍鶇遇到橙腹樹蛙

轉角·上自然生態農場目前約有200種以上的草本植物，迎來生物多樣性的生態，是珍稀臺灣特有種橙腹樹蛙的棲息地。住家附近的小山坡上不僅栽種大葉烏龍茶和竹薑，還有遍地野生的山芹菜、番茄、百里香、小葉桑，以及香氣馥郁的食茱萸樹等，枇杷在此與萬物共存，延續互惠共生的食物森林理念。

由於枇杷盛產季集中在二、三月，這也讓陳文輝、李文麗夫婦可將更多心力投注在社會服務工作，例如加入荒野保護協會，協助生態保育活動，黑枕藍鶇和橙腹樹蛙即是兩人的自然名；或在鹿野龍田的區役場擔任古屋修繕維護的志工，每逢連續假期，即帶著自製的枇杷果醬、食茱萸香料、手工烘焙麵包及手沖咖啡等產品，前往區役場市集販售；為普及自然農法和食安觀念，他們與國立清華大學合作授課，每逢暑假即召開「豪野人營隊」，傳授簡易農作及食育觀念，熱心分享生活的經驗和心得。

產地名稱 轉角·上自然·生態農場

產地主人 陳文輝、李文麗夫婦

物產位置 臺東太麻里鄉多良村（塔羅塔羅山頂）

電話 0926-105450

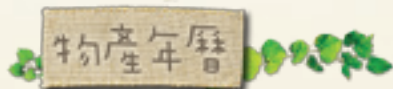
E-mail liwenli0419@gmail.com

物產 枇杷、百香果、白柚、金棗、廣東薑及竹薑以及各式加工

營業型態

- 1.透過電話、電子郵件及line通訊軟體訂購宅配農產品。
- 2.親至鹿野區役場的假日市集，現場選購枇杷花乾、各式果醬、竹薑粉、食茱萸花椒、手烘咖啡及窯烤麵包等。（市集日期公告在「古屋·老樹·鹿野區役場」臉書專頁）
- 3.可電話洽詢生態導覽或農場體驗。

● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
枇杷		■										
百香果						■						
白柚										■		
金棗	■											■
廣東薑、竹薑	■											
果醬及香料	●											

Fresh 

品嘗山間野菜滋味

VUVU 廚房



» VuVu廚房主人林張獻文



野菜傳奇

臺東縣達仁鄉最南端的森永村，這處小而懷舊的偏鄉村落，卻是產值逾千萬營業額的野菜火鍋原料產地，而幕後功臣就是返鄉的排灣族人林張獻文。

軍職退伍的林張獻文，回到家鄉後，目睹部落產業蕭條困境，為了尋找出路，因緣際會在臺東大學攻讀碩士班期間，曾前往臺東區農業改良場工作，其後並在獲得野菜種原試作和技術輔導下，帶著部分種苗，如雪櫻子、黑番茄、野茄等回到部落種植，進行原民蔬菜經濟栽培的試驗計畫，並在森永村開始推動微型產業發展。希望透過產業的串鍊，增加部落族人的就業機會，再者也讓部落逐漸失傳的野菜植栽及食用文化，得以再次重生。

在快速、便利的現代飲食趨勢下，不僅都市居民，就連部落村人也逐漸遺忘野菜的滋味。2012年林張獻文改造老屋，開設VUVU野菜廚

達仁鄉

VUVU 廚房

房，成為部落產業的推動基地。「VUVU」在排灣族語中具有多重語意，既是祖父母輩與孫子女輩的互相稱謂，也是年齡較輕的族人對部落耆老的稱呼，透過這個深具倫理意涵的命名，突顯野菜作物的文化價值。

健康天然的蔬食饗宴

為了支持部落族人的生計，同時將野菜產業打進西部市場，林張獻文與友人在臺中合資經營一間野菜火鍋店，憑著毅力，每周驅車往返臺中和臺東間送貨，也因為他的堅持，最新鮮的天然野菜得以直達餐桌，廣泛被民眾瞭解與喜愛。由於生產基地與火鍋店的串聯，不僅活化了森永村廢耕的田地，也達到他期望支持族人生計的初衷。

直到2017年，受健康因素和母親勸說的考量，他悄然停歇臺中的火鍋餐廳，返回部落重新開張VUVU廚房。VUVU廚房空間巧妙地融合老屋構造並搭配木石雕刻等藝術裝潢，不僅保留歲月的痕跡，也結合空間設計的思維。窗邊餐桌上放著色澤清澈、口感極鮮的素食湯底，以及剛從農園現採的新鮮野菜，青翠欲滴，正是廚房野菜食材的最大特色，充滿著鮮活的生命力，具體實踐從泥土到嘴巴之地產地消飲食理想。



» VuVu廚房以木造、石瓦搭建而成的特色建築



» 天然鮮美的野菜、蕈類、毛蟹所熬煮而成的火鍋

「這邊有龍葵、巴蔘、甲酸漿葉，而雪櫻子，也叫宮廷菜，是古時候皇帝吃的。這個是毛地瓜，我取名的，還找不到正式的名稱，口感有點像山藥和馬鈴薯。還有葛鬱金，至少要煮二十分鐘才會爛，以前我們小時候，家裡會放到粥裡煮，因為那個時候沒有錢買牛奶，它就取代了牛奶提供營養，還多了纖維質。」林張獻文如數家珍般的娓娓道來每種野菜的名稱和特色，甚至表示所種植的野菜也會餵給自家養的雞吃，而吃野菜長大的雞隻都相當肥美健壯。



» 剛從農園摘採回來的新鮮野菜

回歸永續的栽培理念

隨著森永部落野菜產業的推動腳步，林張獻文不僅致力於產品的行銷，也承接教育講座或產地導覽工作，醞蓄社區發展的動力，逐漸增加周邊就業機會，希望重拾部落逐漸失傳的文化底蘊。

他表示，昔日原住民以自然採集方式的野菜，產量不穩定，考量有效率且穩定供應的經營，他選擇以農園栽培的管理模式經濟生產，而生產概念就在於「循環」。由於豐富的栽培經驗，林張獻文採半野生的栽培法則，讓野菜自然生長，他則是定期採收。「野菜種在土裡，我會算成長循環，所以永遠採不完。至於病蟲害管理，重點是分散風險，這邊種一些，那邊種一些，如果已經有蟲在咬那邊，可是這邊還沒被咬，那就採好的這邊。等採得差不多，那邊的蟲也吃飽了。」林張獻文細說著自己對於野菜栽培管理的心得，話語間透露出回歸自然，與生態共存的理念。



產地名稱	VuVu野菜農園/VuVu野菜廚房
產地主人	林張獻文
地址	臺東縣達仁鄉森永村74號
電話	0906-862815
網站	http://vuvugarden.blogspot.tw/p/vvu.html
FB	VuVu野菜農園
餐桌菜單	野菜、野菜火鍋
營業型態	營業時間為星期一至星期日 只接受預約訂位，並請於三天前完成預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗

Fresh 

重拾旱地裏的匉匉

紅藜先生吳正忠



» 青農吳正忠

紅藜先生為土地而走

每年二至三月驅車沿行南迴公路，不時見到開花結穗的紅藜田，色彩明豔的紅藜在陽光下隨風搖曳，宛若一幅印象派田園畫像。紅藜學名為臺灣藜，因其艷麗的外觀和豐富的營養價值，而有「穀類紅寶石」之美稱。早期種在小米田周邊充當防治鳥害用途的紅藜，甚少被當作糧食，然近年卻成為南迴熱門新興作物。說起這個令人嘖嘖稱奇的風潮，不能不提到達仁鄉土坂部落返鄉青年，人稱「紅藜先生」的吳正忠(Ljuwa)。

吳正忠國中畢業後，為減輕家中經濟負擔，背井離鄉到高雄就讀汽修科建教班。當同齡層的孩子還在父母庇蔭下求學的時候，他已經半工半讀，為自己生計打拼。性格率真又深具行動力的他，曾為了偏鄉部落老人家能方便出外就醫，毅然推著攤販車徒步環島，沿途販售部落手工藝品，藉以籌措交通車的經費；2015年，又為了重啟社會對土地正義及農業價值之思考，他再次推著攤販車出發，除了販售自己種植的紅藜外，亦有其他臺東在地青農的心血產品，每項產品的背後，也代表著

達仁鄉

紅藜先生吳正忠



不同感人的從農故事。吳正忠堅毅邁出的每一個步伐，所留下的無數個足跡，都印證了他對於這片土地的熱愛。

從旱地種出絢麗的穗浪

吳正忠最初向家中長輩請益紅藜栽培方式，為了精進農業技術，再至臺東區農業改良場諮詢專業問題。由於土坂部落多是旱地，有別於他地種植的經驗，因此他回到田區，即不斷試驗各種栽培方法，找出最適合當地的耕作模式。他表示，部落目前開墾復耕的農地僅五至六成，多是零星散布的邊角地，農戶慣以撒播方式，緊密種植紅藜，生怕浪費任何一寸耕地面積。吳正忠卻反其道而行，他田裡的紅藜植株間距有一米寬，且採用穴盤培苗移植的方式，避免傷到植株根部，因此植株成長狀況穩定，不但莖桿粗且夠高，結穗也飽滿。他形容作物就像人一樣，如果密密麻麻擠在一起，呼吸都覺得困難；但種植距離寬了，生長就不受限，自然也長得健康。他甚至規劃不同的實驗田區，比較差異性，更大方展示栽培成果，樂於分享心得，為其他返鄉的部落青年樹立榜樣。因為不藏私的情義性格，因此結識不少知交，也成為日後拓展事業版圖的有利管道。

吳正忠接受臺東區農業改良場的第二屆百大青農輔導，並在水土保持局臺東分局的積極媒介下，逐步打開臺東紅藜的市場知名度。直至今日，紅藜已然成為原鄉的經濟命脈作物，這個推廣傳統作物成功事蹟，更讓



» 都黎氏之紅藜及小米包裝產品



» 紅藜茶與紅藜精力湯產品

他以「紅藜先生」的稱號聞名。

為新興產業謀尋出路

為開拓產業多元發展的可能性，吳正忠積極與其他業者合作開發出米穀酥、琪瑪酥、紅藜好棒棒、茶包等相關紅藜加工食品，致力提高紅藜的附加價值。由於媒體廣泛報導及民眾購買熱潮，導致盤商大量爭相收購，甚至出現食品廠商定價過高，或只挑紅色穗籽收購的現象，迅速將紅藜推入自由市場的競爭考驗。吳正忠並不樂見這種短期炒作的行銷模式，直言目前市面因紅藜囤量過多，將導致價格下跌，然在中間盤商獲利抽身後，站在第一線生產的部落小農們卻仍要面對產量過剩的困境。

目前他正嘗試開發新型乾燥機具，期望提高生產品質及產品品質，降低成本支出，並積極向外尋求展售的機會。面對不同的意見聲浪，他則豁達表示：「有人說我偏離文化本質，我說文化是什麼？就是生活而已。有些老人家在山上只靠三千塊的老人津貼過日子，如果可以靠自己、靠土地換取溫飽，為何不試看看？」他與慈濟科技大學進行產學合作，開發出紅藜精力湯、酵素、面膜及護膚霜等多項生技產品，更於2017年美國匹茲堡國際發明展，一舉獲得金牌之殊榮。紅藜的再生，帶動南迴公路沿線部落產業的發展，不但提高農民的收入，讓原本休耕土地活化起來，也引領臺灣原鄉作物躍上國際舞台，提升部落族人對於原鄉產業的信心。



» 土坂部落餐廳販售的「紅藜豬排套餐」

達
仁
鄉

紅藜先生吳正忠

業者資訊

產地名稱 紅藜先生都藜氏有限公司

產地主人 吳正忠

地址 臺東縣達仁鄉土坂村4鄰70-1號

電話 0916-535899

網站 <http://ruwa.com.tw/>

FB 吳正忠

物產 臺灣藜、小米、紅藜茶、紅藜精力湯

營業型態 農產宅配、門市販售

● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗

物產年曆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
紅藜							●					
小米							●					
紅藜茶							●					
紅藜蔬果 發酵液							●					
紅藜精力湯							●					

Fresh 

樊事用心，
不忘初衷

青農樊永忠



» 青農樊永忠

半農半X，從心出發

臺東達仁鄉安朔部落的青農樊永忠，過去曾就讀於臺北的知名學府，畢業退伍後曾順利考取公職，然而窩在辦公室的工作環境，卻讓他越來越不自在，像失了根的植物。適逢政府鼓勵青農返鄉，因此他決意回到故鄉，除了更多時間放在家庭照顧上，也期望返回故土落地生根，實現自我生命中的安頓。當他赤足踏進家鄉土地的那一刻起，才終於感受到內心的安適與自在。

樊永忠剛回到部落的時候，接手家裡開的雜貨店，營收並不穩定。為了解決僵局，他兼營副業，養起了雞群。由於不諳養殖技術，談起那段過往，他不禁說：「我本來想安穩地養放山雞，到後來覺得好像也不對，雞睜開眼睛就要吃，又吃那麼多，一定會把我吃垮。我看到村子裡還有很多荒地，都沒人種。像以前這邊都是樹林，我就請挖土機來清理開墾，也通過水保申請。」他加入安朔小米產銷班團

達仁鄉

青農樊永忠



隊，並到臺東區農業改良場和農民學院學習專業技術的課程。此外，出於自然耕作的理念，他脫掉雨鞋，效仿昔日部落老人家赤腳直接走進田地務農情景，種起了小米與臺灣藜等原鄉傳統作物。

樊事用心的耕作方式

達仁鄉位於臺東最南端，村莊聚落零星分布在海岸及溪谷平地。由於地處邊僻，保留了大片良好的自然生態環境。達仁安朔村舊稱「阿朗壹」(Aljungic)，排灣族語為「聚集」的意思，顯示早期就是人煙集中之地。現今著名的阿朗壹步道，指的即是臺東達仁鄉至屏東牡丹鄉一段海岸古道，全長約8.4公里，為先民移居臺東的古道。為了守護生態環境，樊永忠不僅擔任阿朗壹古道的嚮導工作，同時採行自然農法耕作土地，田區總是伴隨著樹蛙和野鳥的啼鳴聲。樊永忠將農場和產品品牌命名為「樊事用心」，即可看出其中蘊含懇切的自我期許。

樊永忠田間所施撒的都是通過驗證的有機肥料。過去他為了遵循古法，讓作物自然生長，其實並無施用肥料，只讓作物汲取自然地力，而且也從不疏苗，認為能多種一點就能多收成一些。直到在改良場接受培訓後，才瞭解到作物之間也有競爭關係，學習到輪作方式及合理化施肥。他於2017年獲選成為臺東區第四屆百大青農，並透過臺東區農業改良場專家的持續輔導，讓其農事經營更加精進。



» 被山海環繞的達仁鄉安朔村，也是阿朗壹古道東部的起點



» 在結穗累累的紅藜田收穫情形

不忘初衷的從農理念

說起當初回到部落從農，樊永忠直率說出心得：「我的想法很簡單，就是種在地的、以前的東西，用老人家以前種田的方式，有機的、不傷害土地的方式。種田是靠天吃飯，老天爺給的水就是下雨，可是沒有灌溉系統，作物真的長不好。」他在務農過程中逐漸體會到灌溉、施肥等人為努力與自然平衡間的重要性。

地處偏遠的安朔村原無任何系統灌溉的設施，直到樊永忠及其他部落青年陸續返鄉辛勤耕耘後，原先荒蕪的土地才逐漸活化，變成小米和紅藜田。其後政府單位協助興建蓄水池，解決當地長期以來因缺水導致收成短少的狀況。當樊永忠談及這些為部落付出的貢獻，不忘表達對未來的願景，期望能持續發酵這股能量，讓部落族人的生活漸漸好起來。直到今天，他仍恪守初衷，每到周末就去阿朗壹古道擔任解說導覽，傳承古道和部落的歷史文化。平時則到田間巡作，忙完農務後坐在田邊，看看天空、吹吹風，再回到雜貨店打理事務，體現反璞歸真的生活。



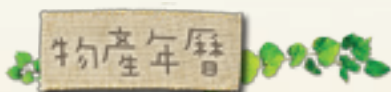
» 樊事用心的紅藜真空包裝產品

達
仁
鄉

青農樊永忠



產地名稱	樊事用心有機農場
產地主人	樊永忠
地址	臺東縣達仁鄉安朔村5鄰安朔路56號
電話	089-702660、0911-732066
FB	阿朗壹樊事用心農場
物產	紅藜、小米
營業型態	網路販售、農產實體店通路
	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
小米					■							
紅藜	■											



Fresh 

來去塔堡補充能量

青農黃漢忠



» 青農黃漢忠與他種的愛文芒果

大龜文王國文化聚落遺地

位在臺東南端的達仁鄉安朔村，東臨大武鄉南興村，西接屏東獅子鄉草埔村，在地居民多為南排灣族人，境內多山脈丘陵，汨汨不絕的豐沛山泉正是當地部落的文明搖籃。此處曾是大龜文王國(Tjaquvuquvulj)酋邦聚落所轄之區域，早年族人沿溪遷居此地。直至今日，走進安朔村，仍可見依山而立的屋瓦平房，寧靜的鄉間阡陌，以及深具排灣族精神象徵的百步蛇圖紋雕飾，這裡也正是第三屆百大青農黃漢忠返鄉創業的基地。

造訪塔堡

黃漢忠曾為職業軍人，退伍後接觸過各式工作，職場閱歷豐富。他在職進修觀光事業學系期間，興起返鄉發展的念頭，因此回到安朔部落，建立「塔堡自然有機觀光農場」，其後也積極參與行政院農業委員會畜產試驗所和農業改良場開設的各項訓練課程，並考取國立屏東科技大學動物科學與畜產研究所進修。

達仁鄉

青農黃漢忠

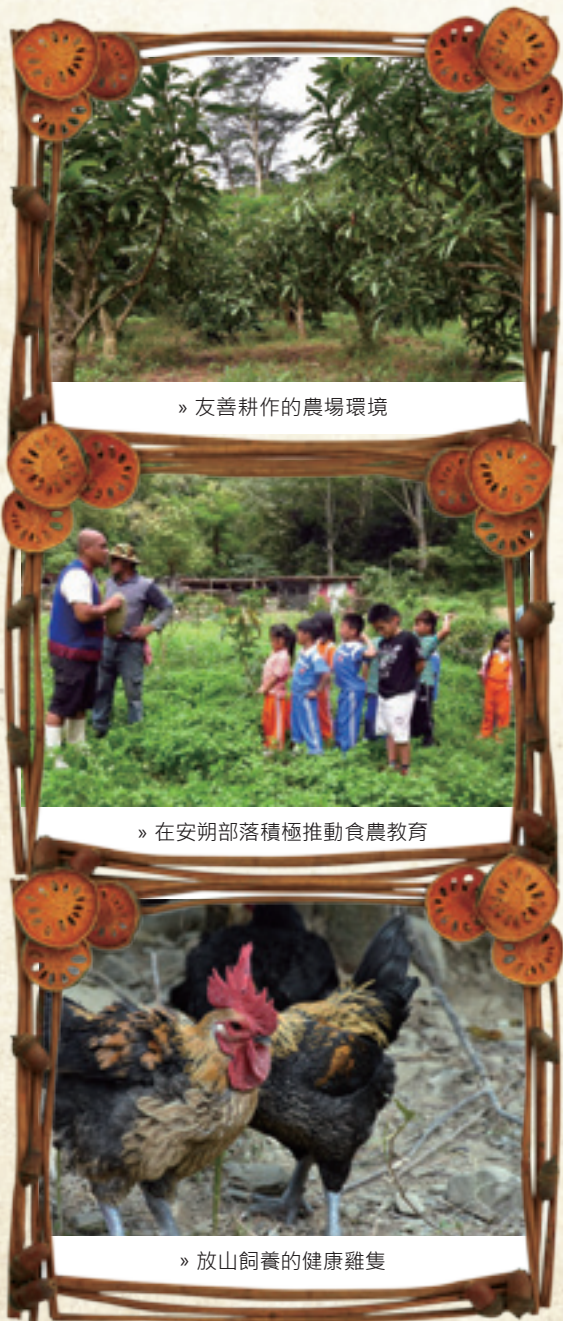
塔堡(tapau)，在排灣族語中意指「工寮」或「山上臨時搭建的小屋」，廣義而言具有「家」的意涵。黃漢忠表示，族人們習慣在耕地附近，搭建可以置放農具、貯放糧食的小屋叫「塔堡」。在塔堡裡，可以烹煮簡易餐食，也可以小睡片刻，提供臨時庇護和能量補給，同時代表工作和休憩並重的生活主旨。

黃漢忠以友善土地的理念從事農業，他栽種無毒的愛文芒果及飼育放山雞。他堅持芒果自然熟成後採收，自然熟成的芒果散發出天然香甜氣味，飽滿且紅潤的表皮鋪覆著一層自然生成的果粉，是健康新鮮的最佳證明。芒果園區施用雞糞作為有機肥料，雞糞則來自部落所飼養的茁壯雞群，不施打任何抗生素或荷爾蒙，也不餵食基因改造的飼料。雞隻在農園草地上自由活動，啄食雜草和野菜，雞糞則成為肥料，營造生生不息的微型生態農場樣態。

由於農場鄰近原始山林，常有冠鷲類猛禽或山豬等侵擾農田，造成農產損害，黃漢忠都以平常心面對。他笑著表示，自己是友善動物的小農代表。塔堡觀光農場在2014年通過畜產有機認證，同年榮獲勞動部勞動力發展署「點燃青年社會創意熱血計畫」之創業提案首獎，深獲各界的肯定。如今黃漢忠也將放山雞的飼育技術傳授給部落青年，期望透過經驗傳承，分享永續經營理念，為部落產業盡一份心力。

引人入勝的生態導覽

達仁鄉地處偏遠，除面臨就業機會少、人口外流的現象外，還有隔代教養和人口高齡化等隱憂，也是當地農業長期低靡的主因之一。為活絡當地產業，黃



» 友善耕作的農場環境

» 在安朔部落積極推動食農教育

» 放山飼養的健康雞隻

漢忠目前積極發展農村旅遊，推廣生態導覽及部落文化巡禮，內容包含排灣族美食料理製作、獵人教室、太平洋觀覽與古道探索等項目。除致力觀光行銷外，黃漢忠亦在安朔國小推行食農教育，與學童分享部落動植物生態知識及耕種經驗，培育學童關懷土地的素養，讓環境重新回歸自然的懷抱。

若是對安朔村的生態導覽、部落人文、農耕漁獵體驗，或是自然友善的農產品有興趣者，皆可至臉書「來去塔堡」粉絲專頁，洽詢相關遊程及訂購產品。

產地名稱	塔堡自然有機觀光農場
產地主人	黃漢忠
地址	臺東縣達仁鄉安朔村復興路12鄰185號
電話	089-702620、0921-244323
Email	air681026@gmail.com
FB	來去塔堡
物產	芒果、放牧雞
營業型態	網路販售、農產實體店通路
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ● 導覽/體驗

物產年曆

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
愛文芒果												
放牧雞							●					

達仁鄉

青農黃漢忠



發行人：陳信言

總編輯：蘇炳鐸

主編 / 撰文：吳菁菁 / 蕭堯瑄

助理編輯：張莉敏、陳秋妤、蔡楹庭、黃德發

照片提供：東大avuwan灶咖臉書專頁、樊事用心農場臉書專頁、南島咖啡臉書專頁

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：市訊資訊有限公司

出版日期：中華民國107年12月

編印本數：500本

定價：200元

展售書局：五南文化廣場 臺中市北屯區軍福七路600號 (物流中心)

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書局 臺北市內湖區瑞光路76巷59號2樓

<http://www.govbooks.com.tw/>

GPN：1010702619

ISBN：9789860582147

▶ 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料 ◀

產地餐桌綠遊趣. 南迴篇 / 吳菁菁, 蕭堯瑄主編. 撰文. -- 臺東市：農委會臺東農改場, 民107.12

面；公分. -- (臺東區農業改良場技術專刊；特67輯)

ISBN 978-986-05-8214-7(平裝)

1.農民 2.農業經營 3.人物志

431.4

107022814

