



茶香飄渺、山居廚房－龍雲農場

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬

旅行好農雜誌延續去年《旬·蔬旅》專欄，邀請冬山鄉農會－農村廚房主廚 Vicky 帶領讀者走訪四季宜蘭探索在地食材，今年我們與農遊超市合作，跟著季節特色時蔬，深入體驗台灣各地農場的農村廚房，分享主廚運用農場當季在地的食材，呈現時令尚青的特色料理，在品嚐食物的同時，認識在地風土農情、飲食文化特色。

春季號第一站，目標是嘉義石棹茶區，海拔約1,200公尺的龍雲農場，3月初春跟著導航，從國道3轉進阿里山公路，每經過一段爬升、一個彎道，就有不同的風景，沿途櫻花盛開，像在迎接春天的到來，就讓我們跟著農村廚房主廚的腳步，親近天地滋養的土地，開啟五感大自然的美好吧！

主廚介紹

鄧雅元

龍雲農場莊主，54年次。秉持產地餐桌零距離的理念，帶領學員體驗半日農夫，強調純粹原味、天然養生的料理。希望透過農村廚房的平台，讓更多人認識在地農村好物與老祖宗留下的飲食智慧，讓台灣在地食材發光。



跟著主廚到菜園 享受採摘樂趣

清晨被鳥鳴聲喚醒，走出房間眼見大片綠意茶園景緻，混著淡淡茶香和杉木林芬多精的早晨微風，讓全身舒暢自在。戴上斗笠、袖套，變裝當起農夫，提著農村LV「茄芷袋」，跟著主廚鄧雅元到菜園採菜去。

綠油油的菜園生機茂盛，一旁還有幾株櫻花樹盛開，粉嫩花瓣隨風飄落在葉菜和路上，增添許多浪漫詩意。菜園時蔬種類繁多，數了一下包括了山芹菜、龍鬚菜、菊苣、波菜、大豌豆、高麗菜、花椰菜、白菜、蘿蔔等，不同季節來此，都可採摘到當令當地最新鮮的蔬菜。

主廚鄧雅元說：「每種蔬菜食用的部位不同，採摘也需要手勢和技巧」，他傳授採菜訣竅，「菊苣要從底部一片片採摘；高山大豌豆要從梗部位摘下來，豆莢碩大才是成熟；還有山芹菜要一支支從根部折下來，摘龍鬚菜時要一心二葉……」聽著主廚分享食材故事，例如：菊苣有護眼功效、山芹菜炒野味如豬肉、羊肉……等特別美味，這些充滿大地元氣的食物，他強調簡單烹調，就是滋養身體的最佳良方。他在帶體驗的過程中，常和客人說：吃多少、採多少。珍惜食物，不浪費食材，也是他推動農村廚房想傳達的理念之一，菜園的有機蔬菜主要提供農場住宿客人食用，自給自足，除了有機管理也回收廚餘、菜葉，用廚餘機發酵後，循環再利用，這

樣種出的菜，不但益於人也善於天地。

大自然的山居廚房 品嚐純粹原味

農村廚房就在菜園旁，爬上階梯就到達，木造屋舍、原木桌椅、懷舊農具、還有寫著龍雲居三字的紅燈籠，流露濃濃古早味。

回到廚房內換上圍裙，將剛採收的食材擺在桌上，鮮嫩綠葉充滿生命力。主廚表示，以有機耕作的蔬菜，不需特別複雜的料理與調味，只要一點鹽巴就很美味。因為食材夠新鮮，他以簡單烹調手法做菜，這次示範苦茶油雞、苦茶油麵線及川燙龍鬚菜3道料理。

首先，主廚帶領學員將雞腿肉去骨切小塊，接著在鍋中倒入苦茶油，把薑片爆香煸乾，薑片呈現微微焦黃色，逼出香氣後，將雞肉加入拌炒煮熟，呈現金黃油亮色澤，最後拌入燙熟的麵線，短短數十分鐘，就完成苦茶油雞與苦茶油麵線。苦茶油雞入口，肉質鮮嫩多汁，苦茶油麵線有苦茶香氣，香氣撲鼻引人食慾。

主廚特別強調，台灣食材其實不輸國外，苦茶油耐高溫，傳統農村婦女用於產後補身，也會用來護髮，是祖先流傳下來的養生智慧。他使用阿里山農友生產的苦茶籽冷壓而成的苦茶油，成分單純無添加，在龍雲商店也可買到。

配菜部分，主廚挑選了龍鬚菜，以川燙手法烹調，不僅能吃鮮蔬原味，也能健康飲食減少身體的負擔。從農場周圍採摘金蓮花來擺盤，用自然花卉妝點，凸顯食材的原味。最後加碼一道湯品「菊苣蛋花湯」，作法快速方便，微苦菊苣搭配滑嫩蛋汁，即使是最簡單的料理，也可以吃天然美味。在這挑高又寬敞的農村廚房跟著學做菜、品佳餚，還能眺望遠處山林美景，在徐徐微風中實在是極大享受！

龍雲農場的農村廚房，重視的是「從產地到餐桌」過程，享受農場的大自然環境和生態，開啟五感與自然連結，就是這趟行程最大的收穫。

筆者親身體驗採摘樂趣，透過身體的勞動，簡單的農事體驗，把人與土地的距離拉近了，神奇的是，頭腦忘記了煩憂，卻喚起了最單純的喜悅，原來人與土地連結，就能感受到幸福。只可惜時光總是短暫，期待下次再訪時深入體驗，享受龍雲農場的森林浴、四季之美與最新鮮的時令滋味。

龍雲農場的主人鄧雅元，為嘉義阿里山石棹農家子弟，家族世代務農，從父親鄧金聰經營小山居民宿開始，逐漸轉型為國際知名的農場。鄧雅元夫妻一路走來30多個年頭，現在3個子女回來接手經營，代代相傳，將純樸農家人情味傳遞下去。女兒鄧淑君更發揮烘焙專長，創立「雲端

上的甜點」品牌，將阿里山高山茶融入甜點，手作琥珀糖以烏龍茶湯為底，添加了寒天、在地黑糖，外酥芯軟，帶著淡淡茶香，配合櫻花盛開而製作的櫻花琥珀糖只能預訂，還有烏龍茶手作餅乾……等在地特產，也是遊客必買的伴手禮。

誠心推薦遊客在農場住一晚，享受清幽慢活的山居時光，品嚐女主人準備的在地食材料理，夜晚參加生態導覽，尋找貓頭鷹、螢火蟲等各種夜間動物。在全然安靜的大自然中進入甜蜜夢鄉。

清晨醒來，走入森林步道來場森林浴，陽光從高聳的樹林間灑落下來，金黃光影構成美麗畫面。擁抱一棵樹，感受樹木的高大雄偉和自己的渺小，輕靠著樹木，感覺到無比的踏實和穩定，自然總有療癒身心靈的能量。或是往山上走，遠眺層層疊疊的茶園和綿延群山，欣賞雲霧高山的千變萬化。豐富的生態環境，處處充滿生命力，不需滑手機看電視，眼前上演的就是最精彩的Discovery探索頻道。



龍雲農場農村廚房
龍雲農場 Long Yun Farm



農場介紹

嘉義石棹茶區為大阿里山區珠露茶的故鄉，也是日本的明日葉第一次栽種成功的地方。龍雲農場位於石棹最深山處，海拔約1,200公尺，佔地20多公頃，廣大的園區包括了菜園和茶園，周圍還有高大挺拔的杉木林和許多國家森林步道，常見遊客親山健行，常年雲霧飄渺，猶如身處仙境，居高處視野開闊，雲海、高山、森林、茶園……等自然美景盡入眼簾。

加碼·農遊趣

海盜的食藝旅行—向禾休閒漁場

向禾休閒漁場位於鰲鼓溼地森林園區入口處附近，這裡是著名的生態賞鳥地，也是明清時期台灣海盜的聚會所，因此場主蔡恭和將海盜文化、自然生態結合漁村生產，打造出獨特的海盜村特色體驗漁場。



懷抱對鄉土的情感，2005年蔡恭和返鄉嘉義漁村，接手父親養殖文蛤的魚塢，從魚塢小工寮開始慢慢打造為海盜村。他投入參與鰲鼓濕地生態保育，積極推動環境教育，活動設計結合漁村生態，融入食農教育元素，讓遊客從玩樂中學習。結合本身手工藝專長，利用在地漁業廢棄物的浮球、保麗龍打造成海盜船，連蚵殼也能用來裝飾美化空間。

漁場以紅樹林生態的友善環境養殖模式，養殖低碳低電的海菜混養低密度的虱目魚、吳郭魚、草蝦、文蛤、螺……等製造出食物鏈生態系統。向禾休閒漁場通過環保署環境教育設施場所認證、2022榮獲特色農業旅遊場域認證。

遊客變身為海盜划船撈海菜、釣魚、摸文蛤、烤蚵，從玩樂中認識生態。提供穆斯林認證餐點（事先預約），含鹽烤台灣鯛、海藻烘蛋、黃金海藻泡菜、海藻醋，還能坐在魚塢旁現烤牛奶蚵、環文蛤，現撈的滋味令人讚不絕口。想深度體驗漁村，推薦參加「海盜的食藝旅行」農村廚房一日遊，當漁夫、煮海鮮，品嚐最澎湃的漁人海味。



向禾休閒漁場農村廚房
向禾休閒漁場



凝聚全家的情感－豐碩果園



▲季節對上，也可採玉米體驗。

位於嘉義水上鄉的豐碩果園，由沈家父母和三兄妹齊心經營。第一代主人沈爸爸、沈媽媽務農資歷約 40 多年，大兒子沈芳義、二兒子沈朝富不忍父母農事操勞，決定回鄉承接家業，後來小女兒沈郁穎也加入，協助果園經營網路宅配與社群管理，延續水果香與農情味。

年輕世代接手後，讓豐碩果園從傳統農業轉型為溫室栽培，沈朝富加入蔡東纂老師創辦的台灣安全高品質協會，學習種出好吃的玉女小番茄、香瓜。產品有產銷履歷驗證，沈朝富更獲選為產銷履歷達人。果園採用牛奶發酵的液肥灌溉及施用有機肥料種植小番茄，為做市場區隔，因此取名為「牛奶小蕃茄」，皮薄多汁鮮甜飽滿，品質深受客人肯定。

近年來，豐碩果園結合觀光休閒，針對預約團體提供遊園採果、生產介紹、導覽解說等相關服務。春季 3 月初，正值「牛奶小蕃茄」採收，吸引許多遊覽車載客來採果，遊客在果園裡採收小番茄、現場試吃品嚐，開心又滿足，主人更準備冰涼番茄汁讓客人解渴飲用。豐碩果園生產高品質的小番茄、香瓜、玉米筍，提供宅配與採蔬果體驗遊程，想參加採果可到農遊超市網站預約行程。



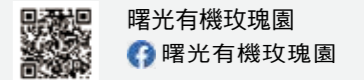
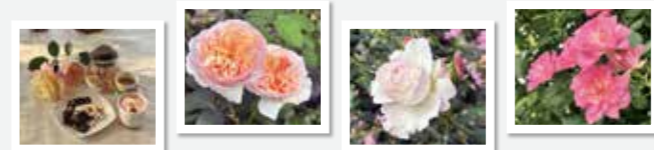
鄭宇超的玫瑰田園夢－曙光有機玫瑰園

原本從事食品加工業的鄭宇超，6 年多前投入種植有機玫瑰，他說當時憑著一股莫名的傻勁與勇氣，連家人都不看好。鍾情於玫瑰花是因為顏色美麗，視覺效果佳，加上香氣迷人，在中醫上也有療效，應用範圍廣泛。



位於阿里山下的「曙光有機玫瑰園」佔地約 5 公頃，主要推廣有機玫瑰花多元價值的應用，透過五感體驗的療育行程，讓農場成為舒壓的場域。跟著鄭園主走入溫室認識有機玫瑰，芭雷舞裙、聖保祿、美夢成真、愛與和平、茱麗葉……等，一百多種玫瑰色彩繽紛美麗。這裡的花還能現摘現吃，白色的聖保祿有荔枝香、茱麗葉則有淡淡蜂蜜味。閉上眼睛，靠近玫瑰花深吸一口氣，讓香氣療癒疲憊身心，彷彿感受到愛與幸福。

「曙光有機玫瑰園」推出玫瑰巧克力手作體驗遊程，遊客來這裡認識有機玫瑰、體驗玫瑰巧克力 DIY、吃玫瑰冰淇淋，是食農教育的最佳場域。園區舒適寬敞，坐在歐式風格的咖啡廳，享受一杯玫瑰花茶，以整朵玫瑰入茶，散發著淡雅香氣；以低糖低脂製作的玫瑰冰淇淋，嚐到酸甜滋味與玫瑰芬芳，搭配玫瑰蜜餞就是很棒的下午茶。農場與番路鄉農會合作推出的玫瑰紅茶、烏龍茶系列，結合自家玫瑰花與阿里山茶葉，是一款具在地風味的花茶，適合送禮自用。



農遊超市整合全台灣具有食農教育理念的遊程，包裝成趣味、教育意義的「食農好玩券」，歡迎農業旅遊業者加入農遊超市，簡章電子檔下載請見 QR Code。



農遊超市官網
<https://www.taiwanfarm.com.tw/>

行政院農業委員會 台灣休閒農業發展協會 聯合推薦