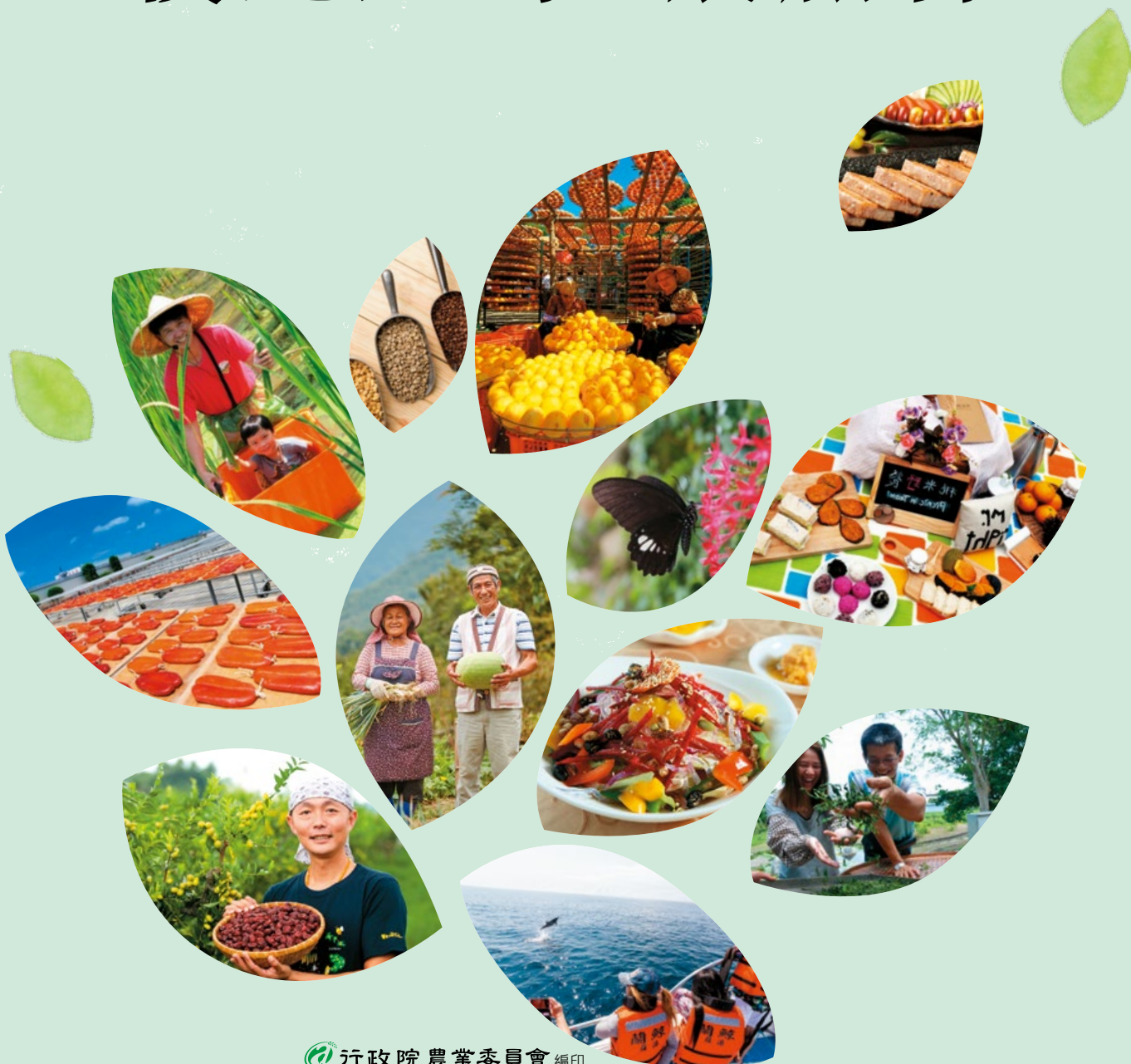


30個休閒農業區  
的幸福地圖

# 慢遊臺灣・農旅行



# 慢遊臺灣・農旅行

30個休閒農業區  
的幸福地圖

# 休閒農業區 —— 創新農業價值的桃花源

在早年，恐怕沒有人能想像，「休閒」在今天是一種珍貴的價值，而且還成為創新農業價值的藍海領域。

農委會推動休閒農業發展已有數十年，至今全臺已經劃定 82 區休閒農業區。這些休閒農業區的骨幹有組織、有返鄉青年、有在地產業、又有景緻與特色，完全符合「農村、農業與農民」三農一體精神，走一趟休閒農場，便能帶給忙碌的現代人五感滿足的體驗；而評鑑績優的休閒農業區更是箇中翹楚，具有結合一級農業、邁向二、三級產業，促進農業加值的功能，也是政府推動新農業的重要基地。

今年（2017 年）4 月間，我出席了首屆績優休閒農業區表揚活動，頒獎給 5 區優等和 25 區甲等休閒農業區，他們把自家的農遊商品循著休閒農業加值發展地圖排列成了巨型的臺灣，成為活動中的亮點意象。活動當天，我宣示農委會將投入更多的資源來行銷績優的休閒農業區，讓更多國內外人士感受到臺灣的「農情」，讓臺

灣的農遊市場再突破。

好的珍珠，散發出漂亮的光澤且具層次感。而這 30 區績優休閒農業區，有如草地上的明珠，每一區都富含多元農遊特色，絕對值得推薦國人前往一探究「境」。

曾聽熟悉休閒農業的前輩說，休閒農業是講求「品牌、品質、品味」的產業，今年我們特地出版這本專書，來向大家推薦這 30 區績優的休閒農業區；放眼未來，我期許全國的休閒農業區都是三品兼具。讓我們期待，更多優質的休區、更多的達人，用農業為我們訴說更多精彩的故事！

行政院農業委員會主任委員

林聰賢  
Lin, Tsung-Hsien

# 美麗、感動都藏在 農村角落裡

**臺**灣美麗感動的事物，總是藏在我們不知道的角落。

我曾在雲林古坑遇見像是日本「這一生，至少當一次傻瓜」故事裡，堅持無農藥種植柳丁、芭樂的老夫婦；我亦曾在高雄美濃遇見全身浸泡在水裡，只有頭部露出水面辛苦採水蓮的農夫。

甚至，我在苗栗三義看到一群人義無反顧投入無數心力，只為了復育藍染古老傳統技藝，發揚消失已久的「臺灣藍」天然色澤。

隨時你都可以在各地農村遇見在這塊土地上默默奮鬥的小人物，這就是臺灣最具生命力的豐富面貌。

這本書集結了 30 個臺灣評鑑績優的休閒農業區，這些休閒農業區都發展得非常成熟，遊客想體驗採茭白筍、採蔥洗蔥、濕地捕魚、茶園採茶等活動，通通都沒有問題。

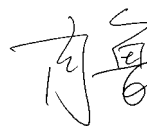
像是來到宜蘭三星，可以戴上斗笠走入田埂，踩在軟泥裡彎腰拔蔥，浸沈於蔥香

四溢的田間氛圍；或是來到臺中外埔，在結實纍纍的葡萄園裡，來場獨一無二的餐酒饗宴。

大部分的人總是覺得臺灣不好玩，其實大多數人是不知道怎麼玩臺灣。30 個休閒農業區分布在北中南東，而最趣味、最道地的農遊玩法，按圖索驥準沒錯。

許多人嚮往著國外景色的美麗，卻往往忽略了這塊島嶼的美好，亦曾出國旅行 40 幾趟的我，卻依舊樂此不疲地熱愛臺灣，因為踩踏在自己的土地上，旅行起來特別有情感！

旅遊作家





## 目錄

出版序	休閒農業區——創新農業價值的桃花源 林聰賢 .....	2
推薦序	美麗、感動都藏在農村角落裡 肉魯 .....	3

### Yilan 宜蘭縣

頭城	新港澳休閒農業區 .....	6
員山	枕頭山休閒農業區 .....	10
員山	橫山頭休閒農業區 .....	16
壯圍	新南休閒農業區 .....	20
羅東	羅東溪休閒農業區 .....	24
三星	天送埤休閒農業區 .....	28
冬山	中山休閒農業區 .....	32
冬山	大進休閒農業區 .....	38

### Hsinchu 新竹縣

新埔	照門休閒農業區 .....	42
五峰	和平部落休閒農業區 .....	46

### Miaoli 苗栗縣

南庄	南江休閒農業區 .....	50
西湖	湖東休閒農業區 .....	54
通霄	福興南和休閒農業區 .....	58
公館	黃金小鎮休閒農業區 .....	62
大湖	薑麻園休閒農業區 .....	66
大湖	馬那邦休閒農業區 .....	72
三義	雙潭休閒農業區 .....	76
三義	舊山線休閒農業區 .....	80

Taichung  
臺中市

外埔	水流東休閒農業區 .....	86
東勢	軟埤坑休閒農業區 .....	90
東勢	梨之鄉休閒農業區 .....	94

Nantou  
南投縣

埔里	桃米休閒農業區 .....	98
水里	嵵休閒農業區 .....	104

Yunlin  
雲林縣

古坑	華山休閒農業區 .....	108
口湖	金湖休閒農業區 .....	112

Hualien  
花蓮縣

壽豐	壽豐休閒農業區 .....	116
光復	馬太鞍休閒農業區 .....	120

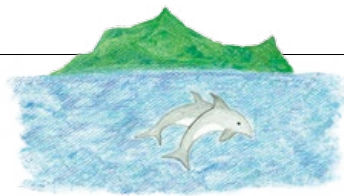
Taitung  
臺東縣

池上	池上米鄉休閒農業區 .....	124
關山	親水休閒農業區 .....	128
卑南	初鹿休閒農業區 .....	132

DATA 圖示說明 .....

玩  購  吃  學  住 

# 新港澳休閒農業區



龜山島

碧濤拍岸、海水蔚藍，龜山島傲然守護宜蘭頭城；  
漫步淳樸的農漁村，聆聽海風與稻田共譜的太平洋之歌。



每年4至10月，遊客搭賞鯨船出海到龜山島，看到鯨豚的機率極高。

**宜** 蘭頭城烏石港至龜山島附近的海域，淺而平坦，加上地處黑潮暖流終年北上的通道，吸引魚群聚集、鯨豚覓食，不但是臺灣三大漁場之一，也是當地更新、港口、外澳3個里發展新港澳休閒農業區的重要資源。

## 不虛此行的龜山島賞鯨

「各位朋友，快往9點鐘方向看！今天鯨豚大爆發！」宜蘭「凱鯨號」賞鯨船載著遊客駛向龜山島，眾人視線隨著船長廣播而移動，果然看見海豚在波濤間跳躍。

長吻飛旋海豚、瓶鼻海豚、弗氏海豚是

龜山島賞鯨常見的海豚，如果遊客運氣夠好，還能看到偽虎鯨、侏儒抹香鯨。

每年4至10月間，遊客在烏石港搭賞鯨船出海，還可搭配龜山島環島或登島行程。由火山爆發形成的龜山島，早年受軍事管制，保持原始草莽的自然景觀。

而島上冒出的硫磺煙、藍黃海水交融的海底硫磺湧泉、荒草不生的黑色惡地等獨特的火山島地質現象，全都收攬在乘船環島與登島的遊程裡。

### 香氣撲鼻的甜心芭樂冰

在烏石港區以三輪踏車叫賣的「建宏冰品」，老闆賴建宏運用在地特產的「鹽水月芭樂」，研發出香甜的「甜心芭樂冰」，是在地才吃得到的人氣冰品。

鹽水月芭樂種植在頭城海域附近的沙

地，不同於一般芭樂，而是果肉越軟越甜，表皮發黃更是上品。甜心芭樂冰採用當地特產的鹽水月芭樂為原料，製成芭樂香氣濃厚的冰淇淋，每一口都能咬到鹽水月芭樂的果實顆粒，用料相當澎湃。

鹽水月芭樂產量少，屬於當地罕見的美食夢幻逸品。甜心芭樂冰利用牛奶引出芭樂獨到的香氣，口感綿密，讓人忍不住一口接一口，早已成為當地衝浪客的最愛。

### 令人驚艷的李媽媽手路菜

「北關休閒農場」是當地老字號的休閒農場，除了名聞遐邇的螃蟹博物館，最吸引熟客常常登門的號召亮點，還是農場主人李媽媽的手路菜。

熱愛烹飪的李媽媽，有著別出心裁的料理創意，喜歡用自家農場種植的蔬果



▲ 自家農場的蔬菜與在地漁港的海鮮，是李媽媽愛用的食材。

◀ 騎三輪踏車叫賣的建宏冰品，重現古早賣冰的場景。



入菜，推出無菜單料理。例如她將農場種植的茄子，川燙後搭配醬油膏、美乃滋或XO醬食用，入口滿是鮮甜滋味；拿使用友善釣法「一支釣」捕獲的鬼頭刀，煲成海鮮湯，湯頭清甜無比。

此外，在一桌豐盛的宴客菜當中，有一道李媽媽親手曬製的蘿蔔乾，雖然看似不起眼，卻讓饕客讚不絕口，是內行客人會指定的私房菜。

在李媽媽的堅持下，北關休閒農場力行環保，講究與自然共生，致力縮短食物里程、以友善農法生產天然食材。遊客來到這裡，別忘了帶上李媽媽用金棗自製的小點心與草仔粿，繼續在旅途上享受充滿媽媽味的田園美食。

## 體驗食農的一日小農夫

交棒給第二代打理的「頭城休閒農場」，以農場結合在地農民傳統生活、農業生產與農村生態，推出環境教育的水稻文化、



孩子們參加頭城農場小小農夫體驗，下田學插秧。

農藝復興、三生有幸，以及食在地、吃當令等體驗活動。

農場保留了幾畝清清水田、傳統茅草屋，成為學童進行環境體驗的真實場域。來訪的孩子們換上農夫裝，就可下田親手插秧、腳踩水田、搓稻草繩、做稻草人，認識農民的生活點滴，以及稻穀從米糠、米麩到白米完全被利用的循環農業，進而學習珍惜環境、愛物惜福的觀念。

每年頭城休閒農場精心規劃推出的夏令營，深受都市親子喜愛，運用場域資源各式活動與當地社福單位合作等行程設計，讓許多孩子來到農場後，回去懂得跟媽媽說「買在地、吃當季，減少食物碳足跡」，把食農教育真正落實在生活之中，並懂得農業可貴價值。

## 回韻無窮的金棗酒

隱伏頭城山林綠野間的「藏酒酒莊」，是臺灣第一家綠建築酒莊，提供酒莊導覽、品酒等服務。

遊客特地尋

味而來，多是為了酒莊釀造的金棗酒。像



酒後不開車，安全有保障

「龜山朝日」金棗酒果香濃、清爽微酸。

「龜山朝日」金棗酒選用整顆金棗連皮釀造而成，能萃取出金棗香甜的精華，創造出第一口苦甘、第二口甘甜、第三口回韻的奇妙滋味，深受女性顧客的喜愛。

藏酒堅持使用臺灣在地水果，以果實純釀工法製酒，有別於浸泡的再製酒，打造有藏次的口感，用心演繹當令最新鮮、最有滋味的經典酒品。

## DATA

## 新港澳遊客中心

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 273 號  
03-9775247

## 烏石港遊客服務中心

宜蘭縣頭城鎮港口路 15-30 號  
03-9789078

## 頭城休閒農場

宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號  
03-9772222、0910-259539

## 北關休閒農場

宜蘭縣頭城鎮更新路 205 號  
03-9772168、0920-772169

## 凱鯨及蘭鯨號船隊

宜蘭縣頭城鎮港口路 15-30 號  
(烏石港環教中心)  
0937-908516、0920-522999

## 新福豐 168 賞鯨

宜蘭縣頭城鎮港口路 15-30 號  
(烏石港環教中心)  
0920-899966

## 外澳衝浪區

宜蘭縣頭城鎮烏石港北堤北側

## 藏酒酒莊

宜蘭縣頭城鎮更新路 126-50 號  
03-9778555、0910-259511

## 建宏冰品

宜蘭縣頭城鎮濱海路一段 277 號  
03-9773946、0917-664035

## 請上座美食熱炒

宜蘭縣頭城鎮開蘭路 379 號  
03-9770450、0922-259546

## 伍參港海廚料理

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 70 號  
03-9771876、0937-158384

## 幸福 36 號海鮮餐廳

宜蘭縣頭城鎮港口路 36-2 號  
03-9773558、0918-828767

## 鯨豚海鮮餐廳

宜蘭縣頭城鎮烏石港路 55 號  
03-9776007、0925-006162

## 紅螃蟹海鮮餐廳

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 329 號  
0963-032384

## 樂窯食坊

宜蘭縣頭城鎮沙成路 38 號  
03-9771337、0920-782802

## 9 號咖啡店

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 6 號  
03-9789799、0953-295123

## 北關海鮮城

宜蘭縣頭城鎮濱海路三段 277 號  
03-9776196

## 蝦米驛站

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 271 號  
03-9770660、0938-738955

## 海吉兒民宿

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 1 巷 11 號  
0926-182838

## 海灘風情

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 68 號  
03-9773674、0937-909596

## 家盈民宿

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 265 號  
0920-415023

## 海天民宿

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 387 號  
03-9789466、0912-094830

## 天外天民宿

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 368 號  
03-9777939

## 第一海景

宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 48 號  
03-9789088、0918-102918

## 蘭群民宿

宜蘭縣頭城鎮濱海路一段 362 巷 2 號  
03-9771166、0937-968817



新港澳  
休閒農業區  
官方網站





# 枕頭山休閒農業區



金棗

雪山湧泉汨汨流淌，育出豐盛的農作物、美麗的人文景色，旅人走一趟這花果鄉野間，俯拾皆是農村生活的情調，身心靈都收穫滿滿。

**宜** 蘭員山鄉的枕頭山，山勢起伏如其名，就像一顆枕頭；另依「風從虎」、「雲從龍」古諺取名的望龍埤，亦為當地頗負盛名的景點。此地是宜蘭最早發展休閒農業的區域之一，遍布農場、果園與埤塘，充滿花香、果香與湖光，舉目盡是山水交織的青山綠水。

枕頭山就像是一座花果山，一年四季都出產不同的花卉、水果。遊客走進各具特色的農場、果園，不僅可以嚐到當季鮮果，還能體驗採果之趣。

而且業者也將農業發展成讓人更容易親近，和大自然和諧共處的生活樣態，邀遊客一起感受充滿樂活的農村新貌。

## 時間釀出好味道

「阿蘭城手工醋班」創辦人當年心疼農夫辛苦種植的水果賣不到好價錢，都當成

肥料處理，於是號召社區媽媽成立阿蘭城手工醋班，使用在地種植的金棗、金桔、



阿蘭城手工醋班使用新鮮水果，花上1年時間釀出口感柔順、甘醇的水果醋。



在果園用餐，品嚐枕頭山休閒農業區田媽媽們精心準備的無菜單料理，拉近人與土地的距離。

桑椹等新鮮水果，以及雪山山脈的湧泉，釀造水果醋。

每一批手工醋都使用上一批發酵的老醋當引子，為新發酵的水果醋提升沈穩、香甜的口感，非一般速成水果醋所能比擬。因採手工製作，且講究慢工，陳放 1 年以上的水果醋含有木質的香氣，飲來順口。

位於阿蘭城手工醋班後面的果園，是枕頭山休閒農業區推廣「花果野食趣」的體驗場地。田媽媽們依據不同季節，運用在地出產的食材，研發出一整套色、香、味



花果野食趣的料理使用在地食材製作，忠實呈現枕頭山物產的富饒。

俱全的花果野食趣饗宴。

花果野食趣約有 6 至 7 道料理，全是田媽媽的手路菜或創意菜，採取遊客預約制供應。當夜幕低垂時，芭樂和金棗樹下擺放精緻的餐桌，點上浪漫燭光、安排暖心篝火，在花、果、山林間用餐，餐桌滿是幸福味。



## 生態大觀園・採果樂悠遊

「錦普觀光果園」種植超過 100 棵的梨樹，不僅開放遊客採果，果園主人曾錦普夫婦也會熱心地帶領遊客走入梨樹林，解說水梨的種植生態與農業技術。

曾錦普夫婦管理梨樹，從不使用除草劑，並仁慈地將梨樹留給野鳥築巢育雛、獨角仙棲息。

曾太太露出純樸笑容說，每年 12 月時，他們忙著將幸水梨、豐水梨、黃金梨等溫帶水梨樹的花穗，嫁接到果園裡的平地橫山梨樹枝條，到了新春就會綻放整園雪白的梨花。

由於橫山梨的果肉粗澀、不好入口，經過人工嫁接中高緯度的水梨花穗後，就能

結出大又香甜、多汁的水梨。

每年 5 月至 7 月進入梨子的收成季，果園裡可陸續採收幸水梨、豐水梨、黃金梨與新興梨。此外，果園一年四季也有出產紅心芭樂、金棗、金桔、桑椹等不同的水果，歡迎遊客採果。

## 鄧伯花庭園裡的優雅

「庄腳所在休閒農場」以雪山山脈清澈的水源灌溉果園，造就出農場內鄧伯花廊優雅淡紫的花景。

迎風搖曳的紫色鄧伯花，可愛小巧，吸引遊客造訪欣賞、拍照留念，被這裡紫花爭妍的美景所迷醉。

鄧伯花廊的建築古色古香，以木、陶為主構建材，把雕花門板當成桌椅，都是農

場主人吳明一的巧思。

店內的咖啡更是他與太太陳月麗多次嘗試後，調出咖啡豆與水的黃金比例，主打符合「大眾口味」。陳月麗說，她的咖啡從 15 歲到 80 歲都能飲用，可說是老少咸宜，同時她也推介深得女性喜愛、生津止渴的酸甜金棗茶。

花廊庭園涼風習習、花木扶疏，有座發呆亭可休



錦普觀光果園的高接梨，果實碩大多汁。



庄腳所在休閒農場的鄧伯花廊，每年夏季盛開紫色鄧伯花。

憩。庭園後半段則栽種兩株陳年大蓮霧樹，懸掛吊床供客人歇息乘涼。

## 甜蜜蜜·好滋味

「橘之鄉蜜餞形象館」總經理林鼎鈞的母親，當年在宜蘭大學教授食品加工，並實踐課本裡的理論，將水果加工成蜜餞。由於宜蘭盛產金棗，她選在員山與礁溪之間，適合製造加工與方便運輸的地點，成立蜜餞工廠，推出「橘之鄉」自有品牌的蜜餞產品。

後來，林鼎鈞接下母親的蜜餞事業，並為工廠轉型，透過舊時代與新意象的結

合，保留當年生產工廠的樑柱，延伸建造玻璃咖啡房，留住暖烘烘的陽光，也引入戶外的無盡綠意，布置出兼具空間美學與歷史傳承的展售空間，希望每位來到橘之鄉的客人，都能在這裡感受到舒適愜意的休閒氛圍。

如今橘之鄉把宜蘭在地水果加工製成蜜餞，針對現代人口味推出無添加糖的果乾，備受客人好評。「創造甜蜜的場域」是林鼎鈞因應時代的改變，







林鼎鈞為橘之鄉蜜餞形象館，重新布置出秀氣優雅的生活空間氛圍。

為橘之鄉找到新的定位，並希望客人可以感受蜜餞入口那種如同戀愛的甜蜜氣氛。

## 雨林生態中的人生哲學

「波的農場」是全臺唯一專門種植食蟲植物及展示雨林主題的生態農場，種植罕見的豬籠草、毛氈苔及補蠅草等食蟲植物，展示大自然生物鏈的循環。

農場內部微光幽暗，空氣潮濕、水流漫溢、蕨類茂密生長，像極了熱帶雨林。到處吊掛著靜靜不動，卻能吞噬昆蟲的豬籠草，吸引遊客們的好奇心，個個聚精會神地聆聽農場主人程清波的解說，認識自然界弱肉強食的生存規則。

程清波 10 年前退休，從上海回到宜蘭後，將多年旅外打拼、受挫所悟出修行的人生哲學，與豬籠草等食蟲植物生態結合，把生產、生態、生活融成一體，將農場打造成為熱帶雨林的能量場。



程清波把人生哲理融入食蟲植物生態的解說，知性與感性兼具。

農場的空調採綠建築概念進行設計，氣流自然循環、內部溫度涼爽，無需冷氣。這裡也提供簡餐與豬籠草茶凍，讓客人嚐鮮，並規劃 2 天 1 夜露營行程，教導孩子學習師法自然，探索環境、心靈及樂活的生活美學。



豬籠草的瓶型捕蟲器會分泌蜜液，吸引昆蟲飛入。

## DATA

### 花果野食趣

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 16 鄰 18 號  
03-9230785

### 庄腳所在休閒農場

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 69-9 號  
03-9222000

### 錦普觀光果園

宜蘭縣員山鄉枕山村枕山路 106-2 號  
0920-237543

### 波的農場

宜蘭縣員山鄉枕山村枕山路 149-41 號  
03-9232209、0935-187839

### 豬籠寨

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 38 號  
0935-187839

### 張媽媽有機竹筍園

宜蘭縣員山鄉頭分村 2 鄰頭分路 12 號  
0933-985262

### 橘之鄉蜜餞形象館（觀光工廠）

宜蘭縣宜蘭市梅洲二路 33 號  
03-9285758

### 阿蘭城手工醋班

宜蘭縣員山鄉同樂村蘭城路 33 鄰 42-50 號  
03-9228596

### 菌寶貝博物館

宜蘭縣宜蘭市梅州一路 22 號  
03-9281168

### 本事農莊

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 71 號  
03-9233994

### 大礁溪農場

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 18-6 號  
03-9225567

### 老媽媽手工醬油

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 68 號  
03-9226639

### 山頂會館景觀餐廳

宜蘭縣員山鄉枕山村 19 號  
03-9226969

### 蜜蜜雞地

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 90 號  
03-9230761

### 卡幄汀民宿

宜蘭縣員山鄉枕山村坡城路 71-3 號  
0911-020007

### 大礁溪左岸民宿

宜蘭縣礁溪鄉二結村二結路 3-2 號  
03-9233678

### 四季園民宿

宜蘭縣礁溪鄉二結村二結路 28-3 號  
0920-536998

### 有朋會館民宿

宜蘭縣礁溪鄉二結村二結路 36-11 號  
03-9220172

### 枕山春海山莊民宿

宜蘭縣員山鄉枕山村 13 號  
0928-835679、03-9229682

### 果菓莊園民宿

宜蘭縣員山鄉枕山村枕山路 133-26 號  
0972-863138

### 山水綻包棟民宿

宜蘭縣員山鄉永和村永同路三段 85 號  
0988-298684

### 水雲茶坊民宿

宜蘭縣員山鄉頭分村永金二路 28 號  
03-9225766、0932-163698



枕頭山  
休閒農業區  
官方網站





# 橫山頭休閒農業區



香魚

橫山頭，每一個彎，都是沁涼水景、舒服綠意，  
讓人想停下腳步來歇息，靜看湧泉悠然流動、田園盎然似錦。



香草菲菲規劃適合小朋友參加的香草組合盆栽等體驗課程。

「**水**」是上天送給宜蘭的最佳禮物，特別是在依山傍溪的橫山頭。

來自蘭陽溪流域的湧泉，水量豐沛、水質佳，流瀉在橫山頭的土地上，讓萬物生長得盎然勃發，展現旺盛的生命力。

## 花香、冷泉攬客心

橫山頭有好泉水，那就來種花吧！楊六

科在布滿水道的農地，種植 7、8 個品種的野薑花，成為「花泉休閒農場」的主角。

農場裡還有在地栽培的有機咖啡提供遊客品味，除了咖啡外，樹葡萄、黃金果和西印度櫻桃等也是農場內特色栽培作物，非常適合親子共遊，讓小朋友有機會親近體驗大自然生態。

每到炎熱的夏季，遊客們最喜歡在清涼



花泉的水道兩旁種植野薑花，並利用野薑花調配冰沙。

的泉水裡泡腳或下水「摸蛤仔」，消解悶熱的暑氣。

## 品花弄香到菲菲

花草的自然香氣，有種使人愉悅的魔力。「香草菲菲」台灣芳香植物博物館以植物香味為主題，利用綠色工法打造適合植物生長、讓人親近的溫室建築，並布置開花植物，將花香分享給更多人。

香草菲菲透過食香、玩香、用香，邀請遊客體驗賞花聞香的樂趣。比如將花朵及香草植物入菜的餐點、佐以香草的手工麵包；大人小孩一起動手做精油手工皂、精

油吊飾等 DIY；小鋪有獨家調製的純植物精油，以及融入花草芬芳的洗沐乳、手工皂、花草茶等產品，能讓幸福的花香飄進生活裡。

## 水草可食入文創

從養魚到養水草，「勝洋休閒農場」也是運用橫山頭的好水。

勝洋用好水養出好品質的水草與魚，銷售國內外，並供應自家餐廳，推出鮮魚和特有的水草風味餐。同時，農場也供遊客釣魚、划竹筏、打水仗，以及 DIY 做水草麵、蓮花凍等活動，體驗不同於都市的閒逸生活。

有「水草達人」稱號的勝洋負責人徐志雄，正逐步將勝洋打造成文創農場，比如利用水草開發水草燈和生態球等文創商品；使用宜蘭檜木及農場果樹等廢棄木材，製作手工筆，讓遊客 DIY 做出自己的風格筆，是農場最熱門的體驗活動。



「水草達人」徐志雄利用水草、樹枝，開發饒富趣味的文創商品。

## 鮮魚料理一級棒

在宜蘭，養殖香魚是一樁傳奇。香魚成長環境需要好水質和適當水溫，以往多在高山養殖。但宜蘭的香魚產量不僅占全臺9成，「八甲休閒魚場」的黃玉明更是首位在平地成功養殖香魚的達人。

八甲養殖香魚外，還有高經濟價值的鱈龍魚。香魚肉質細緻，魚肚有微苦的甘甜；鱈龍魚肉富含膠質，味道鮮甜且營養，因此魚場也供應香魚、鱈龍魚的手作鮮魚料理，得到老饕的稱讚。

這裡還有精心研製的甘露煮香魚、生鮮卵香魚，可供遊客帶回家料理食用；或用鱈龍魚做成蛋捲、方塊酥及XO醬，都是別具特色的伴手禮。

## 「鐵牛力阿卡」遊內城

想要體驗橫山頭的農村氣氛，就來搭由內城社區發展協會經營的「鐵牛力阿卡」。

這是一台利用古早農耕機改裝成載人的鐵牛車，由在地耆老帶領遊客巡訪休閒農業區的300年大樹公、為載運木材而設置的渡



八甲休閒魚場的香魚、鱈龍魚料理，遠近馳名。

船頭、湧泉不斷的姜仔連埤等景點。

內城社區發展協會理事長簡裕鴻說，「鐵牛力阿卡」遊程結合隘勇路古道、環山水圳和太陽埤等步道，加上協會推出鐵牛車手工皂或置物盒、草仔粿、紅麴紅龜粿等DIY活動，能讓遊客認識橫山頭休閒農業區有山有水的環境、文化、生態。

## 嗡嗡蜜香甜在心

橫山頭的豐富生態，展現在活力十足的蜜蜂身上。由黃東明帶領的養蜂產銷班，改良育種出性格溫馴、更會採蜜的蜜蜂，以「養蜂人家」品牌提供高品質的蜂蜜產品。同時，他還成立「蜂采館」，以生動有趣的導覽解說，帶領遊客近距離觀察蜜蜂的生態和採蜜、生產等過程。



內城社區改裝鐵牛力阿卡，成為遊客參訪橫山頭休閒農業區的交通工具。



館內販售蜂蜜、蜂膠、蜂王乳等產品，加入蜂蜜的鬆餅、鮮奶酪、霜淇淋、飲品，也讓遊客把蜂蜜吃在嘴裡、甜在心頭裡。



蜂采館導覽人員拿起蜂箱，解說蜜蜂生態。

## DATA

### 內城社區發展協會

宜蘭縣員山鄉內城村榮光路 321 號  
0920-363597

### 花泉休閒農場

宜蘭縣員山鄉尚德村八甲路 15-1 號  
03-9221506、0937-909733

### 勝洋休閒農場

宜蘭縣員山鄉尚德村八甲路 15-6 號  
03-9222487

### 蘭城花事休閒農場

宜蘭縣員山鄉深溝村惠深二路一段 87 號  
03-9229990、0912-299979

### 深溝水園生態園區

宜蘭縣員山鄉深溝村員山路二段 236 號  
03-9229845

### 八甲休閒魚場

宜蘭縣員山鄉尚德村八甲路 1-10 號  
03-9225990

### 香草菲菲

宜蘭縣員山鄉內城村內城路 650 號  
03-9229933

### 太陽湖觀光果園

宜蘭縣員山鄉內城村內城路 662 號  
03-9221527、0931-138390

### 可達休閒羊場

宜蘭縣員山鄉葉巷村惠深二路二段 125 號  
03-9225650、0910-084251

### 鳳凰宿生態館、民宿

宜蘭縣員山鄉內城村榮光路 481 巷 4 弄 4 號  
03-9229809、0912-296248

### 光與影 spa 民宿

宜蘭縣員山鄉尚德村大湖二十路 25 號  
03-9232713、0911-828941

### 養蜂人家蜂采館

宜蘭縣員山鄉葉巷村員山路二段 403 號  
03-9233668

### 蓮成農特產品館

宜蘭縣員山鄉內城村榮光路 500 巷 12-2 號  
0981-144164

### 幸運水晶坊

宜蘭縣員山鄉內城村內城路 130 號  
03-9225135、0937-157260

### 麗田烘焙工坊

宜蘭縣員山鄉深溝村尚深路 152 號  
03-9232608、0919-713481

### 宜豐碾米廠

宜蘭縣員山鄉內城村內城路 145 號  
0933-985099

### 阿米哥渡假會館

宜蘭縣員山鄉尚德村八甲路 2-26 號  
03-9227733、0939-287247

### 優勝美地音樂民宿

宜蘭縣員山鄉員山村嵐峰路三段 321 號  
03-9221313、0910-934598

### 八甲爵士莊園

宜蘭縣員山鄉深溝村員山路二段 19 號  
0911-255990

### 筑園居民宿

宜蘭縣員山鄉葉巷村惠深二路二段 117 號  
03-9226178、0978-813246

### 伊恬民宿

宜蘭縣員山鄉尚德村大湖二十路 16 號  
0911-820207

### 鄉間雅築民宿

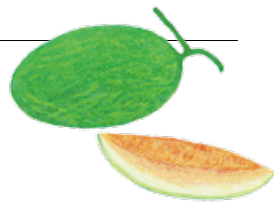
宜蘭縣員山鄉深溝村尚深路 161 巷 12 號  
03-9222500、0911-209130



橫山頭  
休閒農業區  
官方網站



# 新南休閒農業區



哈密瓜

捲起袖子揪藤挽瓜，品一口瓜熟的甜香，嚐一份在地食材的真原味，農村生活一日遊，重新品味生命的各種簡單與美好。

**老**天爺賜給宜蘭壯園一份大禮！蘭陽溪與太平洋的匯流，帶來富含微量元素、鹹淡水質，加上有利排水的沙質土壤，以及雪山山脈造就春夏晝夜溫差大的氣候，利於瓜類生長，因而造就「哈密瓜故鄉」的美名。

壯園南邊的新南休閒農業區利用瓜果物產，以及當地翠綠美麗的水田景色，推出採果、認識水生資源等農業體驗活動，邀請遊客親炙新南的樸實農村、自然生態、豐饒農產，以及農家的溫暖人情。

## 盛夏來採哈密瓜

來自新疆哈密地區的哈密瓜，形狀如橄欖球，瓜皮上有著白褐色的紋理，因口感香脆獲得台灣消費者的歡迎。哈密瓜在新南落地生根後，成為當地的明星水果。

遊客想要採哈密瓜，「新南農園」提供

採果體驗，可以讓遊客盡興而返。新南農園主人官漢煤以 A 型支架一株一粒「厚功」的栽種方式，產出品質上等、香醇甜美、比水梨還要脆口的哈密瓜。



除了哈密瓜外，官漢煤也種植洋香瓜、南瓜、小番茄，讓客人體驗採果樂趣。





旺山休閒農場的南瓜隧道，長滿品種各異、造型奇特的南瓜。

每年4月至6月是哈密瓜、香瓜與南瓜的產期，到了1月至5月則是番茄的盛產季，民眾可預約拜訪新南農園，享受隨著四季更迭的闔家採瓜樂。

### 南瓜堆滿天的驚喜

盛夏哈密瓜產期進入尾聲之際，南瓜成為接棒的特色農產品。走進「旺山休閒農場」，彷彿進入童話故事裡的南瓜王國，迎面而來的南瓜隧道掛著滿天的南瓜。

30多年來一手打造南瓜王國的林旺山，蒐集超過450種以上的南瓜及葫蘆科品

種，按季節輪流在瓜棚栽種，一方面方便遊客觀賞，二方面也讓瓜類得到全面日照生長的環境。

園內提供預約導覽，另備有伴手禮、南瓜造型燭台或筆筒彩繪DIY活動，營造「春遊瓜棚下、夏賞瓜和花、秋映滿瓜棚、冬來藏百瓜」的全年休閒農遊園地。

### 貼近自然的村落美學

來到新南，除了體驗採摘瓜果的農事外，也可在安靜中感受農村純樸的美好。「蓮蓮有魚生態池」原是耕種稻米的水田，





創辦人黃國添打造生態池，成為野鳥和水鴨棲息的樂園。

蓮蓮有魚的水池生長水藻、魚類等豐富物種，池畔水生植物都是寶，有宜蘭縣政府積極復育的護堤植物「風箱樹」（又名水芭樂）、充滿八角香與甘草甜味的「大葉田香」與「光葉水柳樹」等。現場販售自產的農產品外，也提供水草DIY的活動，供遊客徜徉愜意的農村時光。

在新南當地，徐家的「阿祖ㄟ土礱間」是碩果僅存，擁有逾 70 年歷史的碾米間（土礱間），保留仍能運轉使用的古早碾米器具，讓現代人了解傳統碾米廠的運作。

高齡 88 歲的徐朝魁至今還在土礱



- ▲ 阿祖ㄟ土礱間的碾米設備，經過徐朝魁細心的保養，仍能運轉。
- ◀ 蓮蓮有魚生態池水質無污染，讓原本銷聲匿跡的水族，再度回到新南。

間忙著碾米，他與家人遵循手工作法，用柴火拌炒的玄米茶，以及推著老石臼慢慢研磨製成的米麩，都是重現古早味的農家伴手禮。

## 照顧人、土地、鳥類的田董米

過去，新南的水田是水鳥過冬的家，罕見鳥類董雞在此出沒，因發出「董～董～董～」的叫聲，被老農稱為「田董」。

近年新南水田快速消失，棲息水鳥數量明顯減少，喜歡賞鳥的宜蘭子弟林哲安決心要保護水田，開始說服老農不用農藥及化肥，並將生產出來的稻米取名「新南田董米」，自產自銷，藉此讓人、土地和鳥

類得到健康，並將賣米的利



守護水鳥、新南水田環境的田董米。  
（田董米提供）

潤直接回饋農民與社區，建立良性循環。

田董米推出銷售鮮碾、真空包裝的米，以及米仔麩、炒玄米、米鬆餅粉等產品，同時也對民眾開放水田認養與招募穀東，希望大家支持新南水鳥樂園的水田環境。

## 哈密瓜入菜的風雅滋味

將哈密瓜入菜、做成特色佳餚，「金益田園美食坊」絕對是箇中好手。

金益田園美食坊是農委會



魚、哈密瓜炒杏鮑菇，道道料理都讓人回味無窮。

哈密瓜入菜，能與杏鮑菇、甜椒創造風味清爽的蔬菜料理。  
(金益田園美食坊提供)

### DATA

#### 新南休閒農業區旅遊中心

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路一段 191 號  
03-9255475、0937-910346  
0912-588349

#### 旺山休閒農場

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路 107-7 號  
0932-088992、0937-279776

#### 金益田園美食坊（田媽媽）

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路 75-3 號  
03-9253517

#### 新南農園

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路二段 15 號  
03-9254086、0921-588696

#### 新南田董米

宜蘭縣壯圍鄉新南村霧罕路 3 號  
03-9253517、0905-534141

#### 蓮蓮有魚生態池

宜蘭縣壯圍鄉新南村美福路一段 28 號  
0933-770559、0911-820397

#### 阿祖ㄟ土薯間

宜蘭縣壯圍鄉古結村古結路 252 號  
03-938537、0936-272689

#### 阿農伯的古厝

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路 85 號  
03-9251531、0921-824718

#### 大嵌城甕缸雞

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路 102-6 號  
03-9387700、0921-407700

#### 敲敲話咖啡美食館

宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路二段 139 號  
03-9252802、0937-157502  
0919-064030



新南  
休閒農業區  
臉書專頁



# 羅東溪休閒農業區

湧泉流、蓮飄香、晨光採蓮，換來一身的舒坦、愉悅；  
信步走過蓮花池，自在遊嬉、享受生活，更能體驗美好。



香水蓮

有了雪山山脈湧泉的滋養，宜蘭羅東鎮的羅東溪休閒農業區成為養蓮、賞蓮、品蓮的寶地。

當地農民早年種植荷花，但因荷花管理不易，後來改種色澤典雅、香氣撲鼻、易於管理照顧的香水蓮，並結合休閒農業，發展出蓮花觀光經濟。

每到夏日，羅東溪休閒農業區的蓮田展現「白蓮嬌、紅蓮豔」的秀麗花景。尤其在清晨曙光初露，五顏六色的蓮花緩緩綻放，更是當地最美的時光。

## 清晨採蓮吸花露

花的生態和花的故事，充滿浪漫與知性，引人嚮往。要認識香水蓮，參加羅東溪休閒農業區旅遊服務中心的「幸福彩蓮趣」行程，絕對帶著收穫、滿載而歸。

這項行程由當地「御品蓮休閒農莊農創

園區」協辦，採預約報名。參加的遊客在專人導覽下，穿著青蛙裝下田採蓮，拿吸管吸取花朵泌出的花露，體會「晨間花露、青春永駐」的意趣。



參加「幸福採蓮趣」，知性又好玩。





- ▲ 觀蓮有機農場將自家栽培的新鮮有機蓮花，製成蓮花茶。
- ◀ 綠能友善農場歡迎遊客下田種菜、體驗農村生活。

完成採蓮活動後，還可到御品蓮旅服中心喝一杯蓮香咖啡，選購蓮香蛋捲、蓮花茶等伴手禮，並享用蓮花熬製湯頭的蓮香火鍋，每一口湯皆飽含蓮花的清香滋味。

## 半日農夫體驗趣

「綠能友善農場」是羅東溪休閒農業區旅遊服務中心舉辦食農教育與「半日農村體驗」的活動場域，也是當地居民共同活動的空間，按照時令種植不同種類的有機蔬菜。

農場內的有機菜畦，由羅東溪休閒農業區的民宿、餐飲會員及北成社區認養耕作，所收成的蔬菜也成為民宿早餐的食材來源，讓住客享受「食當地、吃當令」的有機健康早餐。

農場規劃的半日農村體驗，在冬、春季舉行，由導覽老師介紹農場生態、作物，

遊客在老師的指導下，學習種菜、翻土，最後還可將農場生產的有機蔬菜帶回家。

## 魚蝦蟲鳥與蓮嬉戲

「觀蓮有機農場」致力推廣有機栽培，農場主人陳慧觀種植超過 1 公頃的香水蓮、觀音蓮、子時蓮和子母蓮等，並製成相關產品。

觀蓮利用大自然的生物鏈機制，為蓮花營造適合成長的友善環境，而且蓮田的湧泉水質清澈，不受污染，兼顧生物多樣性的保存，隨時都能夠看到魚、蝦、蜻蜓、水生昆蟲、鸞鷲、候鳥、水雞及青蛙等在蓮田裡嬉戲。

## 蓮田美景在窗前

「月牙泉渡假行館」門口有一大片蓮田，能讓住客飽覽夏秋兩季的蓮田窗景。



月牙泉渡假行館前方有一大片蓮花池，帶給客人觀蓮的視覺饗宴。

民宿的裝潢空間經過巧手妝點，特地在牆面、轉角處安排可愛的插畫裝飾，每個細節都令人眼睛一亮。遊客來這裡住宿渡假，可以踩著月牙泉提供的自行車，到附近的荷花池走走逛逛，過一個有氣質的賞花假期。

## 重溫蘭陽平原的農趣樂

「廣興休閒農場」過去是種豬繁殖場，但歷經國內爆發口蹄疫後，離牧轉型發展休閒農場，目前是備受親子遊客喜愛的體驗農場。

廣興的小水塘、木桌椅與露臺涼亭，都由農場主人曾爺爺親手打造，他把蘭陽平原農村風情濃縮在農場裡，讓都市遊客一探宜蘭傳統的農村生活。

例如焗土窯、摸蜆兼洗

褲活動，不僅適合家長帶著小孩一起玩，爸媽能施展焗窯、摸蜆的好身手，孩子們同時體驗了爸媽童年的快樂時光，並認識農場裡飼養的豬、羊、兔、雞等可愛動物。

## 內行人稱讚的養生豆奶和皮蛋

來到羅東旅行，要採買伴手禮餽贈親友，「宜蘭觀光工廠（羅東鎮農會養生文化觀光工廠）」是個好選擇。

羅東鎮農會有兩項受到消費者歡迎的產品——養生皮蛋與養生豆奶，被公認為具有宜蘭傳統味的農會自製產品。

養生豆奶銷售歷史悠久，陪宜蘭人走過半世紀，被宜蘭人稱為「宜蘭縣奶」。採用純正黃豆及砂糖製成，不添加化學藥劑、乳化劑與消泡劑，瓶中看得到豆類沉澱物，在地人要喝之前，都要先搖一搖，



焗土窯是廣興休閒農場熱門的體驗活動，遊客從動手堆窯體開始學起，需要夥伴一起合力完成。

是宜蘭子弟從小喝到大的營養飲品。

而不加鉛的「養生皮蛋」，少了危害人體的重金屬，保留傳統美味，是搶手的口碑商品。



羅東鎮農會的傳統養生奶品系列，用料天然，遠近馳名。

## DATA

### 宜蘭觀光工廠—羅東鎮農會養生

文化觀光工廠

宜蘭縣羅東鎮倉前路 14 號

03-9574525

### 綠能友善農場

宜蘭縣羅東鎮北投街 227 號的對面

03-9577072、0988-192114

### 廣興休閒農場

宜蘭縣冬山鄉光華三路 132 巷 12 號

03-9513236

### 水岸森林休閒農場

宜蘭縣冬山鄉光華二路 36 號

03-9610277

### 羅東林業文化園區

宜蘭縣羅東鎮中正北路 118 號

03-9545114

### 御品蓮休閒農莊農創園區

宜蘭縣羅東鎮北成路二段 206 巷 6 號

0963-525817

### 觀蓮有機農場

宜蘭縣羅東鎮北成路二段 1 巷 66 號

03-9513431、0937-644193

### 宜農牧羊場

宜蘭縣冬山鄉長春路 239 巷 17 號

03-9567724

### 悟元心靈產業文化園區

宜蘭縣三星鄉大埔中三路 268 巷

8 號

03-9898229

### 大興觀光果園

宜蘭縣三星鄉農義路一段 229 號

03-9890578

### 水筠間渡假民宿（四人埤湧泉）

宜蘭縣冬山鄉廣安村水井一路

246 巷 42 號

03-9610091

### 松滿緣手作美食

宜蘭縣羅東鎮光榮路 56 號

03-9504369

### 安平窯烤 pizza

宜蘭縣羅東鎮中正北路 82 號

03-9560503

### 差不多御藏私坊

宜蘭縣羅東鎮復興路二段 109 號

03-9552682

### 牛車俾蜜餞文化村

宜蘭縣冬山鄉柯林村安農八路 52 號

03-9573157

### 月牙泉渡假行館

宜蘭縣羅東鎮北投街 221 號

03-9613629

### 靜園渡假別墅

宜蘭縣羅東鎮河濱路 300 號

03-9654477

### 北成庄蓮花荷畔度假民宿

宜蘭縣羅東鎮北成路二段

135 巷 55 號

03-9611229

### 優的民宿

宜蘭縣冬山鄉柯林村安農三路

6 巷 18 號

03-9546839

### 微風小棧民宿

宜蘭縣冬山鄉廣安村水井一路

250 巷 36 號

03-9617766

### 自然捲民宿

宜蘭縣冬山鄉廣安村水井一路

250 巷 12 號

0956-169558

### 松滿緣渡假民宿

宜蘭縣羅東鎮復興路三段 75 巷 258 號

03-9641737、0978-178269



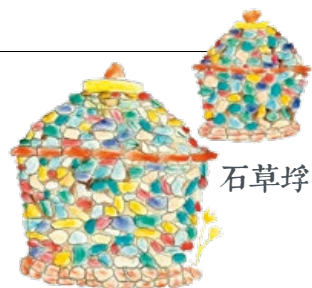
羅東溪  
休閒農業區  
官方網站





# 天送埤休閒農業區

蔥飄香、銀柳紅，伐木的歷史聲音迴旋其中；  
蘭陽溪畔的綠疇沃野，漫開歲月靜好的悠閒氛圍。



石草埤



下田拔蔥當一日蔥農。

**從** 中央山脈一路滾滾沖刷而下，汨汨混濁的宜蘭溪到了天送埤，終於緩下急性子，將從山裡帶來的土砂，沈澱堆積出阡陌沃野。

天送埤是蘭陽平原的「水頭」，因水質乾淨，加上西南側有山屏障，雲霧多、水氣重，適合種植青蔥。田疇間，一畦畦整

齊的三星蔥迎天直挺，驕傲展現「蔥白長、質地嫩、蔥味濃」的優點。

## 體驗青蔥食農教育

三星蔥讓退休返鄉的張政雄，開展了新事業。種植蔥、稻的他為自家的「星寶蔥體驗農場」規劃蔥田導覽、拔蔥、洗蔥、



▲ 遊客做完的蔥派立刻下鍋油煎、當場香味四溢。

► 天送埤故事館展示太平山的林業歷史與伐木工具。



蔥派 DIY 的食農教育體驗活動，領著遊客走入蔥田，認識三星蔥的栽種。

遊客站在稻草覆蓋的田畦，使勁拔出白綠鮮明的三星蔥，然後回到農場洗蔥，搓掉根鬚上的田土。這時，從蔥葉散發出的辛辣味，飄散在空氣中，直衝大家鼻裡。

這股挑動味覺神經的濃烈蔥味，在蔥派 DIY 中卻成了大人、小孩最期待的香氣。張政雄向遊客公開蔥派配方，教導遊客擀麵皮、包蔥花，煎出酥香多汁的蔥派，讓大家吃到欲罷不能。

這般從土壤到餐桌的食農體驗，讓遊客真正理解食物「得之不易」的道理。

## 走進伐木時光隧道

在日治時代，天送埤居民多在附近太平山林場伐木，而運送林木的太平山林業鐵路經過此地，並興建天送埤車站。

隨著林場禁伐後，鐵道、天送埤車站走

入歷史。伐木歲月的吉光片羽漂浮歷史洪流裡，天送埤依舊人情溫熱、日子靜好。

當地耆老們捐出伐木工具，成立「天送埤文物室」，並在門外矗立 3 座以溪石疊成、彩繪五顏六色的石草埕，展現先民砌石做田埂的技術，成為特色地標。

後來，天送埤休閒農業區推動管理委員會將文物室改名「天送埤故事館」，加入旅遊服務中心功能，並販售當地青農的農特產品，遊客可在此付費每人 50 元，預約伐木體驗、「魁仔咧」（伐木工出力移動木頭的歌謠）的導覽活動。

## 護梨小傘好趣味

初夏 6 月下旬，天送埤上將梨成熟了！

水梨是溫帶作物，但三星果農在平地烏梨樹的枝條上，嫁接日本豐水梨的花穗，長出果肉雪白、果核小、口感脆的豐水梨，獲得消費者讚賞。於是，果農以三星地名，



許憲明、洪秀蓮夫婦的上將梨，碩大多汁。

借用軍隊「三星上將」位階，將梨子取名「上將梨」。

「連壽果園」許憲明、洪秀蓮夫婦用心栽培最好的上將梨，曾獲評鑑比賽特等獎。洪秀蓮說，梨樹接上花穗、長出白色花苞時，正好遇上春雨，為了怕雨勢影響花苞綻開與授粉，還得為每一叢花苞撐起有保護作用的小雨傘，因而形成梨樹撐傘的趣味景觀。

每年6月25日起，許憲明夫婦開始採收上將梨，遊客途經此地時，記得來品嚐甜美多汁的上將梨。

## 採銀柳沾喜氣

冬季的天送埤，滿盈紅色的喜氣。當地知名過年應景的花卉作物——銀柳，因閩南語發音跟「銀兩」相似，因此「採銀柳、接銀兩」，成了遊客冬遊天送埤一定要「沾喜氣」的體驗遊程。

原本在臺北經營酒館的李宏昌，揮別五

光十色的都會生活，回到天送埤老家當起青農，種植三星蔥與銀柳。他在叔叔經營的蔥仔寮體驗農場旁，重新整理阿公碾米的老房子，拿著油漆彩繪外牆，畫出有文青風格的銀柳圖案，成立「銀柳館」。

入冬的12月至2月，銀柳館推出冬季節限定的採銀柳、銀柳田導覽、盆栽DIY等體驗活動，歡迎遊客下田沾喜氣。



青農李宏昌親自教導遊客採銀柳、做盆栽DIY。

## 與豬寶寶零距離接觸

在天送埤，全臺少見、以豬為主題的農家體驗活動，常讓小朋友笑開懷。

「天山休閒農場」的主人、養豬達人黃正德，在1997年口蹄疫爆發、重挫養豬戶後，縮小養豬規模，轉型發展生態休閒農場，提供認識臺灣飼豬文化、螢火蟲生態、環境教育、DIY體驗、溯溪、賞蝶、安農溪泛舟等套裝行程。

其中介紹豬與人類文化習俗、抱小豬、



趕豬吃草的「豬寶寶奇遇記」，最受親子家庭歡迎。遊客抱起還沒斷奶的小豬，幾乎是人生首次與豬寶寶的零距離接觸；此外，趕著一群大豬在草坪狂奔，氣氛緊張又好玩。



在天山休閒農場體驗趕豬吃草，趣味橫生。

## DATA

### 天送埤故事館

(遊客服務中心) 🚶

03-9895645

### 蔥仔寮體驗農場 🚶

宜蘭縣三星鄉東興路 13-2 號

0937-995104

### 星寶蔥體驗農場 🚶

宜蘭縣三星鄉東興路 7-5 號

03-9891048

### 天山休閒農場 🚶 🏠

宜蘭縣三星鄉下湖路 1 號

03-9891698

### 三星青蔥文化館 🚶 🏠

宜蘭縣三星鄉中山路 31 號

03-9893170

### 銀柳館 🏠

宜蘭縣三星鄉東興路 13 號

0916-164595

### 炳智果園 🚶

宜蘭縣三星鄉三星路七段 231 巷 1 號

03-9891080

### 連壽果園 🚶

宜蘭縣三星鄉南湖路 15 號

0932-265639

### 長埤湖 🚶

宜蘭縣三星鄉三星路八段長埤 250 號

03-9893188

### 石草坪 🏠

宜蘭縣三星鄉憲明國小隔壁

0937-988104

### 天送埤車站舊址 🚶

宜蘭縣三星鄉福山街福山橫巷 27 號

### 拳頭姆步道 🚶

宜蘭縣三星鄉三星路八段(台 7 丙公路 9.5 公里處)

### 清水地熱 🚶

宜蘭縣大同鄉清水村南側的清水溪旁

### 味珍香卜肉店 🍖

宜蘭縣三星鄉三星路七段 305 號

03-9892960

### 福美田園餐廳 🍖

宜蘭縣三星鄉三星路七段 258 號

03-9892522

### 阿婆蔥油餅 🍖

宜蘭縣三星鄉三星路七段 318 號

03-9892203

### 何家蔥餡餅 🍖

宜蘭縣三星鄉三星路八段 2 號

0932-292584

### 義晟三星蔥油餅 🍖

宜蘭縣三星鄉三星路七段 307 號

03-9895371、0935-005536

### 蔥、蒜 🍷

03-9895645

### 上將梨 🍷

0980-180944

### 阿嬤 A 粿 🍷

宜蘭縣三星鄉三星路七段 340 號

03-9892715、0975-323900

### 稻庄芋香米 🍷

宜蘭縣三星鄉人和村和平路 73-6 號

0975-858730

### 灶鄉珍珠米 🍷

宜蘭縣三星鄉人和村堤防路 38 號

03-9892714、0922-311910

### 艾麗絲泉民宿—天送埤別館 🏠

宜蘭縣三星鄉天福村東興路 20-8 號

(老爺山莊)

03-9641131、0915-615983

### 星宿渡假別墅 🏠

宜蘭縣三星鄉天福村東興路 13-5 號

0919-313525、0935-171783



天送埤  
休閒農業區  
官方網站





# 中山休閒農業區

初夏山區的啁啾鳥鳴、唧唧蟲聲，是最溫柔動聽的天籟；  
茶樹、柚花飄香，無憂田園生活，讓人找回自然樸素的心靈。



電音三太子迎賓，重現農村廟會氣氛。

**中**山休閒農業區位於冬山河上游，當地種植茶樹、柚樹為主，果園之外的山地多為保護林，滿山的綠意為此地打造出宜蘭縣內優質的生態旅遊場所。

近年來，在地農民們結合農業生產、農村生活、自然生態，發展出以體驗為主的休閒活動，歡迎遊客到訪中山，體驗中山的田園魅力。

## 人情濃、趣味足的農家樂

「香格里拉休閒農場」由「臺灣休閒農場教父」張清來一手打造，是國外遊客認識宜蘭的第一站。

張清來介紹自家農場時，走近門口拿起夾子撥著火盆裡的炭火說：「這盆火從民國 77 年成立以來，從未熄滅，象徵著香格里拉農場的人文、關懷與熱情。」為了重溫早年農村的美好氛圍，農場門口用木板寫著「奉茶」，彰顯親切的待客之道。

農場結合傳統農村文化活動，每到傍晚會舉辦熱鬧的民俗活動，派出三太子「旺來」迎賓，並施放鞭炮與抬轎，帶領遊客們比賽打陀螺、搓湯圓、放祈福天燈、操演布袋戲，如同回到往昔農村、廟口的熱鬧場景。

農場後方佔地面積廣大，遊客沿著步道爬上鼓樓，除了登高俯瞰蘭陽平原外，還可豪氣擊鼓、對空呼嘯。愛玩 DIY 的遊客，



登上香格里拉的步道高處，蘭陽平原風光盡收眼底。

更別錯過竹蟬 DIY、彩繪環保袋、豆花製作、彩繪布袋戲偶等活動。

## 養生又清爽的五行五色料理

美食百百

種，「一佳

村田媽媽

養生餐廳」

憑著精湛好手

藝，運用自家栽種的

藥用植物，研發出五

行五色養生餐。



養生五行沙拉以 5 色蔬菜拌上堅果、健康醋，清爽又開胃。

來此用餐，除了可享受原始自然的芬多精，也能享用山油麻、赤道櫻草、洛葵等藥用植物入菜的罕見佳餚。遊客往往夾菜入口後，發出連連驚嘆聲，並追著「田媽媽」詢問菜名，成為獨特的用餐體驗。

沈淑惠夫妻參與「田媽媽」培訓至今 17 年，連同兒子們也學成回鄉加入經營團隊，不斷精進烹飪技術，致力以在地食材演繹美味料理，成為中山休閒農業區的美食指標。

招牌的五行五色養生餐，以色彩繽紛著稱，從涼拌五行菜、紅麴豬腳、豆腐乳蒸山鱸魚、山油麻地瓜、五色酒釀湯圓等十大招牌菜色中，隨機出菜，為遊客創造驚喜之感。

隨菜上桌的小菜更是亮點，以鳳梨酵素



醃製而成的豆腐乳，年銷 2000 罐，早已成為遊客必帶伴手禮。另外，以自產百香果調味的青木瓜沙拉，爽口好下飯，詢問購買度也很高。

## 柚花與綠茶相遇的芬芳

「內山茶園」門口的一座隘勇寮，拔地而起，成為中山休閒農業區最醒目地標。隘勇寮為先民抵禦外侮，以巨大木頭搭建的哨站。中山休閒農業區的成員們原地重建當年先民的隘勇寮，與仁山植物園內的樟腦寮相互輝映。

內山茶園佔地 0.5 公頃，開放柚樹認養 15 年，提供遊客柚樹的認養與採果，是



龍進富（右）善用自產的柚花與綠茶，推出農產品。



重建的隘勇寮成為內山茶園的迎賓大門。

老闆龍進富在種茶、製茶以外所經營的事業。他說，園內 150 棵柚樹全都是寶貝，結出來的柚子肉質細緻又好吃，自己以前只會種、不會賣，乾脆開放遊客採果。

因為栽種大量柚樹，龍進富也生產柚花綠茶。他在烘盤鋪上一層綠茶、一層新鮮柚花，透過低溫烘焙，讓茶葉慢慢吸飽柚花的香氣，飲來芳香迷人。

遊客來此可以體驗柚花養生擂茶 DIY，取柚花綠茶、炒熟花生、杏仁、芝麻等食材，倒入大擂鉢，用擂茶棍研磨至香氣、油脂盡出，即可倒入柚花綠茶粉、米香、熱水沖泡，再搭配自己 DIY 製成的茶葉香酥脆、柚子醋，迎風乘涼，品嚐茶食，再愜意不過了。

## 舒暢身心的生態旅行

緊鄰仁山植物園及新寮瀑布，「三富休閒農場」地理環境得天獨厚，除種植大片有機柚子園，場內生態資源多元豐富，可

觀賞到青蛙、鸚鵡、貓頭鷹、鵝、鴨等小動物，非常適合親子同遊。

農場內手作季節果醬、光學萬花筒DIY、手工書DIY、食農體驗及夜間生態觀察等活動，深受大人及小朋友的歡迎。

緊鄰池畔的紫屋森林庭園，可看到綠頭鴨、紅面番鴨、和尚鸚鵡等鳥禽的身影。這裡也是賞鳥勝地，到了4月賞鳥季時，罕見的八色鳥、朱鸕、黑枕藍鶯會飛來此地作客，吸引賞鳥人士到此探尋芳蹤。

因為農場落實環境的生態保育，吸引螢火蟲棲息、繁衍。每年4月至5月的螢火蟲大發生季節，小小螢火蟲就像提燈精

靈，飛在草叢、樹枝上，將山區的黑夜點綴得熠熠亮亮，彷彿天上繁星降落凡間。

## 採茶、製茶、品茶的樂趣

1978年成立的「祥語有機農場」，提供遊客製茶體驗。遊客來此不但可以品嚐農場自製的手工小點、與老闆泡茶話家常外，也能穿上採茶裝，到茶園親自摘茶，認識製茶流程。

祥語老闆劉向群笑說，許多遊客出去採茶前，看到烈陽當頭都會抗拒，不過進入茶園摘採「一心二葉」的嫩芽後，就玩到忘了離開。遊客採了新鮮茶葉後，先讓新



三富休閒農場生態豐富，適合大人、小孩認識大自然之美。





祥語有機農場帶領遊客體驗摘一心二葉的採茶趣味。

鮮茶葉經過萎凋；然後，每個人戴起布質手套，用手炒茶約 5 分鐘，炒至茶葉沒有菁味，才開始揉捻、焙茶。照著製茶步驟，遊客很快能品嚐到自己手炒的有機綠茶。

園區也提供綠茶龍鬚糖 DIY，而這項製作龍鬚糖的技術是劉老闆無師自通，買來麥芽糖不斷試做、研發出來的，讓祥語成為臺灣第一家教作龍鬚糖的農場。劉老闆不藏私，歡迎民眾前來學藝、品茶。

## 有機柚花的好價值

「東風有機農場」場主林文龍，原本經營成衣生意，90 年代回鄉接手父親的柚子

園，並改採有機經營，將舊農舍翻修兼營民宿，發展休閒農業，走向農產品、加工品與服務加乘的六級化產業。

東風利用自家柚子園，採收柚花、柚子製作保養品，並提供精油萃取 DIY、檜木手工筷 DIY 等體驗活動，希望消費者認識



東風有機休閒農場利用芳香植物，開發保養品。



自然無負擔的清潔產品；同時，亦致力打造神奇茶樹精油沐浴皂等自有品牌商品，吸引香港、日本遊客青睞，讓消費者了解「臺灣也能製造優質精油產品」的實力。

林場長曾任中山休閒農業區發展協會的理事長，對於區內公共事務的整合協調不

遺餘力，並全力推動有機種植，積極參加國內外行銷活動，期許中山休閒農業區成為國際有機養生村。

檜木手工筷



#### DATA

##### 中山旅遊服務中心

宜蘭縣冬山鄉中山村新寮路 103 號  
03-9587010

##### 香格里拉休閒農場

宜蘭縣冬山鄉大進村梅山路 168 號  
03-9511456

##### 東風有機休閒農場

宜蘭縣冬山鄉中山村中山路 769 號  
03-9587511

##### 三富休閒農場

宜蘭縣冬山鄉中山村新寮二路 161 巷 82 號  
03-9588690

##### 綠野仙蹤

宜蘭縣冬山鄉中山村中山三路 53 號  
03-9582975

##### 芳岳茶園

宜蘭縣冬山鄉中山村中城路 193 號  
03-9585259

##### 內山茶園

宜蘭縣冬山鄉中山村中山路 688 巷 23 號  
03-9581905

##### 星源茶園

宜蘭縣冬山鄉中山村中城路 115 號  
03-9588947

##### 新世紀農園

宜蘭縣冬山鄉中山村中山五路 88 號  
03-9580123

##### 祥語有機農場

宜蘭縣冬山鄉中山村中城路 173 號  
03-9587959

##### 銀山果園

宜蘭縣冬山鄉中山村中城一路 27 號  
03-9585509

##### 鵝山茶園

宜蘭縣冬山鄉中山村中山五路 3 號  
03-9580301

##### 古意生活藝術館

宜蘭縣冬山鄉中山村新寮路 461 巷 28 號  
03-9580990

##### 一佳村養生餐廳(田媽媽)

宜蘭縣冬山鄉中山村中城二路 58 巷 11 號  
03-9588852

##### 中山雞場(中山悠閣民宿)

宜蘭縣冬山鄉中山村新寮路 408 巷 69 號  
03-9583303

##### Camellia 咖啡館

宜蘭縣冬山鄉中城路 202 號  
03-9588496

##### 晨溪餐廳

宜蘭縣冬山鄉中山村中山路 828 號  
03-9585661

##### 龍座咖啡

宜蘭縣冬山鄉中山村舊寮路 73 巷 33 號  
03-9585984

##### 庭緣餐廳

宜蘭縣冬山鄉中山村丸山路 479 號  
03-9588038

##### 幸福柚子鄉村民宿

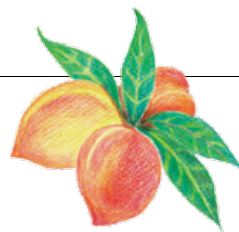
宜蘭縣冬山鄉中山村中山六路 96 號  
03-9581574



中山休閒  
農業區  
官方網站



# 大進休閒農業區



甜蜜桃

小村寧靜、緩慢，最適合來場遺忘都市塵囂的田園小旅行；採果、騎鐵馬、玩 DIY 有果花香氣相伴，薰香了遊人行囊中的回憶。

**冬** 山鄉大進村在旅遊版圖上名不見經傳，卻是宜蘭水果界的扛霸子。被兩座淺山夾峙的平原裡，有番社坑溪帶來的沖積砂礫土，為大進營造出栽培果樹最佳的天然條件，整個村子就像一座大果園，全被桃李、柑橘、蓮霧等果樹簇擁著，不見一畝水田。

這裡是宜蘭重要的水果產區，四季都有水果產出，因此空氣瀰漫著果花香氣。跟著果花香，尋味大進的旅行，自有雅趣。

## 到石板屋玩密室逃脫

「大進旅遊服務中心」提供旅遊諮詢、鐵馬租借、6 人以上團體導覽與展售在地農產品的服務，遊客們可依自己的興趣選擇不同的 DIY，體驗石板彩繪、手工香皂製作及水果糖葫蘆等，樂趣十足。多樣化的農遊行程，滿足遊客的喜好。



大進旅遊服務中心提供水果糖葫蘆 DIY 體驗。

大進村地形封閉，原是泰雅族的領域，直到 20 世紀初才有漢人移入開墾，是蘭陽平原開發最晚的地方。早年，漢人先民習慣使用溪床上的黑石板，搭蓋石板屋居住，但後來被颱風損害、石材來源少，直到近代才被淘汰。

在大進社區活動中心對面，則有一座復刻版的石板屋，而旅遊服務中心也推出石板屋的密室逃脫遊戲，讓遊客了解大進的



三泰有機茶廠提供採茶、製茶、品茶的體驗。

產物與特色，兼具知識、遊樂與體驗，值得一遊。

## 茶骨也能出好茶

「三泰有機農場」的老闆林文德對於農場牆上掛滿寫著「紅茶高手」4個大字的得獎匾與紅紙，顯得很淡然。但談起種植有機茶時，他態度堅定，不容妥協。

林文德的茶園是宜蘭第一家取得有機認證的茶園，當年他接下父親的茶園，棄慣行農法轉為有機，曾歷經產量銳減、製不出好茶的痛苦。後來，他悟出平地有機茶不能全部照著高山茶輕發酵的製作方式，於是將有機茶採用重發酵，經過無數次的實驗，終於做出氣味香醇的有機茶。

三泰做生意全靠客人口碑，連鄰近工廠的工人都會來購買製茶剩下的碎茶葉（俗稱「茶骨」），稱讚三泰的茶骨抵過外面標榜的好茶。

而林文德也很有個性，不追求高產量，茶葉賣完就沒了，沒賣完就自己喝，一切以品質為上。

## 巷弄裡的幸福 20 號

「幸福 20 號農場」雖然位處小巷弄裡，但慕名的遊客總是絡繹不絕地登門。

農場主人余源輝與曾馨誼夫婦從臺北返鄉，協助長輩照顧家中果園之餘，兩人也親手搭建、布置出農場內的一磚一瓦和一草一木，靠著新穎的行銷手法與崇尚自然



的生活理念，漸漸打開知名度。

農場平日提供特色窯烤披薩 DIY，遊客在已經完成低溫發酵的披薩餅皮撒上甜鹹餡料，就可送入磚窯烘烤。

另外，製作水果醋或蜜餞 DIY 活動，則針對不同的水果產季，推出季節限定的水果產品，包括夏天的檸檬醋，秋天的柚子醋，冬天則有金棗蜜餞體驗，讓大朋友與小朋友從活動體驗中認識產地到餐桌的食農教育。



窯烤披薩 DIY 是幸福 20 號農場的熱門活動。

## 水果甜到心坎裡

「松茂果園」的主人蔡松茂，照顧自家果園 20 多年，種植金棗、文旦柚、福柑、火龍果與甜蜜桃，開放遊客採果。

蔡松茂每天清晨 5 點起床巡視果園、動手除草，務農工作不輕鬆，但他從不喊累，唯一害怕的是颱風一來，天公伯把所有辛苦栽培的水果全給收走。



蔡松茂種植的芭樂，是夏季採果的明星水果。

由於松茂的土質多為水分較少的砂礫，蔡松茂引用羅東溪上游的打狗溪溪水灌溉果園，種出來的水果甜度特別高，遊客往往品嚐過後，就馬上把當季出產的水果全部包下，所以大家想品嚐可口新鮮的水果，手腳可是要勤快一點喔！

## 動手做木偶公仔

與大進旅遊服務中心共用空間的「大鼻子木工坊」，是人稱「大鼻子」的木工達人林永任，與小朋自由創作的快樂空間。

大鼻子小時候家貧，沒有玩具可以玩，看到鄰居做資源回收，了解物資可以回收再利用。後來他利用做木工剩下的邊角

材料，發揮創作的巧思，動手製成各種可愛的木偶小公仔，並教導孩子從木頭與環保素材中選擇適合發揮的材料，教導孩子操作木工機械工具，創造出天馬行空的公仔模樣。由於材料多以幾何圖形來組合，特別適合激發孩子旺盛的創造力。



大鼻子木工坊歡迎小朋友創作公仔玩具。

## DATA

### 大進旅遊服務中心

宜蘭縣冬山鄉大進村大進九路  
56 號  
03-9612735

### 三泰有機農場

宜蘭縣冬山鄉大進村進偉路  
192 號  
03-9519683

### 幸福 20 號農場

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路  
446 巷 20 號  
03-9513771

### 松茂果園

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路  
小埤五路 40 號  
03-9512423

### 大鼻子木工坊

宜蘭縣冬山鄉大進村大進九路  
56 號  
0933-103667

### 市外桃園

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路小埤  
三路 50 巷 19 號  
03-9516971

### 神隱村農場

宜蘭縣冬山鄉大進村大進十路  
9 號  
03-9615910

### 上旺土雞城

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路  
341 號  
03-9610510

### 添丁有機農場

宜蘭縣冬山鄉大進村進興二路 125  
巷 56 號  
0926-087466

### 旺仔苦茶油

宜蘭縣冬山鄉大進村小埤五路 57 號  
03-9511899、0933-988372

### 順進蜜餞行

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路 438 號  
03-9512263

### 劉記花生

宜蘭縣冬山鄉大進村大進 466 號  
03-9613761

### 春記麥芽酥

宜蘭縣冬山鄉大進村大進路 450 號  
03-9510015

### 農來農場

宜蘭縣冬山鄉大進村大進五路  
50 巷 1 號  
03-9513725、0932-043027

### 山獵之家

宜蘭縣冬山鄉大進村進利路  
616 巷 21 號  
03-9514856、0919-314616

### 小埤五路民宿

宜蘭縣冬山鄉大進村小埤五路  
59 巷 15 號  
03-9613961、0911-872046

### 76 親子民宿

宜蘭縣冬山鄉大進村大進二路  
76 號  
0903-676876



大進  
休閒農業區  
官方網站



# 照門休閒農業區



獨角仙

客自山中來，環山步道圍繞而成的農村聚落，淳樸靜謐；  
被村民用心呵護的環境，翠綠蓊鬱，交織村風無限美的景色。



埤塘窩自然農莊利用水塘環境，種植水生植物，營造出生物多樣性的生態教育環境園區。

**照**門休閒農業區位處遍布九芎樹與埤塘的丘陵山谷中，客家鄉親們連結彼此的心力與巧思，打造出宛如世外桃源的美麗境地。

來此踏青、漫步於陵線步道之上，欣賞詩情畫意的落羽松、白燦如雪的桐花美景，體驗農村美食、手工童玩與採果樂。

這樣的浪漫、這樣的花景、這樣的閒情，都教人心動。

## 九芎湖的生態大觀園

「埤塘窩自然農莊」主人黃劉鋒 10 多年前為荒廢農田引用農塘池水，打造 4 座生態池，並在池畔四周修建遊園步道，希



望引領民眾融入這片蓊鬱山林的懷抱。

園區裡舉目所及的綠意，是黃劉鏜用心栽培的水生植物與臺灣原生植物。當夏日時光來臨時，遊客走在免費開放參觀的幽靜園內，處處可見蝴蝶紛飛、獨角仙出沒，連路旁的光蠟樹上，都棲息著上百隻獨角仙，供遊客近距離觀賞。

此外，這裡提供愛玉的植物生態解說、洗愛玉 DIY，教導遊客用自己的雙手搓洗出愛玉籽內的果膠後，當場就能享用好吃的愛玉凍。

## 來自原野的道地美味

山林間飄出烤雞香，令誰也難以抗拒這美味的呼喚。位於「霽月步道」的「劉家莊燜雞」，10 餘年來吸引遊客慕名到訪。

老闆劉華柱嚴選自家飼養重量 4 斤半以上的放山雞，以蔥、蒜獨門祕方調味後，放入特製鐵箱、用柴火燜烤 1 小時，才能成就金黃燜雞的美味。

他透露燜雞皮酥肉嫩的關鍵，在於師傅不時為炭火淋上雞油，引燃瞬間烈火的高溫讓雞皮更為金黃酥脆。大啖這道燜雞，建議最對味的吃法是「皮蘸椒鹽、肉蘸湯汁」。

除了燜雞外，劉華柱推薦油香滑嫩的「燜筍」，以及炸豆皮包裹嫩豆腐、肉鬆和香菜的「香酥豆腐捲」。他希望讓每一



劉華柱用柴火燜烤而成的燜雞，油亮的金黃外皮讓食客垂涎。

個來照門的旅人，都能享用這份來自客家山村的單純美味。

## 遇見山村溫暖客家情

從九福步道一路前行，即可通往「陳家休閒農場」。曾獲神農獎肯定的陳家休閒農場主人陳新源，擅長就地取材，研發各式童玩送給用餐顧客。簡單的細竹與水黃皮種子在他手上，三兩下即化為小鳥或蝴蝶造型的鳥笛，可愛又饒富趣味性，馬上吸引大小朋友的目光。

中午用餐時間，來此享用道地客家合菜，試試用一碗糯米飯 DIY 搗出香 Q 的麻



陳家休閒農場推廣擂茶、童玩等 DIY 活動。



周家庄開發仙楂農特產品。



糰。若想吃西式創意餐點，農場的「照咖

雅品」提供黃金炒飯，以及鹹中帶甜、脆口彈牙的客家麻糰披薩等招牌特色料理。假日還可提前預約現做窯烤披薩 DIY，用自己的手藝填飽自己的肚子。

## 重現古早的酸甜滋味

身處在森林裡的「周家庄觀光農場」，是國內第一個以仙楂為主題的農莊。老闆周紹鉦說，新鮮的仙楂口感酸澀，必須經過 5 至 7 天的日曬，以及新竹新埔特有的九降風吹拂後，才能逼出香甜口感。

仙楂俗稱「鳥梨」，有大小之分。糖葫蘆上頭的小果子是小仙楂，而大仙楂則用於裹糖或醃漬。由於現代人多不識仙楂，也沒嚐過它的味道。因此周紹鉦開發仙楂

蒟蒻 DIY 體驗，帶領到訪的遊客們找尋記憶中的古早酸甜味。

農場裡也栽培多種果樹，包括夏季的火龍果與水梨；秋季的文旦、柿子、葡萄柚；冬季的椪柑、桶柑與阿婆柑。來這裡走一趟農村之旅，能飽覽農村四季更迭之美。

## 山谷裡開出奇花異草

「金谷農場」是遊客玩花弄草的最佳去處，提供四季花卉株苗、觀賞性植栽、各類栽種器材與有機土壤等，供遊客一次購足蒔花弄草所需要的植物與資材。

務農出身的農場主人黃劉振，樂於將所學的種植知識與民眾交流。他說，有很多深諳植物的玩家來到金谷，都能挖到寶、找尋到罕見的奇花異草。

農場小橋流水、造景優美，頗有「柳暗

花明又一村」的驚喜感。遊客可在庭園中央的「明池」池畔小憩，湖光山色，盡收眼底。

園區後方還有一條輕鬆好走的「九福步道」，可以在春、夏季欣賞桐花雨，秋、冬季看見整排落羽松變色。當天氣穩定時，此地的視野更為遼闊，站在陵線高處能望見新竹外海與箭竹窩。



入秋後，金谷農場的落羽松樹葉變黃，展現秋意。

#### DATA

##### 陳家休閒農場

新竹縣新埔鎮照門里 6 鄰九芎湖 29 號  
03-5890034、0937-811956

##### 埤塘窩自然農莊

新竹縣新埔鎮照門里 5 鄰九芎湖 2 號  
0933-975097

##### 林家果園

新竹縣新埔鎮照門里 4 鄰箭竹窩 19 號  
03-5899442

##### 福明新農場

新竹縣新埔鎮照門里 3 鄰箭竹窩 11 號  
03-5899365

##### 箭竹窩果園

新竹縣新埔鎮照門里 3 鄰箭竹窩 16 號  
03-5890300、0912-237790

##### 周家庄觀光農場

新竹縣新埔鎮照門里 6 鄰九芎湖 18 號  
03-5890771、0953-898355

##### 劉家莊燻雞

新竹縣新埔鎮照門里 6 鄰九芎湖 16-2 號  
03-5890709、0935-327636

##### 景屏藤小吃

新竹縣新埔鎮照門里 3 鄰箭竹窩 15 號  
03-5890287

##### 鴛鴦池小吃

新竹縣新埔鎮照門里 6 鄰九芎湖 25 號  
03-5890761

##### 老屋小吃

新竹縣新埔鎮照門里 4 鄰箭竹窩 22 號  
03-5890773

##### 陳家農園門市部

新竹縣新埔鎮照門里九芎湖九福路底  
03-5898112、0918-041160

##### 金谷農場

新竹縣新埔鎮照門里九芎湖 15-1 號  
03-5899625、0932-915270

##### 光風亭

新竹縣新埔鎮照門里九芎湖  
03-5890606、0921-857209



照門  
休閒農業區  
官方網站





# 和平部落休閒農業區



歸屬山林的和平部落族人們，用生活傳承泰雅族的文化，從狩獵、採集、農耕之中，榮耀著與自然共生的智慧。

在綠樹、竹林的掩映下，深淺不同的綠意織成一張大地綠毯，鋪在和平部落休閒農業區的各個角落裡。

居住在這裡的泰雅族人，發揮舞蹈歌唱、音樂藝術、狩獵採集、農耕的稟賦，



射箭是五峰獵人學校熱門的體驗活動之一。

將日常與自然共存、與土地相依的俯仰生息，融入部落休閒農業的內涵，讓遊人愛上這處山林小部落。

## 拜訪產地 認識小農食材

和平部落的小農們在祖先留下來的土地上，用心種植蔬果、飼養雞魚。和平部落休閒農業區為了讓遊客認識這些小農，了解種植方式、食材的生產來源與環境，推出「樂活農業·食材旅行」的套裝行程。

食材旅行的內容豐富，遊客參加2日遊的行程，首先抵達和平部落休閒農業區服務中心——「竹林養生村合作社」，換上泰雅族傳統服飾，跟著族人唱古調、認識當地麥巴來社的抗日歷史與祖靈信仰。

緊接著就是這趟食材旅行的重頭戲，族人拿出在地培育的農產，以及自然生長的野生食材照片，向遊客介紹這些食材的



竹林養生村合作社採用在地食材，料理出別具特色、美味可口的泰雅風味餐。

生長特性、食用部位與飲食文化；然後教導遊客們揹上傳統背籃，拿著刀具及塑膠袋，前往附近的步道與農場，摘野菜、採蔬果、抓魚蝦，料理自己的中餐。

用完中餐後，到麥巴來溪戲水，傍晚則體驗泰雅族的古食法，學習生火、串烤豬肉、燜地瓜與竹筒風味料理。這時坐在星空下，嚐著泰雅風味餐，聽著傳統古調，大家一起跳著迎賓舞，是平日生活裡，遊客們難得體驗的部落生活。

翌日的泰雅文化生活體驗，在「五峰獵人學校」裡認識段木香菇的種植與採收、學習射箭、見識陷阱製作方式、獵徑巡禮等。對竹工藝有興趣的遊客，則可以試試

DIY 竹杯、竹筷和竹碗。行程的最後以打小米麻糬結尾，讓大家練了體力又能飽餐一頓。

遊客在食材旅行中，深入了解原住民的生活文化、耕種智慧，以及小農種植農作物的辛勞，用餐時將更珍惜眼前的食物。

## 天天開心的樂活農業

耕種對於和平部落的農民來講，不僅是生產供應自家食用的蔬果，也是經營採果摘菜、農事活動體驗的收入來源。

像「青葉甜柿園」主人楊鈞鑫因喜歡和平部落的環境，上山經營果園當作個人休閒娛樂。喜歡研究果樹的他，把果園當實



楊鈞鑫熱愛種植果樹，  
從平地來到和平部落經營青葉甜柿園。



林祥馨在戈巴侖的杉木林旁，  
栽種原民料理常用的紅刺蔥。



張傳枝（右）風趣幽默，遊客來到他的亞富開心農場，  
都能被他逗得開懷大笑。

驗室，種植甜柿、奇異果、樹葡萄、黃金百香果及柑橘，總共約 40 多種果樹，並親力親為照顧所有果樹，一年四季生產不同的水果，自給自足之餘，也開放遊客預約採果。

「亞富開心農場」主人張傳枝原是職業軍人，結束軍旅生涯回到部落從農，同時也是附近清泉部落張學良故居的解說員與五峰獵人學校校長，流利的口才與風趣的個性，擅長把泰雅族文化及歷史故事描述得生動活潑，讓遊客聽得意猶未盡。

張傳枝在部落義母的指導下，種植甜

柿、柑橘和高冷蔬菜，開放給遊客採收。在這片田園裡，他看著親手種植的蔬果，心裡踏實，每天臉上洋溢著笑容，讓農場變成開心農場。

## 由山林孕育的原民傳統食材

位居和平部落泰雅祖靈祭場上方的「戈巴侖」，廣植上千株的柳杉。戈巴侖的主人林祥馨在林蔭處栽種 9 千株山蘇，有陽光照射的坡地則種植馬告、紅刺蔥，作為料理泰雅風味餐不可缺少使用的食材。

山蘇是部落料理常見的蔬菜，快炒的口



感很脆口；紅刺蔥香氣濃郁，搭配肉類煮湯，湯頭風味馬上升級；馬告又稱山胡椒，是泰雅族人餐餐不可或缺的調味聖品。

## 調味上乘的鱒魚料理

和平部落的谷燕溪上游，渺無人煙，綠林密布，涵養出冷涼、無污染的水源。「谷燕鱒魚場」主人葛汝誠的父親，利用這道乾淨水源養殖同樣愛乾淨水質的鱒魚、鰕龍魚，銷售給餐廳。

後來，葛汝誠返鄉接手父親的養殖事業，增設小吃部，由夫妻倆掌勺，推出自

創的鱒魚料理，滋味極佳，獲得遊客稱讚。

谷燕的鱒魚從魚卵孵育、飼養到成魚，約需2至3年。葛汝誠夫婦每天現撈活魚，以現切生魚片、蒜泥清蒸、酥炸、馬告調味等作法，呈現魚肉的柔軟口感。

他們還利用馬告和鹽巴醃漬全魚，

做成真空包的鹹鱒伴

手禮，讓遊客帶

回家後，透過油

煎、清蒸，一樣吃

得到鱒魚的好

滋味。



以蒜泥清蒸鱒魚肉片，滋味鮮美，是饕客的指定菜。

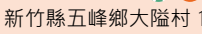
### DATA

#### 竹林養生村合作社



新竹縣五峰鄉大隘村 10 鄰 196 號  
03-5851998、0910-269808

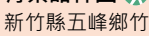
#### 五峰獵人學校



新竹縣五峰鄉大隘村 10 鄰 195 號

03-5851270、0937-971985

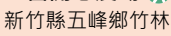
#### 青葉甜柿園



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平

166-4 號  
03-5851412、0916-800724

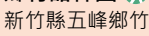
#### 亞富開心農場



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平 160 號

03-5851811、0911-829560

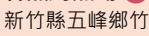
#### 鄉村甜柿園



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平 152 號

03-5851476、0932-767430

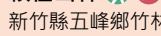
#### 谷燕鱒魚場



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平

159-1 號  
03-5851243、0928-890851

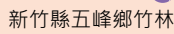
#### 賴在山林



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平 161-15 號

0933-161144

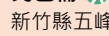
#### 進來看看商店



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平 160-1 號

03-5851742、0928-377473

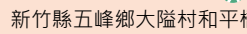
#### 戈巴倫



新竹縣五峰鄉竹林村 5 鄰和平 158 號

03-5851369、0955-258419

#### 谷燕步道、谷燕瀑布



新竹縣五峰鄉大隘村和平橋旁

### Map



和平部落  
休閒農業區簡介  
(農業易遊網)



# 南江休閒農業區

蓬萊溪養育著賽夏、泰雅與客家的一方水土，  
居民們守護自然、謙卑過活，感謝祖靈賜給四季無虞的豐衣足食。



段木香菇

**位**於苗栗南庄，仍保留山林原貌的南江休閒農業區，融合在地泰雅、賽夏與客家等族群文化，為農業旅遊注入山區居民靜定、沉穩的風土深度。

南江沒有過多現代化的雕飾，卻有著客家勤儉與原民樸實的生活文化。當地農戶認真飼養鱒魚、種植蔬菜、培育黑木耳與香菇，加上沒有人潮喧鬧、空氣中散發林木的芬多精，讓遊客自在體驗農業、山村氛圍，以及自然視野的享受。

## 豐饒美味的山野特色餐

想要一嚐南江當地、當令食材入菜的多樣化料理，「南江休閒農業區旅遊中心」一定不負期待。

這裡供應的特色風味餐，包括當地養殖的鱒魚、小農友善種植的蔬菜、梅干香菇丸子及獨門醃製的鹹豬肉等菜色，烹調手法多變化。例如把鱒魚做成日式「一夜



南江休閒農業區旅遊中心的風味餐，使用在地食材，展現多變口味。

干」，將鮮甜濃縮在魚肉裡；遊客中心自製的梅干香菇丸子，則是將梅干菜剁碎，與絞肉、香菇一起捏成丸子，展現客家風





站在蓬萊溪岸的觀魚步道，可觀賞棲息溪裡的魚群。

味；鹹豬肉以特調醬汁醃製 2 至 3 天入味，再透過真空冷凍，鎖住肉質鮮甜，搭配特製蘸醬，十分可口。

### 漫步溪畔的觀魚樂

蓬萊溪自然生態園區在政府與當地居民的合作下，實施封溪護魚計畫，經過長期守護的河川，已見到魚蝦再現，生氣勃勃。

園區內沿著蓬萊溪闢建一條長達 1.6 公里的觀魚步道，沿途綠蔭夾道，尤其溪流對岸仍保留原始的山林，以及鳥巢蕨、筆筒樹等大型蕨類，充滿生機。

而且步道路線規劃完善，可近距離觀賞溪畔濃蔭密樹的綠景，也能一覽湧勢勁流的蓬萊溪。

### 老天爺照顧才有的有機黑木耳

南庄鄉農會蔬菜產銷班第九班栽種有機黑木耳，不使用農藥，對於抑制木耳雜菌的生長，完全任憑老天爺的安排。如果黑木耳不小心感染了雜菌，只能全部報銷，因此產量有限。

黑木耳喜歡陰涼的成長環境，因此產銷



南江農民種出高品質的有機黑木耳。



班利用南庄遠近馳名的清冽山泉水為菇寮降溫，讓菇寮環境溫度不超過攝氏 30 度。此外，這裡的有機黑木耳採收不落地、不泡水，全程良心種植。班員們也都食用自家種的黑木耳，品質有保證。

## 香味撲鼻的段木香菇

在 20 幾年前，賽夏族的豆媽媽會跟著婆婆上山摘採野生香菇。「下雨後我們上山去，在山野間的樹幹上敲一敲，2、3 天後就會冒出香菇來。」她操著賽夏族的口音說。

後來豆家發現住家附近的林蔭就是最好、最天然的栽培環境，開始嘗試用段木種香菇。段木香菇必須悉心照料，在段木鑽洞種下菌種，並於菌種發酵前，不能讓段木淋到雨，像照顧孩子一樣，不能馬虎。

與太空包的香菇氣味不同，豆家的段木

香菇香氣撲鼻，菇梗烘烤後有自然的香甜味。因為產量非常稀少，物以稀為貴，使得豆家的段木香菇非常搶手。

這般傳承原住民栽種智慧的段木香菇，香氣飽滿，是來南江不能錯過的伴手禮。

## 走進賽夏的山林部落

「嘎嘎歐岸原住民文化部落園區」是南庄賽夏族八卦力部落的生活場域，「嘎嘎歐岸」的賽夏族語為「生長喬木的地方」，部落族人至今仍保留這片綠葉成蔭的樹林，為園區帶來綠意盎然的山野風光。

園區錯落數間竹編傳統建築，族人在木板、石頭進行彩繪或浮雕，刻畫賽夏族的歷史故事。沿著林下小徑散步，可見山蘇、杪欏等當地原生植物茂盛迎客。想認識賽夏文化的遊客，可預約部落文化導覽解說與麻糬 DIY 的體驗活動。



- ▲ 嘎嘎歐岸原住民文化部落園區隨處可見賽夏族的文化雕刻。
- ◀ 豆媽媽利用自家後院的林蔭賽夏環境，種植段木香菇。

## 造訪山林祕境 大啖鱒魚料理

位處南庄小東河山區的「春谷養鱒農場」，四周圍繞原始森林，蘊藏豐沛泉水，擁有視野極佳的森林景觀及清澈見底的溪水，是南庄旅遊祕境，也是饕客尋美味魚料理的好所在。

鱒魚為魚中貴族，對環境的水質要求嚴苛，春谷引用在地原始林涵養的無污染泉水，養殖出高品質



的虹鱒、鱒龍魚及高山鱸魚等高冷性淡水魚。無論蒸、煮、烤、紅燒或做成生魚片、中藥燉補，皆美味絕佳，成為品嚐新鮮高山魚宴的首選地。

森林蒼鬱翠綠，山風輕輕拂面而來，暫時卸下疲憊與煩腦，上山來春谷走一趟吧！

虹鱒營養價值高，鮮嫩美味。  
(春谷養鱒農場提供)

### DATA

**南江休閒農業區旅遊中心**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 8-3 號  
037-821736

**有機木耳**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 8-3 號  
037-821736、0975-095883

**段木香菇**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 8-3 號  
037-821736、0975-095883

**春谷養鱒農場**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 25 號  
037-821892、0983-820892

**嘎嘎歐岸原住民文化部落園區**   
苗栗縣南庄鄉蓬萊村 11 鄰 8 號  
037-825865

**福元居親子農場**   
苗栗縣南庄鄉南江村 18 鄰長崎下 15 號  
037-825747

**百香農場**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 23 號  
037-821850

**蓬萊溪自然生態園區**   
苗栗縣南庄鄉蓬萊村 (124 縣道 34.5K 附近)  
037-824570

**源寶山莊**   
苗栗縣南庄鄉南江村 19 鄰 2 號  
037-822616

**栗田庄**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 17-2 號  
037-824978

**紅磚屋**   
苗栗縣南庄鄉南江村 9 鄰里金館 32-3 號  
037-824877

**米堤園**   
苗栗縣南庄鄉南江村 9 鄰里金館 40 號  
037-824558

**南江璞園**   
苗栗縣南庄鄉南江村 3 鄰東江 31-8 號  
037-825925

**幸福綠光民宿**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 17-3 號  
0958-625275

**力新小築**   
苗栗縣南庄鄉南江村 5 鄰東江 100 號  
037-822179

**宜家園**   
苗栗縣南庄鄉南江村 14 鄰小東河 1-1 號  
037-825289

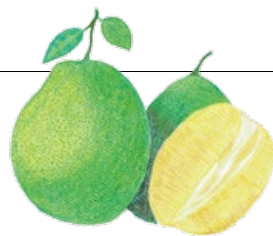
Map



南江  
休閒農業區  
臉書專頁



# 湖東休閒農業區



柚子

湖東所在的西湖，是台灣西部少數沒有便利商店的鄉鎮，工商發展和它沾不上邊，也因此成為有機農業的重鎮。



幸福小站提供環保電動的遊園車，由導覽員領著遊客深度探訪西湖。

**湖**東休閒農業區的範圍幾乎涵蓋苗栗西湖鄉全境，全區多低山丘陵。過往，客家居民在此種植文旦、稻米、白柚、柑橘等作物，過著純樸的農村生活。

近年，這宛如遺世的自然田園逐漸為外人所發現，以有機農業、休閒採果及農事體驗，和來訪此處的遊客分享西湖之美。

## 走近湖東擁抱幸福

湖東的旅遊點分散在多條鄉道上，「幸福小站」為遊客提供旅遊諮詢與引導。

位在西湖大門口「店仔街」上的「幸福小站」，不僅是湖東的借問站，也是湖東產業對外的展示櫥窗，展售湖東休閒農業區會員的農特產品。小站裡熱情的年輕



服務人員還設計了 3 條導覽路線，帶領遊客搭著環保電動遊園車，到訪西湖每個必吃、必遊、必玩的景點。

近期小站推出預約制的體驗活動，例如參加「火龍果農事體驗」，不僅可到火龍果園採果，還可用火龍果、西湖冰薯 DIY 製作火龍果大福。遊客可從「西湖·幸福小旅行」臉書粉絲頁，獲得幸福小站的活動訊息。

### 山野深處的花園饗宴



祕密花園教導遊客將檳榔果實的纖維，梳出可愛的巫師帽。

沿著苗 28 線鄉道行到山野深處的「祕密花園」，有尋幽探祕的意趣。花園主人鄭新榮、徐莉華夫婦原本從事花卉生產，後來結合周邊現有資源，發展休閒農業。

這裡的套餐多採用在地食材，如店裡名菜「薯來寶」，是將西湖地瓜包入紅麴做成；使用西湖柚子做的泡菜、咖啡，以及香甜爽口的沙梨橄欖等，都別具特色。

花園的創意 DIY 也甚受好評，徐莉華把檳榔果實去皮，將纖維梳成巫師帽，發明了「小巫師吊飾」、「魔法盆栽」等手作，讓花園獲得「哈利波特故鄉」的美譽。

### 豐富果香傳山林

「義芳農場」的主人彭義芳種植果樹長達 40 多年，原本在龍洞溪上游開闢農場，之後轉型做觀光果園，每年 8 月至翌年 2 月的採果季，龍眼、文旦柚、白柚、肚臍柑、三寶柑等 10 數種水果相繼登場，讓果園不時傳來「水果好多！好吃！好特別！」的讚嘆聲。

好客的彭爸爸還整理出遍植桂花的步道，讓遊客徜徉山林；農場也可預約餐點，他們以在地種植的蔬菜、放山土雞調理出風味客家餐，並將水果入菜，像是三寶柑加黑豬肉的快炒、龍眼乾做成糯米飯等，都獲得好評。



義芳農場種植龍眼、文旦柚、白柚、肚臍柑、三寶柑等果樹。

## 返鄉青年的有機行動

崇尚農夫簡單生活的張智傑，以務農門外漢的身份投入有機農業，曾經歷不少挫折，他常笑嘆：「我們的米是用汗水、淚水和血水種出來的。」

西湖龍洞有大面積完整的休耕地，丘陵裡隔絕性佳的山窩也能避免鄰地汙染。張智傑在此找到了耕作的園地，經營「返璞歸真有機農場」。

現在他已經承租 10 幾公頃的農地進行有機耕作，並進一步成立合作社、添購農機設備，希望藉此協助青農創業、推廣食農教育，讓更多人瞭解農業、加入農業。



返璞歸真有機農場主人張智傑成立合作社，協助有機農民烘乾稻穀。

## 大自然裡的食農教室

「綠景複合農場」園主宋明枝累積超過 10 年的有機耕作經驗，種植水稻、季節性蔬果等 30 多種作物，採用健康、回歸自然的農法，獲得中興大學的有機認證，在鄉里以「有機達人」著稱。



綠景複合農場主人宋明枝從事有機農業逾 10 年，在湖東被稱為「有機達人」。

綠景的好山好水也吸引許多都市人預約下鄉體驗農事，宋明枝除了帶領遊客在田裡種菜，更傳授農作物的生長知識，鼓勵遊客動手摘菜、炒菜，飯後還安排客家布包 DIY 等活動，讓綠景成了湖東最美的食農教室。

## 用科學栽培火龍果

「做農夫要懂科學？」這對「龍晴覓義果園」主人宋貴義而言，絕對是肯定的答案。身兼環境空調科技公司老闆的他，曾

被調侃為「最不像農夫的農夫」，但他的火龍果卻以品質好、單位產值最高著稱。這是如何辦到的呢？答案是科學。

他把環境控制的方法套用在農業上，用科學方法分析出火龍果所需元素：陽光、二氧化碳濃度、土壤肥分管理等黃金比例。如今他栽培生產的火龍果，擁有獨特的三段層次口感，往往一採摘就被搶購一空。



龍晴覓義果園利用環境控制、數據化等科學方法，將火龍果栽培推向精緻化、高品質。

#### DATA

##### 幸福小站

苗栗縣西湖鄉三湖村店仔街 18 號  
037-923629

##### 秘密花園

苗栗縣西湖鄉金獅村茶亭 9 鄰 6-1 號  
037-923029

##### 返璞歸真有機農場

苗栗縣西湖鄉龍洞村 8 鄰張屋 9 號  
037-920382

##### 義芳農場

苗栗縣西湖鄉龍洞村 11 鄰雷公坎 9 號  
037-920715、0912-393266

##### 龍晴覓義果園

苗栗縣西湖鄉湖東村 10 鄰湖東 1 號  
037-921577、0933543587

##### 綠景複合農園

苗栗縣西湖鄉湖東村 10 鄰 2 號  
037-922750

##### 鄉野傳奇

苗栗縣西湖鄉湖東村 9 鄰 17 號  
0955-418690

##### 噢哈娜咖啡屋

苗栗縣西湖鄉金獅村 2 鄰金獅 18-5 號  
037-923902

##### 金龍窯

苗栗縣西湖鄉五湖村 26 號  
037-911555

##### 西湖水通伯柚子農莊

苗栗縣西湖鄉湖東村 6 鄰大窩 19-1 號  
0981-108921

##### 阿玟姐肉粽

苗栗縣西湖鄉湖東村 11 鄰 20 號  
037-921453、0912-897308

##### 琴義小站

苗栗縣西湖鄉湖東村 6 鄰大窩 13 號  
037-922560

##### 西湖甘薯加工廠

苗栗縣西湖鄉二湖村 6 鄰 1-5 號  
037-921093

##### 漢寶窯

苗栗縣西湖鄉五湖村九份 25-1 號  
037-911333

##### 客庄魔法廚房

苗栗縣西湖鄉龍洞村 3 鄰 51 號  
037-921570、0933-921570

##### 馨藝庭園民宿

苗栗縣西湖鄉高埔村 2 鄰大窩 10-9 號  
037-987558、0932-368267



湖東  
休閒農業區  
官方網站





# 福興南和休閒農業區



飛牛牧場

新鮮牛乳的好滋味、繽紛花景的美麗、咖啡的香醇、漫山螢海的驚喜，盈滿在草原、田園與林間，小農與大自然的傑作等待旅者的驚嘆。

**遠**離都市塵囂，進入山林裡，奔跑跳躍、臥地吹風、賞花觀螢、遊逛林間、聆聽鳥唱蟲鳴，這等舒心愜意的生活，全在福興南和休閒農業區享受得到。

藏身在苗栗通霄東側丘陵區的福興南和休閒農業區，以果園、牧場、稻米和桐花聞名，匯聚小農、牧場、咖啡莊園、民宿及陶藝工作室等業者，發揮自然生態與人文藝術的休閒特色，成為都市人度假紓壓、療癒心情的樂活去處。

## 來做牛乳點心 DIY

在一望無際的草原綠野，乳牛、大樹、白牆紅瓦的農舍點綴其間，為「飛牛牧場」塑造出宛若紐澳牧場的美麗風光，每個角落都可以拍出浪漫美景。

飛牛不只畜養乳牛，也將場內生產的乳製品進行加工，製成白布丁、鮮奶酪、烤

布丁等產品，並以自產自銷的模式，掌握品質。

牛乳是深受台灣民眾喜歡的飲品，飛牛以牛乳主題推出「冰淇淋搖搖樂」、「搖滾瓶中信」、「ㄋㄟㄋㄟ餅乾」、「牛奶雞蛋糕」、「奶香甜心塔」等 DIY 體驗活動，讓大人小孩嚐到牛乳做成點心的美味。另外，遊客還可到牧場內的動物農場，參觀擠牛乳、餵兔子，或信步漫遊巴貝多黑肚綿羊走出的羊腸小徑。



飛牛牧場堅持將好牛乳做成好產品，自行研發生產白布丁、鮮奶酪、烤布丁等多項產品。



飛螢農莊保留早年三合院舊厝，黎育辰一家人拿自己耕種的蔬菜，製作客家料理。

## 熠熠螢火四季來報到

位於通霄南勢溪最上游的「飛螢農莊」，三面環抱翠綠山巒，潺潺小溪穿越幽谷，擁有維持良好的自然環境生態。

17年前，黎育辰回到苗栗家鄉照顧雙親，從父母手中接下飛螢農莊的經營。黎育辰從小看過農莊周邊的螢火蟲，但對螢火蟲的生態卻不了解，直到「螢火蟲之父」陳仁昭博士來到農場教學後，才知曉飛螢農莊最特別的地方是一年四季都能發現螢火蟲的棲息蹤跡，不受只有特定季節才能賞螢的限制。

飛螢目前保留早年三合院的舊厝，以不

破壞園區原有的自然環境，依循生態保育及生態教育的經營方向，提供螢火蟲的生態解說導覽。黎育辰還利用編織帶，教導小朋友編製螞蟥、蚱蜢等昆蟲，重現古早童玩的趣味。

## 民宿女主人的浪漫田園

福興南和休閒農業區有一群民宿女主人，在民宿空間、裝潢、庭園環境及餐點，花了一番設計心力，打造出特色獨具的民宿風情。

「紅蜻蜓民宿」的建築，以台灣傳統式屋頂搭配羅馬柱拱門、紅色外觀，成為當



王喜美（後）經營的紅蜻蜓民宿，就像紅色城堡。



如意園民宿使用蝶豆花入菜的鄉村風味披薩。



卓淨蓮熱愛鄉村生活，為伽芝萊打造田園風味。

地的醒目地標。熱情的女主人王喜美會選用自家栽種的蝶豆花，沖泡花茶迎賓。

被花草樹木包圍的「如意園民宿」，就像西方童話裡的森林小木屋。熱衷務農的女主人邱玲鈺，邀請遊客跟她一起下田採收蔬菜，動手烘烤出自然健康、色彩繽紛的鄉村風味披薩。

「伽芝萊民宿」在草地豎立紅色「囍」、白色「LOVE」的大型字樣造景，成為當地結婚新人迎娶的最佳地點。女主人卓淨蓮擁有製作中西甜點的好手藝，熟客都會提

前向她預約蝶豆花下午茶，享受美好的田園時光。

## 咖啡迷的秘密角落

在苗 48 鄉道的山林深處，生長著一大片鬱鬱蒼蒼的樟樹林，「上田咖啡」隱身其中，用綠樹、芬多精、咖啡香與遺世出塵的氛圍，吸引遊客造訪。

上田咖啡經理張國基當初也是愛上這一大片樟樹林，以對生態影響最小的施工方法，興建上田現在的綠建築咖啡館，透過



極簡的結構、極好的採光，讓大落地窗、半戶外露台與蒼翠山景相應和。

遊客來此最愛點一杯香醇咖啡，窩進露台上的沙發裡，讓身心徹底休憩，享受寧靜的片刻。

張國基對咖啡研究深入，在烘焙、研磨、煮咖啡當中，把難得的偷閒時光賣給客人們。他說，當細雨霏霏時，從露台望向戶外的樟樹林，就看著樹葉輕搖、聆聽雨滴聲、聞著隱隱流動的樟木香，這樣呆坐上一整天，緊張的身心靈都會被療癒了。



上田咖啡營造簡單、自然、寬敞的用餐氣氛，讓咖啡迷放鬆壓力。

#### DATA

**飛牛牧場**   
苗栗縣通霄鎮南和里 166 號  
037-782999

**興民休閒農場**   
苗栗縣通霄鎮福興里 3 鄰 29-6 號  
037-783438

**上田咖啡莊園**   
苗栗縣通霄鎮福興里 9 鄰 93-1 號  
037-783798

**飛螢農莊**   
苗栗縣通霄鎮福興里 11 鄰 126 號  
037-783371

**城南有機農場**   
苗栗縣通霄鎮城南里 10 鄰 120 號  
037-783648

**釣魚的貓民宿**   
苗栗縣通霄鎮福興里 13 鄰  
148-12 號  
0937-235922

**如意園民宿**   
苗栗縣通霄鎮福興里 4 鄰 33-9 號  
0933-458070

**紅蜻蜓民宿**   
苗栗縣通霄鎮南和里 11 鄰南和 135-2 號  
037-783376

**翠松苑民宿**   
苗栗縣通霄鎮南和里 10 鄰南和 127-1 號  
037-783357

**伽芝萊民宿**   
苗栗縣通霄鎮福興里 13 鄰 148-6 號  
0921-371548

**好望角民宿**   
苗栗縣通霄鎮福興里 11 鄰 126-3 號  
0921-372321

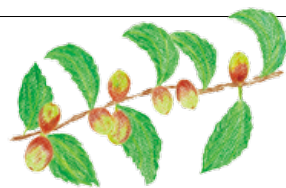


福興南和  
休閒農業區  
官方網站



# 黃金小鎮休閒農業區

飽滿稻穗、阿勃勒花串，交織鮮豔的夏日色調；  
稻香、棗鮮、芋頭綿 豐饒物產傳承農業的美好價值。



紅棗果實



棗農邱俊閔種植無毒紅棗，獲得紅棗評鑑頭等獎的肯定。

**盛** 夏的苗栗公館郊野，在館南、福星、福基、石牆的稻田，結滿金黃、飽滿的稻穗，與路旁阿勃勒樹的串串黃花，相互交織，讓此地有「黃金小鎮」的美名。

百年來，由後龍溪經過穿龍圳引入的豐沛水源，不停灌注黃金小鎮，涵養了土地、

作物及居民生活，讓這裡一年四季呈現不同風光，也使得客家文化在此傳續、展現生命力。

## 夏日採棗正當時

黃金小鎮是全臺唯一的紅棗產區，炎炎



紅棗鮮果含有豐富維生素C、蛋白質、鈣、磷、鐵等營養素，被譽為「水果中的紅寶石」。

夏日則是此地採收紅棗的農忙時刻。樹上的粒粒紅棗由黃轉紅後，得小心翼翼地摘下，在這時直接品嚐生果，或將生果日曬成紅棗乾，都能吃得到果肉吸收陽光後的美味。

為了能讓消費者吃得安心，黃金小鎮近年來鼓勵無毒栽培。「玉順紅棗園」的邱俊閔戲稱這是「隨緣農法」，也就是讓作物能夠自然地生長，雖然蟲害造成的不少農損，但剩下來的果實就大可安心食用。

在良莠不齊的進口貨充斥下，臺灣在地的公館紅棗已逐漸打出名號，成為市場熱門產品，甘甜中帶有微酸的口感，深受大眾喜愛。邱俊閔計畫開放採果與DIY紅棗醬、紅棗醋等體驗活動，讓更多人親口品嚐黃金小鎮紅棗的鮮美。

## 客家文化做中學

「穿龍耕學園」是黃金小鎮休閒農業區的旅遊服務中心，想了解黃金小鎮裡好

吃、好玩、好看的趣味哪裡找，這裡就是來訪遊客最好的旅程起點。

黃金小鎮協進會理事長林瑞英說，黃金小鎮是個客家農村，到處都充滿客家故事，比如遊客能在此體驗擠福菜，認識客家人的醃漬飲食文化；這裡也栽種了洛神、杭菊、紫蘇等植物，到了洛神花季時，一邊採花、做花釀、喝花茶，一邊探索黃金小鎮的客家文化之美。



穿龍耕學園的擠福菜體驗，提供花布封罐供遊客學習製作客家福菜。（黃金小鎮休閒農業區提供）

## 在地食材端上桌

黃金小鎮農產種類豐富，常成為桌上佳餚的食材來源。遊客們想要品嚐當季美味，也就有了更多樣的選擇。

例如開業10年的「巧軒餐館」，在加入農委會輔導的「田媽媽」品牌後，更確實運用在地農特產入菜，讓人真正吃到田園風的農家口味。

巧軒餐館負責人徐治強利用當地食材，自行研發創新菜色，比如紅棗加入炒飯或





紅棗香腸使用紅棗露入味，是巧軒餐館著名的招牌菜。

與其他蔬菜拌炒，引出水果香氣；另也開發了紅棗燉雞湯、紅棗香腸等特色菜餚。

除了紅棗料理外，徐治強還將柿子入菜做涼拌、把福菜剁碎包成水餃，或是用新鮮芋頭做成的芋頭糕等，讓遊客在飽餐一頓的同時，也熟悉了黃金小鎮道地的農產美味。

## 冬日拔芋全家歡

時至年冬，就是芋頭的產季。公館是全臺第二大芋頭產區，但名氣卻不如其他地方，讓「馬郭芋頭園」的郭秩均決定拋下都市工作，回鄉與父親共同經營芋田。

經營初期，只要有消費者或店家向郭秩



郭秩均返鄉經營馬郭芋頭園，積極推廣芋頭的體驗活動。

均詢問芋頭，他便大方提供芋頭試吃，希望能讓更多人知道公館芋頭真的好吃，也讓訂購芋頭的人越來越多。後來，他增加芋泥球或芋泥奶酪的DIY活動，讓遊客現場就能吃到綿密濃郁的芋頭滋味。

到了產季，成熟後的芋頭葉會變得比人還矮，這時最適合開放遊客下田拔芋頭。芋頭田的泥地鬆軟，不論大人小孩都能輕鬆拔起芋頭，也成為黃金小鎮最熱門的活動之一。

## 編織稻草迎福氣

種稻結穗、收割成米，是多數人對水稻的印象，而「喜妹娜哇稻草藝品館」運用稻草編織成日本「注連繩」，讓臺灣水稻有了不一樣的用途。

日本「注連繩」就像中國的春聯，有祈

福、趨吉避凶的意義，懸掛於神社鳥居，以及用於新年、婚喪喜慶等活動的掛飾，代表新氣象的到來。

「做稻草編織是辛苦的传统產業！」喜妹娜哇第三代負責人蔡佩汶說，稻



草編織使用的材料是尚未結穗的綠色稻草，因此喜妹娜哇與稻農契作，在收割綠色稻草後，立即將稻草烘乾、整理，再以手工扭轉進行編製。

臺灣的日本料理店也愛用注連繩裝飾，引起更多人認識稻草編織技藝。喜妹娜哇目前提供手作稻草編織DIY，讓遊客了解注連繩的歷史與文化，同時也能親手製作注連繩，感受稻草散發的陣陣香氣。



蔡佩汶接手經營家傳的喜妹娜哇稻草藝品館，希望將稻草編織產業能延續下去。

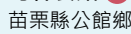
## DATA

### 穿龍耕學園 (旅遊服務中心)



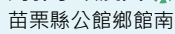
苗栗縣公館鄉福基村 154 號  
037-237-698

### 巧軒餐館



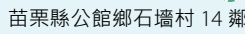
苗栗縣公館鄉石牆村 11 鄰 223-1 號  
037-226868

### 馬郭芋頭農園



苗栗縣公館鄉館南村 24 鄰 296-8 號  
037-233313

### 喜妹娜哇稻草藝品館



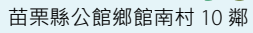
苗栗縣公館鄉石牆村 14 鄰 305 號  
037-228195

### 陶之鄉



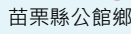
苗栗縣公館鄉福星村 9 鄰 278 號  
037-222239、0928-331311

### 皇家民宿休閒中心



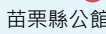
苗栗縣公館鄉館南村 10 鄰 265-1 號  
037-238995

### 紅棗食府



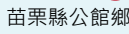
苗栗縣公館鄉福基村 3 鄰 45 號  
037-224688

### 荷塘居



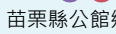
苗栗縣公館鄉館南村 13 鄰 332 號  
037-233456

### 福樂麵店



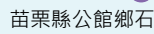
苗栗縣公館鄉福基村 121 號  
037-224455

### 棗莊



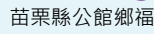
苗栗縣公館鄉福星村 43-6 號  
037-239088

### 玉順紅棗園



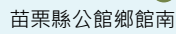
苗栗縣公館鄉石牆村 1 鄰 16-3 號  
0912-861160

### 穿龍豆腐坊



苗栗縣公館鄉福基村 120 號  
037-232646

### 我的花園民宿



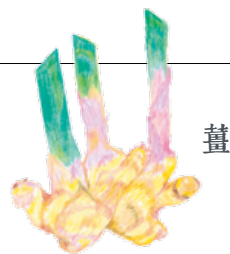
苗栗縣公館鄉館南村館南 293-2 號  
0910-340037



黃金小鎮  
休閒農業區  
官方網站



# 薑麻園休閒農業區



「老薑」長輩開拓傳承、「嫩薑」年輕人接棒創新，  
休閒農業在薑麻園扎根，不斷展現內蘊豐厚的嶄新風貌。

**薑**麻園，位於苗栗大湖盆地的西南邊山區，這裡山嵐繚繞、雲海壯闊，在朝暉夕照之際，坐看東方馬拉邦山、雪霸群峰的天光雲影與山雲作態，彷彿畫中仙境。

東西向連貫大湖、三義的 130 縣道，是進入薑麻園的景觀祕徑，薑麻園的農家就藏在道路兩側，當地的居民早期種植生薑維生，但種薑會耗損地力，因此需要與其他作物輪作，而適種於山區的果樹就成了首選。

早期，薑麻園多是私人果園，因環境優美、旅遊風氣興盛，轉型發展休閒農業，在被暱稱為「老薑」的長輩們努力打拚下，創下了良好的知名度及深具發展性的前景，而「老薑」也期望下一代接手的「嫩薑」用心傳承這份根基，為臺灣休閒農業寫下一頁傳奇。



雲也居一的料理看似素樸，卻有踏實的好滋味，曾獲「田媽媽餐廳」料理大賽頭獎。

## 自然美食的雲也仙境

「雲也居一」舊名雲洞仙居，由於海拔高，經常山霧瀰漫，因此得名。雲也居一的主人涂兆榮、彭麗貞夫婦是休閒農業的先驅者，1983 年在薑麻園成立第一家觀光農場，30 多年來在夫婦倆和子女們用心打造下，讓客人盡享舒適悠閒的度假環境。

雲也居一同時也是農委會輔導的田媽媽





雲也居一栽種百香果、南瓜等多種蔬果，歡迎遊客走入果園田間，參與食農教育。

餐廳之一，以客家美食遠近馳名，曾獲得田媽媽全國評鑑第一名的肯定；餐點多使用在地食材及自家農產品，例如以老薑炒的香薑雞，用自家果園的南瓜做成南瓜火鍋、南瓜焗烤、薑汁撞奶和紅肉李果汁等，透過食材的新鮮原味，成就料理無與倫比的美味。

涂家的果園種有草莓、桃李、百香果、柿子等瓜果，堅持不灑農藥及除草劑，即使產量少、賣相差，也秉持無毒耕種的理念，讓果園維持著極好的生態。涂家小兒

子涂育誠說，希望客人可以直接走進果園，感受最接近的自然生活。

### 水果入菜的山水好味

「山水居」所在的谷地，山環水繞、環境清幽，原本是一座桃李果園，10 餘年前，初中畢業即學習廚藝的劉添奎，在父親劉盈科、同時是薑麻園休閒農業區主要推手的鼓勵下，回鄉打造了山水居。

劉添奎將桃李與廚藝結合，推出山水居名聞遐邇的客家水果餐，將在地當季的水





山水居的傳統三合院民宿，充滿古早味。

果入菜，例如夏秋時以桃、李、鳳梨做成水果鮮魚；冬季以草莓入菜，推出草莓香腸、草莓豆腐，再搭配道地的客家菜，備受饕客好評。

山水居提供山水新居、傳統三合院兩種民宿，有別於城裡飯店，多了山居的閒情逸趣。老闆娘張芳菁表示，許多客人甚至在此長住，只為在谷中徜徉悠遊。特別有趣的是三合院民宿，有廣場供小朋友嬉戲，大朋友泡茶，享受山中無甲子的意趣。

## 安心採果 享受悠閒逸情

「新美休閒農場」主人謝新斗經營果園已 30 餘年，早期這裡的水果皆由盤商收購，但有兩年因收成就好、價錢差，盤商拒收造成囤積，因此轉為觀光果園。

新美的觀光採果品項多元，12 月至 4 月有「水果皇后」之稱的草莓；4 月至 6 月是結實纍纍的桃李；7 月至 10 月則是紅豔的聖女番茄，幾乎整年都是採果的季節。謝新斗夫婦秉持著用心、耐心、安心的原



謝添榮返鄉接手經營父親的新美休閒農場。



好農村休閒農場主人賴復松夫婦種植多種蔬果，全年開放遊客自採。

則，讓遊客吃得放心。

謝新斗的兒子謝添榮返鄉 10 餘年來已經接棒經營自家農場。他說：「構想這裡能成為悠閒逸情、自在生活、美麗記憶的唯一境地。」

而這樣的構想，應該也是薑麻園老薑與嫩薑們共同的夢想。

## 暢遊好農村

「好農村休閒農場」的門市在 130

縣道的 27.4 公里處，附近有停車場及眺望雲海的平台，每到假日就會湧入旅遊人潮。農場主人賴復松和他牽手 50 年的妻子時常在這裡顧店，販售自家水果及農產品，而看似尋常的小店，其實別出心裁。

農場的果園在店鋪上方不遠處，種植了水蜜桃、甜桃、李子、南瓜等瓜果



賴復松夫婦自製的黑糖薑片



農產，平日也開放遊客採摘。賴復松總是挑選最好的品種，並且使用牛奶、優酪乳做成的肥料灌溉，保證遊客能吃到最好吃的水果；他的果園也通過了吉園圃的認證，讓遊客們能吃得安心。

好農村最吸引人的還有醃桃、醃李等DIY活動，以自家果園採摘的桃李，讓遊客用鹽巴揉壓，再用酸梅、南薑等製成爽口的醃漬桃李，這是別處享受不到的玩果趣味。

此外，賴復松還會帶領遊客深度旅遊薑麻園，認識當地自然生態、農業生產。所以下次經過好農村，除了到門市買鮮果，也別忘了請老薑賴復松，帶你見識這裡的農村趣味。

## 主打薑黃的菊園體驗

「菊園休閒農場」本是劉盈科的觀光果園，夫婦倆胼手胝足開墾果園、拉拔3個子女長大，而劉家老二劉添俊返鄉後，為完成母親的願望，以母親名字為名，打造了菊園休閒農場。

早年在外學習廚藝的劉添俊，很早就以客家菜做號召，為菊園打下名聲。他的薑絲大腸、梅干扣肉、黃金炆肉、草莓鳳梨蝦球等客家菜，都極受遊客讚賞。

近年臺灣流行薑黃保健風潮，薑麻園也開始種植薑黃。劉添俊研發出養生的薑黃



薑黃既可食用又能染色，菊園設計薑黃染布DIY，讓遊客對薑黃留下深刻印象。

手工麵、薑黃雞湯、薑黃豆腐煲等薑黃料理，替薑麻園的地方料理開創新篇章。

為了讓前來用餐的遊客體驗、瞭解薑與薑黃的效用，菊園特別設計了挖薑黃的農事體驗，使用薑黃做手工皂、染布，以及打薑黃精力湯等DIY，再加上菊園擁有視野極佳的景觀，使得喜歡這邊的朋友都能像當地山雲一樣，多在這裡歇靠依傍。

## 復古與創新的火花

「鍾鼎山林」的主人劉秋玟（阿寶）是

劉盈科的小女兒，跟著二哥的腳步回到家鄉。其所在之處，曾是家裡的豬舍，但在阿寶的巧心布置下，現在成為薑麻園最適宜賞雲海的地方。

許多遊客初訪鐘鼎山林，是被絕佳的俯瞰景色所吸引；進入用餐區後，又立刻為濃厚的古早味所驚奇。這是一處懷舊的地方，布置帶著溫度和記的復古老物件，勾動著遊客及饕客的舊時記憶。

阿寶為鐘鼎山林的餐飲注入復古帶有流行的風格，以在地食材做成的薑黃火鍋、客家板條，可以吃出老一輩用豬油酥炸紅蔥頭的古早味；客家奶茶有著擂茶的傳統味，又多了牛奶的新風味，寓創新於傳統。



阿寶使用在地種植的薑黃，烹煮薑黃飯、熬製湯頭，讓薑黃火鍋展現爽口不上火、清甜回甘的特色。

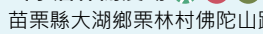
## DATA

### 雲也居一 休閒農場



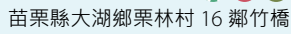
苗栗縣大湖鄉栗林村 9 鄰 6 號  
037-951530

### 山水居休閒農場



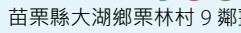
苗栗縣大湖鄉栗林村 佛陀山路  
5-3 號  
037-951513、0928-250191

### 石門客棧休閒農場



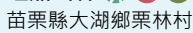
苗栗縣大湖鄉栗林村 16 鄰竹橋  
20 號  
037-951129

### 菊園休閒農場



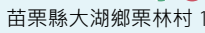
苗栗縣大湖鄉栗林村 9 鄰薑麻園  
13 號  
037-951522

### 鐘鼎山林



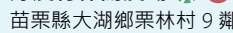
苗栗縣大湖鄉栗林村 9 鄰薑麻園  
13 號  
037-951777 轉 9

### 新美休閒農場



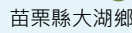
苗栗縣大湖鄉栗林村 10 鄰薑麻園  
8 號  
037-951196

### 好農村休閒農場



苗栗縣大湖鄉栗林村 9 鄰薑麻園  
10 號  
037-951533、0923-890889

### 裕國山莊

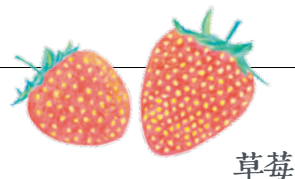


苗栗縣大湖鄉栗林村 9 鄰薑麻園  
12-6 號  
037-951695



薑麻園  
休閒農業區  
官方網站





草莓

# 馬那邦休閒農業區

山朗潤、雲壯美、樹蓊鬱，塵囂的喧鬧沾染不了這裡！  
霧嵐在山脊樹尖上躍著、跳著，讓這處採果秘境更顯悠然。



東海農莊的草莓園，依山傍水、環境無污染，培育出滋味香甜的草莓。（東海農莊提供）

**盛**產草莓的大湖，是許多人每年冬天必訪的地方。紅綠果實交錯的草莓園，就像有魔法一般，總是能讓遊客高喊「採草莓好幸福」。

位於大湖山區的馬那邦休閒農業區，平均海拔 500 至 1000 公尺，氣溫比平地稍涼，加上日照充足、午後霧嵐攏聚，尤其

適合種植草莓、柑橘、桃、李、甜柿及玫瑰花等蔬果花卉；水果的酸甜滋味，讓人回味無窮，馬那邦的果園、農場絕對值得大家流連忘返。

## 鮮甜草莓人人愛

早年返鄉的「東海農莊」主人徐志德，



利用馬那邦適合種植草莓的氣候與土壤，開墾經營草莓園與果園。即使近年受到環境氣候變遷的影響，他們還是努力找出改善方法，例如使用乾淨且排水性佳的椰纖土，讓草莓長得更健康漂亮。

來到東海農莊，可以觀景、賞花或穿梭在山林步道間，體驗自然優美的田園風光；2月李花盛開之際，山間如白雪交織，引人入勝，是健行登山客喜愛駐足的地方；初冬春末的草莓季、端午節前後的紅肉李季，也都歡迎遊客來此採果嚐鮮。

## 天然果醬搖搖樂

為遊客提供旅遊諮詢服務的「馬那邦第一旅客服務中心」，利用在地農業特產規劃好玩有趣的DIY活動。

像是運用馬那邦山區生產的草莓、橘子等新鮮水果，與冰糖一起加熱、搖勻，做成最具天然風味、擁有水果顆粒的「搖搖



馬那邦第一旅客服務中心的草莓果醬DIY，是遊客必玩的活動。

愛之醬」；另外，運用簡單的木材，讓遊客發揮創意做成吊飾、書籤，也很有馬那邦的風格。

## 柑橘風味傳二代



橘二代的茂谷柑幼果被噴上防曬的白色碳酸鈣粉，成為橘園特殊的盛夏景觀。

黃家父子三人共同經營橘園，在園內親手種下一株株茂谷柑橘樹，因此將橘園取名「橘二代」。

茂谷柑生長期長、重視土壤排水性，果實也須避免陽光曝曬，因此黃家父子特別運用草生栽培，細心照顧橘樹，結出的果實渾圓飽滿、果肉鮮甜多汁，深受消費者喜愛。

黃家父子還運用過去家中經營木材業的經驗，自行開發茂谷柑的木製伴手禮盒，一推出即受到市場的歡迎，讓傳統農產品有了新樣貌。而為了讓資源有效利用，他們也將製做木盒的剩餘木屑用於堆肥，增加土壤保水性，提升柑橘品質。



牛樟樹需要修剪促進生長，藍凱瀚利用修剪下來的老葉，製成風味清香、淡甜的牛樟茶。

## 牛樟森林漫芬芳

同樣是在馬那邦種樹，但藍凱瀚和張書榕種的不是當地常見的果樹，而是臺灣原生種的牛樟樹。透過 10 多年來持續造林、養林、水土保持，在他們經營的「山上種樹」牛樟森林莊園裡，不但培植了頗具規模的牛樟樹及種子、種苗，並還運用牛樟木孕養牛樟芝，製成有淡淡樹香的牛樟茶等產品，讓牛樟不僅被大面積復育，也創造了經濟價值。

樹的育成需要投入漫長的時間，藍凱瀚希望牛樟樹能不受人為干擾，在天然的環境中成長茁壯，因此莊園內只接受遊客預約導覽解說，以及撿拾牛樟樹葉 DIY 做成泡澡包等活動，讓遊客瞭解到保育及復育的重要性。

## 蔬果入菜客家味

依山傍水的「湖畔花時間」設有特色民

宿外，也運用巧思，將在地的草莓與南瓜、鱸魚、火龍果等新鮮食材入菜，製成特色餐點。像招牌的烤草莓啤酒雞，採用大湖草莓製成的啤酒醃泡雞肉，為肉質增添軟嫩多汁的口感，也賦予微微的草莓香氣；而添加了梅干菜的客家披薩，更是別處嚐不到的味道。

此外，湖畔花時間還引出地底溫泉，泉水不經稀釋或加熱就能達到攝氏 52 度的高溫，讓遊客能在自然環境中享受泡湯的樂趣，體驗全身滑溜的舒暢感。



湖畔花時間招牌菜——烤草莓啤酒雞。

## 山野裡的五星料理

「楓葉地圖」民宿擁有俯瞰馬那邦的最佳位置，開放遼闊的視野，不僅能夠看雲海、賞夕陽、觀夜星，天氣好時更可遠眺至臺中港、大肚山的望高寮。

此地被山林圍繞，不只能踏青、登山，更可欣賞仲夏夜的螢火蟲和秋冬布滿山頭的紅楓，有體驗不完的自然景觀與生態。

老闆運用五星飯店的烹飪手法所做出的

菜餚，也不容錯過，比如以紅麴醃製的雞排、客家桔醬搭配的魚排、淋上香椿醬的蕃茄與起司片，採用客家傳統醬料結合當地農家蔬果，為料理創造出新的風味，贏得無數遊客的讚賞。



楓葉地圖擁有賞雲海、觀星空的展望景致。（馬那邦休閒農業區提供）

## DATA

### 馬那邦第一旅客服務中心

苗栗縣大湖鄉東興村下湖 15-1 號  
037-990222

### 清硯休閒農場

苗栗縣大湖鄉東興村下湖 50 號  
037-992281

### 山上種樹牛樟森林莊園

苗栗縣大湖鄉義和村南昌路 41 號  
037-997262

### 東海農莊

苗栗縣大湖鄉東興村上湖 72 號  
037-993909

### 楓葉地圖

苗栗縣大湖鄉東興村 5 鄰上湖 70 號  
037-997299

### 橘二代橘子園

苗栗縣大湖鄉義和村 1 鄰 7 號  
037-994459

### 鴻運草莓園

苗栗縣大湖鄉義和村 6 鄰淋漓坪 19 號  
0922-453289

### 村長伯草莓園

苗栗縣大湖鄉東興村下湖 35 號  
0930-363540

### 玩家逍遙遊草莓園

苗栗縣大湖鄉東興村 3 鄰小邦 22 號  
0931-328035

### 莓有良心草莓園

苗栗縣大湖鄉義和村 7 鄰淋漓坪 78 號  
0932-993863

### 湖丘有機觀光農場

苗栗縣大湖鄉義和村 7 鄰淋漓坪 61 號  
0921-993774

### 公主草莓園

苗栗縣大湖鄉東興村 3 鄰小邦 25 號  
0918-996769

### 好山水草莓園

苗栗縣大湖鄉東興村 1 鄰小邦 5-5 號  
0912-397293

### 秀麗草莓農莊

苗栗縣大湖鄉東興村 5 鄰上湖 71 號  
037-995028

### 義和草莓園

苗栗縣大湖鄉東興村 5 鄰上湖 60 號、  
義和村淋漓坪 27 號  
0919-826708

### 馬那邦古戰道

苗栗縣大湖鄉苗 55-1 鄉道

### 梯田料理水果餐

苗栗縣大湖鄉東興村 10 鄰下湖 38-3 號  
037-996968

### 湖畔花時間

苗栗縣大湖鄉義和村 8 鄰淋漓坪 126 號  
037-996796

### 大湖地區農會酒莊

苗栗縣大湖鄉富興村八寮灣 2-4 號  
037-994986

### 錦雲山莊

苗栗縣大湖鄉東興村馬那邦山 86 號  
0933-571588

### 馬拉邦渡假山莊

苗栗縣大湖鄉東興村 12 鄰上湖 87 號  
037-996889

### 上山回家民宿

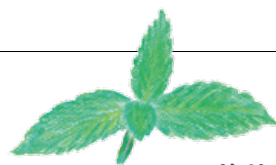
苗栗縣大湖鄉東興村 5 鄰上湖 85-5 號  
0972-906927



馬拉邦  
休閒農業區  
臉書專頁







藍草

## 雙潭休閒農業區

捏陶、木雕、藍染、美味客家菜，在山野小村與藝術、文化相遇；  
動手玩工藝、輕鬆賞藝術，遊三義雙潭的腳步一定要放緩。



春田窯的陶藝體驗活動，老少咸宜，連小朋友也玩得不亦樂乎。

**取**「雙潭」地名，理應有兩處池潭，  
但滄海桑田，苗栗三義鄉的雙潭村  
往昔互為相連的「王爺潭」、「伯公潭」，  
早已消逝，徒留地名為一汪潭水留念。

雖然泛出秀色的水景不再，雙潭卻聚集  
在地工藝業者、藝術家，用藝術為在地提  
煉出自然萬物、客家生活文化、農作物產

的特色，為怡然寧靜的山野小村注入風雅  
的氣質。

### 人人都會玩的泥拉胚

三義在地傳統老窯廠「春田窯」，以紅  
磚砌成的屋舍、烤窯，重現古早農村純樸  
簡單卻心靈豐足的生活風貌。

春田窯女主人杜真誼的公公，喜愛鄉村的生活環境，他同樣盼望客人來到春田窯，就像回到鄉下家裡那般自在放鬆。因此，他們在紅磚建築後方規劃生態步道與稻田，種植自己喜愛也讓客人吃得安心的無毒米。

為了讓遊客認識窯業，春田窯設計入門好學的陶藝體驗課程，邀請遊客試試手拉胚。在窯廠人員的教導下，遊客在拉胚機台前坐定位後，就可以自行將陶土拉成喜愛的杯碗形狀，再由店家代為修胚、上釉、入窯燒製，收費平易近人，大人、小孩都能製作自己拉胚的陶杯或碗公。

此外，造訪此地更不能錯過只在假日推出的客家合菜。其中有一道原汁原味的「柴窯雞」，是以柴燒現烤的桶仔雞；想吃這道菜，只能早到，不能遲到，否則放涼後，就失去吮指的美味。

許多都市遊客喜歡春田窯這般粗茶淡飯卻恬淡自適的田園生活，讓他們的躁動心靈得到撫慰。

## 盡情塗鴉木雕公仔

「三義Y箱寶」是一間遊客走進去，就不想離開的木雕工廠。



整間店內各種萌到翻的木雕彩繪動物小公仔，讓人頻頻驚呼「太



來到三義Y箱寶，拿著畫筆彩繪動物木頭素胚，人人都是設計大師。

可愛」。木雕公仔多達 1000 種，尺寸小至可一手掌握，大到屋內擺飾用的造型木雕，琳瑯滿目。

木雕，是三義當地最引以為傲的藝術產業。過去，三義Y箱寶原本專門製作外銷歐美的大型木雕及狩獵用的木頭誘鴨，隨著 1980 年代木鴨熱潮消退後，留下滿倉木鴨的庫存，後來掌家六媳李冠將自家木鴨工廠轉型發展觀光工廠，讓工廠有了重新出發的機會。

三義Y箱寶用動物白身素胚的彩繪 DIY 體驗活動，吸引遊客駐足，進而認識三義

木雕產業，並拿起筆彩繪出心目中可愛動物的模樣，再把木雕帶回家。

李冠希望能把三義的木雕產業，細水長流地傳承給後輩，讓這項工藝不會消失。

## 體驗藍染手作樂

提到三義藍染，「卓也小屋」遠近馳名。主人卓銘榜在山間自種藍草，再從染布發展橫跨食、衣、住等領域的相關商品，打造出休閒農業的新經營模式。

卓也小屋以藍染為中心，提供民宿、藍染體驗課程、素食餐飲服務。

當初卓銘榜以村落概念打造卓也小屋，每間民宿房間造型各異，有穀倉也有綠建築，都由卓銘榜自己思考、醞釀，再將想法落實規劃。

他認為，萬物從水而生，昔日的農村家家戶戶都有一座池塘，用來飼鴨養魚，

或兼作消防與調節水量之用。所以他也特地在餐廳內外騰出一處空間打造了一個水池，飼養鴨群，復刻懷舊的農村氣氛。

除一般藍染體驗，卓也小屋還提供「色季雙潭染人遊——食農教育體驗1日遊」，深度介紹台灣各種好顏色，帶領遊客進入食物與植物的色彩世界，認識可供染布使用的天然顏色。

## 開心拾筆畫臉譜

「山板樵臉譜文化館」館主林文源與彭妃玉夫婦，原本從事木雕工作，後因返家接管家中農地，轉為務農，因而投入休閒產業，開辦民宿與農場。

因林文源與彭妃玉兩人都喜愛京劇臉譜，對臉譜深有研究，於是將原為木雕初學者必學的雕刻技巧，轉化成適合大眾與親子的即興彩繪體驗。



遊客參加卓也小屋的體驗課程，將有專人帶領進入染料植物園區，認識藍草的染色祕密。



後來，遇到 SARS 來襲、遊客銳減，造成農場營運停頓，林文源夫妻倆束手無策，乾脆每天彩繪京劇臉譜，不知不覺畫滿一整面牆，將臉譜掛滿整個屋內，竟成為山板樵的一大空間特色。

現在山板樵經營民宿、臉譜彩繪課程外，也開放遊客到此體驗農家生活。彭妃玉的兒子近年加入返鄉青農行列，從事天然放牧，推出農場直送的「騏雞蛋」品牌，希望將農場旅遊、小農生產結合起來，提供遊客不一樣的農村旅行。



山板樵有各式各樣的京劇臉譜，遊客可將創意畫在臉譜上。

#### DATA

##### 春田窯休閒農場

苗栗縣三義鄉雙潭村 7 鄰大坪 7 號  
037-877820

##### 山板樵休閒農場

苗栗縣三義鄉雙潭村雙連潭 138 號  
037-875766

##### 卓也小屋

苗栗縣三義鄉雙潭村 13 鄰崩山下 1-5 號  
037-879198

##### 三義鴨箱寶

苗栗縣三義鄉重河路 176 號  
037-872076

##### 溫馨涮羊肉農場

苗栗縣三義鄉雙潭村 16 鄰崩山下 38 號  
0800-651717

##### 穗花の山奈

苗栗縣三義鄉雙潭村 16 鄰崩山下 50 號  
0963-182318

##### 雲洞山莊

苗栗縣三義鄉雙潭村 16 鄰崩山下 45 號  
037-951531、0938-918690

##### 柏竺山莊

苗栗縣三義鄉雙潭村 13 鄰崩山下 10 號  
0931-399089

##### 福軒養生館

苗栗縣三義鄉雙潭村 10 鄰雙連潭 155 號  
037-879177

##### 茗緣居

苗栗縣三義鄉雙潭村 8 鄰雙連潭 100 號  
0937-245173

##### 漫步雲端

苗栗縣三義鄉雙潭村 13 鄰崩山下 22 號  
037-879085

##### 石濤園

苗栗縣三義鄉雙潭村 12 鄰石崁 32 號  
037-875225

##### 幸福悅樟

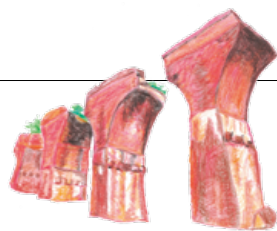
苗栗縣三義鄉雙潭村 13 鄰崩山下 9-3 號  
0983-625817、0928-311808



雙潭  
休閒農業區  
臉書專頁



# 舊山線休閒農業區



龍騰斷橋

山中歲月自在愜意，吸引青年、新移民落腳定居，  
他們自種蔬果、推廣食農教育，給自己幸福、也給人幸福。

**舊**山線休閒農業區位在苗栗三義鄉的  
勝興村和龍騰村，「舊山線」鐵路  
由此經過，休閒農業區因此得名。

當地山區以苦茶油、酸菜、福菜、梅乾  
菜、桃、李、柑橘為主要農產，在地小農  
為了推廣在地客庄文化與特色農產品，發  
起晒福菜活動，將「晒幸福」作為主旋律，  
結合發展休閒旅遊。

之後他們成立「晒幸福伙房」，推動食  
農教育，主張小農的慢步調生活、設立村  
民公社等，凝聚成合諧共生的「慢城」，  
於是「慢城·小農·晒幸福」成了他們的  
共同目標。要體驗農村的慢活與幸福，舊  
山線絕對是最佳的選擇。

## 幸福慢活的自然農莊

「好珈農莊」藏身在舊山線知名度最高  
的地標——龍騰斷橋附近的山谷中，踏在

前往好珈的田間小徑上，像是在尋訪桃花  
源般，吸引喜歡簡單慢活的人到訪，與愛  
好自然田園生活的好珈主人一家，共同體  
驗農莊的幸福慢活。

好珈的女主人廖玉仙原本從事攝影，後  
來到日本長野鄉下換宿見習，在那裡體驗  
了農事耕作，也促成了她返鄉和父母親經  
營農莊的決心。她說：「好珈栽種臺灣咖  
啡、蔬菜，沒有灑化肥及農藥，種得越自  
然越好。」



好珈教導遊客從檸檬、野橘、香茅精油中，體驗精  
油手工皂 DIY。



來好珈跟著農莊主人一起下田採菜，體驗農事生活的樂趣。

好珈重視食農教育，希望透過農遊讓遊客了解食物是怎麼來的。這裡有摘菜DIY，帶遊客到菜園摘菜。廖玉仙說：「我們給客人的蔬菜都是新鮮現採的，過程中遊客也可以認識土地、植物和食材，」

此外，透過咖啡烘焙DIY教導遊客如何烘焙咖啡豆、手沖、品嚐咖啡。好珈多花一點教學的工序與時間，帶給遊客正確的咖啡沖泡技巧，讓他們回到家中也能品嚐到跟農莊一樣美味咖啡，而這正是三義慢城推動的慢活、慢食概念。

換言之，好珈推廣的是簡單幸福的慢生活，已經獲得許多好珈的支持與認同。

## 食在地的無菜單料理

「喆娟夢田」女主人邱喆娟原本在臺中經營餐廳，忙碌之餘來三義散心，就愛上這裡的山林田園，於是在舊山線購地，發展休閒農業。後來她得到來訪朋友的稱讚



喆娟夢田使用自家種植的蔬菜，現摘現烹調，產地到餐桌零距離。



與鼓勵，逐步實現喆娟夢田的經營雛形。

出身客家餐飲世家的邱喆娟，在她的喆娟夢田裡反而不強調客家料理。她認為，既然來到山上，就該用這裡最新鮮的食材來做菜。因此喆娟夢田裡有自家種植的果蔬，養放生雞、蛋雞的開心農場，以及在地小農的梅干菜、水蕨和南瓜等，皆是供應料理使用的食材。

喆娟夢田的料理強調新鮮、原味的無菜單料理，招牌菜如梅干燉肉、菜尾鴨、檸檬香酥魚、櫻花蝦米糕等，都廣受好評。

邱喆娟期盼客人能把這裡當做自己的家，一起聊天、品茗，共享喆娟夢田特有的幸福天光。

### 小農食材創客家美味

能眺望勝興車站好景色的「山中傳奇」，早年這裡是彭家的果園，2002 年勝興車站開始湧入觀光人潮，在外地工作的彭正楮決定返鄉，以鐵道的枕木及盛放的桐花為主題，建立了屬於他的「山中傳奇」。

現任舊山線農業休閒區理事長的彭正



喆娟夢田飼養的夢田雞，每天生產最新鮮的蛋。

裙，對家鄉有著深厚的感情，他念茲在茲的還是家鄉的小農。

他說：「這裡年輕人嚴重外流，剩下老年的小農守著家園，我們要幫他們把農產銷出去。」所以山中傳奇未來會力推客家漢堡、客家披薩，用在地的窯烤麵包及餅皮，內餡夾小農的梅乾菜、三層肉、芥菜、蘿蔔乾等，創造舊山線獨有的客家味。

山中傳奇讓人感到興味的還有客家擂茶、搗麻糬及捏陶土等 DIY 體驗，園區內也種植咖啡。在霧氣繚繞的舊山線山區喝杯熱咖啡或客家擂茶，就像這裡的客家人情一樣，馬上讓人暖心暖胃。



山中傳奇的客家擂茶，香濃美味又養生。

## 返鄉烘幸福的窯烤麵包

「貝岩居」農場位在舊山線的綠林深處，這裡有邱家的百年老屋，農場的名字是因老屋後方發現貝殼化石而得名。

貝岩居主人邱必義年輕時曾短暫做過麵



▲ 邱鈺斌（左）返鄉經營貝岩居，與父親邱必義一起推動食農教育。

▶ 吃得到果肉的貝岩居果醬。



包學徒，退休後回到家鄉重拾手藝，在老屋旁造了窯烤爐，自製麵包和鄰居分享。因為口味極佳，吸引許多人專程前來購買，無意間成就貝岩居窯烤麵包的美名。

經營農場是邱必義兒子邱鈺斌的發想，當他從外地返鄉，發現家鄉多獨居老人，老人自種蔬果卻無力銷售，引發他思考著：「如果把這些很好的食材融入麵包裡，那貝岩居賣麵包，也可以幫助老人家了。」

於是，貝岩居使用在地食材，推出鮮採





鄭家父子用生態、木作藝術、咖啡香，打造向陽田園、漫時光咖啡。

金瓜、臺式鹹珠蔥、紅麴窯燻桂圓、紅寶洛神花等叫好叫座的窯烤麵包。邱鈺斌強調，貝岩居的麵包不寄賣，希望客人能親身走進來，多認識這裡的環境。因此他推出烘焙窯烤麵包的DIY，讓遊客來貝岩居自己動手做麵包，藉以宣導食農教育。

同時，他也積極營造農場的生態環境並負責生態導覽解說，很多遊客都喜歡這裡自然清幽的環境。貝岩居的大門上有幅橫聯寫著「返青富民」，形容的不只是貝岩居現況，同時也是舊山線的幸福未來。

## 療癒心靈的田園綠生態

在舊山線「返青富民」的人還有鄭惠堃，10餘年前他來舊山線打造心中的理想田園，在空地上種植茄冬、五葉松等樹木，如今不但蔚然成林，他的兩個兒子鄭橋澤、鄭迪陽也在此立業成家，接手了「向陽田園」民宿和「漫時光咖啡」。

向陽民宿崇尚自然，設有生態區，從4月起不只盛放桐花，5月至6月還有螢火蟲季，夜裡黃緣螢、貢德氏赤蛙常一起熱鬧登場。此外，民宿裡的木作桌椅與牆面



彩漆，多是父子三人平日的巧心創作，體現他們自然質樸的天性。

在整個田園裡，應屬漫時光咖啡最吸引遊客的目光。這幢由鄭家父子一起設計的木造咖啡館，以白牆斜頂、滿園的繽紛花草，展現歐式情調。

漫時光內部空間寬敞，色彩明亮，提供咖啡簡餐等輕食。店主人鄭迪陽不但在木工製作親力親為，對待食物也不厭費工地喜歡自己操刀，像咖啡、麵包、鬆餅、焦

糖布丁全由他親手製作；手巧的他還擅長咖啡拉花，可以拉超過 20 幾種咖啡圖案。

自然、木作藝術與咖啡香所形成的氛圍，凝結著靜定沉穩的生活深度，遊客一走進漫時光就彷彿離開了俗塵，也因此放寬了心，度過快意、自在的時光。



漫時光用一杯咖啡，邀請客人享受假期的美好。

#### DATA

##### 山中傳奇

苗栗縣三義鄉勝興村 12 鄰勝興  
36-9 號  
0911-870818

##### 福田瓦舍

苗栗縣三義鄉龍騰村 1 鄰龍騰 26 號  
037-876156、0933-515485

##### 貝岩居農場

苗栗縣三義鄉龍騰村 13 鄰龍騰 3 號  
0933-980007

##### 好珈農莊

苗栗縣三義鄉龍騰村 8 鄰外庄  
62-6 號  
0933-523928

##### 詰娟夢田

苗栗縣三義鄉龍騰村 1 鄰龍騰 9-1 號  
037-878388、0988-059559

##### 漫時光

苗栗縣三義鄉龍騰村 1 鄰龍騰 9-5 號  
037-878600

##### 青松自在

苗栗縣三義鄉龍騰村 4 鄰外庄  
20-1 號  
037-881666、0928-945001

##### 彭家莊餐廳

苗栗縣三義鄉龍騰村 5 鄰外庄 31 號  
037-881355、0910-564854

##### 四季手工香皂

苗栗縣三義鄉勝興村勝興 56 號  
0928-943307

##### 山城本舖

苗栗縣三義鄉勝興村 14 鄰 72 號  
037-873883

##### 千岱博物館

苗栗縣三義鄉勝興村 26 鄰水美 336 號  
037-873428

##### 向陽田園

苗栗縣三義鄉龍騰村 1 鄰龍騰 9-5 號  
037-874028、0963-093205

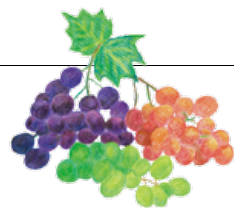
##### 峯州小木屋

苗栗縣三義鄉龍騰村 13 鄰龍騰 6-7 號  
0928-876443



舊山線  
休閒農業區  
臉書專頁





## 水流東休閒農業區

豐沛后里圳水源，得天獨厚的土壤、氣候，孕育富饒物產，  
尋味水流東，水果甜、葡萄鮮、美酒正芳醇。



洪俊義使用自然農法栽種食用葡萄。

**臺**灣西部河川皆由東向西流，但在臺  
中外埔水流東休閒農業區的后里  
圳，卻是由西往東流，不只蔚為奇觀，也  
孕育出難得的良田沃土與豐富作物，滋養  
這塊土地上的老老少少、家家戶戶。

水流東受東北季風吹拂，日夜溫差大，  
加上土質鬆軟、水源充足、排水性佳，以  
及環境通風好、少病蟲害，尤其適合種植  
葡萄。當地栽培出的鮮食、釀酒品種葡萄，  
呈現絕佳的品質與風味，加上葡萄農積極

發展釀酒的小農酒莊，使得水流東成為臺灣的葡萄酒鄉。

## 葡萄成熟的限時美味

每到葡萄產季，滿園鮮豔欲滴的串串果實懸掛在葡萄架下，是饕客必定搶購的限時美味。為了讓食客享受最自然鮮甜的葡萄，「燕晶果園」主人洪俊義以自然農法栽種了巨峰、蜜紅、櫻井等多個食用葡萄品種，並適時補充作物與土壤的養分，讓葡萄長得更健康。

另外，燕晶也不定期舉辦葡萄樹下的餐酒會，邀請客人坐在葡萄藤下，品嚐當地食材做成的風味餐點、酌飲葡萄酒，伴隨著徐徐微風和樂音迴盪的表演活動，讓大家有如置身國外鄉村、好不愜意。

## 職人親授葡萄酒知識

水流東的葡萄園過去也曾是臺灣菸酒公賣局的釀酒葡萄專業區，後來臺灣加入WTO（世界貿易組織），開放洋酒進口，臺酒公司取消了葡萄契作。

洪吉倍家中的釀酒葡萄園自他祖父時代就開始栽種，後來他將葡萄園轉型發展「樹生休閒酒莊」，成為臺灣第一家展現法式釀酒技術的葡萄酒莊。

洪吉倍在農政單位輔導與產學合作下，運用在地釀酒葡萄的原料與釀酒技術，推



洪吉倍接受農糧署的技術輔導，學習歐洲釀酒技術，釀出媲美國際品質的葡萄酒。

出使用金香葡萄釀製的「埔桃酒」、黑后葡萄釀製的「紅埔桃酒」等酒款，屢次拿下世界酒類競賽的大獎，讓全球知道臺灣酒莊也能做出世界級的葡萄酒。

遊客們來此可暢遊生態步道、漫步葡萄園區，到釀酒廠了解葡萄的生長栽種與葡萄酒的釀製過程，現場有職人親授的葡萄酒知識，替這趟農遊之旅更添幾分充實。

## 訪酒莊體驗農村生活

同樣在臺酒葡萄契作終止後成立的「督拿開酒莊」，也是使用自家農園栽種的新鮮葡萄為原料，以傳統釀酒技術，讓葡萄的美味轉化為獨特的葡萄酒香，開發出各種酒品來滿足客人的味蕾。





坐在黑后葡萄樹下，彭莉琴介紹督拿開酒莊的葡萄酒，透過橡木桶中的存放，讓酒質更為甘醇。

督拿開酒莊的彭莉琴說，使用黑后葡萄釀造的珍紅督葡萄酒，經過釀製後，移入橡木桶存放 1 年，使甜味變得甘醇並帶有橡木、櫻桃味，深受酒客喜愛。而使用金香葡萄釀製的珍金督葡萄酒，先以攝氏 -6 度的低溫冰凍葡萄，鎖住葡萄香氣，使甘甜味持久、入喉回甘。另外，將新品種的臺中 5 號葡萄用於釀酒，酒液帶有荔枝香氣，也別有一番風味。

除了經營釀酒、品酒、賣酒外，督拿開酒莊也設計更多元的體驗活動，讓大、小朋友一同前來採果，動手自製紅酒奶酪，體驗農村生活中的小樂趣。

### 一親粉紅佳人甜滋味

水流東知名農作物不只有葡萄，稻米和蔬果也深

受歡迎，紅龍果更具有全國頂尖的品質。

「佛家庄農場」的紅龍果達人范振清，近年引進新品種「粉紅佳人」，不僅具有少見的粉紅肉與多重營養素，而且甜度高、果肉脆，成為消費市場的新寵。

如今，范振清的兒子范俊賢與哥哥已接下家裡紅龍果園的經營工作，從農業門外漢，到現在懂得種植、照顧各品種的紅龍果，在農業領域中闖蕩出一番成績。

范俊賢採用無毒草生的栽培方式，讓紅龍果長得既大又甜，希望自己也能像父親一樣創新，開發紅龍果的周邊商品，讓更多人認識紅龍果的優點。

### 手作米食好味道

由原農會家政班班長劉黃碧霞主持的「田媽媽劉員外傳統米食餐點」，在農委



范俊賢採用無毒草生栽培方式，讓紅龍果長得大又甜。

會輔導下，集結水流東的婆婆媽媽們一起開發草仔粿、客家麻糬、紅龜等傳統米食，不但用料實在，更堅持手工製作、不使用人工色素與防腐劑等化學物。像是米、艾草、紅蔥頭、香菇、豬肉等食材，從原料處理、烹調，都兼顧了食材的美味與消費者的健康。

為了能讓更多人方便食

用，田媽媽劉員外除了提供預約訂購外，也有冷凍宅配服務。未來，還將在水流東休閒農業區裡的農藝傳坊，推出製作草仔粿等傳統米食 DIY 體驗，讓遊客一嚐有幸福感的古早味。



草仔粿用艾草、糯米製成外皮，包裹蘿蔔絲、香菇、豬肉、蝦米、油蔥等餡料，吃來齒頰留香。

## DATA

### 燕晶果園

臺中市外埔區外埔路 398 號  
04-26832614、0963-143225

### 洪家庄

臺中市外埔區六分路 47 號  
0921-725538、0933-519212

### 薑荷花

臺中市外埔區六支巷 26 號旁（農地）  
0910-453532

### 海芋

臺中市外埔區甲后路三段轉水頭二路（約 500 公尺；每年地點不同）  
0939-793684

### 起成農園

臺中市外埔區六分路中興巷 8 號  
0928-662119

### 田媽媽劉員外傳統米食餐點

臺中市外埔區六分路 280 巷 8 號  
04-26832197、0952-003411

### 樹生休閒酒莊

臺中市外埔區水頭二路 8 號（門市）  
臺中市外埔區月眉西路 588 號（釀酒廠）  
04-26833298、26830075

### 督拿開酒莊

臺中市外埔區水頭一路 188 巷 73 號  
0910-990118

### 佛家庄農場

臺中市外埔區六分路 43 號  
0933-378219

### 噶莉詩酒莊

臺中市外埔區后寮路 4-13 號  
04-26832253、0937-459444

### 酒堡庄

臺中市外埔區六分路 163-9 號  
04-26836942、0932-584317

### ST 手作烘培坊

臺中市外埔區甲后路三段  
937 巷 30 弄 43 號  
0966-539727

### 梨家樂民宿

臺中市外埔區甲后路三段 600 巷  
31 弄 10 號  
04-26839078、0955-219411

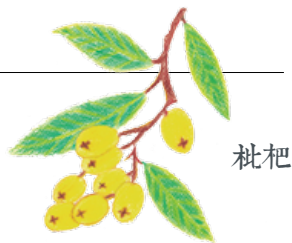
## Map



水流東  
休閒農業區  
臉書專頁



## 軟埤坑休閒農業區



小溪向四季歌頌自然的美詩，樹木得到溪水滋潤更加蒼翠；  
純樸的軟埤坑溢滿農村人情味，一派悠閒定格在這寧靜時光裡。

**軟**埤坑溪潺潺淌流，豐沛的水源滋養了岸邊作物、溪中魚蝦，為當地生態帶來豐富面貌。

「軟埤坑」之名也訴說當地先民胼手胝足、同甘共苦的往事。昔日，先民為了引水灌溉，搬來石頭堆砌埤塘，但大雨帶來的滾滾洪流，將石頭如豆腐般沖刷摧毀，於是先民們同心協力再度砌石修復，這正是「軟埤」的由來。因客家人稱溪為「坑」，溪流遂被命名為「軟埤坑溪」。

從省道臺8線轉入慶福街，沿著軟埤坑溪上行，可一探果園、天梯登山步道、百年老茄苳樹、糯米橋、親水公園等景點。無論採果、健行泡冷泉，或做植栽及彩繪DIY，皆可盡覽自然風光、感受果香縈繞、發揮無限創意。

### 舌尖上的待客心意

「情人谷果園」栽種甜柿、樹葡萄、柳

丁、甜筍等農作物，園主池清輝夫婦懷抱著熱愛土地的心意，不使用除草劑並符合安全用藥，悉心栽種蔬果。

許多老主顧都愛上情人谷的甜筍，甚至還會提前到竹林中挑選、指定，要求池清輝幫忙預留，等待採收季一到，再收割鮮



煮熟的涼筍蘸上池清輝夫妻自製的「山桔醬」，滋味清爽。





情人谷果園出產的竹筍，深受老顧客青睞。

筍帶回家。池清輝夫妻還會自製酸甜提味的「山桔醬」，提供給客人蘸著放涼的熟甜筍，展現他們的待客心意。

若是 10 月至 11 月上旬前來情人谷，可採甜柿；11 月下旬至 12 月，則是柳丁登場的時節。不論任何季節來訪，都能到山泉水池享受泡腳樂趣，感受池清輝夫婦的熱忱款待。

### 善待樹木種出與眾不同的大枇杷

「心禾園」位於臺8線通往谷關的路上，愛樹、惜樹的園主詹德昌保留了大片原始樟樹林，與果樹共生。他感性地說：「砍

樹只是幾分鐘的事，但樹要長這麼大，卻需要經過很多年的時間。」

詹德昌家裡世代務農，掌握水果栽培技術，而善於創新的他將枇杷樹改良，讓園



愛樹的詹德昌不捨得砍樹，讓樟樹林、梨子與枇杷等果樹共生。

內暱稱「怪獸枇杷樹」的果實，比一般枇杷大上 3 倍，甜度表現好又非常多汁，吸引遊客慕名而來；除了枇杷之外，他還有栽培梨子、甜柿，遊客只要在產季時間來訪，都能體驗採果樂。

## 把山蘇空氣清淨機搬回家

軟埤坑休閒農業區推出豐富多元的 DIY 活動，例如山蘇環保植栽 DIY，以園藝盆栽融入環保概念，就別具意義。

山蘇由「五福畊讀休閒農場」培育，栽培的溫室就位在軟埤坑溪畔。而園內有一株老茄苳樹在此守護 200 多年，溪流上的紅色拱橋則是天梯登山步道的必經之路。

山蘇有淨化空氣、釋放負離子之效，因此走入培育山蘇的溫室，就會聞到清新的空氣。園主張圭熒教導遊客將回收寶特瓶置入培養土、種下山蘇，帶回家放在電腦旁，可吸附電腦排出的揮發性有機物，引導遊客體會綠色植栽淨化空氣的效果。



五福畊讀休閒農場栽培山蘇、蘭花等園藝作物。



昭月民宿「點燈揚扇」彩繪 DIY 活動，讓遊客自己動手畫扇子。

## 點燈揚扇畫出藝術味

被山林簇擁、環境清幽的「昭月民宿」，以日式平房木造建築的風格，營造帶有禪味的復古氛圍。

民宿主人楊嘉熙喜愛繪畫，專精日本浮世繪藝術。他設計了「點燈揚扇」彩繪 DIY 活動，提供花布給遊客剪貼在燈籠上，拼貼出巧思；而扇面上則貼著他勾勒的浮世繪底圖，讓遊客自行著色，再畫出背景。這樣充滿藝術氣息的活動，十分受歡迎。

夜宿於此，記得到廊下閒坐、品茶觀月，享受山風吹拂，別有一番寫意風情。

## 採購果物好所在

由軟埤坑休閒農業區成立的「假日果市」，位於當地居民信仰中心的天公廟旁，館內展售當地農特產品，山桔醬、柿醋、筆柿乾等皆是熱賣伴手禮。



以柿汁發酵的柿醋，市面罕見。

東勢地區的高接梨過往皆需要進口梨穗嫁接，在歷經 5、6 年研發後，軟埤坑生

產出免進口梨穗的「如意」與「軟埤坑 1 號」梨子。如意外觀淺黃，形如蘋果，清甜多汁，入喉解渴；軟埤坑 1 號渾圓修長，肉質細緻，切開 4 小時內不會氧化，兩者皆值得一嚐。

此外，當地水果產季接續不斷，有秋季柿子、冬天柑橘，以及春季的枇杷、桃子、李子等。如果週末假日前來，都能見到當地農民來此擺攤，展售當令水果及農產品，顆顆新鮮，品質優良。

### DATA

#### 假日果市

臺中市東勢區慶福街 75 號  
(軟埤坑協會)  
0975-031330

#### 創意植栽 DIY—山蘇淨化空氣

臺中市東勢區慶福街 75 號  
(軟埤坑協會)  
0975-031330

#### 彩繪 DIY—點燈揚扇

臺中市東勢區慶福街 75 號  
(軟埤坑協會)  
0975-031330

#### 五福畊讀休閒農場

臺中市東勢區慶福街 75 號  
04-25855368、0975-031330

#### 阿公ㄟ公園

臺中市東勢區慶福街 77-3 號  
04-25852002、0910-989477

#### 和準林場

臺中市東勢區慶福街 41-3 號  
04-25854832、0928-655605

#### 情人谷觀光果園

臺中市東勢區慶福街 9 號  
0963-215191

#### 薯良驛站

臺中市東勢區慶福街 12 號  
04-25854187

#### 馬鞍農莊

臺中市東勢區東關路 147 號  
04-25853305

#### 云饌休閒庭園

臺中市東勢區東關路 170-5 號  
04-25854978、0919-092150

#### 昭月民宿

臺中市東勢區慶福街 39 號  
0958-128010

#### 天冷市集

臺中市東勢區東關路 49-1 號  
0933-501778

#### 金媽媽泡菜

臺中市東勢區東關路 403 號  
04-25852343

#### 心禾園觀光農場

臺中市東勢區東關路 105-2 號  
0935-710069

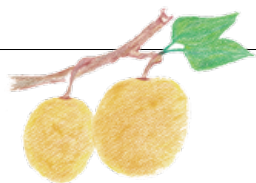


軟埤坑  
休閒農業區  
官方網站





# 梨之鄉休閒農業區



高接梨

一株株果樹扎根東勢的土地，接受農民細心的照拂，  
滋味鮮美、香味撲鼻的果實，是水果之鄉最驕傲的收成。



松果園的水梨通過吉園圃認證，吳松慶歡迎遊客來享受採梨的樂趣。

**有**「水果之鄉」之稱的東勢，氣候溫和、雨水充足、早晚溫差大，果樹在白天裡進行光合作用、吸收養分，到了夜晚氣溫下降，生長趨緩，讓果實蓄積了更多糖分，因而孕育出品質優良的水果。

1970 年代，東勢退休老師張榕生將梨山的新世紀梨梨穗，高接到平地的橫山梨

樹上，讓橫山梨樹長出肉質細緻、甜度高、收益佳的高接梨，他無私地與在地農民分享、推廣了這項高接梨技術，開啟東勢的高接梨產業。

如今來到梨之鄉休閒農業區，滿山遍野的梨樹各展姿態，初春時梨花盛開，潔白勝雪；仲夏時梨子成熟，結實纍纍掛滿枝

頭，發出甜蜜的呼喚，盛邀遊客來嚐嚐最甜美多汁的梨子。

## 認養梨樹當果農

2016 年，梨之鄉休閒農業區推出「城市農夫——梨樹認養」，只要 2500 元就能成為梨樹認養人，在認養期間與果農約好時間，即可親自到梨園為認養的梨樹除草、澆水、疏果、套袋等，從中認識「一顆梨要摸 12 次」的培育過程，等到收成季節，試試親手採果，更能擁有成就感。

「松果園」園主吳松慶配合這項活動，歡迎都市人走水泥叢林，來到梨之鄉休閒農業區親近土地、共享豐收的感動。

從父親手中接下梨園的吳松慶，堅持不用除草劑，他笑自己把種梨當作運動，而松果園栽培的豐水、秋月、秋黃、秋蜜、日光、南水等品種的水梨，都有吉園圃標章，遊客可以放心品嚐。

## 聽梨事、學嫁接

梨之鄉休閒農業區是由東勢區農會與熱愛這片土地的在地人推動組成，傳承及推廣「梨」文化。

東勢最初第一棵嫁接的梨樹，位在東勢區

擁葉生態農場的客家豆腐乳，滋味懷舊。



喜歡陶藝創作的葉泰竹，為遊客設計手捏陶及手拉坯的體驗活動。

農會規劃的「梨文化館」後方。梨文化館設於「擁葉生態農場」裡，是認識高接梨的起點，現場提供體驗高接梨嫁接，讓遊客認識高接梨，寓教於樂。

農場栽種滿園果樹，有甜柿、梅、橘、紅玉水蜜桃等，春天可賞螢、夏季可觀察甲蟲，處處有驚喜。在開放採果之餘，進入梅子產季也推出梅醋、醃梅、梅酵素等 DIY 活動。

擁葉主人葉泰竹醉心陶藝，因此農場開放遊客手玩陶，感受手作之美。另外，由他自製的客家豆腐乳，備受遊客稱讚，是回購率極高的伴手禮。



羅茂森栽種的麻竹筍，質地細緻、清甜多汁。

## 優質好筍不見天

原本栽種梨子的羅茂森，因梨樹被颱風毀損，於是他觀察園內的土層，發現土壤厚度深、水源充足，與農友交換經驗後，決定改種麻竹筍，讓「茂森筍園」成為梨之鄉休閒農業區唯一的筍園。

栽培麻竹筍有很多秘訣，羅茂森為麻竹筍施用有機肥、覆蓋黑布，讓麻竹筍無法進行光合作用，進而長出質地細緻、清甜多汁的優質好筍。為了減少麻竹筍接觸陽光，他每天選在凌晨3、4點採筍，採摘完後便趁早擺攤自售，馬上被搶購一空。

羅茂森還將從黑布旁邊長出的青筍，切絲製作酸筍，適合烹煮酸辣湯、肉羹或酸筍湯，清脆爽口的微酸滋味，引人著迷，是婆婆媽媽喜愛的伴手禮。

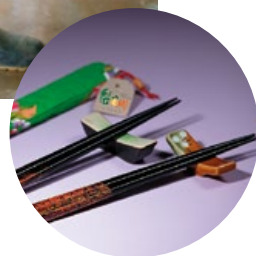
## 漫步山水雲 樂活慢農遊

步入「山水雲生態農園」彷彿走入一座



▲ 劉正彬搭建溫室栽種木耳，訴求友善農法。

► 漆器亦是梨之鄉特色產業，山水雲推出精美漆筷。（東勢區農會提供）



寶庫，主人劉春台在此栽種果樹、經營民宿。第二代劉正彬年紀輕輕就返鄉協助父親，發展精緻農業，以溫室栽種木瓜、美濃瓜、小番茄、黑美人西瓜等水果，訴求友善農法、健康養生的經營理念。

踏遊山水雲，除了能認識農作物及生態環境外，還可體驗漆藝，試試日本傳統的蒔繪技法，在園內採集自己喜愛的樹葉，塗上生漆印在壓克力上，再撒上貝殼粉增添亮度。農園也規劃推出採木耳、製作木耳露的農遊活動，相信也是趣味十足。



## 心有林畦長成樹

「心有林畦」是梨之鄉休閒農業區的新生力軍，由喜歡樹木的林春子夫婦共同打造，除將園內 60 年龍眼樹視為珍寶外，也用心照顧著莊園內的小葉欖仁、五葉松、光臘樹、南洋杉等林木，並增加種植近百株的落羽松，打造落羽松林道。

整座莊園以樹為主角，每棵樹木都有自己的名牌，莊園主人也運用老樹的枯枝來裝飾民宿與餐廳的室內空間，延續老樹的生命價值。來這裡住宿，可以自行準備食

材上山，也可透過預約請女主人掌廚，度過溫馨自在的假期。離去前，也別忘了帶上女主人自製的梅醋，延續幸福的感受。



從心有林畦居高臨下，眼前綠意蒼翠、展望視野佳。

### DATA

**擁葉生態農場**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 168 號  
0988-238141

**山水雲生態農場**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 100 弄 10-11 號  
04-25883331

**東青園藝社**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 20 號  
0928-945612

**可苗花園農場**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 143 號  
0919-656006

**好農丘農場**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 118 號  
0932-509601

**松果園**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 61 弄 17 號  
04-25874967、0912-367632

**水寨一方農場**   
臺中市東勢區東崎路三段 216 號  
0987-382916

**龍灣花園**   
臺中市東勢區東崎路三段 370 號  
0925-171708

**東香咖啡觀光果園**   
臺中市東勢區東蘭路 26-2 號 1 樓  
04-25879527、0923-670603

**茂森筍園**   
臺中市東勢區東崎路三段 228 號  
04-25878006

**大堀底觀光果園**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 62 弄 9 號  
0911-689678

**石圍牆酒庄**   
臺中市東勢區東蘭路 196-65 號  
04-25879197

**心有林畦**   
臺中市東勢區東崎路三段 688 巷 100 弄 20 號  
0930-873820

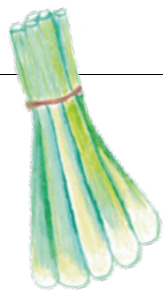


梨之鄉  
休閒農業區  
臉書專頁



# 桃米休閒農業區

孕育生命、滋養萬物的土地，永遠是最好的學習場域；  
桃米就是這樣的地方，可以讓人親土、近農、惜生態、愛地球。



茭白筍

「**桃**米」是一座美麗的村莊，四面環山、溪流貫穿，生態豐富，村民早年務農維生。

1999 年，921 大地震摧毀了桃米，之後居民們同心協力捲起衣袖，在農委會特有生物研究保育中心、新故鄉文教基金會、暨南國際大學與世新大學的專家學者們陪伴下，一起邁向重建之路。

桃米居民們凝聚愛護這片土地的熱情，一起學習、植樹、綠美化家園和記錄生態，以「桃米生態村」重新塑造桃米，朝向結合生態的休閒農業發展。

有的居民打造自己的住家空間，經營民宿、規劃採果園區；社區媽媽也集思廣益，利用在地食材研發桃米特色美食；大家還共同打造生態小學，發展低碳旅遊及環境教育，讓每一位到訪的遊客能深入及認識桃米的美。

來桃米除了賞螢、看蝶、尋蛙、認識植物之外，亦可參與農業體驗，感受作客山中的濃濃人情味。

## 走進大自然賞生態、玩溯溪

桃米營造出生物多樣性的自然環境，花草扶疏、百蛙齊鳴、蜻蜓與蝴蝶漫舞，處處都是最佳的戶外教室。循著可愛的青蛙入口意象抵達桃米，在導覽員的帶領下，展開了生態村之旅。



桃米種植蜜源植物吸引蝴蝶棲息，每年 4 月至 11 月是賞蝶的季節。



荷花盛開，為盛夏的桃米增添優雅的賞荷情調。

在桃源國小內，青斑蝶、紫斑蝶穿梭花間，令人忍不住發出「好美麗」的驚嘆。桃米休閒農業區有計畫地栽種蝴蝶的蜜源植物「高士佛澤蘭」，吸引蝶姬們覓食花蜜，讓遊客得以從近距離觀察牠們。

「安雲生態池」設有蜻蜓流籠，坐在蜻蜓背上飛躍池塘，刺激好玩。「茅埔坑生態公園」以生態工法打造，溪流沿岸的原生動、植物也是觀察對象。「親水公園」於夏季開放，免費的戲水池讓大人、小孩都玩得不亦樂乎。

桃米休閒農業區整合區內生態資源，推出「桃米坑溪魚蝦調查」遊程。在活動

前一天，導覽員會到溪流放置蝦籠，當遊客造訪時即可穿上雨鞋，走進溪流拉起蝦籠，觀察裡頭活跳跳的魚蝦，而舉目可見的一草一木也都成為解說教材。

此外，這裡亦有「魚菜共生育苗及栽種採集」體驗，透過活動認識「魚幫菜、菜幫魚」的自然農法。

一年四季造訪桃米，可欣賞不同美景，像是春天的螢火蟲季，讓人彷彿走進星光大道；獨角仙季於夏天接續登場，同時荷花也綻放了，還可體驗下荷花池採蓮蓬、挖蓮子；4月至11月是茭白筍季，穿上青蛙裝下水田採茭白筍，感受農民的辛勞；





暨南國際大學觀餐系桃米野餐社的學生，將桃米食材重新演繹成「認識土地的野餐模式」。

7 月至 12 月百香果陸續成熟，來到棚架下聽農民講故事、採果嚐鮮，保證甜蜜蜜。

## 充滿幸福的野餐樂、遠足趣

來到桃米，就先預約一場愜意悠閒的「桃米野餐」吧！

一張張野餐墊鋪設在民宿的青青草地上，野餐籃內裝盛著餐具，而放在籃子旁的保冰壺，裝有冰冰涼涼的日月潭紅茶或在地百香果汁。

暨南國際大學觀餐系桃米野餐社的學生們正為桃米野餐忙著準備餐點，將蔗香火



腿三明治擺放在木盤，而挑高的三層盤則裝盛瑪德蓮、布朗尼、刺蔥馬鈴薯沙拉，以及青蛙造型的「金呱粿」。

社區媽媽將蝴蝶食草的刺蔥入菜，炒出香噴噴的大桶飯，搭配阿那那（山刺番荔枝）水果盅、當地的百香果等擺盤在長桌上，以融入在地特色的餐飲，帶來簡單樸

實的美味。

「桃米野餐」透過一張野餐墊將桃米的食材、民宿及其他產業串連起來，讓野餐具有美感，又富含人文氣息。

桃米休閒農業區為了讓遊客深入桃米生態遊樂園，再度推出「桃米遠足」。

導覽員引領遊客走訪桃米，認識生態、食材之後，再邀遊客動手做點心，將蒸熟的南瓜泥、糯米粉、在來米粉揉製成外皮，包裹麻竹筍內餡，放入青蛙糰模成型、蒸熟做成「金呱糰」，與飯丸子、季節水果一起裝入飯盒中帶去郊遊野餐。

過程中，大家共享手作點心的樂趣，聆聽導覽員講述桃米的鄉野傳說，遠足野餐喚起了童年美好的懷舊回憶。

## 大啖蝴蝶餐也能長知識

白天，遊客看過蝴蝶漫舞後，到了夜晚登場的「蝴蝶餐」，更是特色所在。

乍聽蝴蝶餐一詞，難免摸不著頭緒，其實這是以蝴蝶食草植物為食材，變化而出的料理。

在 2013 年第一屆「桃米蝴蝶餐創意料理」比賽中，埔里地區的餐廳業者與社區媽媽卯足勁發揮烹飪創意。活動結束後，「草本生活家」的老闆娘吳惠娟認為自己有延續生態保育的使命，因此推動蝴蝶餐，吸引遊客認識蝴蝶生態。



草本生活家用蝴蝶的食草植物，做成蝴蝶餐料理。

吃美食也能長知識！蝴蝶餐處處都有學問。例如「野薑花炸雙拼」是將野薑花苞裹粉酥炸，刺蔥與香菇結合炸出香氣，而它們分別是白波紋小灰蝶和烏鴉鳳蝶的食草植物。

「酸白菜炒五花」選用臺灣紋白蝶喜歡的高麗菜，取代大白菜，以自然發酵方式製作成酸高麗菜，與五花肉一起拌炒，滋味酸甘脆口；琉球紫蛺蝶的食草植物空心菜，則與脆筍結合，增添豐富口感。

另外，吳惠娟自家梅園栽培的梅子、埔里的香菇、放山雞等也用來入菜，無論是香菇雞湯或梅汁魚片，皆美味可口。





被樹木、草地圍繞的三茅屋民宿。

## 夜間尋蛙蹤 笑談蛙趣事

桃米的民宿各具特色，或著重自然生態，或景觀優美，或富含鄉村風情，亦有適合親子同樂，遊客可依個人喜好選擇。

「三茅屋民宿」由廖永坤經營，從小生長在桃米的他，對這片土地懷抱深厚的感情，以白、綠兩色作為民宿建築的主體色調，象徵著他樸實的性格，以及熱愛自然的心意。

三茅屋占地遼闊，滿園綠意，數著青蛙石階拾級而上，潺潺流水聲不絕於耳，大樹遮起一片綠蔭，這般美麗的庭園造景皆

是廖永坤親自規劃、打造。

有「青蛙阿伯」暱稱的廖永坤，總會在夜間帶領住客們一起尋蛙、賞蛙。

眼尖的他隨處都能發現蛙類，「你聽到『嗯～嗯～』像上大號大不出來的聲音，那就是拉都希氏赤蛙，這裡就有一隻。」有時，他會隨手抓起一隻黑眶蟾蜍，告訴住客：「黑眶蟾蜍很愛漂亮，別人擦口紅，牠是擦『口黑』，還擦黑色指甲油呢！」詼諧逗趣的解說及維妙維肖的模仿，總是逗得遊客哈哈大笑。



「青蛙阿伯」廖永坤講解青蛙生態，詼諧有趣。



沿著園區繞行一圈，澤蛙、黑蒙西氏小兩蛙、金線蛙、貢德氏赤蛙等多種蛙類，紛紛出場迎客，讓人眼界大開；而蛙鳴交織而出的交響曲，時而響亮清脆，時而低沉渾厚，更是夜晚的天籟之聲。

根據農委會特有生物研究保育中心的觀察記錄，桃米原生蛙類多達 23

種。遊客若想深入觀察蛙類，亦可預約桃米休閒農業區的「青蛙老闆」解說活動，穿上雨鞋、拿起手電筒，來到中路坑溪溯溪、尋找青蛙，不僅增長知識，更增添野外探險的樂趣。



金線蛙喜歡棲息在桃米的水田裡。

#### DATA

##### 桃米遠足(桃米休閒農業區遊客服務中心主辦)

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(集合點)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 桃米野餐(桃米休閒農業區遊客服務中心主辦)

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(集合點)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 桃米生態村夜間賞蛙(桃米休閒農業區遊客服務中心主辦)

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(集合點)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 桃米生態村賞蝶與生態之旅(桃米休閒農業區遊客服務中心主辦)

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(集合點)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 草本生活家

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 67-5 號  
049-2913551、0928-947963

##### 綠屋食堂

南投縣埔里鎮桃米里桃米路 64-6 號  
049-2916829

##### 秀卿的灶腳

南投縣埔里鎮桃米路 33 號  
049-2913592

##### 在地農產—百香果、茭白筍、時令特產

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(桃米休閒農業區遊客服務中心)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 伴手禮—有機醬油、埔里農特產組合

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 64-4 號  
(桃米休閒農業區遊客服務中心)  
049-2911591、0912-687335、0933-157216

##### 日月潭東峰紅茶廠

南投縣魚池鄉中明村有水巷 5-30 號  
049-2897816

##### 和菓森林茶廠

南投縣魚池鄉新城村香茶巷 5 號  
049-2897238

##### 吉臣製茶廠—日月潭貓頭鷹家

南投縣魚池鄉新城村香茶巷 5-1 號  
0930-083839

##### 三茅屋民宿

南投縣埔里鎮桃米里桃米巷 5-6 號  
049-2912146、0912-650805

##### 熊麋鹿了幸福手作民宿

南投縣埔里鎮桃米巷 5-8 號  
049-2919797、0952-450226



桃米  
休閒農業區  
臉書專頁



# 躲休閒農業區

曾受 921 地震災害的上安村居民，格外珍惜重建後的家園環境，他們以「樂活、無毒」連結土地與自己，打造令人安心的健康生活。



「您好，這裡是『呆呆』休閒農業區。」聽到這樣的介紹，相信每個人愣了一下！但卻又覺得格外可愛、有親切感。當然，「躲」的讀音並不是念成「呆呆」，而是與「梅」同音，是梅的古字。

南投水里的躲休閒農業區取用梅的古字為休閒農業區命名，是當地居民期許休閒農業區能夠如同上安村的梅花勝景，璀璨亮眼。



上安村栽種大面積的梅樹，每至冬季，白色梅花綻放，吸引遊客上山賞梅。（躲休閒農業區提供）

躲休閒農業區於 921 地震後，在農委會輔導下致力轉型。得天獨厚的自然環境，孕育出優質蔬果，一年四季皆可採果、進行 DIY 體驗。而休閒農業區服務中心則展售在地農特產品，並規劃多項遊程，引領遊客放慢腳步走入上安村，品茗製茶、採果做葡萄釀、參與農業體驗、製作梅枝鉛筆等，玩出不一樣的趣味。

## 跟著葡萄來「甘喜」

「甘心栽種、喜歡自然」，是「甘喜農場」孕育葡萄的理念。農場主人張友淦拒絕農藥殘毒的危害，實施 MOA 自然農法，也前往中興大學上課、通過有機認證，孕育出高品質的巨峰葡萄及蜜紅葡萄。

遊客跟著張友淦到葡萄園採果，可以透過導覽認識葡萄品種與栽培方式，還能學習到「瞄、聞、察、拆、剪、藏」採葡萄



甘喜農場提供遊客參與黑紫玉葡萄採果、葡萄釀等體驗。

的六字口訣呢！當循著香氣找到甜美的果實時，豐收的喜悅也感染給每一個人。

這裡每年夏、冬兩季還推出「葡萄釀DIY」，教導遊客採收葡萄裝罐，再倒入砂糖後密封，半年後即可飲用。

## 有機蔬果安心嚐

「天山嶺有機農場」主人黃添來務農有58個年頭，從沒有農藥的年代進入到灑農藥的時代，但在38年前他發現農藥、除草劑會破壞土壤和生態，當機立斷停用。

頭一年，雖然果樹歉收，但他依舊堅持走這條路，還挖了一座生態池放養蝌蚪，讓長大的蛙類幫忙吃蟲。1、2年後，地力

回復，農作物開始豐收，他的農場通過有機驗證，成為當地第一家有機農場。

每週他去中興大學有機農夫市集，展售自家種植的絲瓜、紅龍果、地瓜等健康無毒的農產品，都迅速銷售一空，還吸引不



天山嶺有機農場主人黃添來認為「有機是一條對的路」，務農即使再辛苦，卻是值得的事。



少國際人士到農場打工換宿。遊客來到農場，一邊聽黃添來分享愛土地的心意，一邊採果或參與農業體驗，絕對滿懷感動。

## 趣味製茶、識茶、品好茶

坐落在茶園中的「九芎坪民宿——茶與生活廣場」，是認識茶園生態、品茗喝茶、體驗製茶的好去處。

主人陳敏聰曾於1996年榮獲神農獎，他為了讓遊客認識茶葉種類，沖泡不發酵茶、半發酵茶、全發酵茶、陳年老茶等6種茶，邀請來訪遊客評賞，從試飲找尋自己喜愛的風味。

這裡推出的紅茶製茶體驗，廣受歡迎，遊客透過親手揉茶、靜置發酵、烘茶等過程，增長見聞。陳敏聰還設計趣味小遊戲，將每個人製作出來的茶打散，讓所有參與



九芎坪民宿主人陳敏聰滿腹茶經，遊客跟著他品茗，可以認識茶葉種類、沖泡茶葉的方法。

者評鑑，選出前三名。此外，亦有草仔粿DIY、茶園生態導覽等活動。若夜宿於此，寓教於樂之外，還能在淡雅茶香中舒適入眠。

## 巧手自製梅枝筆

「梅林居」是躲休閒農業區的賞梅祕境，入冬後，點點白梅染白山林，美不勝收。

梅林居主人、資深梅農盧振祥，曾從事聖誕飾品開發與製作，他靈機一動將修剪下來的梅枝，設計成「躲鉛筆」，帶領遊客將梅枝鑽洞、裝入筆心、削皮成型，趣味十足。

2001年，桃芝颱風無情肆虐，沖毀梅園，盧振祥將部分土地改種咖啡樹，開發出「盧溝橋咖啡」，甘醇風味也深受老饕喜愛，內行人皆會指明訂購。

## 可口樂活農家菜

「哈客張樂活園」由退休的學校教務主任張弘忠所經營，園區栽培了各式各樣的蔬果與草本植物，並依節慶，開放採摘洛神花、蜜餞製作、製梅體驗



梅樹枝做成的躲鉛筆，造型獨一無二。

等，並推出蒜香軟糖、梅精糖、平安餅等伴手禮。

喜愛家常菜的人，可向張太太預約一頓由她掌廚的家常菜，來一飽口福。採用自家栽種的甜菜根、洛神花、蒲瓜、小黃瓜、牧草、地瓜等食材，製成的三色蔬菜麵條，淋

上自製番茄肉醬，滑溜順口；由自然發酵的芥菜煮成酸菜排骨湯，滋味溫潤，令人吃了想再來一碗；在地特產的梅子、筍乾等，亦運用入菜，道道可口，富含心意。



酸菜排骨湯鮮美回甘、不膩口，是一道人人都愛的家常菜。

## DATA

### 蒜休閒農業區發展協會

南投縣水里鄉上安村三部路 29 號  
049-2821011

### 甘喜農場

南投縣水里鄉上安村白仔路 46-1 號  
049-2821613、0937-748023

### 天山嶺有機農場

南投縣水里鄉上安村水信路三段 106 號  
0938-131923

### 梅林居

南投縣水里鄉上安村三部七路 3 號  
049-2821178、0937-248763

### 哈客張樂活園

南投縣水里鄉上安村水信路三段 33 號  
049-2821078、0928-934923

### 棗安農場

南投縣水里鄉上安村永福路 40 號  
049-2821135、0932688056

### 三智農場

南投縣水里鄉興隆村林朋巷 6 號  
049-2791357、0933-498854

### 廖博士臍橙

南投縣水里鄉興隆村林朋巷 1 號  
049-2791109、0931-040525

### 上安香菇教育農場

南投縣水里鄉上安村水信路三段 103 巷 5 號  
049-2821199、0932-575053

### 阿成的家

南投縣水里鄉上安村三部路 36 號  
049-2821249

### 泰發農場

南投縣水里鄉上安村三部三路 2 號  
049-2821329

### 車埕酒莊

南投縣水里鄉車埕村民權巷 118 號  
049-2870399

### 信義鄉農會酒莊

南投縣信義鄉明德村新開巷 11 號  
049-2791949

### 梅子博物館

南投縣水里鄉頂崁村水信路一段 488 號  
049-2774198

### 天山梅展售中心

南投縣水里鄉上安村水信路三段 307 號  
049-2821527

### 謝謝農場

南投縣水里鄉上安村水信路三段 92 號  
049-2791906、0972-314254

### 奕青酒莊

南投縣水里鄉上安村福田路 23 號  
049-2821901、0936-499459

### 九芎坪民宿

南投縣水里鄉上安村永安路 11 號  
049-2821198、0919-838199

### 老五民宿—冒煙饅頭店

南投縣水里鄉上安村福田路 29 號  
049-2821005、0975-511516



蒜  
休閒農業區  
官方網站



## 華山休閒農業區

造訪華山，不喝杯臺灣咖啡再走，絕對是一大憾事！  
因為這溫潤香醇的風味一入口，教人著迷、引人回味。



咖啡果實



華山的農民精進咖啡樹栽種與烘豆技術，復興咖啡產業。

日治時代，日本人在雲林古坑種下阿拉比卡品種的咖啡樹，產出好品質的咖啡豆，進貢給日本天皇，曾造就當地咖啡產業盛極一時。隨著時代變遷，古坑咖啡園逐漸荒廢或轉作，然而適合栽培的自然條件依舊存在，山上農民們對咖啡的情感記憶也猶存，在政府與農民的努力

下，咖啡園慢慢地回來了！

2007年，古坑的華山地區劃設休閒農業區，運用在地豐富資源，發展休閒觀光產業，成為聞名中外的咖啡故鄉。來到華山，透過導覽及體驗來認識咖啡產業，在秀麗山色及自然生態相伴下，啜飲甘醇、擁抱閒情、玩出趣味，將是一趟愜意旅行。



## 用心和巧手孕育一杯好咖啡

位於咖啡大街起點、由華山休閒農業區經營的「華山農特產伴手禮發展中心」，展售在地農特產品，提供旅遊諮詢，並推出多樣化的體驗遊程。當中，最能展現咖啡原鄉風情的活動，莫過於咖啡烘焙及沖煮體驗。

在專人教導下，遊客將咖啡生豆放入手陶壺，在爐火上繞圈圈地搖晃，使每顆豆子在壺中翻滾、受熱均勻，並讓生豆中的水分慢慢蒸發。一開始，壺中先飄出青草味，在產生第一爆後則飄出焦糖香，接著即可觀察豆子色澤並決定烘焙程度。



華山農特產伴手禮發展中心的咖啡烘焙 DIY，引導遊客體驗親手烘咖啡豆的趣味。

葉脈拓印 DIY 則是大、小朋友都喜歡的活動，採集自己喜愛的葉子印在石膏上，再彩繪上色，就能裝框帶回這獨一無二的紀念品。另外，現場也提供植物染 DIY，供遊客發揮創意、染出不同圖騰。

## 大放異彩的國宴咖啡



劉慶松的「臺灣咖啡豆」被總統就職國宴指定使用。

「重點咖啡」主人劉慶松小時候採咖啡果實當零食吃，那記憶中甜甜的滋味總是忘不了。對咖啡懷抱獨特感情的他，將茶園改闢成咖啡園，雖被鄰居嘲笑，但仍種出一番成果，打響「臺灣咖啡」的名號。

劉慶松使用大量雞蛋殼養地，以山泉水灌溉，並使用有機肥料悉心培育咖啡樹，從栽種、採收、烘焙、沖煮皆嚴格把關，成就了不苦不澀且甘醇順口的臺灣咖啡，吸引不少中外遊客慕名而來。2016 年，他的咖啡豆成為總統就職的國宴指定飲品。

遊客來到園區，可透過劉慶松的導覽，

了解咖啡生態、辨識品種與特性。當園內果實成熟時，除了體驗採收樂趣，還可以學習脫殼、烘焙、沖煮，帶回滿滿咖啡香的回憶。

## 咖啡入菜的山中美食

咖啡可供品飲，也可以入菜。坐落於山澗溪水旁、以溪流聲天籟迎客的「天秀山莊」，將咖啡融入料理，極具特色。

在炎炎的夏季，先來一道「無骨咖啡雞」，以醉雞的手法處理雞腿肉，別出心裁地添加咖啡入味，冰冰涼涼、口感鮮嫩、微帶咖啡香氣，令人一吃上癮；再嚐嚐以咖啡粉撒在涼拌過貓上的「咖啡山蕨」，那清爽的口感不禁讓人嘴角上揚。

在秋冬涼涼的季節，喝一碗「咖啡雞湯」，入口溫潤、頰齒留香，暖胃又暖心；「金瓜米粉」以在地栽種的栗子、南瓜拌炒而成，吃來香甜、飽足。這些菜餚充分利用視覺及味覺，完整了大自然的恩惠。



天秀山莊以咖啡入菜，為「無骨咖啡雞」增添咖啡香氣。



熱愛咖啡的賴松志，咖啡知識淵博，是華山地區最大的代客烘豆業者。

## 解憂忘愁的庭園咖啡

「山妍慕夏莊園咖啡」占地遼闊，綠色植栽圍繞主建築，營造出舒心的綠意景觀。推門入內，彷彿來到了一間玻璃屋，以自然天光、落地玻璃迎進大片綠意，置身其中啜飲一杯臺灣咖啡或吃上一份小火鍋，皆能暫拋塵囂，備感悠閒。

店主人賴松志笑說：「山妍慕夏就是 Sun and Moon 之意，白天到夜晚都少不了咖啡相伴。」

從 1984 年起，賴松志的父母經營烘豆事業，經一路摸索後，發展成為華山地區最大的代客烘豆業者。對咖啡充滿熱情的

賴松志，樂於分享咖啡的知識，並推出沖煮及烘豆 DIY，讓遊客沐浴在咖啡香氣中，身心滿載而歸。

## 擲獲味蕾的手工麵

深受當地人及登山客喜愛的「橋頭堡」，以手工麵名聞遐邇。橋頭堡使用香菇、杏鮑菇、木耳、筍子及紅蘿蔔熬煮湯頭，展現清爽鮮甜的滋味；麵條則是現點現做，加上提味的自製清香肉燥，以及滷

蛋、當天鮮採蔬菜等豐富配料，讓這碗麵擲獲不少人的味蕾。

當然，身在華山，除了品嚐美味的手工麵之外，橋頭堡自家烘焙臺灣咖啡，在吃完麵後飲上一杯，沉浸在那咖啡迷人的果酸味，何嘗不是享受呢？



橋頭堡將自家種植的蔬菜，加上在地生產的菇類熬製湯頭，煮成每日限量 100 碗的手工麵。

### DATA

#### 華山社區發展協會

雲林縣古坑鄉華山村 41 號  
(華山國小旁)  
05-5900480

#### 華山伴手禮中心

雲林縣古坑鄉華山村 41 號  
(華山國小旁)  
05-5900488

#### 重點咖啡

雲林縣古坑鄉華山村 1 號  
05-5900130

#### 桂竹林餐廳

雲林縣古坑鄉桂林村桃源 1-12 號  
05-5901938

#### 十方客棧

雲林縣古坑鄉華山村 110-6 號  
05-5901750

#### 橋頭堡

雲林縣古坑鄉華山村 26-1 號  
05-5901718

#### 山妍慕夏

雲林縣古坑鄉華山村 55-1 號  
05-5900111

#### 阿嬤私房菜

雲林縣古坑鄉華山村 78-5 號  
05-5900493

#### 夏卡爾咖啡

雲林縣古坑鄉華山村 19-11 號  
05-5900112

#### 蘇師傅養生料理餐廳

雲林縣古坑鄉華山村 110-3 號  
05-5901761

#### 天秀山莊

雲林縣古坑鄉華山村 19-6 號  
05-5901978

#### 華山派雞大俠

雲林縣古坑鄉華山村 98-2 號  
05-5901413

#### 華山香號苦茶油

雲林縣古坑鄉華山村 25 號  
05-5900358

#### 懷古驛棧

雲林縣古坑鄉華山村 97 號  
05-5900148

#### 大湖底民宿

雲林縣古坑鄉華山村 86 號  
05-5901599

#### 鄉村休閒農莊

雲林縣古坑鄉華山村 81-9 號  
05-5901357

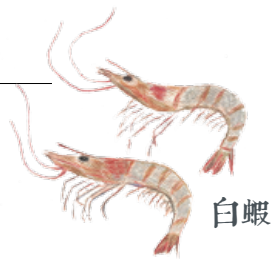


華山  
休閒農業區  
官方網站





# 金湖休閒農業區



一座接一座的魚塭出現眼前，浸在鹹鹹、颯颯的海風裡；  
抓蝦、摸馬蹄蛤、嚐魚料理，大海鹽分的滋潤漁鄉風情，趣味盎然。

**在** 魚塭生長茁壯的魚、蝦、貝類，都是金湖休閒農業區的豐厚資產，為這個靠海的村落注入朝氣、引入遊客。

不論是乘膠筏遊魚塭、下水摸蛤、撈蝦吃魚，還是採買烏魚子、剝殼取蚵等體驗遊程，都能任遊客深度親炙海口風情，認識愛惜土地的生態養殖法，並細細品嚐在地漁產的鮮美好味。

## 吃好蝦、聽好蝦、撈好蝦

生長在農漁村的年輕人，有人離鄉打拚，也有人一心想找到回鄉的路。「好蝦罔男社」的李富正有一天和國中同學們在豬舍烤

肉時突發奇想：「我們在室內養蝦好了！室內養殖可以躲過天災迫害。」

念頭一起，這 8 位七年級生憑著一股傻勁與熱血著手進行，即使不被長輩看好，



李富正與國中同學經營好蝦罔男社，希望消費者買到、吃到安心的好蝦。

讓他們覺得很悶，但這群「悶男」們卻運用低密度生態養殖法，在池中同時飼養龍膽石斑魚、臺灣鯛、虱目魚、金錢魚、豆仔魚、蝦子和烏龜等，建立生態平衡的食物鏈，成功養出好蝦。

「來！我先煮蝦子給你們吃！」李富正熱情招呼遊客，熟練地將蝦子倒入鍋子、蓋上鍋蓋，不一會兒，蝦子的香味就撲鼻而來，大家迫不及待撥開蝦殼、趁鮮品嚐。當飽滿Q彈的蝦肉入口後釋放甜美的肉汁，果真令人想大喊：「好蝦！」

吃完蝦子後，還可以跟著李富正去撈蝦，一邊聽他介紹養蝦小知識。吃好蝦、聽好蝦、撈好蝦，悶男們獨創的「三心蝦生態體驗」，的確很有創意。

### 滿足味蕾的龍膽石斑料理

金湖休閒農業區養殖的水產種類，豐富多元，有蝦也有魚，「明湖海產店」即以龍膽石斑料理聞名。

明湖老闆陳明宏料理手藝精湛，廣受好評，在朋友鼓勵下開起餐廳，推出招牌的「龍膽石斑養生鍋」。為了這一個招牌鍋，他選用魚骨熬高湯，再加入大量鮮菇、文蛤煮出香氣和甜味後，接著將魚肉放入鍋內涮熟，展現魚肉的細緻、清甜，以及魚皮富含膠原蛋白的彈牙、滑嫩。

此外，陳明宏還運用三杯魚頭、烤魚排



明湖海產店透過精湛的烹調作法，昇華龍膽石斑的口感與滋味。

等不同做法，賦予龍膽石斑不同口感與滋味。而口湖鄉在地的蚵仔、白蝦等水產，也是美味上桌，絕對滿足味蕾。

### 跟著達人烤烏魚子

烏魚子是逢年過節的伴手好禮、宴客的珍品佳饈。人稱「烏魚伯」的曾煥份，有感於海洋資源短缺，研發陸地養殖烏魚的技術，從生產到加工皆不仰賴他人之手，並推出「一口吃」系列，讓烏魚子從桌上菜餚變身為零嘴。

每年冬至前後到翌年2月，是烏魚子加



- ▲「烏魚伯」曾煥伯自小跟著父親從事養殖漁業和烏魚子加工，練就製作烏魚子的好技術。
- ◀烏魚伯的家現場提供烤烏魚子的教學與體驗。

工期，這時造訪「烏魚伯的家」可以一探烏魚子的製程。即使其他月份前來，烏魚伯仍會熱情介紹烏魚子的生產方式，歡迎遊客參加烤烏魚子體驗。

烤烏魚子可有「眉角」喔！將高粱酒倒入碟子後點燃火焰，夾起整片烏魚子在火上烘烤至兩面微帶焦香，即可切片品嚐。

研發力道十足的烏魚伯，研究出以蜜蠟封鎖烏魚子的美味，放在無菌室內熟成的「蜜蠟烏魚子」，榮獲 2017 年臺北國際食品展覽會的創新食品銀牌獎；接下來他將推出不用冷藏保存的烏魚子，打破傳統、進軍國際。

### 「摸蛤仔兼洗褲」的馬蹄蛤

幾乎與拳頭一樣大的馬蹄蛤，是金湖在地知名漁產。「馬蹄蛤主題館」館長曾界

崇 10 多年前與朋友遊玩海邊，意外踩到瀕臨絕種的貝類「紅樹蜆」，將其帶回研究，發現風味甘甜。

於是曾界崇運用魚苗繁殖技術，成功將紅樹蜆以人工繁殖，並依其形狀稱它為「馬蹄蛤」。一個馬蹄蛤需要 3 至 4 年的飼養時間，體型才夠碩大，可謂得來不易。

為了推廣馬蹄蛤，曾界崇引海水進入魚塢，營造出海岸紅樹林生態，提供遊客捲起褲管步入池中，體驗「摸蛤仔兼洗褲」。

由於多數人好奇馬蹄蛤的滋味，館內也供應馬蹄蛤養生湯、烤馬蹄蛤等料理。而將蛤殼漂白成為 DIY 的最佳材料，可以組合合成小夜燈或動物，動手實作趣味無比。



馬蹄蛤體型大，約有成人拳頭的大小。



## 眺望濕地 賞漁村美景

「瀛稼民宿」設有一座螺旋狀觀景臺，當地人暱稱為「口湖的 101」，客房風格涵蓋鄉村風和工業風，溫馨舒適。

夜宿於此，門前有牛挑灣溪流經，可見採蚵船緩緩由眼前駛過、前進外海；站在觀景臺則可眺望成龍溼地及湖口濕地。夜裡，拿起釣竿一邊烤肉、一邊夜釣，或是歡唱 KTV 等，陶醉在漁村濃濃的悠閒氛圍，別有一番樂趣。



登上瀛稼民宿的觀景臺，可眺望成龍溼地、湖口濕地的風光。

### DATA

#### 金湖休閒農業區遊客服務中心



雲林縣口湖鄉崇文路二段 402 巷 50-2 號  
0920-084675

#### 馬蹄蛤主題館



雲林縣口湖鄉港西村養魚路 5-3 號  
05-7970503

#### 海中寶烏魚子



雲林縣口湖鄉崇文路二段 478 號  
05-7894755

#### 海口故事園區



雲林縣口湖鄉港西村海豐路  
0920-084675

#### 源鄉生態農園



雲林縣口湖鄉崇文路二段 402 巷 50-2 號  
0912-320005

#### 明湖海產餐廳



雲林縣口湖鄉中正路二段 501-5 號  
05-7891390

#### 新海園漁媽媽餐廳



雲林縣口湖鄉港東村民主路 8-1 號  
05-7070251

#### 好蝦罔男社



雲林縣口湖鄉梧南村 11 鄰東興路 1 號  
0922-732776

#### 烏魚伯的家



雲林縣口湖鄉港東村慈愛路 5 號  
0932-588841

#### 丁媽媽柑仔店



雲林縣口湖鄉崇文路二段 476 號  
0932-558853

#### 吉財製麵



雲林縣口湖鄉中正路一段 360 號  
05-7892121

#### 承軒水產(蝦叔叔)



雲林縣口湖鄉成龍村 197 號  
05-7972153

#### 祥益米粉



雲林縣口湖鄉崇文路二段 402 巷 50 號  
05-7891122

#### 瀛稼民宿



雲林縣口湖鄉成龍村成龍路 131 號  
05-7971156、0965-331237

#### 好蝦民宿



雲林縣口湖鄉梧南村 11 鄰東興路 1 號  
0922-732776



金湖  
休閒農業區  
臉書專頁



# 壽豐休閒農業區

品嚐有機的蔬果與畜產、手磨一塊臺灣玉的千古記憶，走進壽豐鄉間，盡享農業與生態交織而成的美與善。



莫氏樹蛙

**壽**豐是花蓮縣內積極推動無毒農業生產的區域，當地發展蔬菜種植、水產與畜牧養殖。

近年來，壽豐農業轉向休閒體驗發展，融合在地有機產業、生態環境和農村文化，歡迎遊客由參與農務的做中學習，進而認識在地的文化與歷史典故，讓單純的遊樂也能獲得不同層次的感動。

## 為孩子建立「食的素養」

投入有機農業近 20 年的李家豐，是壽豐發展有機農業的先鋒部隊，他想起少時跟著父親噴農藥產生的不適感，於是毅然轉型有機農業。

李家豐經營「佳豐有機農場」初期 3 年，受到資訊不足、缺乏通路與補助等多項因素影響，入不敷出，但仍堅信「當人們開始注意健康，他的機會就來臨」。後來花

蓮縣政府協助投入推廣無毒農業，為他找到通路，經營狀況漸入佳境。

如今，花蓮學童的營養午餐都吃得到李家豐的有機蔬菜，並在第二代李茵茂加入農場一起打拚農業後，父子倆與學校的合作更進一步，為舉辦學童食農教育的體驗，繫上下一代與農業、糧食與臺灣這片土地的連結。



李家豐（左）與兒子李茵茂全心全意栽種有機蔬菜、推廣食農教育的體驗。

## 親手磨玉樂趣多

砂輪機正快速運轉著，姜錦源引導遊客手執淺綠的霧白原石，打磨稜角、用馬皮拋光，琢磨出油亮潤滑的臺灣玉。

日治時期，日本人在豐田山區發現石綿礦，大量開採用於軍需，而與石綿共生的臺灣玉，直到多年後才被學者確認為臺灣玉。這個發現讓務農的豐田小村搖身一變，成為臺灣玉石重鎮，但好景卻僅維持十數年，當地玉礦在廉價進口玉的衝擊下而停採、沒落，不過新的契機開啟了更多不一樣的可能。

姜錦源早年在豐田曾擁有採礦權，儲留



遊客玩玉石DIY，都能做成漂亮的臺灣玉飾品。

許多玉石礦材，在礦業沒落後，他改變批發模式，將自家「如豐琢玉工坊」改營玉石DIY的觀光服務，讓遊客親手研磨一塊臺灣玉，不僅重新打響臺灣玉的知名度，也讓傳統產業展現新生命。

## 睡蓮、蛙鳴展愜意

清晨，一池含苞的睡蓮開始綻放，迎接陽光洗禮，而池畔的莫氏樹蛙更不耐寂



來到小雨蛙有機生態農場當一日農夫，穿上青蛙裝、體驗採蓮樂趣。（小雨蛙有機生態農場提供）



寞，叫出一連串的響亮蛙聲。

這片再愜意不過的田園風光，是「小雨蛙有機生態農場」主人陳威良用心打造的蓮池美景。

陳威良與父親從畜產養殖業起家，口蹄疫爆發促使他思考農業轉型的可能，幾經輾轉間，在休閒農業裡發現了新的起點。

在他歷經一場瀕危的大病後，以健康有機為目標，規劃生態教育園區、復育多種蛙類、發展有機美食、設立養生村，睡蓮花茶就是場內最受歡迎的產品。

當夜幕低垂，宏亮的小雨蛙鳴叫聲此起彼落；有機農業不僅為農場環境帶回生態多樣性，更為遊客們布置夜晚四處探奇的尋寶去處。



學工出身的江玉寶，過去不敢戴斗笠，後來投入有機農業的發展，現在總是抬頭挺胸地說：「我的職業是農夫！」

## 現採現吃的新鮮爽快

即使是盛夏，「江玉寶有機農場」網室內的小黃瓜與紅、黃彩椒，依然結實纍纍。

從小務農、自嘲對農業避之唯恐不及的江玉寶，原本打算留在都會工作，卻因父親生病，捨不得田地被賣掉而返鄉務農。當初，他決定種植獲利速度快的短期葉菜，而妻子的堅持讓他放棄慣行，踏進了有機的領域，在不斷研究、學習下，打造出耐候性佳的輕鋼架堅固網室。他種植的網室有機百合，還登上了國宴餐桌。

江玉寶為了照顧農場、配合學校傳授農業實務、陪伴青農實地教學，忙得不可開交，所以他將蔬果價格寫在黑板上，開放遊客自己摘採、秤重，把錢投入信封袋、丟入門縫，把農場經營為誠實商店，以他

最純粹的人性空間，讓遊客體驗現採、品嚐新鮮蔬果的樂趣。

## 鄉間庭園尋美味

順著山邊路的陡坡向上爬，「鄉庭無毒農場」飼養的雞群在林間恣意閒逛，是名符其實的放山雞。

鄉庭無毒農場主人張進義原是上班族，考量應酬對身體的傷害，在親人協

助下開始養雞。但沒有畜牧經驗的他，一開始就遭遇雞隻死亡率高達七成的困境。後來靠著自己不斷進修飼養技術，提升專業職能，才逐漸抓到養雞的訣竅。

張進義利用山坡起伏的地形，圍網區隔，搭蓋開放式雞舍，讓肉雞、蛋雞在廣大空間內啄食雜草、樹葉。長達 5 個半月的野放期，完全不為雞群施打抗生素，造就雞肉鮮甜有嚼勁、雞蛋香濃美味，深受消費者的青睞。



鄉庭的雞隻被放牧在山林中自然成長。

#### DATA

##### 壽豐農業生態館

花蓮縣壽豐鄉豐山村魚塘路 78 號  
03-8651356

##### 豐華再現館

花蓮縣壽豐鄉豐坪村豐坪路二段 5 號  
03-8655111

##### 小雨蛙有機生態農場

花蓮縣壽豐鄉豐山村魚塘路 36 號  
03-8653808、0928-875538

##### 鄉庭無毒農場

花蓮縣壽豐鄉豐山村山邊路二段  
157 巷 36 號  
03-8651315、0938-023018

##### 江玉寶有機農場

花蓮縣壽豐鄉豐裡村民族街 10 號  
0953-224856

##### 如豐琢玉工坊

花蓮縣壽豐鄉豐山村忠孝街 91 號  
03-8652323、0933-798666

##### 佳豐有機農場

花蓮縣壽豐鄉豐裡村中山路 259 巷  
115 號  
03-8651487、0919-911380

##### 壽豐農學苑

花蓮縣壽豐鄉壽豐村中華路一段 36 號  
03-8653799

##### 心宿休閒農園

花蓮縣壽豐鄉豐山村魚塘路 35 號  
03-8652639、0933-524568

##### 老村長果園

花蓮縣壽豐鄉豐山村山邊路二段 87 號  
0952-318897

##### 溪口香草園

花蓮縣壽豐鄉溪口村牧場 35 號  
03-8652967、0921-862891



壽豐  
休閒農業區簡介  
(農業易遊網)



光復

# 馬太鞍休閒農業區



馬太鞍濕地

地下湧泉汨汨溢流，滋養出豐饒的漁米之鄉；  
在馬太鞍濕地體驗阿美族的文化，看見農業新面貌。



朱進郎將欣綠農園打造成為人們與大自然親近的樂園。

**花** 蓮光復的馬錫山早年因為出好水，  
吸引糖廠來此設立，而山腳下源源  
流出的湧泉，造就了馬太鞍濕地。

「馬太鞍」為阿美族語，意指樹豆。農業現代化後，馬太鞍水澤不利機械耕作，收成不如旱地，導致休耕面積多，卻為水生植物、鳥類、蛙類、昆蟲及魚蝦提供了

生長與棲息的絕佳環境，生物多樣性的保育與發展，成為此區一大特色。

## Palakaw——阿美族的生活智慧

將馬太鞍濕地結合生態旅遊的推手之一，正是「欣綠農園」的朱進郎。他開辦生態教學、濕地導覽活動，邀請當地阿





種子館收藏豐富的手作種子藝術品。(種子館提供)

美族部落居民擔任活動解說員，讓遊客體驗阿美族的傳統捕魚法「Palakaw（巴拉告）」，同時也被農委會評選為校外教學示範單位之一。

阿美族語的「巴拉告」，意思是「讓魚棲息的池塘」，阿美族人就地採用竹筒、樹枝及檳榔葉等自然素材，搭建吸引魚蝦棲息與自由進出的3層樓「公寓」。

巴拉告放在水池和溪流裡一段時間後，族人下水提起巴拉告倒入網中，魚蝦順著掉入網內，就可以輕鬆取得漁獲。阿美族人漁獵採集的原則是吃多少、捕多少，節制地只取用所需，傳達阿美族永續生態的生活智慧。

近年來，朱進郎將重心放在食農教育，透過與在地農民契作，推出使用在地當季蔬菜、水生植物製作的健康養生料理，積極向遊客推廣「降低食物里程」的觀

念。此外，他與熱愛種子的生態解說員薛惠芳一同打造了「種子館」，利用靜態的種子手作DIY，搭起人們與生態環境接觸的橋樑。

## 歷史文化的傳承

在馬太鞍濕地，「馬太鞍文史工作室」的蔡義昌是說故事的高手。蔡義昌的阿美族名為「拉藍」，早年他記錄部落耆老的口述文化與木雕藝術，錄製成千上萬的影像並逐一文字化，保存、傳承給下一代。

由於嫺熟部落的傳說典故、口傳歷史，拉藍談起馬太鞍的故事及一花一木，就像聊著幽默逗趣的東方夜譚，總讓人在樂趣中更深入的認識馬太鞍。

拉藍在解說行程與帶領生態體驗活動外，也經營「拉藍的家」，希望藉由生態旅遊，維護馬錫山腳下的這片淨土。



蔡義昌隨時可以娓娓道來馬太鞍的過去、現在跟未來。



紅瓦屋的野菜拼盤，匯集當地當令的蔬果食材。

## 熟悉老地方——吸睛的野菜料理

當燒熱的蛇紋石端上來，服務人員夾起石頭快速漂過清水、除去灰燼，放入由檳榔葉鞘編成的湯鍋內，只見鍋內清水立刻沸騰。接著將食材下鍋，待魚蝦熟透後，再加入濕地的水生野菜，就完成清甜的石頭火鍋，這是「紅瓦屋」最具色香味的首選佳餚。

使用熱石頭煮食的石頭火鍋，是阿美族的傳統料理，往昔族人出門在外，只要攜帶鹽與食物，煮食用具則就地取材，配上隨手可得的野菜、檳榔葉鞘和石頭，就能變出一道料理。

由鄭彥、林鳳廷夫妻經營的紅瓦屋，是馬太鞍濕地的第一家餐廳，供應阿美族料理餐點。

野菜是店裡的一大特色，豐富的拼盤、現炒當季食蔬，搭配餐廳漂流木、石頭、農村器具的裝潢擺飾，烘托出每道令人食指大動的美味料理。

## 瑪布隆青年的有機路

獲選為百大青農的柯春伎，8年前為了孩子的健康回到老家定居，以農業門外漢投入有機農業、設立「瑪布隆農場」。放眼望去，收割機在柯春伎的黑豆田裡來回穿梭，不一會兒粒粒黑豆就滑落搬運車。

4年前，柯春伎以有機方式種植雜糧，當時沒有農機具輔助，除草、採收全倚賴人工，無法降低種植成本；而現在有了鄰近的青農夥伴購置採收機，輔助她進行採收，田間人力調度因此才有了喘息空間。

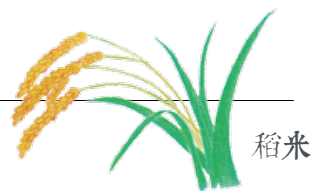
東部先天的優良農業環境，加上政府鼓勵種植雜糧，讓專注栽培雜糧的柯春伎搶



柯春伎打造瑪布隆農場成為生產與休閒的友善小農場，讓喜愛農業的朋友進行農事體驗。







# 池上米鄉休閒農業區

醃漬醬菜、無菜單客家美食、窯烤大餐、酸甜果醬  
遊逛池上，記得用味覺記憶在地農產製作料理的迷人風味。



新開園窯燒主人陳德光夫婦透過窯燒料理，將家的溫暖帶給每位前來用餐的朋友。

**臺**東池上受到縱谷地形日照較短的影響，稻米生長期略長，因而孕育出口感極佳、食味品質好的良質米，成為全臺知名的米鄉。

這幾年拜藝術活動與廣告之賜，池上稻田裡的老樹、沒有路燈的田間小徑，吸引遊客蜂擁造訪。然而早在這些熱門觀光

區興起前，灌溉良田的大坡池、海岸山脈的淺山區，都是品味池上悠閒生活的好去處，但也別忘了品嚐當地農產的好味道。

## 隱身老建築的窯燒滋味

距大坡池不遠處的「新開園窯燒」，以好吃的窯烤美食、別有風味的老屋建築，

讓遊客留下深刻印象。

新開園窯燒的所在地，原是日治時期的「粉工廠」，後來日本戰敗離臺後，成為私人所有。

而新開園窯燒主人陳德光的父親，買下部分空間當住家；從事營建業、對老建築有興趣的陳德光，後來則買下其他部分，花費兩年時間整修老屋的磚瓦、木料。

由於陳德光在麵包店工作的妻子，對窯烤麵包有興趣，於是他在老屋裡修建了一座大窯，用於烤麵包、烤魚、烤肉與烤蔬菜，成為窯烤特色餐廳。

這裡的室內桌椅也出自陳德光之手，他從感動人心的出發點，營造餐廳的整個環境。他認為，可以同桌吃一灶飯的人都算是家人，而新開園是他生長的家，他也期待將家的溫暖帶給每位前來用餐的朋友。

## 自種自製——時間釀出好味道

初夏某日的正午時刻，吳山花正為曝曬半日的老豆腐翻面。豆腐再曬個兩天，就能加入天然麴菌、完成裝罐，等待時間醞釀成風味醇厚的豆腐乳。

因愛吃而做豆腐乳的吳山花，這幾年索性種起黃豆，再交由豆腐店製成老豆腐，更能掌控食材的來源。

吳山花原本跟隨母親在池上山區種植梅樹，除了將梅子批發銷售外，也留些梅



夏季是製作豆腐乳的季節，吳山花將豆腐角排列整齊、接受日曬。

子醃漬成脆梅、紫蘇梅。由於母親還教導她製作醃漬菜，因此她的產品越來越多樣化，銷售管道從口耳相傳的鄰里間，拓展到社群媒體。

由於訂購人數不斷增長，池上鄉農會協助吳山花成立「三代三花」的釀醬品牌，並輔導參加展售活動，獲得不少好評。目前三代三花的產品種類極多，有醃梅、梅醋、梅精等梅製品，以及福菜、檸檬乾、鮮打豆漿和黃豆。

此外，吳山花也在山上種植山苦瓜、澎湖絲瓜、落葵、消渴草、白鳳菜等各類季

節性蔬菜，並貼心地提供宅配服務，方便顧客採購。

## 綠意盎然的玉蟾園

順著大坡池旁的山路小徑而上，不久後即映入「玉蟾園」民宿的大片翠綠草地與大樹。賴建光、彭玉琴夫妻將老房、果園改建為玉蟾園，而擁有烹飪好手藝的彭玉琴依據自家農園每天收成不同的作物，變化出無菜單料理的各式客家美食，讓遊客預約享用。

園區內還有一幢位於林間的男女主人工作室，外觀造型讓人彷彿置身歐洲。

喜歡木工的賴建光將不具經濟價值的紅檜漂流木細枝，製成手工筆。每一枝筆有著獨特紋路和香氣，成為伴手好禮。彭玉琴除了廚娘身分，更是手工皂達人；她利用園內栽培的植物，萃取精華製作肥皂，像有機米糠皂就是她精心研發的傑作。



玉蟾園使用的食材幾乎都是自家種植，料理方式健康，很有媽媽的味道。



禾麥窯的手作果醬，風味清爽。

## 傳達真心的甜蜜果醬

在廚房裡，楊素秋備妥各項材料，切著鳳梨準備製作果醬。20多年前，她參加食品加工課後，致力加工盛產的蔬果，幫忙農民紓解血本無歸的窘境，也為新鮮蔬果找到了另一種延續其價值的歸處。

原是實驗室研究人員的楊素秋，對農業有著無比熱情，曾在南投種植有機鳳梨，後來被池上人的熱情所感動，因而定居池上梅樹林間。每到梅子成熟的季節，總有朋友們找她採梅、醃梅。

除了持續在各處教授食品加工的課程，楊素秋也推出「禾麥窯」的品牌，製作當令水果果醬，成為果醬達人。

春季的梅子與桑椹、夏季的鳳梨、秋季的洛神，都是老饕們搶先向禾麥窯預訂的熱門產品。



## DATA

### 臺東縣池上鄉農會觀光工廠

#### —— 金色豐收館

臺東縣池上鄉新興村 7 鄰 85-6 號  
089-865936

#### 禾麥窯

臺東縣池上鄉富興村水墜 104-1 號  
0911-737678

### 臺東縣池上鄉農會

#### —— 稻浪米專門店

臺東縣池上鄉新興村 7 鄰 85-6 號  
089-864880

### 三代三花池上釀醬

臺東縣池上鄉慶豐村 5 鄰 67-7 號  
0937-878179

### 丫嬭的開心果園

臺東縣池上鄉福文村文田路 11-1 號  
0977-031160

### 董麗芭樂園

臺東縣池上鄉福原村新生路 164 號  
0919-128518

### 山豬紅龍果園

臺東縣池上鄉福文村萬朝二路 21-1 號  
0932-662331

### 天助香柚觀光果園

臺東縣池上鄉福文村大同路 31 號  
0919-128595

### 豆芳華

臺東縣池上鄉萬安村 4 鄰 23 號  
0939-260910

### 兩條魚工作室

臺東縣池上鄉新興村新興路 18-1 號  
0953-130991

### 阿裕果園

臺東縣池上鄉福源村 17 鄰 235 號  
0985-329138

### 伯朗 19 單車出租

臺東縣池上鄉錦園村 1 鄰 19 號  
0937-390047

### 藏龍單車出租

臺東縣池上鄉新興村 2 鄰 19-2 號  
0928-788170

### 田媽媽——綠秧美食餐廳

臺東縣池上鄉新興村 7 鄰 85-6 號  
089-865936

### 新開園窯燒

臺東縣池上鄉錦園村新開園 9 鄰 141 號  
0932-581918

### 玉蟾園

臺東縣池上鄉錦園村 162 號  
089-861063、0933-861063

### 田味家手工坊

臺東縣池上鄉中山路 242 號  
0963-394474

### 家鄉傳統池上飯包

臺東縣池上鄉中正路 4 號  
089-863521

### 美而欣早餐店

臺東縣池上鄉中山路 91 號  
0912-140256

### 4.5 公里咖啡

臺東縣池上鄉富興村 3 鄰 33 號  
0915-555196

### 富興河南堂

臺東縣池上鄉富興村 3 鄰 43-1 號  
0988-977022

### 田倉米糧行

臺東縣池上鄉萬安村 7 鄰 25 號  
089-865928

### 平安米鋪

臺東縣池上鄉福文村萬朝一路 20-1 號  
0910-339524

### 順興米鋪

臺東縣池上鄉福原村 17 鄰 229 號  
0928-299702

### 池上稻米原鄉館

臺東縣池上鄉萬安村 1 鄰 1-12 號  
089-9863689

### 艾若米民宿

臺東縣池上鄉福原村 17 鄰 229 號  
0928-299702

### 燕之家民宿

臺東縣池上鄉福原村仁愛路 189 號  
0910-918771

### 賢情玉緻民宿

臺東縣池上鄉新興村松吉路 49 號  
0933-799707



池上米鄉  
休閒農業區簡介  
(農業易遊網)



# 親水休閒農業區



環鎮自行車道

看米、玩米、吃米、帶著米回家，用味蕾連結稻米文化；  
跟布農族人舂小米、做陷阱，認識原民古老的智慧。

**水**，是發展農業的命脈。半世紀前，關山大圳竣工後，完善的水利設施為臺東關山帶來興盛的農業，成為知名良質米的產區。

環鎮自行車道與親水公園的設立，更帶動關山發展休閒農業。騎上單車探訪有滋有味的在地文化，是關山宴饗遊客最美的氛圍。

## 米國學校樂遊趣

「關山米好好吃」，大聲說完通關密語之後，一粒粒剛碾好的白米滑入米袋，這一包正是參加「米國學校」DIY的紀念品。

關山鎮農會將舊碾米廠改造為推廣食農教育場域的米國學校，校長彭衍芳希望透過「做中學、學中玩」，讓消費者與農民更緊密地相互認識。因此，推廣人員帶領



▲ 米國學校將碾米流程濃縮成製米體驗，受到大人、小孩歡迎。（米國學校提供）

► 製米體驗的認證。

遊客了解稻穀、粗糠、糙米到白米的不同過程和產物，通過製米認證後，遊客還可帶著自己鮮碾白米回家享用。

米國學校的餐廳供應由社區媽媽負責烹煮的大碗公飯，食材全是在地生產，傳達零食物里程概念。遊客在這裡吃飯，就像在家裡，媽媽煮什麼，大家就吃什麼，隨



關山的稻田一望無際，就像一張塗上油彩的大地畫布。

著四季變化的無菜單料理，也總能帶給大家大大的滿足。

### 簡單就能喝好茶

關山鎮農會賣場外，不僅有在地小農寄賣的農產，也有農戶設攤。像在鹿野種茶的「茗藝茶園」老闆娘柯麗清，沖泡自家特製的佛手茶，邀客人試試淡香回甘的茶味，也可以體驗動手搗擂茶的樂趣。

茗藝茶園在農會輔導下，

推出小包裝的「一泡茶」，提供給愛喝茶又不知該如何拿捏分量的年輕族群。一泡茶的茶葉剛好泡出一個馬克杯的茶湯，只

要將茶葉倒入杯中、直接沖熱水泡茶，就能享受簡單又方便的喝茶樂趣。

### 動動手玩蜂王乳 DIY

喝茶時，再搭配享用「惠豐蜂園」主人陳關世現做的花粉蛋捲，絕對美味。

在關山鎮農會外設攤的陳關世，過去帶著蜂箱逐



茗藝茶園推出小包裝的「一泡茶」。





蜜蜂在特製的王臺框裡，儲存珍貴的蜂王乳。

花而居，某次發現關山的羅氏鹽膚木花粉的特殊香氣，就此定居關山。

愛美的朋友一定要體驗惠豐蜂園獨特的蜂王乳 DIY。在了解蜜蜂的社會關係與蜂蜜、蜂王乳和花粉的採集方式後，就能拿起特製的王臺框，先刮除上方封口的蜂蠟，夾出巢內的蜂蛹，用木棒挖出每個蜂巢中的蜂王乳，帶回家慢慢品嚐。

## 布農部落的日常——小米與狩獵

布農族過去以小米為主食，後因族人飲食漢化而改吃稻米。近年布農族崁頂部落發展傳統文化的體驗活動，找回令長者懷念的小米飯滋味。

「蓋亞那工作坊」主人胡天國邀請遊客學習使用腳掌為小米脫粒，再以臼杵打穀去殼，最後倒入竹篩翻動、揚出米殼，完成小米的碾製後，接著用鍋子煮著新鮮小米。這煮出 5 次鍋巴才算完成的小米飯，配上特製滷肉，讓

人吃了回味無窮。

狩獵是往昔布農族取得食物的來源，製作陷阱成為必學的技術。由於動物對氣味敏感，獵人要懂得利用獸徑環境和素材，設計出能捕到動物的陷阱。「馬提亞的店」主人余馬提在果園打造陷阱練習場，帶領遊客實際操作陷阱，認識布農族狩獵文化的智慧。



余馬提示範布農族就地使用木頭、石頭素材，搭建狩獵陷阱。

## 關山好米食 伴手帶著走

品嚐在地美食、帶伴手禮回家，為遊程寫下最完美的句點。遊客來關山，一定要吃使用關山米做成的便當、南瓜米蛋糕。

「關山便當」營業半世紀，招牌木盒便當裝有 11 道菜，配上在地的關山米，色香味俱全，味道從未改變。關



料多好吃的關山便當，堅持傳統好味道，至今依然維持高人氣。

山便當老闆邱志宏還設計用書包裝起來的書包飯盒，方便遊客外帶。

「親水軒」麵包店在盛產稻米的關山鎮開店，老闆娘高美惠用在地「高雄 139 號米」，加入鮮奶磨成米漿，再摻入部落

的栗子南瓜泥、有機雞蛋，烘烤成爽口綿密的南瓜米蛋糕，成為店內的招牌點心。

親水軒的南瓜米蛋糕，曾入選臺東 10 大伴手禮。



## DATA

### 米國學校

臺東縣關山鎮昌林路 24-1 號  
089-814903

### 蓋亞那工作坊

臺東縣海端鄉崁頂村 2 鄰 39 號  
089-812752

### 惠豐蜂園

臺東縣關山鎮崁頂 123 號  
089-810706、0937-390633

### 馬提亞的店

臺東縣海端鄉崁頂村 2 鄰 33 號  
089-811457、0963-913392

### 茗藝茶園

臺東縣鹿野鄉永安路 560 號  
089-550302、0933-847626

### 親山農園

臺東縣關山鎮崁頂 84-20 號  
089-811329、0935-712637

### 關山便當

臺東縣關山鎮和平路 83 號  
089-811100

### 紅瓦屋餐廳

臺東縣關山鎮永豐 45 號  
089-931898、0911-879448

### 宏昌客家菜館

臺東縣關山鎮順興路 6 號  
089-811321、0963-118336

### 合眾國小拼圖特色餐廳

臺東縣關山鎮和平路 2-8 號  
089-812070、0960-598558

### 親水軒麵包店

臺東縣關山鎮和平路 43 號  
089-812602、0935-812602

### 麵包山烘焙坊

臺東縣關山鎮和平路 36 號  
0915-812-998

### 蘿蔔銀行

臺東縣關山鎮隆盛路 27 號  
0955-228944

### 東籬房民宿

臺東縣關山鎮隆盛路 26 號  
089-810123、0955-228944

### 楓香白樺莊園民宿

臺東縣關山鎮長興 12-8 號  
089-812559、0988-127280

### 自然村民宿

臺東縣關山鎮隆盛路 72 號  
089-814398、0912-600834

### 紅石居民宿

臺東縣關山鎮長興 47 號  
089-813539、0916-286885

### 黃大姐的厝

臺東縣關山鎮本源路 25 號  
089-810745、0921-433013

### 大關山宏園民宿

臺東縣關山鎮隆興 30 號  
089-811935、0963-787935

### 纏民宿

臺東縣關山鎮崁頂路 95-12 號  
089-811976、0963-284852



親水  
休閒農業區  
官方網頁



# 初鹿休閒農業區



初鹿牧場

嚐一顆酸甜梅子，啜一口鮮打綠茶，再來一塊蜜紅巧克力，  
在芳香中完成手工皂，到菜園裡摘取晚餐食材，五感滿足。



初鹿生態農莊主人王福來夫婦享有樂趣無窮的田園生活。

**提**起初鹿，黑白乳牛遊走草原的初鹿  
牧場，為人熟知；而種植多樣草  
藥、帶領遊客感受植物洗禮的原生應用植  
物園，也是熱門景點。

其實，初鹿當地還有許多農家推出好  
玩、好吃又能體驗的農業休閒活動，邀大

家享受田園當下的美好。

## 有機樂活的農家生活

「初鹿生態農莊」主人王福來退休後回  
到老家，想起幼時曾做過的農事經驗，因  
而決定種植有機蔬果。



由於王福來交友廣闊，家中訪客不斷，來訪友人有玩有吃還能外帶蔬果，於是紛紛鼓勵他經營農莊。在口耳相傳下，王福來與妻子除了農務工作，招待遊客更是活力十足，展現最在地的人情味。

王福來在農莊土地上栽培多種農作物，包括南瓜、山苦瓜、絲瓜、茄子、過貓等，菜園裡的收成，遠比市場菜攤的種類還多，一年四季隨時都有應景蔬果可採。有時收成過剩，他們夫妻倆還得開車至臺東市區分送給親友。

而來到此地遊玩的遊客，最開心的體驗莫過於自己摘菜、當場煮食的新鮮享受。



初鹿生態農莊打造綠樹成蔭、花草繽紛的慢生活。

## 挑動味蕾的甜蜜小點

臺東農家囝仔蕭景濬離家到外縣市念書、工作後，有一回他返回家鄉，看見美麗的山景、呼吸自然的空氣，決定不留戀城市燈紅酒綠的生活，在初鹿創業開設「梨迦初走」甜點、霜淇淋店，使用在地



梨迦初走使用臺東在地的農產品，做成手工甜點、飲品。

食材研發創意點心。

對食材與製程相當堅持的蕭景濬，選用臺東在地生產的有機蜜香紅茶、洛神、釋迦、初鹿鮮奶，做成手工甜點與及霜淇淋，展現臺東農產品的特色。

在梨迦初走坐下享受一份下午茶，精緻的小點心排列盤上，喝一口透心涼的洛神花茶，愜意不言而喻。

## 手採茶的舌尖鮮滋味

放入茶葉、熱水沖泡，是一般人對喝茶的印象，但在「佳芳有機茶園」，茶汁是可以鮮採生飲！

佳芳位於層疊起伏的丘陵間，翠綠的茶園猶如世外桃源。佳芳主人蘇殷德對遊客說明「一心二葉」的採茶重點後，遊客們拿著竹簍遊走茶園，摘取茶樹上的嫩芽。

接著，他們將鮮採的嫩芽茶葉洗淨，放入果汁機加水打勻，再摻些梅子、蜂蜜調味，完成一杯鮮採綠茶汁。茶汁清香、酸



佳芳有機茶園提供遊客到茶園採茶的體驗活動。

甜的口感，與一般茶湯完全不同，完勝各品牌店家的手搖綠茶飲。

### 知性的釀梅醋 品味醇香美酒

將梅子擦乾、裝瓶，放入冰糖，再倒滿糯米醋後封罐，帶回家等待一年，就能享用自釀的梅子醋。臺東梅子產量僅次於南投，一年四季來到「曲禾酒莊」，都可以體驗梅子 DIY。

曲禾酒莊主人廖坤郎從小隨著父親來臺東務農、種植梅樹。他將採收的梅子冷凍保存，用於遊客 DIY 的材料；進入梅子和枇杷的產季，則提供遊客採果。

因對釀酒產生興趣，廖坤郎花了 4 年申請到臺東第一家酒莊執照，將曲禾打造為

觀光酒莊。他以梅子、桂花、枇杷、肉桂釀酒，並加工生產梅醋、脆梅、肉桂香腸、枇杷花茶和米酒頭等產品。

近年，廖坤郎赴日學習釀製清酒，改用臺灣有機米釀出臺東特色的純米吟釀清酒，未來將行銷日本市場。

### 紓壓芳香的手作體驗

植物的香氣，能令人放鬆壓力、心情愉快。位在臺東原生應用植物園後方，有一間小小的「左手香手作坊」，屋前種滿各式香草植物；其中的左手香，是主人路薇嵐從小就熟悉的味道。

進入工坊，芳香四溢，如藝品般精巧的手工皂、蠟燭，羅列於展示桌上。曾是上班



酒後不開車，安全有保障

來到曲禾酒莊可以品嚐最在地的特色酒。

族又喜歡 cosplay（角色扮演）的路薇嵐，必須時常上妝，但由於她的皮膚容易過敏，於是興起自己動手做香皂、保養品的念頭。

路薇嵐回到家鄉後，大家知道她有這方面的才藝，邀請她為團體遊客開班授課，並慢慢做出興趣，於是將自家車庫整理成手作坊，為遊客提供手工皂、護唇膏、乳

液和蠟燭等 DIY 課程。



左手香手作坊主人路薇嵐製作手工皂，不添加防腐劑、化學成份。

#### DATA

##### 曲禾酒莊

臺東縣卑南鄉明峰村鹿鳴橋 29-3 號  
089-570561

##### 左手香手作坊

臺東縣卑南鄉明峰村試驗場 12 號  
0921-432318

##### 佳芳有機茶園

臺東縣卑南鄉賓朗村賓朗路  
342-1 號（臺 9 線 368.5K）  
0932-767907

##### 初鹿生態農莊

臺東縣卑南鄉初鹿村初鹿二街  
103 巷 12 弄 6 號  
089-571547、0927-098022

##### 綠頂臺東咖啡

臺東縣卑南鄉美農村 12 鄰  
萬萬 36 號  
089-571170、0933-138202

##### 山豬園果子狸咖啡有機農場

臺東縣卑南鄉明峰村龍過脈 112 號  
089-227660、089-571179

##### 梨迦初走

臺東縣卑南鄉明峰村文泰路 18 號  
089-570577

##### 劉記小館

臺東縣卑南鄉明峰村忠孝路 91 號  
089-570588

##### 林旺製茶廠

臺東縣鹿野鄉龍田村南二路 55 號  
089-550699

##### 加典咖啡

臺東縣卑南鄉明峰村忠孝路  
272 巷 6 號  
0939-173920

##### 斑鳩冰品

臺東縣卑南鄉美農村 23 鄰  
斑鳩 109 號  
089-570399

##### 敦親牧鄰民宿

臺東縣卑南鄉明峰村文泰路  
50 巷 6 號  
0933-750525

##### 旭緣咖啡民宿

臺東縣臺東市永安街 18 巷 31 弄 1 號  
0910-556349

#### Map



初鹿  
休閒農業區  
臉書專頁





國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

慢遊臺灣·農旅行：30 個休閒農業區的幸福地圖 / 周君怡等作；莊安華主編。－臺北市：農委會，2017.12  
136 面；19×24 公分  
ISBN 978-986-05-5082-5 (平裝)

1. 休閒農場 2. 休閒農業區 3. 旅遊 4. 臺灣

992.65

106025029

# 慢遊臺灣·農旅行

——30 個休閒農業區的幸福地圖

發行人 林聰賢

發行單位 行政院農業委員會

臺北市中正區南海路 37 號

02-2381-2991

編審委員 朱建偉、周若男、蘇夢蘭、廖麗蘭、陳詠妤、葉艾青、陳建穎

莊秉儒、張珮怡、劉慶妤

編印製作 財團法人豐年社

臺北市大安區溫州街 14 號 1 樓

02-2362-8148

行政統籌 汪文豪、白雲香、林鈺喬

主編 莊安華

作者 周君怡、張愛玲、楊育禎、莊錦棟、莊安華、魏茂國、蘇晨瑜

攝影 王汶松、林韋言、許宏偉、陳郁文、劉威震、盧大中、HouJun photography

版面設計 陳俐君

插畫 伊佑·安查、莊棋棻

印刷 彩峰造藝印像股份有限公司

02-8227-5017

出版日期 2017 年 12 月

定價 320 元

展售處 國家書店 臺北市松江路 209 號 1 樓

02-2518-0207

五南文化廣場 臺中市中山路 6 號

04-2226-0330

ISBN 978-986-05-5082-5 (平裝)



循著休閒農業區的幸福地圖，走一趟慢遊臺灣的農  
旅行，遊歷這片伴著你我長大的土地，尋訪四季皆  
美的風景和閃閃發亮的生命力。



ISBN 978-986-05-5082-5



00320

9 789860 550825

ISBN 978-986-05-5082-5  
定價 320 元