



# 仲夏採筍趣 農家古早味一大坑休閒農場

文 / 楊佳梅 圖 / 陳吉鵬

炎炎夏日來盤竹筍沙拉，真是開胃又消暑！台灣四季都有時令好筍，種類眾多產量豐富，外型與口感各不相同，春天的孟宗筍，接下來是桂竹筍、箭筍、轆篙筍、麻竹筍、甜龍筍、綠竹筍、烏殼綠竹筍輪番上陣，不論涼拌燉湯控肉都十分可口。

說到麻竹筍的故鄉，台南新化的大坑里可是相當有名，大坑竹筍之所以品質佳，在於當地丘陵地為砂質壤土，適合栽種竹林，加上農民用心管理，所生產的麻竹筍纖維細緻、味道清甜。每年4到10月的麻竹筍產季，老饕們專程前來品嚐農家竹筍大餐，連東南亞旅客都深深愛上。

旅行好農跟著夏天的腳步，順著台南168縣道觀光公路往新化方向，行經虎頭埤風景區、中興大學新化林場，來到傳承三代的蔡家人經營的大坑休閒農場。讓我們跟著農村廚房主廚，來場當季的食材旅行，一起走入茂密竹林，尋找土地下的綠寶石、採摘時令野菜，深入認識食材與生產者的故事吧！

## 主廚介紹

### 蔡佳儒

蔡家的二女兒佳儒 Ruby，傳承蔡媽的好手藝，將傳統鄉村食材融入創意。運用農場四季豐富的食材，設計出美味又富在地特色的料理，希望透過農村廚房分享大坑最道地的滋味，讓客人感受到最熱情澎湃的農家接待。



## 到竹林尋寶，挖筍採野菜

5月下旬麻竹筍產季剛開始，跟著農場主人蔡爸和主廚 Ruby 走一趟竹林，綠意竹林清風徐徐，蔡爸示範如何找筍，「觀察土的表面是不是有裂痕。」這時用筍叉仔挖開土壤，「採筍時，要聽鏟筍的聲音，判斷筍子是否成熟。」蔡爸把筍叉仔對準筍子底部，用力一推，甜龍筍應聲斷落，但換手之後，我手中的筍叉仔卻是一動也不動，原來採收筍子不只靠力氣，施力位置也很重要，全靠經驗的累積。

Ruby 補充說道，農人採筍都是半夜凌晨時刻，要帶頭燈彎腰採筍，可說是非常辛苦的工作。為了在黑夜能快速辨識竹筍的位置，農人會先在筍子處插上竹葉做記號，「在農村廚房的遊程裡，我們也會讓學員試著找筍做記號，體驗農人的日常工作。」唯有親自體驗，才會在心中留下深刻印象。

採完甜龍筍，又陸續採到綠竹筍，接下來要找麻竹筍。蔡爸表示，最近因為缺水，麻竹筍尚未完全盛產，找了幾處才採到麻竹筍，採筍任務終於完成。甜龍筍的個頭大，筍殼呈紅褐色且有絨毛，清甜好吃不會苦；頭頂彎彎、肥肥短短的綠竹筍，要挑筍尖是白的較甜嫩；粗壯高大的麻竹筍，體積重量為筍類之冠，拿在手上沉甸甸很有份量，很適合料理成炊飯或醃漬成醬筍。

竹林位於山谷樹林，經過山區露水的滋潤，種植的竹筍水分飽滿，口感鮮甜脆爽。蔡爸以自然農法栽種，所生產的竹筍健康安心，吃得到自然竹筍的風味。竹林裡同時種植許多種類的蔬果，洛神、柑橘、薑黃……，四季都可採收到不同食材，我們也採了野萵菜、野人蔘等時令蔬菜，準備回到廚房料理。







行經竹林山坡下的一座豬寮，這是蔡家人的養豬場，Ruby 表示，農場廚餘用來作為豬的飼料，豬的排遺當成肥料來種菜，從頭到尾循環再利用，一點也不浪費，豬寮後方還有一大片鳳梨園，自種的鳳梨也供應農場餐廳使用。

### 大坑農田宴 竹筍味撲鼻香

農村廚房位於 3 樓的伊魯巴船屋旁，玻璃窗外遠眺自然山林美景，令人心曠神怡，學員們換上圍裙洗手準備料理。大坑麻竹筍品質好，農村廚房主廚希望盡力推廣麻竹筍，讓遊客看到麻竹筍的各種面貌。

首先是台南人夏天必吃的竹筍飯湯「甜龍筍虱目魚肚粥」，由於傳統農家人的農務繁忙，沒有時間製作許多道菜色，因此會煮一道澎湃又營養的料理，有蔬菜有魚肉，不僅滿足農人勞動需要的體力，也能快速又方



▲醬筍土雞腿

便。製作過程上，油少許入鍋，將香菇、蝦米、紅蔥頭爆香，加入少許糖和胡椒調味；接著加高湯，煮滾後加白飯和現採野菜，最後再加入虱目魚肚和薑絲，煮到魚肉熟透即可。熱騰騰的粥裡有筍子清香、鮮嫩的虱目魚肚，放涼後也很好吃。

第二道「醬筍土雞腿」，主廚將自家生產的優質土雞腿，搭配農場女主人蔡媽的醬筍（筍漬），呈現豐富樸實好滋味。雞腿事先煮熟，醬筍切片連同醬汁排在雞肉上，放上青蔥、辣椒絲點綴，最後淋熱油，香氣瞬間跑出來，竹筍清香與雞腿油脂融合更是絕配。Ruby 說村裡的婦女都會做醬筍，每家配方都不同，蔡媽的手作醬筍以自家生產的麻竹筍製作，去皮切塊後醃漬，淡淡鹹甘不

▼鮮筍莎莎脆餅



重鹹，適合配稀飯或蒸魚。醬筍延續麻竹筍的美味，讓大家一年都可以吃到筍子。

第三道「鮮筍莎莎脆餅」，這道開胃菜使用綠竹筍、番茄、小黃瓜、鳳梨共 4 種蔬果，將食材切丁後混合，加入檸檬汁和些許胡椒調味，最後擺上脆餅。由於番茄和鳳梨有香有甜，綠竹筍和小黃瓜清脆多汁，搭配起來不僅美味，顏色繽紛引人食慾，適合盛夏食用。

這一餐吃下來品嚐了 3 種不同的竹筍，甜龍筍、麻竹筍、綠竹筍，還有農場自產的蔬果雞肉和台南最代表性的虱目魚，每一道菜都有不同的驚喜。一邊品嚐由自己親手做的食物，一邊回想著竹林裡的竹筍和農夫辛勞的身影，更加珍惜餐桌上的食物。

農村廚房的遊程充滿趣味性與知識性，直接跟著農夫去產地，認識了農業的生產與環境，認識食物的原貌，在烹調實作中更認識在地飲食特色，同時激發了想要做菜的靈感，這些都是都市人在忙碌生活中少有的體驗。

### 從養雞場到夢想農場

大坑休閒農場主人蔡澄文，45 年次，孝順的他在國中畢業後接手父親的農場，在山上飼養土雞維生。1991 年因應政府推動精緻農業而轉型為休閒農場後，農場食材都由自家生產，加上蔡媽精湛的廚藝，將傳統鄉土料理發揚光大，吸引許多慕名前來的饕客。近年來，蔡澄文積極整合在地業者，推動設立休閒農業區，期望共同行銷大坑的農特產和旅遊。







▲農場設有山泉 SPA 及小木屋住宿

第三代接手農場，在蔡家 3 位女兒的齊心努力下，延續蔡家人真誠樸實、熱情溫暖的特質，讓每一位來訪的客人都能充分感受到這股濃濃的台南人情味。農場的靈魂人物是 93 歲的蔡阿嬤，總是笑咪咪和遊客聊天，健康活力感染周遭每一位遊客。

來到大坑休閒農場，當然要享用在地竹筍風味餐，招牌菜色有柴燒筍香燜飯、醬筍蒸魚、蒜燒綠竹筍、炒鮮筍絲、炒脆筍片等，夏天推出季節限定的黃金蔬果料理，將「新化三寶」的竹筍、鳳梨、地瓜等蔬果搭配變化出特色美食料理，需事先預約，要來農場才吃得到喔！📍



大坑休閒農場農村廚房

大坑休閒農場

### 農場介紹



位於台南新化的大坑休閒農場，佔地約 10 公頃，鄰近新化林場、二寮觀日出。入口處是美麗的紫藤花與大鄧伯花步道，用浪漫花海迎接遊客的到來，農場裡栽種各式花草林木，還有可愛農場動物如雞鴨、麝香豬、孔雀、白鴿等。農場以特有的竹林生態、竹筍料理及竹筍體驗結合食農教育，榮獲特色農業旅遊場域認證。

## 在果園吃芒果冰—小崇勿果園



台南玉井被稱為芒果的故鄉，但玉井之所以因芒果而聞名，主要是戰後自美國佛羅里達州引進愛文芒果，1962 年鄭罕池先生在玉井種下第一棵愛文芒果樹，開啟玉井的愛文芒果產業，從一開始的水土不服到化為枝頭鳳凰，經過一甲子時光，愛文芒果的夏戀滋味揚名海內外，夏天不妨來一趟芒果小旅行，挖掘更多精彩的故事。

「小崇勿果園」主人李裕崇，57 年次，從黑手到務農，種植起小時候愛吃的芒果。2014 年將傳統農業轉型為觀光果園，開放果園讓遊客體驗採芒果。約 1 甲的果園中栽種愛文品種的芒果，他堅持以友善土地、不噴灑藥劑的草生栽培方式，果園自然生態豐富多樣。走進園子就聞到濃郁的芒果香，眼前是一排排被矮化的芒果樹與白色套袋的芒果，在小崇的專業導覽下認識果園生態，芒果栽種知識與採收方式，例如套袋是為了防止果實蠅入侵、採收時要看袋子裡有透橘紅色才是成熟……。愛文芒果現採現吃，夏天更推出芒果雪花冰，新鮮芒果超澎湃，吃一

口香甜沁涼又消暑。在台北永康街吃芒果冰不稀奇，在果園吃芒果冰才夠讚！

「小崇勿果園」推出愛文芒果果樹認養活動，認養日期為 1 月至 7 月，認養費用為一棵果樹 7,000 元，一棵果樹一季保證採收產量 60 台斤。主人定期分享果樹生長狀況，採果期可由認養者親自來果園體驗採果，或由主人代為採收免費配送給認養者，還曾有日本人來認養果樹。小崇用心照顧果樹，堅持水果品質，所生產的芒果具有產銷履歷，連日本群馬縣議長也專程來參訪交流。果園榮獲 2022 特色農業旅遊場域認證。

園主小崇將安全的水果和務農的樂趣分享給遊客，融入食農教育理念，邀請大家走入鄉間，放慢腳步，親自感受這片土地的溫度。📍



小崇勿果園

小崇勿果園—玉井芒果專區



## 摸小鴨撿鴨蛋，食農好好玩－台南鴨莊休閒農場



2003 年神農獎得主蘇清發，40 年次，在台南官田經營「台南鴨莊休閒農場」，畢業於東海大學經濟系，曾當過教師及公司經理級職務，因不忍父親養鴨一輩子卻被商人殺價，決定返鄉養鴨。1983 年創立正姓牧場，採用農漁牧綜合經營，2001 年轉型經營休閒農場。

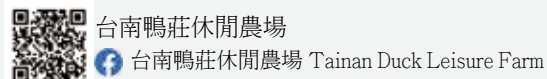
坐上懷舊小火車，緩緩步調往前行駛的過程，一邊聽著場主鴨爸的導覽解說，一邊欣賞田園自然風光，水池邊可釣魚捕魚、友善農園種植各式蔬果、木瓜樹結實纍纍、到鴨舍撿鴨蛋、和小羊小鴨互動……，充滿古意和趣味。其中友善農園的「發池」，以生態工法所建的鴨蛋形狀水池，示意鴨莊特產鴨母卵，遊客可餵食水池中的錦鯉，在互動中了解農場核心價值，結合農業與教育，2022 榮獲特色農業旅遊場域認證。

遊園後下車來到 DIY 教室，準備進行鹹蛋加工體驗，裹了紅土和粗鹽的鴨蛋，常溫

放 25 天後洗掉煮熟就變成鹹蛋；青草皮蛋用鴨莊自產古早味皮蛋，將刺仔根等約 10 種草藥熬煮 2 小時，以紅土加湯汁調成泥漿，包覆在皮蛋表面再裹上稻殼，放 15 天讓皮蛋吸收藥草汁，青草皮蛋吃起來無腥味帶著青草香。一次認識到鴨蛋、鹹蛋、皮蛋、青草皮蛋真是大開眼界！中午在田媽媽鴨莊餐廳用餐，鴨爸說早上在農場抓起來的武昌魚尚青正好可以加菜。



農遊超市半日遊票券行程包含了遊園火車搭乘、撿鴨蛋體驗、鹹蛋、皮蛋加工體驗、彩繪 DIY 或天鵝船搭乘（擇一），充滿歡樂氣息與舒壓休閒的農遊行程，相當推薦親子或團體來參加。最後還可到「田媽媽蛋品中心」選購農場自產的鴨蛋、鹹蛋、皮蛋加工品，「鴨爸蛋捲」獲得 2020 年農委會的伴手禮評選第 2 名。



## 蝦咪代誌？深度的食魚教育－股份魚鄉



「股份魚鄉」創辦人廖宜霈和林筱菁，就讀成功大學時跟著老師的計畫來到台南七股因此愛上這塊土地。7 年前開始投入地方創生，串連在地返鄉青年與養殖漁民，以好玩又有趣的體驗遊程推動食魚教育。

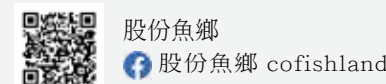
目前，股份魚鄉與 4 位養殖青年合作推出體驗遊程，其中的「冠騰海產」從傳統養豬養魚的農家轉型為現代生態養殖方式，邱創禕接手祖傳三代的魚塢，以低密度、不使用抗生素、友善鳥類生態的養殖方式，榮獲第 6 屆百大青農。邱創禕曾記錄到約 300 隻黑面琵鷺在魚塢中，得到了台江國家公園的「最佳黑琵獎」，他也是台江國家公園生態友善棲地夥伴之一。

此外，邱創禕將阿公留下的閒置豬舍改裝成為「低調空間」作為體驗教室，保留豬圈建築解說當年養殖漁業故事，成為舉辦食魚教育的最佳空間，2022 榮獲特色農業旅遊場域認證。

「冠騰海產」和「股份魚鄉」合作舉辦的「蝦咪代誌？」遊程包含了食魚講堂、白蝦養殖體驗、傘網、到塢邊採集野菜、DIY 野菜海鮮料理及料理品



嚐。主人邱創禕則變身為幽默又風趣的導覽員，示範用傘網捕撈白蝦，講解魚塢如何與鳥共生，過程中拉近遊客與水產之間的距離，遊程生動活潑有趣。採訪當天烈日高照，在年輕團隊的帶領下，成功大學老師和外籍生體驗到台灣漁村的魅力。「股份魚鄉」的遊程多樣，最知名的遊程為「蛤什麼蛤？」、「蝦咪代誌？」未來也持續推出新行程，詳見官網與臉書粉絲頁。



行政院農業委員會 台灣休閒農業發展協會 聯合推薦

P.s. 旅行好農讀者享優惠！即日起至 112/9/30 止，於農遊超市官網購票滿 250 元，結帳輸入「JTA50」，即可現折 50 元。立即到農遊超市官網訂購你和親友最愛的農遊行程吧！