



# 宜蘭春食饗宴

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬、冬山良食農創園區

世界吹起一波蔬食風潮，你跟上了嗎？從2020年疫情蔓延以來，人們對環境永續、健康議題加倍關注，也尋求更健康的飲食方式。許多國家的飲食習慣出現轉變，以植物為基礎的飲食（plant-based）成為新趨勢。紐約米其林餐廳Eleven Madison Park也推出蔬食新菜單，許多名廚也開始投入研發蔬食料理。

今年旅行好農「旬·蔬旅」專欄與宜蘭冬山鄉農會「冬山良食農創園區」農村廚房主廚Vicky合作，跟著主廚走訪在地農園、認識小農及採摘食材。每季由主廚挑選宜蘭三個鄉鎮的特色蔬果來設計菜單，以蔬果為主角，搭配宜蘭風土海鮮，呈現年輕世代的創意蔬食饗宴。

讓我們回到健康的原點，藉由好好品嚐每一口食物，重新認識土地吧！

## 主廚介紹

### Vicky 游淳甯

75年次，摩羯女，熱愛廚藝，留學澳洲墨爾本鑽研西餐及西點逾10年，擅長混搭與打破框架。109年回到美麗的家鄉，希望從農村開始推動locavore在地食材體驗，讓冬山的風土滋味透過農村廚房展現趣味且獨特的樣貌，實踐從產地到餐桌的理念。



## 從產地到餐桌 品嚐創意蔬食

大地回春，充滿生命力，土地長出翠綠嫩芽，鋪上五顏六彩的花海，空氣也暖和起來了。餐桌上的食物也要換季，擺脫寒冬濃郁厚重的口感，改用新鮮翠綠的蔬果飲食。宜蘭好山好水，農產富庶，春季有什麼在地好食材呢？

來到冬山良食農創園區，仔細環顧四周，由舊倉庫改建的農村廚房，空間寬敞明亮、新穎時尚。農村廚房茶魚飯行程，很適合喜愛烹飪料理的朋友來學做菜，享受從產地到餐桌的樂趣，重要的是交通便利，旁邊就是冬山火車站、冬山河生態綠舟，很適合安排一日小旅行。此時，廚房已飄來陣陣香氣，趕緊回到現場看看，主廚動作迅速地切菜、煎魚，一道道菜也陸續上桌。

### 第一道開胃菜

「茶、蜂蜜、檸檬」端上桌就引發眾人好奇，晶瑩剔透的果凍造型，一入口清新甘甜，有淡淡紅茶味。原來主廚以宜蘭著名的素馨紅茶做成泥，蜂蜜檸檬為基底果凍，擺上剛從戶外菜園採摘的薄荷點綴。茶可以這樣食用，實在顛覆我對茶的想像。



第二道為「Panzanella 番茄、節瓜、麵包Fit香魚」，剛從農場採摘的桃太郎番茄就要登場了，只見她迅速地將番茄、節瓜切細，加入麵包牛奶的混合體做成沙拉，接著乾煎烤香魚，最後點綴上紅黃紫色小番茄、食用花三色堇、羅勒醬汁，搭配出宛如春風盎然多彩多姿的色彩，清爽不油膩。



最後一道更令人驚豔，主廚以分子料理手法料理宜蘭盛名的三星蔥，外觀蓬鬆綠色海綿體，佐以濃郁起司醬汁，搭配煎過的猴頭菇。這道「蔥起司猴頭菇」料理加入了創意與藝術的料理魔法，也呈現主廚跳脫框架、樂於實驗的精神。

品嚐完開胃菜，最後壓軸是番茄烏龍麵，麵條吸收濃郁的番茄醬汁與其他蔬菜精華，相當美味，



原來溫泉番茄不但能生食、做沙拉也能入菜，吃完後很滿足，身體也沒有負擔。這場春天旬蔬旅，在輕鬆、有趣的氣氛下圓滿結束。品嚐蔬食，不需過度料理，也不用高溫多油，享受鮮食原味，加一點創意美感，就能滿足身心，更加期待夏季Vicky主廚的菜單了！

## 跟著主廚 Vicky 到農園

主廚 Vicky 的春天料理以「清爽、鮮甜、開胃」為主軸，在挑選食材的部分，她選用宜蘭冬山鄉的素馨紅茶、猴頭菇，礁溪鄉的溫泉番茄，以及三星鄉最知名的三星蔥。此外，宜蘭冬山鄉多雨多水，純淨豐沛的水質讓這裡成為台灣最大香魚養殖基地，香魚自然也成為增添餐桌鮮味的首選。

當天台北天氣陰雨，到了宜蘭礁溪陽光意外露臉，還看見水稻田上的七色彩虹，實在超級幸運，看來是個好預兆。首站拜訪有機猴頭菇農民林御菁，當採訪團隊走進時溫室時，室內暖和有些悶熱，林御菁看我脫下外套，笑說，夏天時更熱，簡直就像烤箱，可是會流很多汗哦。我第一次看見生鮮猴頭菇生長的模樣，架上排列整齊的菇菌包，尾端長出的猴頭菇，雪白毛絨絨如海綿，遠看還很像白花椰菜。

林御菁向主廚示範採猴頭菇，「像這樣，抓住尾端，輕輕轉一轉就拔出來囉！」



主廚問：「生鮮猴頭菇要怎麼料理呢？」她說生鮮猴頭菇不用煮太久，最後下鍋炒一下就很美味，並強調，生鮮和乾燥猴頭菇吃起來真的不同，口感有差，我們都很期待回到廚房親自料理品嚐。

第二站來到藤結教育農場，主人何政儒，同時是礁溪蔬菜產銷班班長，他正好外出，便由父親何明結開園讓



我們進去採果。由於溫泉番茄已是產季尾端，何伯伯正在園子裡忙碌採收番茄，他特別放下手邊工作親切介紹說：「這裡的溫泉番茄很有名喔！礁溪為泥質土壤，有利土地抓住溫泉裡含的微量元素，很適合種番茄，吃起來口感細膩，鬆Q清甜，這邊看到的是桃太郎品種的番茄。」

何伯伯為主廚示範如何採收番茄，從番茄蒂頭上方剪下去，手捧剛採下的桃太郎番茄品種，粉紅顏色、結實飽滿，像桃子形狀很討喜。露天的番茄採完後，又到溫室內的番茄園逛一圈，這裡有玉女、黃金小番茄，還有紫色小番茄，主廚忍不住挑選一些不同顏色的番茄，待會為午餐餐點配色。



## 園區介紹



## 冬山良食農創園區

冬山鄉農會結合冬山優質農產、休閒農業區及青農等，整修位於冬山火車站的前閒置倉庫，建立「冬山良食農創園區」。「學 Bar」規劃茶葉及米食體驗學習；「冬山農村廚房」帶您體驗農耕生活，前往傳統市場採買新鮮食材，由主廚教您做茶魚飯後的健康料理。「買 Bar」展售友善小農，還有冬山、宜蘭及全國農漁伴手精品；「聊 Bar」提供茶藝體驗及冬山小旅行諮詢與預約服務，還有「玩 Bar」、「吃 Bar」等。園區並扮演串連冬山河流域食農及生態旅遊體驗的服務中心角色。

地址：宜蘭縣冬山鄉中正路 39 號  
網址：<https://www.dsfa.org.tw/>



## 食材介紹

## 林御菁

林御菁，69年次。曾在瑞士就讀服務業管理，務農的契機源自於父親的愛，一次生病期間，爸爸親自種菜給她吃，也開啟了她對有機農業的興趣，務農至今大約5年。猴頭菇產期約每年11月到3月，另有種植黑木耳、秀珍菇、雪菇、珊瑚菇、杏鮑菇。到市集擺攤，接受團購，或現場採採選購。

購買請洽詢：林御菁 0910-710-842



## 何明結 &amp; 何政儒

藤結教育農場由何明結與兒子何政儒經營，除了生產，也提供採果體驗遊程。

桃太郎番茄的特性是皮薄、味道酸甜，由於皮薄及後熟速度快，不利於長途運送，其他地區較少看到而成為礁溪特產，產期為12月至4月。農場還有種植香瓜、哈密瓜，以安全農業方法管理栽植，有產銷履歷與生產追溯驗證。



藤結教育農場



## 活動介紹

## 2022 綠色博覽會 農村廚房

冬山鄉農會所推廣之農村廚房進駐於「2022 宜蘭綠色博覽會一夜光趴踢(A10)」裡，以遊程體驗方式，融合冬山茶、柚、菇、米四大農產，呈現冬山河流域特色環境資源與食農教育結合，透過食材採集、健康料理、美食品嚐等內容，展現產地到餐桌的作法、演繹食農教育產業，作為食農教育產業化的重要示範點。

參加本遊程者，第一站將先至冬山鄉農會一冬山良食農創園區聊吧集合，再由農會專人帶領走進綠博會場，沿途解說冬山歷史與特色，進入綠色博覽會後到達A10夜光趴踢旁冬山農村廚房，首先前往不彎腰農場採集食材，透過農業達人介紹食材特色，挑選食蔬、香草、花卉等料理的食材，再回到農村廚房換上圍裙、清洗食材，開始廚藝體驗，由曾長期在澳洲當代時尚餐廳的Vicky主廚帶領農村廚房料理體驗，認識冬山特色食材與廚藝技巧。

今年綠博期間將特別邀請9家農村廚房前來同樂，在「冬山河饗宴」農村廚房遊程的基礎上，於特定時間加碼推出「雙主廚加菜快閃活動」，參加者可享有雙主菜的雙重饗宴，機會難得，歡迎大家來報名！



## 行程時間

- 111年3月27日至111年5月7日(六) 每日10:00-14:00
- 天天開團，每日限量16位

## 活動費用：

平日原價1,800元/人；假日原價2,000元/人；預定活動日前二日下單享二人同行一人免費

詳細內容及報名請見 農遊超市網站連結：

<https://www.taiwanfarm.com.tw/zh-TW/product/UKDOZZ>

2022 宜蘭綠色博覽會

<https://yilangreenexpo.e-land.gov.tw/>

PS. 除了農村廚房，冬山良食農創園區於綠博期間推出：

- ★ 野餐趣一定價\$350元/份、綠博特惠\$300元/份
  - 野餐籃採出或銷售方式(\$300元)
  - 飲品(素馨紅茶、香草茶等)\$60元/瓶
- ★ 香草組合盆栽體驗—收費\$250元/人

