

# 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。105年起本場將接續以縱谷線、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。

首先推出的產地餐桌綠遊趣-縱谷線專刊，介紹卑南鄉、鹿野鄉、池上鄉、海端鄉、關山鎮五個鄉鎮的食材產地與特色餐桌。池上鄉有吳家恩、蘇博文所種植的好米，鋤禾日好的米貝果和田媽媽池農養生美食餐坊的客家豐收餐；海端鄉有崁頂社區的蓋亞那工作坊，提供小米飯DIY和布農族的文化饗宴；關山鎮的米國學校有古早味大碗公飯及各項農遊行程，鹿野鄉則有昇昌茶園的優質好茶及田媽媽正一茶園餐坊以茶入菜，鹿野鄉麗園農場和老王有機農場的有機農產品，加上卑南鄉的綠頂咖啡、左手香工作坊、拙園農莊與源緣園自然農場，都是致力打造有機田園，讓食農教育向下紮根的基地。除了少數常態營業的餐廳，業者大多是採預約式經營，是以有限的人力兼顧生產、銷售與導覽體驗的小農，同時分享他們美好的生活方式。

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，對於協助訪問之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105年10月



# 【目錄】 INDEX

## 卑南鄉

- 4 哲學家農夫的知性饗宴——源緣園自然農場
- 8 打造共生烏托邦——拙園農莊
- 12 來自天然草本的呵護——初鹿左手香工作坊
- 15 香醇背後的堅持——綠頂臺東咖啡



## 鹿野鄉

- 18 族群融合的好滋味——正一茶園傅姐風味餐
- 22 從漂鳥到老鳥——老王有機農場
- 26 茶農第三代的有機夢——禾豐有機農場
- 29 半農半X的慢活人生——麗園農場



## 海端鄉

- 32 | 布米不迷的小米尋根之路——崁頂村蓋亞那工作坊



## 關山鎮

- 36 | 雕琢花東璞玉——米國學校



## 池上鄉

- 40 | 稻鄉中的美味——池農養生美食餐坊
- 44 | 實在好農——小農食在
- 48 | 不只種米，也種下對土地的愛——  
鋤禾日好Bike De Koffie
- 51 | 從半農半X到專職農夫——蘇博文



# 哲學家農夫的知性饗宴

## 源緣園自然農場



### 哲學家農夫，從古文典籍探究農業哲學價值

源緣園自然農場的主人王旭朗，給人的感覺很像是美國作家兼農夫溫德爾·貝里 (Wendell Berry)，在分享自己的農業經時，談的不只是單純的種植方法，更像是做人處事的道理。跟他聊天時，你會以為在你面前的是一位哲學家，而不是農夫。貝里曾說：「吃離不開這個世界，吃東西不可避免地是一種農業活動，而且在相當程度上，怎麼吃就決定了這個世界怎麼被使用。」這段話正與王旭朗「吃不是只為了健康，也能改變世界」的想法不謀而合。他認為，食安問題必須要關注到「第一級的生產」，他以自身經驗為例：「以前我自己噴完農藥身體會有種種症狀，比如情緒不穩或長疹子，但現在多數人過敏是找皮膚科，不會去思考說是食物不好，身體在給他警訊」。

但人的健康與環境密不可分，王旭朗引述《黃帝內經》的「母病及子，子病累及母」，「我們人充斥不對的概念，就會影響到母親



» 自然農法栽種老薑，一折斷就能感受到辛辣濃郁的香氣撲鼻而來



(土地)，土地不健康又會回過頭來影響人，這就是我所謂的惡性循環。但是農業應該要建立的是『生生不息的循環』。」他有點激動地說：「所以我最不喜歡的用詞就是『無毒』，無毒的意思是源頭沒有用？還是末端檢查不出來？我們欠缺連鎖反應的思考，也許『安全用藥』的蔬果本身沒有殘留，但耕種過程中使用的毒素會在空氣、水、土壤中循環，你就算賺很多錢也是在惡的循環裡。」他認為，農夫是「面對生命的人」，「作物本身就是生命，作物被人食用，就影響到他人的生命。當這個土地沒有生命的時候，我不知道農夫要怎麼耕作，但是我們常常忽略這些小生命的功能。」

### 成功種出有機薑，獲得父親認可

因為觀念不同，王旭朗剛轉為有機耕作時，曾受到父親強烈反對，為了得到父親認可，他選擇父親也有種的老薑作為種植主力。「如果是慣行的田區，土地上就只有薑這種作物，只能依賴外來的肥料，種過一次土地就被榨乾了。我的田有草有蟲，所以田間有活生生的養分在循環。我的薑生長時，會有草跟它共生，但草又不能太高，所以什麼時候拔草就是一門藝術。也許慣行的薑產量較大，但可能種過一次要過五六年才能再種，我的薑雖然產量較少，但可以隔年就種。而且慣行的薑較不耐放，雖長得大但較不紮實，我們的薑可以從農曆年放到清明都沒問題。」看到王旭朗種出品質優良的薑，父親也漸漸不再反對他的種植方式。現在源緣園採行秀明自然農法（只使用



» 健康養生蔬食餐



» 薑麻油拌麵



» 麻竹筍配樹葡萄



» 鮮美的筍湯



» 健康的土壤，仔細看可以看到許多小生物，園區中的草相多樣，是生命力的證明




» 薑黃馬鈴薯泥

天然草木、落葉資材) 和一般有機農法並行的耕種方式。王旭朗半開玩笑地說：「讓我爸知道我還是有用(有機)肥料，彼此的衝突才不會那麼大。」

### 致力食農教育，讓農業生態觀向下紮根

「農業跟生態是一體的，沒有生態就不可能養好地。」這是王旭朗一再強調的觀念。關心生態環境的他，曾加入臺東環保聯盟，不論是核廢料議題公聽會、反對大型飯店開發破壞海岸的活動，都可以見到他的身影。不過後來王旭朗覺得，致力於教育更能讓理念紮根，於是逐漸脫離第一線的抗爭現場，除帶領小朋友的讀經班，也和均一國小的食農教育課程合作。「我讓他們自己挖薑、種薑、熬薑糖，本來不敢吃薑的小朋友都吃得很開心。」太太周慧真則負責將農場的蔬果烹調成健康養生蔬食餐，讓更多人認識從產地到餐桌、有機飲食的概念。

王旭朗的下一個目標，是讓村莊出現第二個有機田區。「佛經上說『質正量圓，次第無誤』，質指的是方法，這句話是說方法對了才能追求產量，不能本末倒置。我現在的目標就是要讓產量再提升，這樣才能吸引別的農夫跟進。我不寄望老一輩的人會改變，但希望我一直做下去，他們的下一代會開始改變。如果有一天我隔壁的農夫也開始做有機，對我來說那就是最快樂的事。」


 • 業者資訊


產地名稱	源緣園自然農場
產地主人	王旭朗、周慧真
地址	臺東縣卑南鄉賓朗村賓朗路28鄰625號
電話	089-231778、0935-813383 (王旭朗)、0934-182889 (周慧真)
FB	源緣園自然農場
主要產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎無菜單養生健康蔬食合菜 (含園區導覽, 人數限制15人以上, 40人以下)</li> <li>◎老薑、竹筍、木瓜、蜜蕉</li> <li>◎加工品: 薑麻油</li> </ul>
營業型態	非常態性營業, 參訪或用餐請兩星期前預約
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
老薑												
竹筍												
木瓜	全年皆有, 但產量不多											
蜜蕉	全年皆有, 但產量不多											



# 打造共生烏托邦 拙園農莊



## 愛好自然，都市女孩終圓夢

是什麼樣的機緣，讓一個原本在高雄經營藝術禮品工作室的設計師，變成臺東的模範農民？這是我們在拜訪「拙園農莊」創始者郭美育小姐前最感好奇的問題。原來，郭美育從小就有當農夫的夢想，「我很早就決定這輩子只想做三種工作，像是林務局的巡山員、農夫或園藝方面的職業，總之只要是能跟自然接觸的工作都喜歡。」她說。郭美育早在國中時就想就讀農業學校，可惜父親不同意，從農的夢想只好暫時擱置。

但這個夢想，二十幾年來一直縈繞在郭美育心中。「我一直在思考怎樣才是好的農業，在這過程中認識了「我自然生態農園」的魏麒麟先生，也跟他提過自己的想法，後來他就介紹我買了這塊地。」終於在11年前，郭美育往目標邁進一步，一開始先當假日農夫，往返於高雄臺東兩地，6年前，她終於在臺東美農定居下來，開始全心投入心目中理想的務農生活。



» 檸檬外表雖醜，卻保留了完整的營養



» 拙園農莊的幽雅環境。農莊已取得合法民宿執照，供參加體驗活動的遊客住宿。住宿者還可享用有機食材製作的早餐。

### 大巧若拙，蔬果風味更勝一籌

如同農場的名字「拙園」，郭美育的耕作方式完全體現了他們對於「自然」與「樸拙」的執著。郭美育的工作夥伴李東明先生說，「現在的人都追求產量，但對以前的人來說，耕種的目的只是自給自足而已。」如果只想追求產量，必然會犧牲某些事物。郭美育說，「我們的耕作方式就跟以前的人一樣。如果為了讓果實漂亮而噴藥，蝴蝶的幼蟲就會死掉。」因此他們只有在剛買下這塊地時，施過一次蓖麻粕及羊屎混合的基肥，之後除了園中割下的草和一群自由放養的雞外，就再也沒有使用包括有機資材在內的任何肥料或藥物。土地經過十年的休養生息，農場中的生態越來越豐富，像是朱鸕、五色鳥，還有他們選擇做為綠色保育標章代表物種的烏頭翁。郭美育說，烏頭翁有在低枝築巢的習慣，容易受到人類活動干擾，只有在對生態友善的環境中才能順利繁衍。

「拙園」近乎放任式的農法，似乎如同郭美育所戲稱的，是「專門在養野生動物」。但正如老子《道德經》所說的「大巧若拙」，這種栽培方式產量雖較低，但對作物的風味可是大有影響。有個客人吃了三年他們的檸檬，發現其他有機農產店的檸檬吃起來沒那麼香。郭美育說，可能因為他是大腸癌病人，因此對食物的「能量」變化特



» 拙園農莊



» 拙園農莊是通過綠色保育標章的農場，以烏頭翁為保育標的



» 有機檸檬乾



» 柴燒果醬及水果酵素為熱賣商品





» 有機薑片

別敏感。李東明則是自信滿滿的說，「東西好不好，一放進嘴巴就知道了」。「能量」這個用詞看似有點玄，其實指的就是被稱為第七大營養素的「植化素」。目前已知的植化素種類將近一萬種，像是我們所熟知的類胡蘿蔔素與花青素等都包括在內。由於植化素是植物為了因應昆蟲、微生物、紫外線等外在環境的壓力，或其他植物的競爭而產生，因此蔬果外表越不完美，越可能風味濃烈、營養成分高。且因植化素在果皮中的含量很高，以自然農法栽種的蔬果，可以安心連皮食用，完整攝取蔬果的營養。

### 親近土地的小孩不會變壞

郭美育認為，能接觸土地的生活是幸福的。「人家常說學音樂的小孩不會變壞，我倒覺得有機會親近土地的小孩也不會變壞，而且自然而然就懂得珍惜食物。」為了讓更多大朋友、小朋友體會到自然生活的美好，「拙園農莊」規劃了許多食農教育及農事體驗，李東明更希望，未來美農高台地區可以結合初鹿及高頂山兩個休閒農業區，朝生態有機村的方向發展，讓友善土地、健康樂活的生活方式能更深植人心。

## ● 業者資訊

產地名稱	拙園農莊	
產地主人	李東明、郭美育	
地址	臺東縣卑南鄉美農村2鄰高台38-2號(臺9線366.5公里處·轉美農高台)	
電話	郭美育0928-689632；李東明0939-716198	
FB	拙園農莊	
主要產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎農特產品：檸檬、甜橙、橘子、甜瓜、薑、馬鈴薯、香草</li> <li>◎保健飲品：檸檬乾、洛神乾、薑片、紫蘇、甜菊</li> <li>◎加工產品：檸檬全果醬、洛神甜橙醬、柑橘醬、檸檬酵素、洛神酵素、檸檬酵素乾、乾薑片</li> <li>◎農事體驗：作物採收、種植、果醬、蜜餞、香草茶DIY等，實際內容依作物產季安排</li> </ul>	
營業型態	非常態性營業，參訪、住宿等活動皆須事前預約	
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
檸檬	■									■		
甜橙											■	
橘子	■											■
甜瓜					■							
薑	■											
洛神											■	
火龍果							■					



### 敏感體質，造就手作達人

走進位於臺東原生植物園旁的左手香工作坊，一陣花草香氣撲鼻而來，室內琳瑯滿目的手工皂、藝術蠟燭和童玩，都是主人路薇嵐小姐巧手製作。路薇嵐學的是建築，曾在臺北的建築公司上班，因為興趣是角色扮演，化妝品用量很大，但本身皮膚對化學添加物又十分敏感，使用一般市售的化妝品會過敏，「我連藥房裡賣的大部分外用藥都沒辦法用」，她苦笑著說。

因為這樣的緣由，路薇嵐十幾年前就開始自行製作保養品和清潔用品，從洗衣粉到治療外傷的紫雲膏，凡是想得到的日用品她幾乎都會做。原本只是自用或與三五親朋好友分享，但後來因父親過世，她回到故鄉臺東陪伴母親，在臺灣休閒農業發展協會顧問陳墾吉老師的建議下，將自家車庫整修為左手香工作坊，除販售自製的手工皂外，也會舉行DIY體驗活動，毫不藏私地將她多年的經驗和大家分享。

# 來自天然草本的呵護 初鹿左手香工作坊



手工皂與市售香皂的差別在哪裡呢？路薇嵐解釋，一般工業製程香皂除了可能添加化學香料或防腐劑之外，大多以熱製法縮短製皂時間，但如此一來，油脂內的養分會被高溫所破壞，而以冷製法製作的手工皂可以排除不必要的添加物，並保留較高的油脂含量。曾有客人告訴路薇嵐自己用了她的手工皂後，異位性皮膚炎不藥而癒，但路薇嵐指出，肥皂只是單純的清潔用品，不須誇大其療效，手工皂只是讓皮膚盡可能回歸到自然狀態而已。

### 用料太講究，曾被當糖果吃下肚

路薇嵐對手工皂的原料非常講究，也很有實驗精神，從自家庭院的山櫻花、桃花、海洋深層水到母乳，都可以當成手工皂的材料。工作坊門前一排茂盛的左手香，用的是廚餘做的有機肥，其他香草也幾乎都是食用等級原料，我們看著手工皂上的成分說明半開玩笑的問她：「這理論上應該是可以吃的吧？」沒想到路薇嵐告訴我們，還真的曾經有人以為她做的手工皂是糖果而誤食，吃了一塊覺得沒味道還接著吃第二塊，後來好像也沒什麼大礙。我們笑說，可見她做的手工皂果然料好實在。她母親原本一直認為工廠製造才有品質保證，直到某次皮膚過敏，用了路薇嵐的手工皂才改善，「她現在比誰都推薦我的手工皂。」路薇嵐笑著說。

就連路薇嵐家中的寵物，也能享受天然產品的呵護。她發現自己的愛犬對化學合成除蚤藥十分抗拒，便試著用土肉桂純露做成的防蚊液替代，沒想到效果比想像中還好。她更進一步研發寵物用沐浴乳，甚至是貓狗腳掌



» 香草園種類多元



» 用心栽培的左手香



» 香草手工皂研習合格證書

卑  
南  
鄉

左手香手作坊



» 包裝精美的手工皂禮盒



» 依消費者需求製作各種類型的香草手工皂



» 藝術蠟燭、童玩DIY成品

的保養霜。其實近年已有研究證實，除蚤藥中的許多成分，與造成蜜蜂族群大量減少的農藥相同。使用成分較天然的產品，不僅對自身健康有好處，也能減輕環境負擔，可惜因為化妝品衛生管理條例等相關法規的限制，除了手工皂以外的自製保養品都無法直接購買，有興趣的人只能像路薇嵐一樣發揮自學精神了。

業者資訊

產地名稱	左手香手作坊
產地主人	路薇嵐
地址	卑南鄉明峰村試驗場12號
電話	0921-432318
E-mail	sammi.lu82@msa.hinet.net
FB	海殤小嵐
主要產品	◎保養品DIY：草本乳液、萬用精油、護唇膏、手工藝術皂、手作手工皂 ◎彩虹珍珠臘DIY ◎童玩DIY：麥芽鼓、猴子吊單槓、環保風車、竹笛、鳥笛
營業型態	非常態性營業，請先預約
營業項目	○ 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



香醇  
背後的  
堅持

## 綠頂臺東咖啡



» 農場主人-游毅忱

## 無心插柳，荒廢果園的第二春

在臺灣農村，經常可以見到農家把作物裝在一個個圓形竹橄中，利用陽光曝曬進行簡易加工保存，不過游毅忱家門口曬的不是菜乾，而是一粒粒咖啡豆。雖然很花時間，但游毅忱還是偏好日曬的方式，因為他覺得用烘乾機烘出來的咖啡口感較呆滯。「而且竹橄還能吸附豆子的土味，讓風味更精純」，游毅忱解釋。

游毅忱是職業軍人，因為兄弟姐妹都在外地工作，游媽媽又離不開住了五十多年的老家，因此他退伍後就回到臺東美農照顧母親。之所以會開始種咖啡，說起來也算是無心插柳。原本家中果園主要種植晚崙西亞橙，但後來因染上黃龍病全數砍除。目前園中大部分咖啡樹，都來自幾盆游媽媽從園藝店買來，之後隨意棄置在園子裡的植株，原本並沒有刻意照顧，沒想到美農、萬萬一帶日夜溫差大的氣候，正好適合咖啡生長，再加上游毅忱父親在砍除晚崙西亞橙後補植的一些檳榔樹，恰好能為喜陰的咖啡提供遮蔭，於是游毅忱便順理成章種起了咖啡。富有學習精神的他，還為此前往臺東專校就讀園藝科，以補足相關知識技能。



» 嬌豔欲滴的咖啡果實

卑  
南  
鄉

綠頂臺東咖啡



» 綠頂有機咖啡園區



» 正在做日光浴的豆子們



» 各類咖啡農特產品皆通過MOA有機驗證

### 堅持有機，苦盡甘來

游毅忱的父親以往在經營果園時就不喜用藥，但有時在病蟲害壓力下不得不使用，也曾發生過噴完藥後暈倒的意外。因此他在開始種咖啡時，就決定往有機、無毒的方向發展。雖然前幾年幾乎沒有收穫，游毅忱還是堅持自己的想法，直到第六年產量才漸趨穩定。他認為這是因為生態恢復平衡，自然重新建立起相剋的食物鏈，抑制了害蟲數量的關係。在鏗而不捨的努力下，終於在2010年取得MOA有機認證。由於園中種植有黃波旁品種咖啡樹，其枝葉頂芽為綠色，游毅忱於是以「綠頂」為註冊商標，建立起自有品牌，逐漸打響名聲。綠頂咖啡的特色為具有人蔘香氣，融合焦糖及果香，入喉後即能感受到人蔘由苦轉為甘甜的餘韻。用心栽培的高品質咖啡豆，也在2009年參加臺東精品咖啡豆評鑑時，獲得「高級商業級」等級的肯定。

此外，游毅忱也和臺東大學進行產學合作，製作咖啡手工皂。手工皂的原料並不是咖啡渣，而是可以喝的咖啡粉，從烘焙過程開始就要跟泡咖啡一樣仔細，才能完整保留咖啡的香氣。目前游毅忱是以提供咖啡粉請人代工的方式製作，秉持「活到老，學到老」精神的他，也正在學習如何製作手工皂，以提高產品利潤。游毅忱認為，臺灣咖啡雖不像國外能大面積種植，但有新鮮的優勢，且各地土壤、微型氣候條件各不相同，也造就許多獨特的風味。來到綠頂，除了可以品嚐道地的香醇咖啡，還能享用由曾獲2012年部落午茶擂臺賽冠軍的游太太所製作的戚風蛋糕、池上米穀粉夾心蛋糕等糕點。有意造訪卑南鄉的遊客，不妨可以先向游毅忱預約園區參訪，體驗「綠頂」咖啡的風味。

● 業者資訊



產地名稱	綠頂臺東咖啡
產地主人	游毅忱
地址	臺東縣卑南鄉美農村12鄰萬萬36號
電話	089-571170、0933-138202
FB	綠頂臺東咖啡
E-mail	yu.coffee@yahoo.com.tw
主要產品	◎園區導覽解說 (人數限制：5人以上·25人以下) ◎下午茶、手沖咖啡DIY ◎包裝咖啡豆、掛耳式咖啡
營業型態	非常態性營業，參訪前請先電話聯繫預約
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



» 游太太製作的池上米穀粉戚風蛋糕



» 游媽媽正在採收咖啡果實



» 精心製作的咖啡手工皂

● 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
採咖啡體驗	■										■	
咖啡豆	全年供貨											



### 田媽媽掛保證，在地美食好口碑

近年來，鹿野地區的特色茶「紅烏龍」逐漸打響名聲，它是茶改場臺東分場為因應進口茶衝擊、與其他茶區區隔而研發的特色茶。紅烏龍結合紅茶與烏龍茶的加工方式，兼具兩者之特色，正如臺東繽紛多元的文化樣貌，也是由不同族群交織融合而成。而位於鹿野鄉永安村的正一茶園餐坊，正是將多元文化體現在餐飲上的最佳範例。

正一茶園餐坊的靈魂人物，是身兼永安社區發展協會理事長的傅錦英女士，大家都叫她傅姐。鹿野以茶知名，傅姐的夫家也經營茶園，她賣茶時常與顧客聊天，發現不少來鹿野玩的人覺得當地用餐不方便，於是興起開餐廳的念頭。後來在家政班接觸到農委會推動的「田媽媽」品牌後，於2011年順利通過認證。近年「田媽媽傅姐風味餐」已成為鹿野頗有名氣的餐廳，許多慕名而來的遊客都認為，既然

## 族群融合的好滋味 正一茶園傅姐風味餐

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



» 主要食材幾乎全都來自鹿野、關山，  
落實產地地銷的精神

出門旅遊就要嘗試具當地特色的田園料理，而非都會區常見的高級美食，以在地食材為主的「田媽媽」品牌自然是不二選擇。

我們前往拜訪時，傅姐才剛買菜回來，她所用的食材幾乎全都來自鹿野及關山兩地，充分發揮產地地銷的精神。求新求好的傅姐十分以「田媽媽」為榮，「因為在審核過程及考核上都很用心，消費者知道田媽媽就代表好的品質，無形中也省下我們打廣告的精力，只要用心把餐做好就好。」傅姐甚至半開玩笑的要我們不要寫得太吸引人，因為現在的客源已經讓她們快忙不過來了。

### 紅烏龍飄香，道道都是招牌菜

好客又健談的傅姐，在我們問到是否有特別推薦的招牌菜時卻顯得有些為難，等菜端上來時才知道，確實每道菜都有特殊的美味。看著傅姐端出一道道誘人的美食，很難想像她剛結婚時連菜怎麼煮都要問老公。她開玩笑說自己是「外配」，因為她是苗栗嫁來臺東的客家人，而她也將客家文化融入原住民料理，創造出許多獨具特色的餐點。例如鹹豬肉是以客家方式醃製再以原住民方式烘烤，也會將客家餡料包進原住民的粽子「阿拜」。為了盡可能使用在地食材，傅姐將常見的苦瓜炒鹹蛋改為南瓜，還有



» 金沙南瓜



» 紅烏龍茶東坡肉

鹿  
野  
鄉

正一茶園傅姐風味餐



» 洛神葵雞湯



» 剝皮辣椒三味香



» 融合原民風味的客家阿拜

皮蛋、香菜及花東特產剝皮辣椒做成的「剝皮辣椒三味香」，讓原本不愛吃南瓜、皮蛋的人都吃得津津有味。

除此之外，傅姐也應鄉公所之邀研發紅烏龍套餐，用自家茶園產的紅烏龍烹調出既有淡淡茶香又不掩蓋原有食材風味的餐點。傅姐說，在茶改場的宣導下，他們大概八、九年前就逐步轉型成有機茶園，而永安社區於2013年通過環境教育場所認證後，茶農也漸漸形成共識，朝有機、無化學農藥的方向經營。社區並自主培訓導覽員，帶領遊客體驗茶園風光。有意造訪的遊客，可以連絡鹿寮解說服務隊（089-552224）。來到臺東鹿野，除了搭熱氣球、玩飛行傘，也別忘了到田媽媽正一茶園餐坊品嚐美食，跟傅姐喝茶聊天喔！



» 馬齒莧蔬果佐梅汁



» 剝皮辣椒雞湯



» 客家風味鹹豬肉


 ● 業者資訊


餐桌名稱	田媽媽正一茶園餐坊
餐桌主人	傅錦英
地址	臺東縣鹿野鄉永安村永安路588號
電話	089-551818、0955-71866
E-mail	k550843@yahoo.com.tw
網址	<a href="http://www.551818.com.tw">http://www.551818.com.tw</a>
菜單	剝皮辣椒三味香、白斬鹿野放山雞、客家米食、清蒸魚、特製鹹豬肉、金沙南瓜、鳳梨炒木耳、薑絲炒大腸、芝麻醬過山貓、剝皮辣椒雞湯、豬油拌飯
營業型態	常態性經營，6人以上桌餐請先電話預約。 營業時間：11:00-14:30 · 17:00-20:00
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


 鹿  
野  
鄉



### 老王的孟母三遷：產地起源

從臺東市沿臺九線往北進入鹿野鄉後，再轉向東側的產業道路直行，不久便可抵達王志琳先生一家所經營的老王有機農場，農場緊鄰的卑南溪，是臺灣重要河川中少數全段未受汙染的，農場主人王爸（老王）正是因為看中臺東得天獨厚的生產環境，才選擇此地延續他的有機事業。這裡除了無工業汙染、田區獨立的天時地利之外，還有重要的人和因素。周遭鄰居知道他們是種植有機作物，也配合減少用藥，或在噴藥時注意風向，王爸的大女兒婉璇笑說，可見對做有機的人來說敦親睦鄰是更重要的。

### 「楊貴妃吃過的荔枝樹還活著」：取法森林的自然栽培

婉璇是農場新一代生力軍，畢業於嘉義大學森林暨自然資源學系，所學乍看與農業並非直接相關，卻與王爸的耕作理念不謀而合。老王有機農場的作物包括檸檬、芭樂、四季蜜芒果、柑橘、芋香冬瓜

# 從漂鳥到老鳥 —— 老王有機農場

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



及臺東7號金針等，以常綠果樹為主的農場作物，本就類似森林中的樹木，所以對婉璇來說一點也不陌生。「我是用管理森林的方法來管理果樹」，王爸指著農場四周鬱鬱蒼蒼的山林說：「你們有看過有人去澆水施肥嗎？楊貴妃吃過的荔枝樹到現在都還活著，為什麼慣行農法的果樹常常活不過十五年？」

王爸接著解釋自己如何抑制果樹的病蟲害。他到此地的第一年先種水稻，以淹水的方式去除可能的害蟲，他認為病蟲害通常都是從某一棵樹開始擴散出去，只要勤於巡視，一看到異狀就馬上摘除，就可以大幅降低病蟲害發生機率，再搭配田間管理，經常除草、修枝，讓害蟲沒地方躲。跟著王爸走在檸檬果園中，果然幾乎找不到果樹被蟲咬的痕跡，但有不少蜘蛛和肉食性瓢蟲藏身葉片間，擔任免費除蟲工。

根據臺灣肥料公司的資料顯示，目前臺灣已有約45%的土壤有機質含量低於2.0%，但王爸自豪的說，他的田地土壤有機質含量已從原本的1%變成3%，秘密武器就是翻土，說出來好像不值一文錢，但翻土能達到的目的可多了，一來土壤接觸到紫外線有消毒殺菌的效果，二來可以消滅果蠅的蛹及幼蟲，再者翻土後有機質被翻到下層，多少可以抑制雜草的生長，翻土時王爸也會順便做果樹的斷根，去除較淺的根系，迫使果樹把根紮得更深，除了讓果樹更加耐旱，就算被颱風吹倒，扶起來照樣長得好。「而且產量比慣行的還多！」王爸自豪地說。



» 老王有機農場十分歡迎大家親自來造訪產地，請記得先預約喔



» 婉璇是老王有機農場的得力助手，也是第二屆百大青農



» 有機檸檬



» 手工檸檬乾



» 有機自然生長，不催花的鳳梨



» 小鳥銜物種下的木瓜

### 漂鳥生根：法規整合是關鍵

從西部一路漂流到臺東，王爸可說已經從農業的漂鳥變成老鳥。對於如何讓更多想要從事農業的漂鳥有機會變成老鳥，王爸提出兩個關鍵的看法，第一是小農要能獲利，大多都要將作物進行加工提升價值，近年農委會雖推動農業六級產業化，但對像老王有機農場這樣自行加工、自產自銷的小農而言，在二級加工時往往受到許多限制，現行法規無論是加工廠的設置，乃至於衛生管理都是以大型食品廠的標準訂定，小農很難達到標準，只能以代工的方式將農產送到大型工廠加工，除了徒增成本，有機農產還多了加工工廠生產線也必須符合有機規範的問題，對少量生產的小農來說根本划不來。因此王爸認為，整合相關法規，建立小農適用的生產規範，才能真正讓六級產業發揮最大效益。

此外，王爸還有一個更大的夢想。近年各地都有相關單位開設農民學院等課程，但學員結業後要如何取得土地耕作卻是一大問題，或者因貿然投入種植失敗後，讓自己負債又導致土地荒廢。王爸因此希望能承租一塊較大的農地做為實習農場，配合農改場的技術輔導或相關課程，既能讓有心從農的年輕人有實作機會，避免種植失敗導致的問題，甚至可能提供失業者工作機會，而這原本就是以往農村所具有的社會功能。如果王爸對於青年從農與六級產業的建議能夠落實，必定會有更多農業漂鳥生根茁壯，為臺灣農業注入更多生命力。



● 業者資訊

產地名稱	老王有機農場
產地主人	王志琳、王婉璇
地址	臺東縣鹿野鄉瑞源村后湖路45號
電話	0987-920740
FB	老王有機農場
E-mail	oldwangtaitung@gmail.com
主要產品	◎ 農產品：檸檬、芭樂及其他根莖瓜果 ◎ 加工品：檸檬乾、檸檬發酵液、檸檬果茶、各類果醬、蘿蔔乾等
營業型態	非常態營業，參訪前請先預約
營業項目	● 農特產品 ○ 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



鹿  
野  
鄉

● 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
檸檬	全年皆可提供											
芭樂	全年皆可提供											





### 遊子返鄉，打造有機夢

花東無汙染的好山好水，對於推廣有機農業來說是得天獨厚的環境。臺東縣近年成立的有機專區中，位於鹿野的永安有機專區共有58公頃，是縣內四個有機專區中面積最大的，26歲的青年農民林彥均所種植的水稻與薑就位於此地。

彥均家中從祖父那一代就來到臺東務農，他已經是第三代。彥均就像花東大多數年輕人一樣，經歷過離鄉背井的過程，求學時代讀的是高雄高苑科技大學，並曾加入該校有名的棒球隊。考慮到與可長可久的農業比起來，運動員的職業生涯畢竟有限，再加上自己是獨子，所以畢業後就直接回到臺東，接手家中農事。

彥均的父親林俊宏所經營的昇昌茶園，是鹿野地區的老字號製茶廠，也是花東地區第一家通過產銷履歷認證的茶園。多年的好口碑累

## 禾豐有機農場

### 茶農第三代的有機夢

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



» 自行設計的「禾豐薑」LOGO



積了許多忠實的客戶，目前茶葉的銷售以熟客為主，有穩定的客源。不過彥均並不以此為滿足，因為看到臺灣近年食安問題層出不窮，認為有機、無毒是未來必然的趨勢，「而且農藥用太多我們種的人也會怕，再說如果種出來的東西自己不敢吃，那有什麼意義？」因此他返鄉後，開始以「禾豐有機農場」為品牌，從父親種植過的生薑開始，逐步打造自己的有機事業。

### 擔起整合角色，期待更多青年加入

務農對彥均而言是家族事業，原本以為耳濡目染之下，對農事應該是得心應手，但彥均說自己也是從零開始學習。他笑著說，「因為小時候都在玩啊」，「而且每一年收成後土壤的狀況都跟先前不同，務農的『眉角』永遠學不完」。彥均的父親先前種植生薑時，一直無法克服病害的問題，彥均發現臺東土壤偏酸，使用有機資材改良土壤後，不僅薑腐爛的情況大為減少，產量和品質也都不輸慣行栽培，甚至更好。彥均所栽種的薑已經通過環球國際驗證機構的驗證，他認為有機作物就是產量低或外表難看的觀念需要改變，只要用對方法，有機種植也能獲利，未來計畫把薑的種植面積擴大到8公頃，因此彥均積極尋找大型通路，朝向企業化方式管理。藉著縣府辦理有機農產品通路媒合說明會的契機，今（105）年開始與全聯福利中心合作，推出「禾豐薑」品牌。同時也正在試驗合適的南瓜品種，於間作期種植，未來也可能加入全聯的通路販售。



» 彥均父親經營的昇昌茶園



» 禾豐有機農場所出產的薑

鹿  
野  
鄉

禾豐有機農場

談到當前農業的現況，彥均認為臺東農民在資訊取得方面較為不利、常有缺工問題，特別是薑的採收目前仍無法機械化，採收期需要的人力特別多。他的因應之道是鼓勵同鄉年輕人加入務農的行列，如果親戚朋友種的薑能通過有機認證，也能以契作的方式一起讓全聯收購。彥均不只是獨善其身，無形中也負擔起整合的角色，他的努力突顯出透過團隊合作或良好的整合機制，青年務農也能闖出一片天。

● 業者資訊



產地名稱	禾豐有機農場
產地主人	林俊宏、林彥均
地址	臺東縣鹿野鄉永安村永安路542號
電話	089-551503
主要產品	◎ 薑 ( 有機認證 )
營業型態	非常態營業，參訪前請先預約
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
薑	全年皆可提供，於國內全聯福利中心銷售											

半農半X的慢活人生

## 麗園農場



» 麗園農場入口



» 農場主人廖正忠

### 蝸牛慢爬，打造生態農園

二十一世紀初，日人塩見直紀有感於生活在高度都市化情境中、遠離自然的現代人，時常會面臨環境汙染、食安問題、社會不安定及文明病等種種壓力，因此大力提倡「半農半X」的生活，X指的是數學中的未知數，代表每個人的獨特性，所謂的半農半X，就是一邊親手栽種日常所需的糧食，一邊藉由自己的天賦換取生活所需。麗園農場的主人廖正忠，正是這種理念的親身實踐者。

由廖正忠、廖中勳兄弟兩人經營的麗園農場，隱身在離交通要道有一段距離的田野間。廖正忠端出自家種的薑煮成的桂圓薑茶，與我們分享農場的經營理念時，不時能聽到白額樹蛙「答答答」的鳴聲，因為不使用除草劑，整個園區綠意盎然，人與自然共存的理想，具體呈現在這一方天地中。提起農場中的動物，廖正忠可說如數家珍：莫氏樹蛙、五色鳥、竹雞、環頸雉，甚至還有山羌，廖正忠說，如此豐富的生態環境，可是經過七、八年的努力才達成。



» 不催花，自然生長的鳳梨

鹿  
野  
鄉

麗園農場

## 食農教育與環境教育的結合

麗園農場是鹿野地區第一座觀光農園，廖正忠以母親名字中的「麗」字為農場命名，取「麗果滿園」之意。父親原本以慣行方式耕種，但因長期使用農藥，健康大受影響，於是廖正忠一家在十五年前開始轉型有機種植，使用自製堆肥、草生栽培等農法，逐步調整農場的生態系統，果園中還養了一群「除草雞」，發揮除蟲兼施肥的效果。在廖正忠的努力下，2007年農場取得慈心有機認證，2013年還加入了慈心基金會與農委會合作的「綠色保育標章」，以臺灣東部的特有種鳥類烏頭翁做為保育標的。

近年來因食安風暴頻頻爆發，民眾愈來愈意識到，只有健康的土地才能生產出健康的食物，不少民間環境保護組織也將食農教育納入環境教育的一環。永安社區在居民積極推動下，陸續獲選成為全國低碳示範社區、環保小學堂執行單位。2013年更正式通過環境教育設施場所認證，而麗園農場則成為社區中結合環境教育與食農教育的基地，廖正忠在農忙之餘，也會去上解說課程，為學童導覽園中的豐富生態。

此外，在社區志工協助下，農場在去年剛完成一座結合傳統灶的土窯，未來造訪農場時，就能體驗親手採集食材、製作窯烤披薩的樂趣。廖正忠解釋，這座窯是以「樸門永續設計」的精神為本，以園中果樹修枝的木材做為燃料，食材來自農場菜園，烹煮後的灰燼又可當成肥料，建立一套生生不息的能量循環系統。以蝸牛為造型的窯，也代表慢活、樂活的精神。

## 半農半X，實踐天賦的人生

除了果樹，廖正忠的菜園裡琳琅滿目種了十幾種蔬果，他指著布滿蟲咬痕跡的高麗菜笑著說，以前要摘五顆高麗菜才夠



» 農場的嬌客之一：朱鷯



» 水晶楊桃



» 被鳥兒吃剩的樹葡萄

炒一盤，不過間種九層塔等忌避作物後，雖然外觀還是不完美，但一顆就能炒成一盤了。廖正忠家的鳳梨也不催花，而是分成好幾區不同生長期的區塊，以克服有機鳳梨需要較長時間才能採收的問題。目前麗園農場與里仁超商契作鳳梨、百香果、水晶楊桃等水果。廖正忠說，現在有機蔬果市場需求越來越大，問題是沒有足夠人力投入。他認為，務農的好處之一就是時間彈性，在朝九晚五之外，或許半農半X的生活，也可以是時下年輕人的新選擇。

### ● 業者資訊

產地名稱	麗園農場
產地主人	廖正忠
地址	臺東縣鹿野鄉永安村永嶺路25巷39弄7號
電話	089-552036、0910-557554
FB	麗園農場
主要產品	鳳梨、百香果、水晶楊桃等水果、其他短期葉菜、根莖類
營業型態	非常態營業，參訪前請先電話聯繫
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
鳳梨												
百香果												
水晶楊桃												



» 女主人蔣秋花製作窯烤披薩



» 農場中的除草雞



### 世外桃源中的小米原鄉

初次造訪臺東縣海端鄉，不免好奇這個不靠海的鄉鎮為什麼叫海端，原來這個地名是由布農族語「Haitutuan」簡化而來，意指三面環山、一面敞開的虎口地形。崁頂村恰好位於虎口敞開的一側，也是胡天國與劉金蕉夫妻的蓋亞那工作坊所在地。從丘陵往下眺望，實在難以想像這個寧靜的小村離關山火車站鬧區只有不到兩公里的距離。

以水蜜桃聞名的崁頂村，是名符其實的世外桃源，不過對世居此地的布農族來說，小米才是最重要的作物。來到工作坊，首先映入眼簾的就是成串掛在屋簷下的小米，以及牆上掛著的木刻傳統年曆。對布農族人來說，新的一年不是始於陽曆1月而是11月，因為這正是種下小米的季節。以小米開墾祭作為一年的開始，可見小米在布農文化中的重要地位。胡天國說，以前布農人不管有沒有賺到錢，只要靠種小米就能養十幾個小孩，「但現在養兩個就哀哀叫了。」

# 崁頂村蓋亞那工作坊 布米不迷的小米尋根之路

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



» 懸掛在屋簷下的玉米等作物。「蓋亞那」即是布農語的「懸掛」之意，引申出文化傳承的意涵。



» 胡天國的木雕作品「布米不迷」，缺角的鍋子代表一度中斷的小米文化，人像頭上拿著一把小米的祖靈之手，寄託了文化傳承的希望

## 小米飯DIY，探索文化根源

在現代社會環境影響下，族人多改為購買稻米食用。七年前胡天國一家重新在父母留下的兩分田地上種小米時，整個部落已經沒有人再種小米了。他們把第一次收成的小米煮成小米飯時，覺得自己吃沒意思，就邀請左鄰右舍的老人家一起來用餐，沒想到幾個長輩一邊吃，眼淚一邊掉進飯裡，因為他們已經快要遺忘小米的滋味了。胡天國指著他親手雕刻的木雕作品「布米不迷」說，為什麼這個鍋子有缺角，因為很久沒煮了啊！他繼續解釋創作概念：「祖靈手上拿著一把小米，放在現代的布農人頭上，代表繼續吃小米、種小米，才不會失去自己的文化。」

為了保留小米文化，胡天國在2008年成立蓋亞那工作坊，「Kaiana」是布農族語的「吊掛物」、「裝飾物」，引申有文化傳承、延續傳統之意。工作坊的重頭戲就是小米飯DIY體驗，從小米脫粒到篩殼、石礮選別、搗小米，最後倒入大鍋中邊搗邊攪拌，要結五次鍋巴才完成，是一項同時需要技巧與體力的技藝。再加上妻子劉金蕉以當季食材烹調的創意料理，就是一頓道地的風味餐。

## 小米復耕基地，展現農村再生真義

風味餐的食材有水蜜桃、臺灣藜、季節性野菜等，大多是自家或部落族人所種植。胡天國本著友善土地的精神耕種，不用農藥也不用除草劑，但因為負擔不起檢測的費用，再加上田地環境在設置隔離帶上有困難，所以並未申請有機驗證。胡天國豁達的說，病蟲害多少都會有，但夠吃就好，小米就多種一點給鳥吃。不過對於要賣給



» 布農族木刻傳統年曆，以小米種植做為一年的開始



» 蓋亞那工作坊入口意象



» 小米露及水蜜桃飲品



» 炸紅藜葉



» 特色甜點-黑豆奶酪

客人的作物，劉金蕉可是一點都不馬虎，曾經因為鄰居在水蜜桃採收時噴了除草劑就提早結束產季。女兒胡筱郁解釋，她們是以生產者為主體的經營模式，以訂購量決定要種多少，消費者也共同承擔種植過程中可能遇到的風險。不過對胡天國一家來說，文化傳承比商業利益重要得多。胡筱郁說，曾經有廠商想來收購小米和臺灣藜，但他們沒有答應，只因為想確保每個消費者都能瞭解他們的文化內涵，以及為什麼要種小米的理由。

在胡天國一家的推動下，蓋亞那已成為小米復耕的基地，其他部落的族人時常來這裡找種原，加入農村再生培根計畫後，更成為社區發展的樞紐。因為部落常有隔代教養或失業的情況，胡天國於是雇用族人幫忙農事、耕種村裡的休耕田，讓部落族人能就近照顧家人，工作坊也會代售其所種植的農產品，還會順道分享小米種植的方法。這裡不但沒有農村常見的缺工問題，反而因小米復耕變得更有活力，也讓我們看到農村再生的真正意義及更多正向可能。



» 小米糰



» 金針培根捲



» 水蜜桃雜燴

● 業者資訊

產地名稱	蓋亞那工作坊
產地主人	胡天國、劉金蕉、胡筱郁
地址	臺東縣海端鄉崁頂村2鄰39號
電話	089-812752、0989-527192
E-mail	kaiana2039@gmail.com
FB	蓋亞那工作坊
主要產品	◎小米飯DIY體驗 ◎無菜單料理原民風味餐 (人數限制6人以上20人以下，體驗+用餐另有優惠) ◎農特產品：小米、紅藜、樹豆、洛神、水蜜桃
營業型態	非常態性營業，參訪請一星期前預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



» 小米飯DIY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
小米							※小米6月、12月各採收一次，售完為止					
紅藜							※紅藜4-5月採收，售完為止					
樹豆												
黑豆												
路蕎、甜柿												
洛神												
水蜜桃												



### 浮萍返鄉，深耕地方

談起花東地區，不少人的反應是「好山好水好無聊」，但在經濟日報2015年所舉辦的縣市幸福指數調查中，花蓮縣及臺東縣卻高居最幸福的縣市前二名。令人不禁反思，花東生活究竟是代表落後與不便，或是它就像一塊璞玉，有不為人知的幸福之處尚未被發掘呢？對於關山鎮米國學校校長彭衍芳來說，答案顯然是後者。

彭衍芳國中三年級離開關山，在臺北待了十五年，輾轉做過影印機公司、防盜器工程師、貿易公司等工作。直到某天在美國唐人街看到不會說中文的華僑，因此開始反思臺北的生活，似乎不是自己真正想要的。「因為年輕時就離開家鄉，我很清楚那種浮萍漂泊的感覺，但你如果想要有一點點作為，就要像樹紮根在地方。」

# 雕琢花東璞玉—— 米國學校

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



» 彩繪米寶寶



## 回到「原」點，你就是特色

於是在1996年，彭衍芳回到關山，任職關山鎮農會推廣部門。當時沒有人看好學電機的他能在農業領域做出一番成績，但或許正因為曾離開一段時間，反而更能看出家鄉的優點。「我發現臺東人很自卑，他們以為自己坐在一塊又硬又髒的石頭上，羨慕人家坐沙發，卻不知道那塊石頭其實是黃金。」臺東的「黃金」指的究竟是什麼？又要如何讓居民自身及遊客認識到它的價值？彭衍芳以一句話回答這兩個問題：「回到原點你就是特色」。所謂的回點，就是把阿公時代生活的精髓保留下來。他以輔導崁頂社區的經驗為例，「這個計畫叫『原食部落』，不只是因為他們是原住民，更因為我們的目標是要找回『生活的原味、食材的原味、文化的原味』。我在輔導的時候就叫他們不要做民宿，要保留生活的空間。讓農地依然是農地，農夫依然是農夫，而不是讓農地變成建地、變成觀光用地。因為農業有不可回復性，如果為了要讓更多遊客來，把果園變成停車場和民宿，然後讓遊客吃拉拉山來的水蜜桃，有一天遊客知道自己來這裡吃的水蜜桃都是拉拉山來的，想再把水蜜桃種回去就不可能了。」

## 從教育著手，找回農村與農業的尊嚴

彭衍芳認為，農村旅遊最大的功能在於教育，告訴大家農業的價值所在。有鑑於米食文化逐漸消失、加上



» 米國學校入口



» 古早味大碗公飯



» 好玩的製米體驗過程大小朋友都喜歡

學校體制對農業並不重視，彭衍芳在2005年把關山鎮農會休閒旅遊中心掛上「米國學校」的招牌，規劃包括製米體驗、米食DIY等寓教於樂的活動，以及和在地居民合作，推出部落導覽、獵人體驗、竹藝體驗等量身打造的遊程。除了體驗活動，古早味「大碗公飯」也是米國學校的招牌之一。彭衍芳說，起先他們原本是想做便當，但如果只是做一般的便當，是用農會的優勢跟在地的便當店競爭，所以他們把大碗公飯跟傳統農村文化做連結：「以前的人沒有便當盒，都用花布把碗公包一包送到田裡。所有食材都來自關山當地，食物里程歸零。因為每個家政班媽媽的拿手菜都不一樣，所以遊客每次都能吃到不同菜色。」

彭衍芳自豪地說：「從臺灣加入WTO到現在，關山米的價錢只有漲沒有降，這就是教育的功效。體驗活動本身其實不賺錢，但我們的目的本來就不是要賺觀光財，而是重新找回臺灣米食市場，推廣米食文化，還有讓年輕人有機會回來。你要下一代回來種田他可能不想，但你如果跟他說，我們的DIY活動忙不過來了，要不要回來幫忙，那就是服務業了。」就他的觀察，這些年確實有更多年輕人回到家鄉來打拚。目前米國學校正在規劃設置簡易炊事區，未來家長可以帶著孩子到附近的產地採買食材後，在家政班媽媽們協助下教小朋友烹飪，親身參與從產地到餐桌完整的過程。彭衍芳相信，藉由教育把現在的「士工商農」社會階級，回復到原先的「士農工商」，臺灣的農業和農村才有未來。



» 製米體驗榮獲第五屆休閒農業創意大賽冠軍



» 賣場上有關設米伴手專區



» 遊客在米廠體驗製米流程



» 一人份的小飯鍋是賣場上吸睛的新產品



» 賣場上也有販售小米



» 關山鎮農會的米國學校除了有販賣農特產品外，也提供遊客旅遊資訊服務

### 業者資訊

餐桌名稱	米國學校 (關山鎮農會休閒旅遊中心)
餐桌主人	彭衍芳 (關山鎮農會休閒旅遊中心組長、米國學校校長)
地址	臺東縣關山鎮昌林路24-1號
電話	089-814903
主要產品	以關山米為主的農特產品、導覽及體驗活動
營業型態	展售中心為常態性營業，開放時間周一～周日上午8點到下午5點 ◎大碗公飯僅午餐時段 (上午11點到下午1點) 提供 ◎所有導覽體驗活動，請在一到兩星期前電話預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



### 兼顧就業的在地料理

2012年掛牌的池農養生美食餐坊，是由池上鄉農會輔導成立的田媽媽餐廳，可能是因為不在臺九線上，剛開張時業績並不理想，後來透過與旅行社合作及花海景點宣傳，才漸漸打開知名度。農會指導員戴慧菱半開玩笑說，可能是因為近年田媽媽餐廳越來越多，遊客看到招牌會以為以前吃過了。其實每家田媽媽餐廳都有不同特色，池農養生美食餐坊因成員多是客家人，客家田園風味料理自然成為餐坊的招牌。



» 池農養生美食餐坊

# 稻鄉中的美味 池農養生美食餐坊

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



「田媽媽」品牌為農委會輔導農村婦女開創副業的一環，池農養生美食餐坊正充分發揮這項功能。餐坊提供了穩定的職業，工時相對彈性，讓成員在工作之餘也能顧及家中農事，而她們所種植的稻米、蔬菜也成為餐坊的食材來源。戴慧菱指導員說，餐坊食材以在地當季生產的蔬果為主，目前更進一步推動使用生產履歷食材，若原本固定合作的農家有意申請，農會也將協助輔導。

### 結合美食與知性的稻鄉之旅

餐坊主要由農會家政班班員組成，目前已有四位媽媽取得中餐烹調丙級技術士證照。由她們所用心烹調的梅干焗肉、筍干焗肉、菜圃蛋及客家小炒等料理，每道都能抓住顧客的胃。特別是招牌的白斬雞肉，是養足五個月的在地土雞，採自由放養自行覓食的方式，不僅確保雞隻體內無抗生素等飼料添加物殘留，且因活動量大，肉質特別鮮甜彈牙。此外，餐坊也與池上當地業者合作，如使用古法手工製作的豆皮，搭配時令蔬菜的「碧綠鮮豆包」等特色料理，未來還會進一步推出豆漿火鍋等佳餚。

在享用美食之餘，餐坊旁占地廣達兩公頃的花海則提供旅人精彩的視覺饗宴。精心布置的花海在遠方秀麗的山巒映照下美不勝收，是最適合為旅程留下美麗回憶的留影景點。農會一年四季都會推陳出新設計不同的花卉造



» 客家豐收餐，有濃濃客家風味



» 菜單



» 體驗傳統土磱碾米



» 放山白斬雞



» 菜脯蛋



» 客家福菜燜桂竹筍

景，不過冬春之際造訪還能順道觀賞2期稻作收割後的油菜花海，是最佳賞花期，每年農會也會在此時推出不同的賞花活動。

此外，餐坊旁的金色豐收館內還收藏有許多農事文物，並提供定時導覽及預約參訪，供遊客瞭解米食文化，更可預約爆米香DIY。難得的是，館方還特地請苗栗碩果僅存的老師傅製作土礱，讓遊客體驗傳統碾米的樂趣。造訪池上的朋友，不妨可以安排一趟兼具味蕾感官的知性之旅。



» 筍乾炆肉



» 客家小炒



» 時令湯品

● 業者資訊



餐桌名稱	池農養生美食餐坊
餐桌主人	池上鄉農會
地址	臺東縣池上鄉新興村85之6號
電話	0928-862203、089-865936 #37#38#41
E-mail	a862203@yahoo.com.tw
FB	池農養生美食餐坊
菜單	池上米飯、白斬放山雞、客家福菜燜桂竹筍、菜脯蛋、筍乾焢肉、碧綠鮮豆包、菜圃蛋、時令鮮蔬、當季水果、時令湯品 ◎提供桌餐、池上便當、自助式客家豐收餐(須預約，可帶回豐收碗一只及裝置豐收碗的花布包+竹筷/竹匙/筷套)
營業型態	常態性經營，2桌以上桌餐請先電話預約
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ○ 住宿 ● 導覽/體驗



» 清炒時蔬

池  
上  
鄉



### 自給自足的快樂，是最大的財富

「我種的米比有機還有機！」這是「小農食在」部落格主人吳家恩的自信宣言。吳家恩是土生土長的池上青農，曾在臺南酒廠工作，後因父親過世，家中田地無人接手，於是返鄉務農。有些令人好奇的是，既然已有固定工作，為何沒想過把田地賣掉？但在田裡從小玩到大的吳家恩，對土地有割捨不下的情感，對他來說，「有土斯有財」指的不是金錢上的利益，而是自給自足的心靈財富。

### 轉型有機，品質改善看得見

吳家恩返鄉至今已第六年，起初他跟父母親一樣是用慣行農法耕種，直到第三年接觸到自然農法的資訊後，才開始將部分田地轉型成有機種植。剛轉型時產量只剩五成，後來他將水稻與黃豆輪作培養

# 實在好農 —— 小農食在

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



地力，現在已將產量提升到原來的七成以上。吳家恩發現，這樣種出來的米粒變得更紮實、Q彈、味道清爽。目前以「小農食在」品牌自產自銷。未來若能負擔申請酒牌的費用，他還打算用自己的米作純釀米酒。

「小農食在」的另一項主力產品是無硫乾金針。以往老祖宗製作金針乾時，是單純以熱水殺菁、日曬乾燥，太麻里仍有金針農以此古法加工，做出來的乾金針呈現自然的褐色。現今為了防腐、保色，較普遍的加工方式則是以硫化物燻製或浸泡。雖然相關單位訂有金針含硫量的安全標準，但吳家恩接觸自然農法後，對自己的加工產品也有了更嚴格的要求。為了研究不加硫的加工方式，他還曾前往嘉南藥理大學就讀食品科技系。他的金針因沒有任何添加物，保留了自然的香氣及甜味，目前正在研究如何進一步改善產品口感，讓它能更加耐煮。

### 有機種植，需要更多支持

吳家恩所使用的種植方式接近秀明自然農法。除了自製草葉堆肥外，不使用外來有機肥或生物防治資材，就連秧苗的大敵福壽螺，也堅持用人工撿拾，不灑苦茶粕，也因此他才會自信地說，他種出來的作物比有機更有機。但他也不諱言，目前仍需要靠慣行田地收入支撐家庭



» 有機米



» 無硫乾金針



» 非基改黃豆



» 美味的金針排骨湯



» 有機米煮出來的飯，米粒晶瑩飽滿，吃起來特別Q彈



» 自製草葉堆肥

開銷。吳家恩認為，轉型有機種植的農友往往會有一段產量及收入減少的陣痛期，若政府能在這段時間給予補貼，或許可以協助更多農友順利轉型，也能讓更多消費者能瞭解有機農產的好處。

此外，吳家恩認為驗證並非有機農產的全部內涵。雖然目前農事體驗、導覽活動皆以認識的朋友或學校為主，但他還是非常歡迎消費者親自來看看他的田地，瞭解生產過程與環境。正如他所說的，「驗證只能告訴你作物有沒有殘留農藥，不見得能反映實際種植過程。只有實際到產地走過，才能真正感受到農人的用心。」

» 雖然秧苗被福壽螺吃得東一塊西一塊，吳家恩的有機田區仍堅持以人工除螺，不使用藥物防治



## ● 業者資訊



產地名稱	平安米舖
產地主人	吳家恩
地址	臺東縣池上鄉福文村萬朝一路20-1號
電話	089-861366、0910-339524
E-mail	ja.jiaen@gmail.com
FB	小農食在
主要產品	◎無硫乾金針◎非基改黃豆◎有機米
營業型態	非常態性營業，請先預約
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
稻米	全年供應，一期、二期作分別於6月、11月左右採收，售完為止											
乾金針	全年供應，售完為止											
黃豆							7月下旬採收，售完為止					



### 不愛念書的大男孩，找到教室外的春天

Bike De Koffie的主人郝朝洋，是來自臺東山里部落的卑南族大男孩，71年次的他外型斯文，充滿書卷氣息，不過他笑說，自己其實不喜歡讀書。輾轉讀過國際貿易、餐飲等科系後，他終於發現教科書的世界無法滿足他，反而在職訓局學到的東西比較實用。上過職訓局課程後，阿洋取得中餐烹調、烘焙及調酒丙級證照。因為曾經當過咖啡業務，阿洋除了熟知不同種類咖啡豆的風味，也學到不少行銷方面的技巧。這些經驗都為他的創業路打下厚實基礎。

### 招牌米貝果，最具潛力獎實至名歸

阿洋腳踏實地的個性，與姊姊與姊夫不謀而合。姊姊郝素青與姊夫魏文軒和阿洋一樣，都曾離鄉求學打拚。夫妻倆原本在臺中經營室內設計工作室，921地震後才下定決心返回故鄉種有機米，並成立民

# 不只種米，也種下對土地的愛—— 鋤禾日好 Bike De Koffie

產地到餐桌

綠遊趣

縱谷篇



宿「莊稼熟了」與背包客棧「鋤禾日好」，把住客帶往田間，體驗從插秧、拮草、除蟲到紮稻草人等農事，拉近都市人與土地的距離。2013年年底，阿洋在姊姊的邀請下，辭去咖啡豆業務的工作回到池上，負責為他們提供田間午茶、咖啡及點心，並在「鋤禾日好」一樓打造自己的咖啡店Bike De Koffie。

農事體驗的活動，催生了Bike De Koffie的招牌產品米貝果。起先田間午茶的內容只有咖啡及米酪，後來阿洋用姊夫家種植的有機米研發出米貝果。外脆內軟的貝果經細細咀嚼後，唇齒間滿溢天然的米香，再搭配關山鳳梨熬製成的鳳梨奇異果果醬，酸酸甜甜的滋味提升貝果的口感，使之更富有層次。返鄉第二年就讓他拿下「一個人的產地餐桌 - 最具慢食發展潛力獎」獎項。而阿洋也不斷發揮創新潛力，更進一步結合臺東在地農產如初鹿鮮奶、紅烏龍、金峰鄉的小米等，研發出許多不同口味的米貝果。此外Bike De Koffie還有不加花生的純米米漿、米布蕾等，皆為最能代表池上這個稻米之鄉的點心。

### 從體驗到生活，喚起農村記憶

阿洋一開始回到池上創業時，靠的是一台老鐵馬「老黑」改裝成的行動咖啡車，後來雖有了固定店面，還是會騎著老黑穿梭在池上鄉間。充滿行動力的他，去年加入了姊夫魏文軒發起的「黑色騎士」車隊，和其他七位同是池上出身的年輕人，每周六騎著老鐵馬沿街叫賣自家產品，希望喚起早年農村一邊做買賣，一邊閒話家常的人情



» 店內可買到姐夫家的有機米



» 氣氛悠閒的空間



» 米貝果佐鳳梨奇異果果醬

池  
上  
鄉

鋤禾日好 Bike De Koffie

味。阿洋不滿足於當一個普通的咖啡館老闆，還肩負起農村文化傳承的重任。不管是農事體驗或單車叫賣，目的都是要「讓旅客瞭解這裡的人是怎麼過生活的」。阿洋和他的朋友要讓大家知道，池上還有許多值得細細品味的人事物，不是只有金城武樹和伯朗大道而已。



» 米酪

● 業者資訊



產地名稱	鋤禾日好 Bike De Koffie
產地主人	郝朝洋
地址	臺東縣池上鄉中山路251號
電話	0980-868945
網址	<a href="http://www.farming-hostal.tw/">http://www.farming-hostal.tw/</a>
FB	Bike De Koffie
主要產品	◎農事體驗 + 田邊午茶 ◎多種口味的米貝果、手工鳳梨奇異果果醬、現磨米漿、手沖咖啡、有機米
營業型態	常態營業，開放時間上午8:00~下午6:30，周二公休
營業項目	● 農特產品 ● 餐飲 ● 住宿 ● 導覽/體驗



# 從半農半X到專職農夫

## 蘇博文



» 蘇博文和他用心栽培的稻田

### 農家子弟，換跑道得心應手

蘇博文從小在池上長大，曾在池上鄉公所上班十多年，在工作之餘也協助家中農事，後來因2年前父親生病，也考量到約聘工作畢竟不長久，因此決定辭職專心務農。雖然全職農夫的生涯才剛邁入第三年，但蘇博文從小就跟在父親身邊工作，所以經驗豐富，對務農工作信心十足。蘇博文說，父親的經驗對他幫助很大，包括何時施肥、何時放水等細節，都跟他後來在農業改良場接觸到的訊息符合。在這樣的優勢下，蘇博文於2014年獲得全國名米產地冠軍，還擔任福文村水稻產銷班班長。目前蘇博文的稻米主要由農會收購，但他也已經建立起自己的品牌，正計劃逐步擴大自產自銷的比例。

約五、六年前，因原本種植紅龍果的鄰居年事已高，蘇博文便承租了他們的果園，當時種植紅肉紅龍果的還不多，蘇博文所選

池  
上  
鄉

蘇  
博  
文

擇的品種個頭雖較小，但口感細緻，包括田媽媽餐廳等許多在地業者爭相購買，當成餐桌飯後水果，吃過的人無不稱讚其美味。在消費者支持下，蘇博文也持續擴大果園面積，目前是池上鄉紅龍果栽培面積最大的農戶。因為家中務農的關係，他們的小孩對務農也開始產生興趣，對於青年返鄉從農的問題，蘇博文認為要能養家活口必須要有一定的耕作面積，但他觀察到自從有了金城武樹，池上的土地價格漸漸提高，可能會對有心從事農業的年輕人造成限制。他也提醒想從事農業的人，要考量自己是否具備勞動的體力，以及不要只種植單一作物以分散風險。

### 從TGAP到嘗試有機栽培

因應有機農業日漸受到重視，近年池上也成立了有機專區，不過蘇博文本身並不是以純有機方式耕作。他認為，有機種植面臨到的問題包括地理環境無法配合隔離帶的設置、需人工除草、銷售管道問題及人力尚無法因應等。但蘇博文也非常注意安全用藥及合理化施肥，檢驗結果是農藥零檢出，符合「臺灣良好農業規範」(TGAP: Taiwan Good Agricultural Practice)。

不過考慮到自己的身體健康，再加上臺東區農業改良場近年推廣紅龍果有機栽培管理技術，蘇博文夫妻有意先將部分紅龍果園轉為有機種植，在田間管理上雖然需要花費較多的人力



» 蘇博文的優質米



» 紅龍果



» 紅龍果園另一景

成本，但長期下來對於自己的健康是有保障的。此外，蘇博文規劃在水稻田埂上應用臺東區農業改良場所推廣的地被植物蠅翼草的技術，若成功將蠅翼草種植於田埂，即可不施用除草劑而形成良好地被，抑制雜草生長且不影響田間作業，解決雜草生長快速的問題。期待蘇博文未來生產優質、安全的農特產品時，也能兼顧身體健康與生態環境的利益。

### ● 業者資訊

產地名稱	蘇博文
產地主人	蘇博文
地址	臺東縣池上鄉福文村萬朝一路21-1號
電話	0932-662331
主要產品	稻米、紅龍果
營業型態	住家不開放參觀，稻米及紅龍果可宅配
營業項目	<input checked="" type="radio"/> 農特產品 <input type="radio"/> 餐飲 <input type="radio"/> 住宿 <input type="radio"/> 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
稻米	全年供應，一期、二期作分別於6月、11月左右採收，售完為止											
紅龍果												

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. 縱谷篇 / 吳菁菁, 林書帆主編.  
撰文. -- 臺東市: 農委會臺東農改場, 民  
105.10  
面; 公分. -- (臺東區農業改良場技術專  
刊; 特62輯)  
ISBN 978-986-05-0280-0(平裝)  
1.農民 2.農業經營 3.人物志  
431.4 105019035

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

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：如邑行動實業有限公司

出版日期：中華民國105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：1010501989

ISBN：978-986-05-0280-0