

序

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研究及辦理相關活動。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，亦出版有「臺東六大休閒農業區」、「有機樂活米鄉紀行 - 臺東池上」等刊物。本場並規劃以縱谷線、海岸線、南迴線三大區域為主題，推出產地餐桌綠遊趣系列報導，讓農遊的旅程更加豐富。其中縱谷線農遊專刊已於105年出版。

106年推出的產地餐桌綠遊趣-海岸線專刊，介紹長濱鄉、成功鎮、東河鄉、卑南鄉四個鄉鎮的食材產地與特色餐桌。海岸線農遊行程的亮點，有原住民族傳統文化的風味餐，以長濱鄉真柄壹號倉與東河鄉達麓岸部落屋為代表；田媽媽臺11線花田料理餐館與幸福食堂的餐點各具特色；成功鎮晚崙西亞產銷班與泰源小農家水果農場，則是培育出優質果品的功臣；其他優質農產還有沈炳富綠竹筍、鴻安圓自然草耕農坊的香椿、農夫很忙工作坊的果乾等，都是值得推薦的地方。青農林張凱耀與廖家助，代表海岸地區農業的新生代。而聖母醫院的泰源喜樂農場、成功鎮蔬菜產銷班與竹湖山居自然生態休閒農場，也都擁有動人的經營理念。

專刊以人物專訪的方式，充分傳達他們在經營、耕種方面的理念，期望能獲得消費者支持與鼓勵。藉由規畫「產地餐桌綠遊趣」專刊的出版，讓有心瞭解土地與農村的人文風情的旅人，親自前往食材產地認識食材及品嘗餐桌美食、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，對於協助訪問與資料收集之臺東地區農會、東河鄉農會、成功鎮農會、長濱鄉農會與農業界的夥伴們，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106年10月



卑南鄉、東河鄉

- 4 都蘭山下的豐沛生命力——達麓岸部落屋
- 8 愛與土地的良善循環——泰源喜樂農場與聖母健康農莊
- 11 尋找幸福的滋味——幸福食堂
- 14 香椿伯的原味堅持——鴻安圓自然草耕工作坊
- 18 鮮甜美味——沈炳富的綠竹筍
- 21 電子資訊與農業的結合——青農廖家助
- 25 臺東水果產業領頭羊——小農家水果農場
- 28 忙得快樂，累得歡喜——農夫很忙工作坊
- 31 山海之間的天然甘味——富綠灣自然農場



成功鎮

- 35 視覺與味覺的雙重饗宴——田媽媽花田料理餐館
- 38 一甲子的甜美——富榮晚崙西亞產銷班
- 41 社會企業家精神的展現——成功鎮農會蔬菜產銷班

長濱鄉

- 44 賦予部落活力的在地美味——真柄壹號倉工作坊
- 48 金剛山下的投手稻農——青農林張凱耀
- 51 與自然共譜的交響曲——竹湖山居自然生態休閒農場

都蘭山下的豐沛生命力—— 達麓岸部落屋



» 達麓岸部落屋主人潘袁定豪（拉外·巴奈）

蘊藏阿美族傳統文化及生活智慧的部落屋

從臺東市區沿臺11線北上，過了148公里處知名景點「水往上流」之後，便會抵達都蘭山腳下的阿美族部落都蘭社區。來到此地除了飽覽海天一色的美景，更不能錯過原住民部落風情。「達麓岸部落屋」是都蘭當地能一次滿足美食及文化體驗的首選地點。都蘭社區發展協會執行長潘袁定豪說，達麓岸的原始含意是臨時搭建的工寮，後來演變為長老們傳承文化的交流場地；達麓岸另一方面也有傳宗接代的意思，因為一般傳統家屋是沒有隔間設計的通鋪，新婚甜蜜的夫妻難掩恩愛，為尊重家人，達麓岸就是新婚夫妻的好去處了。所以說達麓岸是阿美族的根源，是族人工作、休息及傳承文化的所在。

部落屋現址原是一片荒蕪之地，為活化土地，部落達成共識，將具有原住民文化特色及意義的部落屋設置於此。2003年，東部海岸國家風景區管理處舉辦國際生態旅遊年活動時，都蘭村也推出拜訪藍寶石故鄉的遊程，其中即搭配品嘗當地阿美族野菜美食的內容，因此使得達麓岸部落屋廚房逐漸成為外地遊客到訪的熱門選項。



別具特色的「原」味料理

達麓岸部落屋的風味餐，大多採用部落婦女自行栽種的原生蔬菜，包括輪胎苦茄、山苦瓜、翼豆及山蘇等，隨季節變化供應。另外原住民飲食中常見糯米、地瓜、芋頭及海鮮等，也都是此地具有「原」味特色的料理食材。「糯米三寶手扒飯」的「三寶」，指的是地瓜、芋頭及手汗，「手」在原住民眼中就是爸媽替我們準備的餐具，而以手抓食時，手上冒出的手汗會帶有自然鹹味，搭配香菜、嫩薑及小紅蔥頭等辛香料更加入味，當然體驗前一定要先洗手！

其他特色料理還有冰鎮酸辣湯，是由部落種植的綠色辣椒與山上採集的竹筍，煮成湯品後放入冰箱，夏天喝起來更清涼舒暢。糯米甜湯是原住民招待朋友的必備甜品，是用釀造糯米酒的酒粕及少許冰糖調製，所有可用食材都能被完整利用，減少食物的浪費。還有族人通稱為「海灘麵」的潮間帶海菜，利用薑蒜調味更能吃出海洋的「原味」，令人不禁食指大動；而特製醃肉「希撈」是早期原住民捕捉獵物之後，將肉品醃漬的長期保存方式，因「希撈」是由生肉醃漬而成，保有鮮肉的色澤。目前這道風味料理，考慮到食品衛生與安全，在食用前會先汆燙，消費者可安心享用。此外也會帶領遊客採摘部落屋附近自然生長的野菜，作為風味餐的食材，讓消費者充分體驗從產地到餐桌的精神。



» 族人稱為「海灘麵」的潮間帶海菜



» 原住民特製的醃肉「希撈」

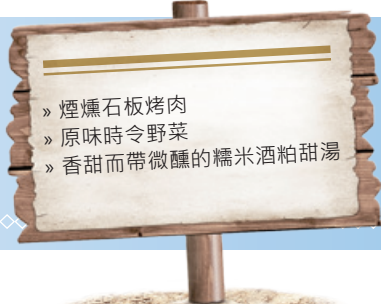


» 刺蔥煎蛋



部落旅遊帶動社區發展

除了美食之外，社區居民也運用當地豐富的生態資源，導覽解說都蘭的多元文化，讓遊客身歷其境感受阿美族的傳統歷史，整趟遊程更添知性與感性。潘袁定豪表示：「旅遊行程都是經過社區發展協會幹部們討論、設計，為了確保旅人能享受到最完整的風味餐及生態旅遊，請大家能事先預約。因為在妥善的準備下，整個體驗活動將會更豐富、有趣，保證讓您直呼過癮！」他也提醒遊客，部落導覽行程是以場次而非人數收費，「所以至少要一部遊覽車的人數會比較划算喔！」潘袁定豪勾劃部落未來的發展願景：「我們想要以達麓岸部落屋作為部落旅遊的核心，傳達阿美族人的生活及飲食文化，進而帶動部落的發展。」他希望透過遊程活動，除分享文化及尊重自然生態的理念外，同時也能增加部落青年就業機會，並促進阿美族文化的傳承，讓更多人認識都蘭社區豐沛的生命力。

- 
- » 煙燻石板烤肉
 - » 原味時令野菜
 - » 香甜而帶微醺的糯米酒粕甜湯





» 冰冰涼涼的酸辣湯，別有一番風味



» 糯米三寶手扒飯

業者資訊

產地名稱	達麓岸部落屋
產地主人	拉外·巴奈 (潘袁定豪)
地址	臺東縣東河鄉都蘭村 (臺11線145.5公里處)
電話	0912-749036、0972-334546
FB	達麓岸部落屋
餐桌特色	原住民風味餐
營業型態	非常態性營業，來訪請先預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



× 達麓岸部落屋



愛與土地的良善循環——

泰源喜樂農場與 聖母健康農莊



» 身兼部落廚房的泰源健康活力站

綠色醫院不只治病、更要促進健康

近年有機農業日漸受到重視，但你知道醫療也可以很有機嗎？隸屬於天主教會花蓮教區的臺東聖母醫院，以成為符合世界潮流的「綠色醫院」(green hospital)為目標。綠色醫院的定義，是「持續降低對環境的衝擊且能提升民眾健康的醫院，了解人類健康與環境的關係，並透過管理、政策與經營來實踐。」綠色醫院的十大指標中，「食物」即是非常重要的一環，目的為改善人們過度食用加工食品、重視工業化農業對環境的傷害、促進當地永續農業發展。如院長陳良娟所言：「醫院開餐廳、種田並不是不務正業，如果能藉此讓人們更健康，自然不必為他們看病。」

跟藥物相比，聖母醫院更重視飲食本身的療效及對身體的益處，如糖尿病等慢性病患者，也會透過營養師進行營養衛教，而不只是單純的開藥治療。即使是有咀嚼或吞嚥困難的送餐對象，醫院也會細心將絞碎的食物分開盛裝，讓他們能品嚐食物的原味。

兼顧長照與預防醫學的喜樂農場

臺東聖母醫院在安朔、大溪、嘉蘭、知本、臺東市區、泰源、成功、蘭嶼共有八個部落廚房，每日提供約一千個便當給臺東地區的獨居長者及弱勢家庭。為了讓長者們能吃得安心，同時降低食物里程，除於知本「聖母農莊」栽種食材外，並於泰源設置健康活力站，借用部落居

民因年老而無力耕作的田地，由醫院員工以無農藥、化肥施用的方式種植稻米、蔬菜等。藉由讓長者們共同參與協助農事方式，促進他們的身心健康，同時也達到預防醫學的目的。

泰源喜樂農場所種植的稻米提供送餐所需之餘，也以「恩典米」為品牌販售，作為部落廚房及偏鄉照護運作基金來源，十分受到消費者歡迎。曾有人建議醫院將所有恩典米都對外銷售，再購入較便宜的米供送餐之用，以補貼開銷。但院長認為部落廚房的初衷是要提供健康、安全的食材，因此仍堅持使用自家種植的恩典米供應部落廚房使用。

以愛為名的食農教育

除致力於社區長期照護，聖母醫院為了推廣健康飲食的概念，在知本「聖母健康農莊」設立田園餐廳，用平易的價格提供蔬食餐點、無添加手工麵包、手工豆腐、香草茶等服務。聖母農莊也提供飲食體驗DIY活動，包括手工麵包、豆腐及愛玉的製作等。手工麵包則會加入消費者在園區中自行採摘的香草植物原料以增添風味，此外，農莊也針對國小學童設計環境教育課程，並將食農教育元素融入環境教育中，內容包括水循環、土壤化育歷程、觀察農莊生物、認識日常生活中的食物及加工品等。從學齡兒童到長者照護，聖母醫院結合醫療、友善農業的食農教育，不僅深化醫療的含義，也讓我們看見愛與土地的良好循環。



» 喜樂農場「恩典米」種植



» 餐廳供應農莊種植的有機蔬菜



» 醫院員工與部落居民共同耕作的田地



» DIY手工豆腐模具



» 迷迭香烤雞



» 農莊中種植香草所製成的茶包

業者資訊

餐桌名稱	臺東聖母健康農莊
餐桌主人	臺東聖母醫院
地址	臺東市知本路二段370號
電話	089-512789
網址	https://www.healthfarm.com.tw/page1_2.html
FB	臺東聖母健康農莊、泰源健康活力站
餐桌特色	健康田園料理
營業型態	週日~週四09:00~17:00、週五~週六09:00~20:30 體驗活動請先電洽預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



尋找幸福的滋味—— 幸福食堂



» 幸福食堂的幸福專員：小奇（左）、小恬（右）



用心烹調的當季美味

長長的東海岸公路，駕駛們總習慣疾馳而過，但海岸線上其實有不少特色店家，值得讓人停留品味，位於東河鄉興昌村的「幸福食堂」即是。店長小奇和「幸福專員」小恬原本就是同事，因為喜歡自然環境，也希望能按照自己的步調生活，於是在2013年一起移居到東河鄉，起初是經營民宿，後來因為租約到期轉為經營餐廳。「一方面也是因為開餐廳可以認識比較多在地人。」小奇店長說。店內也販售少量而多樣、由臺東小農生產的產品，如海端鄉小米、客家媽媽手工製作的桔醬、醃紫蘇梅等。幸福食堂所使用的食材以當季、在地為主，如東河鄉原住民生產的蔬菜、成功漁港的鬼頭刀等，「雖然我們不是高檔餐廳，但即使是像鹽、油等調味料，也有一定的品質要求，絕對不會隨使用便宜貨。」

透過食物建立感情的家庭料理

主廚小恬除了曾在多種不同風格型態的餐廳工作過外，也從媽媽身上學到許多烹飪技巧，因此幸福食堂是以家庭料理為定位。「家庭料理的意義，是重視並透過食物建立感情。像對有些熟客，我們會做一些不在菜單上的私房菜。若是有客人連續三天都來用餐，就會花心思變化不同的菜色。如果有人提前告知像是素食等特殊需求，我們也都能幫忙準備。」

幸福食堂採取固定菜單與無菜單料理並行的方式，「基本上我可能今天菜買回來才知道會做什麼菜。」小奇店長說，「而且變化不同菜色對我們來說是很好玩的事。」開店之餘她們也自行種植洛神葵、南瓜與紅龍果等作物，雖然產量僅供自用，但有時也會成為創意料理的來源。她們曾以紅龍果花萼入菜，讓幸運享用到的客人十分難忘。小奇店長說，來幸福食堂用餐最恰當的方式是客人自行設定一個價位，「比方說一人三百元，後由我們來設計菜單。」不過由於擔心客人吃得不習慣，她們也準備了幾道固定的菜色提供選擇。來到幸福食堂，不妨抱持著開放的心情來嘗鮮，享受接觸未知事物的樂趣。

不只是生意，也是生活

當我們不免俗的詢問小奇店長是否有推薦的招牌菜，她十分有自信地說：「我可以真心誠意地告訴你，我們每一道菜都很好吃。當然不可能所有人都跟我們一樣感覺，不過很多人都會跟我說今天能吃到這一餐真是太幸福了。」看著客人留在店內的明信片，便可以充分感受到這絕非誇大之詞。

對小奇和小恬來說，她們都希望「過生活」與「做生意」能並行不悖。「有時候真的就是沒客人，那時就可以理直氣壯地不開店或提前打烊，留時間做自己想做的事。所以本店雖然不是純預約制經營，還是希望大家造訪前能先打個電話。」因為幸福專員深知，只有自己先過得幸福，才能把幸福分享給更多人。



» 在幸福食堂的庭院中，享受悠閒的片刻時光



» 鬼頭刀魚排



» 旅人們留下的明信片，訴說在幸福食堂嘗到的滿滿幸福





» 鹽烤五花佐泰式酸辣醬



» 豬腳



» 冬季限定的紅棗雞湯

業者資訊

餐桌名稱	幸福食堂
餐桌主人	傅宛琪 (小奇)、姜宇恬 (小恬)
地址	臺東縣東河鄉興昌村98號
電話	0912-352015
line	Jessiefu0820
FB	幸福食堂at 98
餐桌特色	主要使用在地食材的家常菜、私房菜·無菜單料理請先預約
營業型態	提供午、晚餐·每周二、三公休·周四採預約制
營業項目	○ 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



香椿伯的原味堅持—— 鴻安圓自然草耕 工作坊



» 香椿伯李衍森

在藥草的故鄉，打造優質香椿生產基地

臺東，人稱「藥草的故鄉」，早在日治時期，日本人便注意到臺東適合種植藥用植物的地理環境，曾在知本及太麻里等地廣為種植，於知本的樂山栽培金雞納樹提煉奎寧治療瘧疾，時人稱為「藥山」。雖現今樂山已無金雞納樹，但臺東仍是臺灣種植藥草等特用作物的大本營。2005年成立的原生應用植物園即整合藥用植物產業，涵蓋食用、加工、產品研發及教育等功能，不少農友也相繼投入相關作物的種植，位於東河鄉隆昌村的鴻安圓自然草耕工作坊就是其中之一。

父親樹與父親的傳承：一甲地養活一家人

鴻安圓主人李衍森出生於苗栗客家庄，原本在桃園從事紡織代工業，十多年前因產業沒落，想起父親常說的「一甲地可以養活一家人」，於是興起回歸田園的念頭，但在桃園的田地已因高鐵建設被徵收。在一次拜訪臺東務農親戚的過程中，李衍森看中這塊位於都蘭山系旁的



田地，並在臺東區農業改良場的輔導下開始種植香椿。李衍森以三個小孩的名字各取一字為農場命名，他對待作物就如同照顧自己的孩子般用心。香椿樹也有「父親樹」之稱，他的作物選擇，正是來自一生務農的父親。

李衍森說，父親的經歷可以說就是一部臺灣農業演進史。從前的人可能不知道「有機」這個詞，但當時所用的就是有機種植方式。他相信依目前的趨勢，再過四十年又會回復到父親當時不噴農藥和除草劑的耕作方式。李衍森會採取自然草耕，是因為父親曾告訴他「草是配合天地而生的」，不可能也不應該完全消滅。李衍森也漸漸發現草的妙用，例如田地離海很近，留著草可以防風保溼，對於田中的草，他雖然不一定都能叫出名字，但對它們的特性和功能都瞭若指掌。他會選擇性地保留「有用的草」，例如禾本科的狼尾草及強勢的咸豐草。生長快速的咸豐草割除後，可以提供田地豐富的有機質，若再搭配以本地菌種製成的液肥，就不需再另外購買肥料，節省成本的同時也能兼顧維護土地健康。

» 與草共生的香椿園



發展觀光，不能偏廢農業

地理因素也是鴻安圓能生產優質香椿的優勢之一。海風吹拂的環境大大降低白粉病發生的機率，而經麥飯石岩層過濾後的水源也更為純淨。李衍森認為香椿葉要成熟後才有完整的營養，因此他並不販售香椿嫩葉，而是將成熟葉片製成各式各樣的加工品，如香椿抓餅、香椿麵條、香椿粉等，深受消費者歡迎，「香椿伯」的名號不脛而走。李衍森將自己定位為小農生產者，產品除少部分自行銷售外，主要都交給農會販售。雖然李衍森並無經營導覽或體驗活動，但他對休閒農業也有一些看法。他認為，隆昌村在日本時代曾是藍寶石的故鄉，有豐富的人文歷史，這些都能成為觀光資源，但發展觀光時也不能偏廢農業。他以鹿野為例：「現在那邊的熱氣球很紅，可是辦理活動的永安社區協會成員大部分也都是農民啊。我認為發展觀光的同時要將農業原本的規模保留下來，不能因為觀光而排擠到農業。」同時他也希望政府單位能輔導農產品加工廠，以在地農產為原料，讓想要返鄉的青農有方向感，才能真正促進地方發展。



» 養生香椿茶



» 香椿粉、薑黃粉等各式加工品





» 香椿抓餅



業者資訊

產地名稱	鴻安圓自然草耕工作坊
產地主人	李衍森
地址	臺東縣東河鄉隆昌村隆昌路6號
電話	0933-110420
網站	http://organic.health999.net/
FB	李衍森 (鴻安圓)、鴻安圓自然草耕工作坊
物產	香椿抓餅、香椿麵條、香椿粉等各式特用作物加工品
營業型態	農產宅配，亦可至東河鄉農會購買產品
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



× 鴻安圓自然草耕工作坊

鮮甜美味

沈炳富的綠竹筍



» 沈炳富先生

生長在世外桃源的綠竹筍

沿著臺11線往北，由舊東河橋轉入台23線東富公路，便可到達隱身翠綠山林中的泰源村，東海岸唯一的封閉式盆地地形，令人有身在世外桃源之感，河流侵蝕作用形成的峽谷地形，令人驚嘆大自然的鬼斧神工，「泰源幽谷」因此得名，也有人稱此地為「小天祥」。泰源村中有一地名麻竹嶺，阿美族語「sai'lifan」，原為「道路急轉彎」之意。1944年林萬當先生到此墾殖時廣植麻竹，才有了「麻竹嶺」的名字。不過到了今日，這裡種植的又換成另一種竹子，也就是沈炳富先生的綠竹筍。

臺東的初夏已是艷陽高照，但走進沈炳富的竹林中卻完全感受不到暑熱。夏天正是綠竹筍的盛產期，不僅涼拌竹筍十分消暑，煮湯、熱炒或紅燒也很美味，其所富含的大量膳食纖維對健康十分有益。跟其他筍類相比，綠竹筍因質地細嫩、口感佳，最受消費者喜愛。沈炳富在麻竹嶺種植綠竹筍已將近三十年，在當地早已名聞遐邇。說起種竹筍的因緣，原來因此地坡短流急的地理特性，山溪氾濫常導致淹水，不適合種植其他作物之故。他回憶起一件有驚無險的趣事：「有一次挖筍子挖到一半洪水來了，只好丟下筍子快跑，後來附近的小溪都漂滿了我的筍子。」



細心呵護，全年無休

淹水對筍園來說有利有弊，一方面帶來有機質，一方面卻也會帶來雜草種子。因沈炳富一向堅持人工除草，不用除草劑，因此園中生長的可食用野菜也能安心採摘。為避免農業廢水的汙染，他特地以泉水接管灌溉。沈炳富也不噴農藥，「我的竹林裡有很多小動物，像是竹雞、青蛙和蝴蝶，如果噴了農藥也就不會有蚯蚓和鼯鼠。竹子喜歡疏鬆的土壤，這些小動物對維持土壤的透氣幫助很大。」此外，沈炳富還以益生菌和米糠等原料自製有機肥施用，讓竹子獲得更充分的營養。

雖然綠竹筍盛產期只有半年，但照顧筍園的工作可是全年無休。除了要時常翻土以增加每叢竹子下的土壤厚度，避免竹筍因接觸到陽光而變苦外，還要淘汰老株讓竹園長保活力。在沈炳富的細心照顧下，他的綠竹筍一上市總是會在短時間內被搶購一空，再加上消費者口耳相傳與直接訂購下，可說是供不應求，因此沈炳富也計畫再擴充筍園面積，讓更多人能享用到美味鮮甜的綠竹筍。即使已有穩定獲益，沈炳富仍認為自己還有進步空間。他指出，農業的未來要走向精緻化，農友勢必要不斷充實知識與技術。他相信隨著經驗的累積，自己的綠竹筍將會一年比一年更好吃。



» 美味竹筍的產地——泰源村麻竹嶺



» 令人暑氣全消的竹林



» 竹筍需在清晨採收，避免照射到陽光而變苦



» 美味的涼拌竹筍



業者資訊

產地名稱	東河沈炳富綠竹筍
產地主人	沈炳富
地址	臺東縣東河鄉泰源村2鄰83號
電話	0916-073-799、089-891453
主要產品	綠竹筍
營業型態	主要於市集販售，外地消費者可電洽詢問
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
綠竹筍				●	●	●	●	●	●			

電子資訊與農業的結合

青農廖家助



» 青農廖家助

從照顧孩子中體會照顧植物的方式

第三屆百大青農之一的廖家助，因為身為農三代，在耳濡目染下對農業產生極大興趣，本想退伍後就直接留在家鄉務農，卻還是在父母的勸說下，暫且出外工作。即便在電子業的工作一帆風順，但每年冬季家中寄來的小番茄，讓廖家助總是掛心著，總有一天要傳承這代表著家鄉的甜美滋味。「我交女朋友的時候就告訴她自己終究要回來臺東，因為希望小孩能在自然環境中成長。」

2010年，廖家助終於如願返鄉務農，並已建立自有品牌。現在他的農場除種植小番茄外，還有美濃瓜、臺農1號芒果，並與臺東區農業改良場合作，進行原生蔬菜翼豆的種植與推廣。「種小番茄除了跟家族情感有關，也因為它是一種十分具挑戰性的作物，要種得好不簡單。」廖家助剛返鄉時，也曾經歷了三年的摸索期。2013年女兒的出生是他改變耕作方法的契機。「小孩子有時候會感冒生病，我們就要觀察病情、想辦法減輕她的不適，就會發現小孩熬過去之後抵抗力增強了，這跟植物的狀況很類似。另外一個啟示是過度施肥植物反而會長得不好，跟人吃得太胖不健康是一樣的。」

生產追溯履歷，讓消費者吃得安心

轉變耕作方式後，廖家助會挑選能盡量少用農藥、肥料，抗病性較強的品種種植，並以有機資材取代農藥。「像是番茄最棘手的晚疫病，如果用一般農藥防治，安全採收期只有七天，我用亞磷酸加氫氧化鉀替代，雖然效果跟農藥比差了一點點，但這樣產品更安全。」

為了讓消費者吃得安心，他加入臺灣農產品生產追溯條碼（QR-code），並自行將農產品送驗，並將檢驗報告公布在臉書上。「除了在幼苗期需要做防治，我可以保證我的小番茄在結果期不管何時採去驗都是零檢出。」廖家助信心滿滿地說。他的果園充滿綠意，不時能發現蜘蛛等掠食性昆蟲出沒。「我爸都會想幫我噴除草劑，但我發現草生栽培能減少表土流失，還能降低裂果率，可能是因為草會將過多的雨水蒸散掉。」藉著獲選為百大青農的輔導機會，廖家助規劃裸地栽培、草生栽培對果品影響的試驗計畫，希望能比較及了解草生栽培的作用機制。



» 農場主力作物小番茄生產



» 原生蔬菜翼豆



結合不同領域，看見青年從農可能性

廖家助說，農民身兼植物的保姆、營養師、外科醫生和氣象員，十八般武藝都要會。他建議有志從農的青年若非相關科系出身，最好能再到農業學校進修，完整吸收有系統的知識。他除了參加過改良場、農業藥物毒物試驗所、種苗場的課程外，目前也正在臺東專科學校園藝科就讀，為的就是要讓理論與實務經驗能相互支援、印證。

但同時他指出，現在不少青農雖來自不同背景，這些背景知識也都可能轉化為務農的優勢。理工科出身的廖家助，認為未來的農業將邁向自動化與大數據的時代，他將昔日於電子業的品管經驗、求學時期的資訊工程相關知識應用在農業上，成立自己的電商網站行銷農產品，並整合現有各式App的優點，計畫自行開發農務App。廖家助目前擔任臺東青農聯誼會營運企劃組組長，負責盤點、整合青農夥伴們的專長。他認為青農間的交流、合作非常重要。「若政府能劃設青農專區，讓一群青農能共用基礎設施並共同耕作，必定能激盪出更多火花，也能解決青農不易取得土地的問題。」



**Uncle Eddie's
Vegetables & Fruits**

在一級產業站穩腳步後，廖家助表示未來將朝二、三級產業發展。已開始思考將小番茄、翼豆製成蔬果乾的可行性。近年食農教育正夯，廖家助也舉辦農事體驗的營隊，教導小朋友授粉、辨認雄花、雌花，調配有機資材等知識。此外他也正在規劃針對一般消費者的體驗活動，並計畫未來轉型為休閒農場。廖家助結合不同領域的靈活思考，讓我們看到更多青年從農的可能。

» 廖家助設計的LOGO是由三種數理符號所組成，反映他的電子資訊背景



業者資訊

產地名稱	台東·家助叔叔·蔬果
產地主人	廖家助
地址	臺東縣卑南鄉臺11縣150公里處
電話	0972-153378
LINE	@m153378
網站	www.taitunguncleddie.com/
FB	台東·家助叔叔·蔬果
物產	芒果、小番茄、美濃瓜、翼豆等原生蔬菜
營業型態	農產宅配
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
小番茄	●	●	●	●								●
美濃瓜								●	●	●		
台農1號芒果						●	●					
翼豆	●	●	●	●						●	●	●

臺東水果產業領頭羊—— 小農家水果農場



» 李守約 (左) 李守得 (右)

撿橘子皮吃的小男孩，帶動家鄉水果產業

多數人知道臺東有每年創造數億產值的鳳梨釋迦，卻不見得知道鳳梨釋迦外銷的先鋒，竟是隱身在東河鄉北源村，泰源幽谷中的「小農家水果農場」。農場現由李守約、李守得兩兄弟經營。民國45年，父母帶著一家人從嘉義縣新港鄉來到北源村墾荒，而且想法很單純，只要土地能種地瓜，就可以養活一家人。當時北源村是阿美族順那部落所在地，李媽媽看到當地原住民種的地瓜非常肥美，便決定在此安家落戶。

李氏兄弟對那個匱乏的年代依然記憶猶新。「以前泰源地區大多種水稻，小時候卻難得吃到白米，連同學丟掉的橘子皮都會撿來吃。」沒想到撿橘子皮吃的小男孩，日後卻成為東河地區水果產業的領頭羊。李守約說，泰源有無污染的土壤及水源，沒有焚風，盆地地形容容易累積微量元素，因此出產的水果具有獨特的風味，「柑橘類水果銷售到外縣市，消費者一吃就知道是我們泰源生產的」。農場經營除採行草生栽培，產品每年也都會做農藥殘留檢驗，並以未檢出為出貨標準。「除了柑橘類外，這裡有好幾種水果都是我們最先開始大量種植的，包括鳳梨釋迦、百香果、都歷地區的鳳梨等。手提水果禮盒也是我們開發出來的。」李守約回憶起往昔鳳梨釋迦還不普及時，市場上一斤可以賣到五百塊，「一顆鳳梨釋迦的價格就可以換一箱榴槤還有找。」

走過黃金年代，期盼後繼有人

早期臺灣的百香果，是由夏威夷引進之黃色祕魯品種，需要人工授粉，因此種植的人不多。1981年，擔任臺大園藝系助理的李守約帶回不需人工授粉的紫色百香果試種，發現它十分適應泰源的風土，便與臺東地區農會合作推廣，將百香果製成果汁、果醬、冰淇淋等加工品，曾創造出冷凍百香果汁外銷的榮景，後來因為以鮮果加工漸漸不敷成本，這項產業才逐漸沒落。

李家兩兄弟雖歷經農業的黃金年代，但談起未來，卻有著後繼無人的遺憾。目前已開始在坡度較大的園區造林，讓土地休養生息。「一方面也是因為越來越難請到工人。其實我們很希望把自己的經驗傳承下去。」李守約言談中充滿不捨。因為缺乏人手，近年農場的種植面積及水果種類都在縮減。兩兄弟表示自己退休後，會考慮規劃部分園區提供參觀、交流等活動。李守約說，或許農政單位可以建立一個媒合平台，他們願意提供真正有心務農的人至少一年以上的長期實習機會，一方面解決缺工的問題，一方面也能傳承他們的種植技術。



» 座落於泰源幽谷中的果園



» 鳳梨釋迦目前主要提供外銷



» 小農家水果農場以臍橙等柑橘類為主要作物



業者資訊

產地名稱	小農家水果農場
產地主人	李守得、李守約
地址	臺東縣東河鄉北源村46鄰78號
電話	李守約0933-721555 李守得0933-625957
E-mail	leettle.farmer@gmail.com
FB	小農家水果農場
物產	臍橙
營業型態	農產宅配 · 產地目前未開放參觀
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



× 小農家水果農場

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
臍橙												●

忙得快樂，累得歡喜—— 農夫很忙工作坊



» 李碧鈴與方明富夫妻

返鄉務農，從零開始

位於東河鄉興昌村的「農夫很忙工作坊」，是由方明富、李碧鈴夫妻所成立。先生方明富是臺東子弟，18歲離鄉打拚，從修車學徒變成工廠老闆。惟因工作忙碌、壓力大，想轉換生活方式，於是在六年前回到臺東，並在親戚的建議下開始種植鳳梨、酪梨、梅子、紅龍果、洛神葵等，希望能摸索出最適合當地環境的作物種類。因為中年才轉換跑道，對農事並不熟悉，夫妻倆除求教當地農民外，也曾至改良場參加訓練課程，同時加入青農聯誼會以尋求更多在地資訊。他們一開始就決定要用友善環境的方式耕種，絕不噴施除草劑，並視情況使用肥料。「其實我們的想法很單純，因為是自己也要吃的，所以不會想用農藥。」李碧鈴說。

從無心插柳到精益求精

農場原本以販售鮮果為主，數年前因鳳梨盛產，鮮果消化不完，李碧鈴因此開始思考如何進行加工，提升農產品價值。做果乾做出心得的夫妻倆，現在將事業重心轉為加工研發，「一方面也是因為我們想做些比較少人做的事。」李碧鈴說。除自行種植外，也與臺東在地農友合作取得原料。他們十分重視合作者的經營理念，堅持水果必須以友善耕作，或至少以安全用藥的方式生產。雖然一開始是為了消化過剩產量才開始嘗試製作果乾，但精益求精的李碧鈴，現已開始挑選品質最優良的果實為原料。「一般人可能會以為會用來做加工的都是次級品，我們

想要扭轉消費者這種觀念。」方明富說。為了製作出最優質的果乾，果實原料的成熟度、大小等都需要仔細拿捏。方明富往往需要親自前往採果、挑選以符合需求。「所以要找到認同我們的農友很重要，因為如果買家一卡車載走對他們來說省事得多。相對的我們也不能讓人家吃虧，一定是以當時的行情價收購，絕對不砍價。」

農夫很忙，卻忙得快樂

為呈現出水果的真實風味，他們的果乾製作完全無添加。「因為我們完全沒有調味，所以水果哪時候風味最好都要靠經驗判斷。水果是活的，差一天做出來的滋味就可能完全不同。」李碧鈴費心將果乾做成小包裝，既提升質感，也能以避免因不及食用而變質。她將品牌命名為「不忙」，希望消費者能悠閒地品嚐他們用心製作的果乾。「同時也是希望自己可以不要那麼忙。」李碧鈴笑說。她坦言，要靠務農維持生活很有挑戰性，「我認為應該要讓有心從事農業的年輕人先認清事實，如果他們對可能遇到的挑戰先有心理準備，遇到挫折時才不會輕易放棄。」話雖如此，從兩夫妻的言談還是可以看出，從老闆、老闆娘的身分轉變為自雇者，雖然工作沒有比較輕鬆，卻忙得比以前快樂許多。



» 園區一景



» 果乾禮盒



» 紅龍果、鳳梨、芭蕉果乾



業者資訊

餐桌名稱	農夫很忙工作坊
餐桌主人	方明富、李碧鈴
地址	臺東縣東河鄉興昌村28鄰興隆12-5號 (北上臺11線140公里處左轉)
電話	0921-365750
E-mail	joe.a3756@msa.hinet.net
FB	農夫很忙工作坊、不忙 Bu mang
物產	各式果乾
營業型態	平日農務繁忙，僅提供農產宅配服務
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗

山海之間的天然甘味—— 富綠灣自然農場



» 富綠灣自然農場主人陳碧麗

以勤補拙的有機農法

在臺11線省道沿海而行，都蘭山腳下海空一色，蔚藍如洗，行至東河鄉興昌村右轉進入一條筆直的羊腸小徑，夾道綠映，宛若秘境。「富綠灣」不僅字面意寓甚美，農場環境亦如其名，好山好水養一方人與土地，晝夜伴隨蟲聲、蛙鳴與海潮聲，孕育出飽滿鮮甜的果實。富綠灣農場主人陳碧麗是臺東縣內首批通過有機驗證的農友，實行有機農法已二十餘年。談起當年往事，陳碧麗感慨早期有機農業這條路不好走，不僅周遭無人支持，就連曾經同批通過驗證的有機農友如今也僅剩八位。當問到她如何堅持下來，陳碧麗笑道：「你知道我以前做什麼的嗎？我是做檳榔批發的！這是兩種極端啊！那時候賺的錢全都花在有機耕作上了，所以說一開始就全部投入是不行的，還是必須要有個主業來扶持它。」經由每天巡園，勤做耕種紀錄與觀察筆記，並積極到臺東區農業改良場進修有機蔬菜和果樹等農業培訓課程，轉眼已過二十年。時間沉澱出經驗，她笑談自己如今閉著眼睛丟都能抓對施肥用量，花生仁不用去皮，看一眼就知道豆子的好壞。



回歸自然的草生栽培

不同於種滿單一作物且表土裸露的尋常果園，富麗灣田間疏落地種了紫蘇、薄荷及萬壽菊等植物，由於不施除草劑，僅以人工進行除草作業，芭樂果樹下蔓草叢生，形成天然植被保護水土，昆蟲和生物有了棲息地，營造豐富的草系生態，果樹和作物因此生長得更健康，不容易罹染病蟲害，也維持整體園區的生態平衡。然而草長了，蛇也跟來了，富綠灣臨海背山，此地出沒蛇類多半具劇毒，陳碧麗搖頭嘆道，做農的都是在跟大自然搏命，一路支撐自己貫徹有機理念的力量，也是當初一腳踏入農村生活的初衷——「健康飲食」。如今她已屆耳順之年，卻不曾生過什麼文明病，她笑著表示：「現在頂多工作之後貼個痠痛貼布啦！健保局保到我們有機農民都是賺到的！」富綠灣屋舍牆上懸掛著一幅字畫：「有一分彎腰耕作，就有一分踏實收穫」正是陳碧麗一步一腳印，踏實走過每寸土地的人生寫照。



» 陳碧麗每日巡園，親手套袋、剪枝



» 坐落在太平洋海邊的果園





» 本場張繼中副研究員(左)到果園進行土肥試驗



» 顏色瑰麗的蝶豆花茶飲



» 有機紅心芭樂與香蕉



來自山海之間的天然甘味

有的人認為市面上有機農產物的品質好雖好，但外觀往往不夠飽滿豐美，陳碧麗則自信表示自家的花生和紅心芭樂都非常漂亮，經過精心揀選，不帶一點黑斑，並半開玩笑地說，她家的紅心芭樂可能被去年的尼伯特颱風嚇到了，最近產出的果肉不夠紅，紅裡帶白，微微泛著一抹粉紅光澤。

夏天的東海岸一如往常驕陽高照，十點以後的日照更是曬得人口乾舌燥，身為一位有機農耕者，陳碧麗每日起得比太陽還早，清晨五點就下地，中午便返家進行農產加工，富綠灣除了長年享譽的炒花生豆，也正在積極開發花生油。此外，近年流行的蝶豆花也是開發加工的項目之一，蝶豆花自身並無特殊香氣和口味，需與其他植物調配出不同口味的茶飲，茶湯色澤蔚如深海，藍色中蘊含清爽香甜的氣味，每種蝶豆花茶配方她至少反覆嘗試幾十次，目前已精心研製出十種口味，未來打算製成茶包，以供消費者選購。

業者資訊

產地名稱	富綠灣自然農場
產地主人	陳碧麗
地址	臺東縣東河鄉興昌村54-6號
電話	0932-523-922、089-531768
主要產品	花生、香蕉、紅心芭樂、蝶豆花茶包
營業型態	網路銷售；另可致電洽詢農場導覽事項
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
花生							●					
紅心芭樂							●					
香蕉							●					
蝶豆花茶							●					

視覺與味覺的雙重饗宴

田媽媽 花田料理餐館



» 家政班媽媽們是餐館的靈魂人物

求新求好的田媽媽餐廳

走訪東部海岸，不僅可以欣賞到大自然所刻畫的海岸線磅礴景致，還有成功鎮美山地區的花海風情。在飽覽美景之餘，成功鎮農會所經營的田媽媽餐廳「臺11線花田料理餐館」，讓遊客不只滿足了視覺享受，也飽足了口福。

農委會自2011年起，在全國各鄉鎮推動成立田媽媽料理班的計畫，目的為活化農漁村婦女就業與發展地方經濟。成功鎮農會的家政班當時也參與輔導，成立了東海岸唯一一處田媽媽餐廳：「臺11線花田料理餐館」。此處在食材使用規劃上，配合季節推出當令風味餐，並以三低一高符合健康概念，推出以海鮮為主打的特色料理。主食材以海鮮搭配在地農產，以獨特的烹調手法做出特色餐點。餐館原先採預約制，但為了讓遊客皆能品嚐到成功鎮的在地美食，現已改為常態式經營，並陸續新增多項豐盛菜色。菜單以套餐、火鍋類為主，由各類在地食材料理而成，讓每位來訪遊客都能盡情體驗，感受田媽媽餐廳在菜色的研發上求新求好的心意。

結合在地農產食材的好料理

田媽媽餐廳於在地食材的推廣運用上，扮演了相當重要的角色。成功鎮農會田媽媽花田料理餐館供應的海鮮鍋，新鮮海味皆是使用成功漁港漁民現撈的漁獲，包含新鮮的鬼頭刀，以及

樣式豐富的蝦蟹與貝類等，搭配的蔬菜也都是直接來自農會超市，料理成最新鮮、最道地，也最貼近成功鎮山海風情的特色餐飲。其中獨家料理被稱為「大哥的飯」是「火燒島滷肉飯」，由滷肉加上鹹魚、泡菜，配上口感稍硬的鍋巴飯，一口一口，吃出早期綠島居民遷移至成功鎮時討海生活的濃濃鄉愁。值得推薦的還有特調牛奶鍋料理，湯底是由在地酪農所提供的優質鮮乳，香醇滑順的口感一直讓遊客讚不絕口。

另一項值得一提的食材，是本地原生植物木鱉果，當地阿美族人早期採集木鱉果青果及嫩葉食用，也是目前相當具發展潛力的新興作物。臺東區農業改良場將所研發之栽培繁殖技術，技術移轉給成功鎮農會，未來將可提供給有意種植的農友新選擇。田媽媽家政班也計畫推出一系列木鱉果產品，如奶酪、貝果、米糕等，以及以嫩葉做為火鍋食材，進一步開發木鱉果風味套餐，非常值得消費者期待。

歡迎偕伴預約東海岸美食與美景饗宴

花田料理餐館是成功鎮農會悉心營造的休憩好去處，除了花海，到訪的遊客在享用美味料理之餘，餐廳後方的觀景平台可遠眺海岸美景，還可就近欣賞一旁忠孝國小內的百年日本黑松，而鄰近的三仙台、石雨傘等臺東海岸著名景點，更可探訪饒富原住民族風情的比西里岸部落，讓視覺跟味蕾都獲得最豐盛的滿足。



» 特調牛奶鍋



» 鬼頭刀魚排咖哩飯



» 海味蛋包飯



» 火燒島滷肉飯



» 來自成功鎮新港漁港的新鮮漁獲



» 木龍果奶酪與貝果

業者資訊

餐桌名稱	田媽媽臺11線花田料理餐館
餐桌主人	成功鎮農會
地址	臺東縣成功鎮忠孝里美山路139號
電話	089-871909
FB	台11線花田料理餐館
餐桌特色	海鮮料理
營業型態	營業時間11:00-14:00、17:00-21:00·每週二公休·團體訂餐採電話預約
營業項目	<input type="radio"/> 農特產品 ● 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input type="radio"/> 導覽/體驗

— 一甲子的甜美 —

富榮晚崙西亞 產銷班



» 張旭屏、蕭春連夫妻

淵遠流長柑仔山

旗魚祭與臍橙節，是每年冬季成功鎮的重頭戲，柑橘類水果和旗魚、鬼頭刀等海鮮，是依山面海的成功鎮重要代表物產。其中柑橘類果樹的栽種，可以追溯到日治時期。據《成功鎮志》記載，1938年，日資企業杉原產業株式會社在今日成功鎮三民里、忠仁里一帶的山坡地上設立新港農場，引進晚崙西亞橙及臍橙，惟那時已是太平洋戰爭末期，隨著日本戰敗，農場因而荒廢了一段時間。直到1949年臺東區農業改良場的研究人員發現，此地柑橘的生育情況較西部良好，隨後於五〇年代與臺東縣政府合作推廣甜橙種植，成功鎮的晚崙西亞與臍橙才逐漸闖出知名度，「柑仔山」的地名也流傳至今。

從零開始，展現堅毅客家精神

擔任晚崙西亞產銷班班長二十多年的張旭屏，屬於較晚的客家移民。他原本在屏東經營木材廠，後來因林業沒落，在1982年和父親移居成功鎮，加入種植晚崙西亞的行列，近年轉而種植臍橙與福利檬，以及培育柑橘健康種苗。成立種苗場的緣由，是因開始種植柑橘時，經常購買到品質不佳的苗木，兩夫妻便開始嘗試自行嫁接與育苗繁殖。1999年，在未改制前的省農林廳輔導下，正式成立「臺東成功柑橘健康種苗場」，並與嘉義梅山合作農場成為目前全臺能提供高品質柑橘種苗的二處種苗場，大幅減低柑橘果樹的黃龍病等疫病發生機率。

健康種苗場的重要支柱之一，是張旭屏的妻子蕭春連。只見她熟練地將穗木嵌入砧木的缺口，再以石蠟膜仔細黏合，一天約可嫁接五百棵種苗。她以半開玩笑半埋怨的語氣，談起當初移居臺東時即十分擔心沒有務農經驗的自己能否適應。「他（指張旭屏）那時候嘴上說『你放心，不會要你做』。結果後來證明我是被騙來的。」因為完全沒有農事經驗，張旭屏夫妻一開始著實繳了不少學費，後來在臺東區農業改良場的積極輔導協助下，才逐漸站穩腳步。

成功健康種苗場的柑橘，是從農試所嘉義分所購買原種健康穗木來嫁接，並以盆苗取代露地栽培的裸根苗。蕭春連解釋，「我們用培養土、珍珠石和蛭石混合的介質栽培，只要搭配正確的栽培管理，就能避免大多數病害。裸根苗除了染病風險高，挖起來販賣時還可能會傷到植株根系。盆苗則具有根系能保持完整的優點，全年都能種植，不像裸根苗有季節限制。還有我們出產的種苗品種一定是正確的，絕對不會有臍橙變柳丁的情況發生。」

走過一甲子的甜美，盼望年輕一代傳承

成功鎮水源純淨，加上以石灰岩為主的地質，提供了天然的鎂肥，日夜溫差大也提高柑橘甜度，所生產出的果實風味十足。「很重要的一點是除非萬不得已，盡量不要用除草劑，否則容易影響根系的發育，造成果實品質不佳」



» 種苗場採植床架高方式育苗，以避免病蟲害



» 根系完整的盆苗



» 蕭春連熟練地進行嫁接作業

從日本人種下第一棵柑橘樹至今，柑仔山已走過一甲子以上的歲月。如今產銷班內最年輕的成員也已48歲，老班長張旭屏現在最大的盼望，就是有更多年輕一輩能投入生產，讓柑仔山甜美的滋味能繼續傳承下去。

業者資訊

產地名稱	臺東縣成功鎮富榮晚崙西亞產銷班
產地主人	臺東縣成功鎮富榮晚崙西亞產銷班
地址	臺東縣成功鎮三民里富榮路127號
電話	089-852173、0928-350887 (張旭屏班長)
FB	台東成功柑橘健康種苗場、才叔臍橙園
物產	柑橘種苗、臍橙、福利檬
營業型態	農產宅配
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
臍橙											●	
福利檬											●	

社會企業家精神的展現

成功鎮農會 蔬菜產銷班



» 產銷班成員作業情形

照顧農家子弟，也活絡農村經濟

臺東縣地形南北狹長，物流運輸需時較久，加上轄內有不少偏鄉學校，學生人數也少，在不符規模經濟、運輸成本高的情況下，供應偏鄉學校營養午餐成為極大的挑戰。秉持著照顧農家子弟與發揮農會社會責任的初衷，成功鎮農會於是一肩挑起吃力不討好的營養午餐業務。

成功鎮位於臺東縣北端，與臺東市距離超過五十公里，若所有食材都要到臺東市果菜市場採購，不僅耗時也耗能。為解決此問題，農會供銷部與推廣股共同輔導當地農友組成蔬菜產銷班，以供應營養午餐所需的蔬菜種類。目前成功鎮蔬菜產銷班共有三個班，班員大多在六、七十歲左右。班員陳建志是退休後才加入產銷班的班員，他表示加入產銷班可以活動筋骨及補貼家用，也很高興能為照顧學童盡一份心力。人稱「赤腳財」的老班長沈添財，雖已高齡七十六歲，仍是老當益壯，他的園區生產有白菜、小白菜、油菜、芥菜、茼蒿、青江菜、萵苣、菠菜等蔬菜，為當地學童提供多樣化的午餐食材，同時供應給農會超市販售。在提供學童健康食材的同時，也活絡了農村經濟，可說是一舉兩得。



堅持理想，發揮社會企業家精神

成功鎮農會藉由與產銷班契作供應營養午餐食材，不僅減少物流成本，也能降低食物里程，達到節能減碳的目的，無形中也讓農友的生產過程對環境更加友善。因應農委會推動營養午餐使用「四章一Q」農產品，除原有吉園圃標章認證外，今（2017）年農會為每位班員都申請了生產追溯履歷QRcode，為確保學童能吃得安心，農會備有檢驗儀器，每星期抽驗產銷班所生產的蔬菜，若發現不符標準的情況，即派員瞭解生產過程與進行輔導。

成功鎮農會目前供應成功鎮與長濱鄉共14間國中小學校的營養午餐。為確保食材新鮮度，農會特別購置三輛冷藏車運送食材，又因學校距離遙遠，無法以中央廚房供餐，農會也為每間學校聘雇了廚工。產銷班班員也會參與四健會所辦理的食農教育活動，讓學童認識營養午餐食材與生產過程。農會表示，雖辦理營養午餐業務已逾十年，經營上仍十分辛苦，損益只能勉強打平，會堅持下去的最大原因，應該是本著服務偏鄉弱勢農民子弟的理想，未來仍會持續經營營養午餐業務。成功鎮農會為偏鄉學童所做的努力，可說是充分發揮了社會企業家的精神。



» 班員用心栽培、層層把關的蔬菜



» 老當益壯的老班長沈添財
細心收穫



» 產銷班經營的菜園



業者資訊

產地名稱	成功鎮蔬菜產銷班
產地主人	成功鎮蔬菜產銷班
地址	臺東縣成功鎮中華路139號 (成功鎮農會)
電話	089-851017 (成功鎮農會)
FB	台東縣成功鎮農會
物產	各類蔬菜
營業型態	產銷班與農會契作，蔬菜亦可至成功鎮農會超市購買
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ○ 導覽/體驗



× 成功鎮農會蔬菜產銷班

賦予部落活力的在地美味—— 真柄壹號倉工作坊



» 壹號倉主人方鳳美和她的月桃編工藝品

從壹號倉開始，帶動閒置空間再活化

從臺東市沿著臺十一線往北，行至86.3公里處的長濱鄉三間村，路旁會看到山壁上寫著「真柄部落」字樣的陶板，真柄部落的阿美族語為馬格拉海（Makerahay），意指不受雨水滋潤的乾涸大地，此乃源自於部落族人剛遷移到此地時，發現這裡的小溪遇雨即成滔滔濁流，雨停後又迅速恢復原來的乾涸，此種留不住雨水的特性恰似人所穿的雨衣，便以此為名。真柄部落居民百分之八十都是阿美族人，走在部落中可以聽到彼此用母語交談招呼聲，這裡仍保存著年級制度、製作竹筏捕飛魚等傳統文化。我們造訪的五月正好是捕飛魚的季節，在部落巧遇一位阿姨，熱情地與我們分享製作手工飛魚乾的秘訣，讓我們充分感受到此地悠閒而自然的生活氛圍。



» 經巧手整修後煥然一新的壹號倉

在這個悠閒的小聚落中，有一棟色彩繽紛的二層樓建築，壹號倉工作坊，它是由在地居民吳鳳美小姐所開設的風味餐廳兼民宿。吳鳳美高中畢業後，就跟家人一起搬到臺北工作，三年前因媽媽罹癌回鄉休養，吳鳳美隨著返鄉照顧母親，因此有了「壹號倉工作坊」的成立。

在地串連，為部落注入活力

現今的壹號倉外觀點綴著彩繪及花草，室內隨處可見由吳鳳美巧手所編織的擺設，令人難以想像它原來是一棟不起眼的灰色水泥建築。這裡原是在地家政班媽媽們製作手工藝品的據點與置物倉庫，在來訪客人的建議下，吳鳳美逐步將壹號倉轉型為民宿，並附設手工藝品工作坊、餐食及咖啡吧。吳鳳美說，其實這棟建築就是以前家家戶戶都有的穀倉，但因人口外流，許多田地休耕，穀倉因此就閒置了。

吳鳳美說，把工作坊命名為壹號倉，代表這是部落中第一個閒置空間再利用的據點，她希望壹號倉可以帶動部落閒置空間的活化，讓返鄉的年輕人可以開設自己的特色小店，「這樣以後就會有貳號倉、參號倉.....彼此可以互相串連。壹號倉旁的「浪花蟹」露營地，是由一名年輕族人所經營。人稱「蟹老闆」的莊志忠，不僅具有水電專業，更多才多藝，舉凡木工、藝品都是他的創作範圍，在此處也設有自己的工作室，並以浪花蟹作為品牌，與真柄部落媽媽們合作推展在地手作藝品。壹號倉曾與浪花蟹合作，在海灘營地上舉辦自助式婚宴。此種能為部落帶來活力的在地產業策略聯盟，正隱然成形中。



» 部落媽媽與她的菜園



» 蒜炒飛魚乾料理



» 山海拼盤：當季漁獲生魚片、露薈、南瓜、山蘇、笠螺、藤芯等



能與旅人分享部落風情的風味餐

壹號倉的無菜單料理有濃厚的部落風味，豐盛與細緻兼具的每一道佳餚，皆讓人享受著與食物互動的感動。所有入菜的食材皆是當令當季，夏天有部落族人在海邊現捕的魚、貝類與海菜，冬天則以阿美族傳統的「十心菜」芒草心、月桃心、黃藤心和筆筒樹心為主。吳鳳美本身具有從事餐飲業十八年的經驗，她說為了吸收各種不同料理的長處，也曾在各種不同風格的餐廳工作過，例如港式餐廳和湖南菜等等。她僅憑在外場工作的經驗，就能將各式特色料理活化為己用，令人不得不佩服她在烹飪方面的天分。

壹號倉的經營，同時也支持著部落的小規模農作生產。真柄部落有群勤奮的媽媽們，以類似自然農法的耕作方式在自家田園種植多種原生蔬菜，也會前往山林採集時令野菜，因產量不高，較不適合供應一般餐廳，因此多半提供族人食用。吳鳳美小規模的無菜單料理，讓部落媽媽們多了一個管道可以跟旅人們分享阿美族的飲食文化。藉由食物傳遞與分享部落生活的美好方式，讓旅人們多了一處可以慢下來休憩的好地方，透過當地的住宿、美食與自然環境等多元面向，真實感受真柄部落的文化風情。



» 炸輪胎茄料理



» 水煮鐘螺



» 當歸蔬菜湯





» 刺蔥豆腐



» 迷迭香烤豬肉



» 浪花蟹營地

業者資訊

餐桌名稱	真柄壹號倉
餐桌主人	吳鳳美
地址	臺東縣長濱鄉三間村真柄3鄰58-2號
電話	0988-264050、089-832397
E-mail	sawmahpanay@yahoo.com.tw
FB	真柄壹號倉、浪花蟹營地
餐桌特色	原民風味無菜單料理
營業型態	非常態性營業，請先電話預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ○ 導覽/體驗

× 真柄壹號倉

金剛山下的投手稻農—— 青農林張凱耀



» 林張凱耀與他的田

活化家鄉的第一步：把田種回來

從鄰近長濱鄉長光部落的金剛大道，有著不輸池上伯朗大道的美景，此地是阿美族青農林張凱耀所鍾愛的故鄉。身為第三屆百大青農的他，其實曾經懷抱著棒球夢，國小時就加入少棒隊，後來更成為環球科技大學棒球隊的王牌投手。但林張凱耀考慮到體育選手的職業生涯通常無法穩定，對是否要改變人生目標產生猶豫。後來因手臂受傷，促使他下定決心回到家鄉。「以前我也覺得自己的故鄉鳥不生蛋，但在都市待久了，心情低落時打開窗戶卻只能看到水泥叢林，才開始想念臺東的自然風景和人情。」

林張凱耀回到長濱後，發現有不少年輕人想回來卻苦無機會，也聽過老人家因為孩子不想繼續務農，索性把田賣了。於是他開始思考要如何突破現狀，最後決定嘗試種植稻米。起初父母並不看好他能適應農作的辛苦，幸好有位叔公非常支持他，也成為他重要的諮詢對象及努力的動力來源，讓他堅定往實現夢想邁進。

以自然農法種出古早味

他先從家中小規模土地起步，目前面積已有2.3公頃。林張凱耀說，耕地活化政策中不能連續休耕的規定對他頗有助益，「因為有些無力耕種的老人家希望有人能接手，讓田地不致荒廢。選擇稻米的原因是因為長濱米本來就有一定的知名度，在海風吹拂下，稻作很少發生病

害，幾乎不需用農藥。」此外當地還有另一個天然優勢，就是從金剛山流下的純淨泉水。林張凱耀說，「老一輩的人都稱這是金剛的尿尿，對作物來說非常有營養。」

為了維護優質的生態環境，他採行自然農法經營，使用自製的草木堆肥，利用陷阱等物理性方法防治福壽螺危害。雖然林張凱耀的耕種方式在認證單位眼中已是最高標準，但因長濱鄉沒有有機稻米專用的烘乾設備，因此無法申請有機認證，不過靠著網路行銷，還是累積了一批忠實客戶。「我第一年曾嘗試比較使用自然農法與慣行方式耕種的差異，發現同樣面積的產量只相差一包半，但自然農法種出的米Q又有黏性。我曾讓一位從事幾十年廚師的阿嬤試吃過我的米，她說40年前的米就是這種味道。」

不只種田，也種下文化傳承的種子

為了維持地力與品質，他採取一年一收的耕種方式，餘下時間則用來參加改良場、農會等舉辦的各項訓練課程，充實產品行銷的知識，並研究原住民的傳統耕種方式、飲食文化等。近年即研發出以阿美族傳統方式製作的酒釀，希望能將祖先智慧傳承下去。

身為臺東青農聯誼會海岸農產部部長，林張凱耀認為，長濱海岸地區背山面海，在觀光、飲食方面都足以提供遊客多元的選擇，在推動農村旅遊上是一大利多。他也曾與旅行社合作，

» 以阿美族傳統工法製作的紅麴甜米露



» 金剛山純淨的泉水，孕育出優質的稻米



» 金剛山下生產的金剛米



為遊客解說當地的文化特色。近年林張凱耀的母校長濱國小開始推行食農教育，他也將支援學校課程，與學生分享種植及農產加工經驗。他希望未來能成立產銷班，找到更多志同道合的人一起為故鄉打拚。

業者資訊

產地名稱	長濱金剛米
產地主人	林張凱耀
地址	臺東縣長濱鄉長濱村4鄰12之5號
電話	0985-131596
E-mail	ilovegod77288@gmail.com
FB	長濱金剛米
物產	金剛米、紅麴甜米露
營業型態	農產宅配
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
金剛米							● 每年七月收割，售完為止					

與自然共譜的交響曲—— 竹湖山居自然 生態休閒農場

» 賴金田與許美菊夫妻



農家子弟與都市女孩共同耕耘的有機田園

竹湖山居自然生態休閒農場座落於長濱鄉竹湖村，從臺11線90.5公里處轉往海岸山脈方向，經過五公里蜿蜒的路程才能抵達，是名符其實的秘境。沿路的指標都設計得十分低調，體現出主人不過度干擾自然的理念。走進農場即可聽見莫氏樹蛙與白額樹蛙等蛙類熱鬧的鳴唱，園區悠閒漫步的竹雞，與空中翱翔的大冠鷲，交織出悅耳的自然交響曲。

農場豐富的生態，是主人賴金田與許美菊夫妻耕耘二十餘年的成果。賴金田是世居當地的農家子弟，只在學生時代短暫離開過臺東，退伍後即返鄉務農。許美菊則是來自高雄的都市小孩，嚮往「沒有鄰居」的生活，認識賴金田後，便放棄了人人欣羨的醫院護理督導工作，遷居長濱。賴金田務農之初，也是按照慣行方法耕作，後來因農場豐富的生態，吸引到一群愛鳥的朋友造訪。賴金田在受影響下，也開始觀察鳥類，更參加了東部海岸國家風景區管理處解說志工培訓，對自然生態產生興趣後，他開始思考如何才能對環境更友善，於是轉為有機栽培方式經營。

轉型民宿，與更多人分享生態之美

農場種植有木瓜、柿子、枇杷、芭樂、檸檬等多種類的水果，其中最穩定量產的芭蕉，鮮果除在里仁有機超市販售外，所製成的芭蕉乾也廣受消費者喜愛，惟這項加工品只在每年的五到十月製作，反映出賴金田對品質的要求。「我們的芭蕉全年都很好吃，但夏季的果實最飽

滿，品質最適合做果乾，並不是次級品才拿去做加工。」

賴金田表示，果樹的有機栽培並沒有想像中困難，可惜海岸線無法避免的天災颱風，還是會對務農造成影響。因此他們在2002年轉型經營民宿，以解決風災導致收入不穩的問題。為避免對自然環境造成負擔，秉持小而美的經營模式，僅對外開放三間房間。住宿旅客可以飽嘗農場中的有機水果，三餐則由許美菊掌廚，為客人精心烹調健康無負擔的料理。民宿房間以當地常見的鳥類藍鵲、朱鷓、角鴞命名，展現出主人對自然生態的愛好。其中朱鷓也是賴金田申請慈心基金會綠色保育標章的象徵物種。賴金田對園區中的大小生物瞭若指掌，走在果園中，便能隨手指出園區的各種物種。在賴金田引導下進行夜間生態觀察，也是民宿客人的專屬福利。

復育山林，種下珍惜環境的種子

竹湖山居的自然環境，是絕佳的環境教育場地，除一般學校會來進行戶外教學，美國教育機構「PA」(Project Adventure) 每年夏天都會在此舉辦夏令營，從國小一年級到國中三年級的學生，在這片維護良好的山野中進行各項野外探索活動。活動內容包括溯溪、露營、野炊和芭蕉乾DIY等。賴金田希望藉由辦理這些活動，能讓孩子從小建立起珍惜自然環境的態度。

在照顧果樹之餘，賴金田也持續進行造林工作。他目前正與林務局合作，承租一塊土地專門培育臺灣原生殼斗科植物，作為保種、研究及環境教育場所。許美菊補充：「還有一個最重要的理由他不好意思說，那就是會讓自己很開心！」



» 清甜的有機枇杷



» 農場中的白領樹蛙



» 茂盛的樹林是賴金田二十多年來的心血



» 廣東檸檬金棗果醬



» 民宿每間房間都能欣賞到自然美景



» 女主人精心烹調的餐點

業者資訊

產地名稱	竹湖山居自然生態休閒農場
產地主人	賴金田、許美菊
地址	臺東縣長濱鄉竹湖村1鄰41號
電話	089-832383、0937-975692
網站	http://www.juhu.com.tw/
FB	『竹湖山居』 Taiwan Juhu Farmstay
物產	芭蕉、芭蕉乾、酸筍、果醬等自製加工品
營業型態	採預約制，請至網站訂房
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ● 導覽/體驗

× 竹湖山居自然生態休閒農場

版權所有
翻版必究



▶ 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料 ◀

產地餐桌綠遊趣. 海岸篇 / 吳菁菁, 林書帆主編. 撰文. -- 臺東市: 農委會臺東農改場, 民 106.10 面; 公分. -- (臺東區農業改良場技術專刊; 特 65輯)

ISBN 978-986-05-3709-3(平裝)

1.農民 2.農業經營 3.人物志

431.4

106017890

書 名：產地餐桌綠遊趣-海岸篇

發行人：陳信言

總編輯：蘇炳鐸

主編/撰文：吳菁菁、林書帆

助理編輯：張莉敏、陳秋妤、黃德發、蕭堯瑄

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：視名創意有限公司

出版日期：中華民國106年10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：1010601590

ISBN：978-986-05-3709-3

