



▲ 被森林包圍的農村廚房



▲ 農村廚房特色跟著主廚學料理

微醺 · 微笑 We Share — 藏酒酒莊微醺廚房

文／楊佳梅 圖／陳吉鵬

揮別燥熱高溫的夏天，時序進入涼爽舒適的秋天，飲食也該換季，用自然養生的食材滋補身心。忙碌了大半年，不妨好好放鬆一下，出遊賞景品嚐美酒佳餚，沉醉在酒香的迷人世界。

延續農村廚房國產雜糧創意體驗競賽，榮獲特優的藏酒酒莊微醺廚房表現精彩，本期將實地探訪，看主廚如何運用發酵技術，將平凡無奇的五穀雜糧，變化出味蕾驚艷的特色料理與視覺饗宴。

主廚
介紹

葉家賢

鑽研日本懷石料理 21 年，曾任職多家星級飯店。擅長運用四季食材，透過精緻的擺盤呈現，賦予禪意深遠的飲食哲學。秉持「吃在地，食當季」餐飲概念，樂於和遊客分享來自宜蘭土地的滋味。





入酒窖品酒，採摘香草體驗

藏酒酒莊以綠建築概念規劃整片莊園，枝繁葉茂的綠意，滿滿扶疏花卉，令人驚喜。生態探索池中色彩繽紛的小木屋，洋溢歡樂開心氣息。小徑曲折間，轉彎時就是柳暗花明，偶爾座落幾座鞦韆，讓人歇息、腦袋放空。忍不住讚嘆：「好美！好一座世外桃源。」

迎面而來的主廚葉家賢，有著名廚江振誠的神情姿態，他微笑帶領我們前往酒窖。打開窖門，猶如走進一個神秘世界，空間以取自農場的竹子做裝飾，兼具防潮功能，一個個整齊排列的橡木桶及酒缸，收藏豐富多

樣。導覽過程中介紹東西方酒文化、釀酒歷史、製作過程及器具，女兒紅、花雕酒、葡萄酒等不同酒類的特色，我們從陳年老酒罈中取酒、品酒，透過味覺來認識酒，是非常有趣的體驗。

最重要的，當然是由藏酒酒莊自己所釀造的酒品。主廚介紹，酒莊依照四季釀造不同的酒，都是國產的水果穀物。春天使用花蓮富里黃熟梅釀造梅子酒、夏天則用葡萄釀造紅酒白酒、秋天用米和穀類釀造酒，冬天則用宜蘭特產金棗釀造金棗酒。還有宜蘭傳統的紅麴酒，他補充「紅麴是在來米加天然的紅麴菌經過發酵而成，天然的顏色是淡淡粉紅，加人工色素的則是暗沉深紅。」



▲ 用宜蘭地景一龜山島乘載得獎美酒「藏金柑」



▲ 以在地農產釀製四季風味

飲 酒 過 量 ， 有 害 健 康

下一站來到香草園，園區以「可食地景」概念營造的景觀，繽紛多彩如一座美麗花園。主廚帶領遊客採摘新鮮香草，如變色草、芳香萬壽菊、野薑花、尤加利、七里香等。「含苞的野薑花適合加入火鍋增添香氣，白色野薑花很適合擺盤裝飾。」順手採下一片尤加利葉，在手指輕輕搓揉散發清香，還有驅蚊功效。由於香草園區不使用農藥，環境自然生態豐富，每年4到6月的晚上，還有螢火蟲閃閃發光四處飛舞，遊客來酒莊不只吃飯品酒，還能浪漫賞螢呢。

透過發酵魔法，昇華食材風味

重頭戲來到農村廚房的廚藝教學，主廚結合在地食材及發酵產品，帶領遊客製作料理。這次的主題是國產雜糧，在眾多的雜糧種類中，國人最常使用的就是黃豆了，如豆漿、豆腐等。主廚則運用發酵手法，將黃豆經過發酵作用做成天貝，營養超越黃豆，人體更好吸收其營養素，還能降低脹氣發生率，增添食物風味。

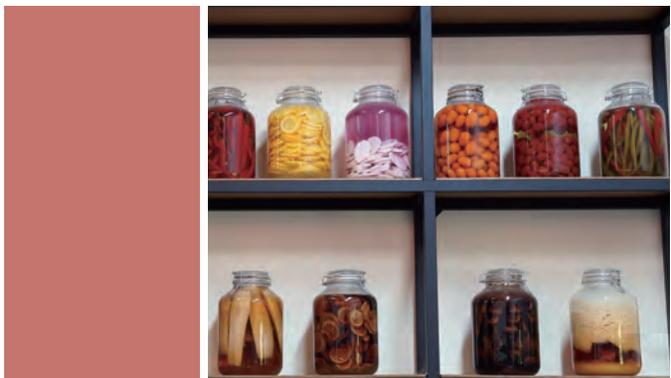
主廚表示，這裡所使用的天貝、紅麴、鹽麴、酒釀等發酵產物都是親手製作，影響發酵過程的變數非常多，一點點差異的結果就完全不同，例如天貝的製作就是經過無數失敗才成功。另外，他使用的是國產黃豆，減少碳足跡和食物里程。

第一道主食「天貝金棗雞肉捲」，雞肉加上自製的紅麴、蒜味鹽麴，捲上自製的天貝、藏酒蜜金棗後，經燒烤加熱再煎至金黃。香菇乾炒加入黑胡椒鹽麴、藏酒金棗酒為配菜。酸甜的金棗果香加上發酵後的黃豆，讓雞肉軟嫩口感更加豐富，是一道兼具養生及美味的料理。

第二道的「紫地瓜佐微酵鹽麴」選用台東紫地瓜，採用日式做法「鹽麴漬」，將紫地瓜和濕鹽麴混合靜置約一天再烘烤而成，最後再撒上梅子鹽麴，增添了食材的自然甜味。最後的沙拉「紅藜麥百合根」，紅藜麥加入百合根增添口感，加上天然的梅子鹽麴，這道雜糧沙拉帶著清爽的鮮甜味。



▼主廚擅長以發酵來增添料理風味



▼藏酒酒莊邀您體驗微醺料理



▲薰香茶酒DIY非常有特色

特別的是，所有料理都不加鹽，而是用鹽麴取代。主廚說，鹽麴是從日本江戶時代就有的，歷史非常悠久。鹽麴是由米做介質，以麴菌發酵，再和鹽做混合製成。鹽麴具有天然活菌，可提出食物原味，替代鹽巴調味可降低鹹度，還多了發酵的甘鮮甜。

「那個白色漂浮物是什麼？它可以吃嗎？」眾人對玻璃罐裡的天然活菌菇充滿好奇，主廚進一步說明康普茶的製作過程，還加碼將康普茶菌和紫蘇調味做成涼拌小點，

吃起來Q彈如椰果果凍，令人大開眼界。在這裡可以學習到許多發酵的知識，一邊品嚐廚房限定的水果康普茶，酸甜滋味加上微微氣泡口感，還有酒莊自產的青梅醋、紫蘇醋等飲品，清爽開胃無負擔。

跟著主廚將三道餐點逐一完成，用剛採集下來的香草花卉裝飾，瞬間提升質感，完成了色香味俱全的料理，成就感十足。最後，美食搭上酒莊自釀的美酒，主廚推薦不同的酒品與食物搭配，還能品嚐多款特色

飲 酒 過 量 ， 有 害 健 康

好酒。微醺之際情感升溫，在發酵的魔法下，人與人的距離似乎更近了些。

原來，除了好食材也要有好佐料，這就是讓國產雜糧提升風味的秘密。由微醺廚房研發的鹽麩有原味、梅子、芥末、胡椒共四種口味，適用於大部分的食材和料理，簡單又方便。廚房自製的天貝等發酵食物也可冷凍宅配，歡迎到藏酒酒莊官網查詢。🌱



▲ 藏酒酒莊卓志宏總經理 (中) 一同參與體驗



藏酒酒莊農村廚房-微醺廚房

 藏酒酒莊

藏酒酒莊



▲ 最新一代的金棗酒

藏酒酒莊是第一家由宜蘭民間自營的酒莊，擁有雪山山脈天然純淨湧泉，在一片森林中是釀酒的絕佳所在。使用宜蘭在地和台灣農產品，釀造出一系列台灣特色酒款如金棗酒、梅子酒、紅酒、葡萄酒等，口感香甜而不苦澀，所有生產的酒類都是現地自產自銷，獨家口味的龜山朝日金棗酒，為最受歡迎宜蘭伴手禮。

藏酒酒莊總經理卓志宏，為頭城農場的第二代，輔大應用數學系畢業，赴美留學取得電腦及工業管理雙碩士。他勇於開創、挑戰未知，回鄉繼承家業時，協助頭城農場轉型做休閒，後來遭逢 SARS 疫情，就把農產品拿來做發酵釀酒，用時間加值農產品，因此創立了藏酒酒莊。

擁有設計背景的太太吳季真，將酒莊與旅行結合，讓遊客來酒莊賞景、品酒，享受五星級主廚烹調無菜單創意料理。這幾年來，藏酒酒莊除了釀酒，更將發酵技術運用到廚房佐料，開創微醺廚房遊程，和遊客分享發酵的秘密、體驗發酵的魔法和手作的幸福，還有在地風土的滋味，不同季節來藏酒酒莊都有不同的景色與收穫，搭配頭城農場住一晚，值得一來再來盡情品味山中酒釀的滋味。



絕美水草聖地—勝洋休閒農場



▲ 節能降溫的養殖空間

員山鄉自然水源豐富，有大小湖泊和天然湧泉，面積廣達 5 公頃的勝洋休閒農場就在湧泉帶上，這裡有 400 多種水草，其中 120 種是台灣特有種。走進園區，聽見潺潺流水聲，清風拂面帶來清涼感受，寬闊的魚池和生態池中養著各種水草和魚，湖光倒影的美麗風光，令人陶醉其中。

勝洋的建築採簡約清水模建築風格，透過玻璃、燈光、水泥等元素，將水的透徹以及草的自然美全然展現。整個園區以自然鄉野的低調個性與周邊環境融為一體，有水草文化館、水草餐廳以及水草創意商鋪，宛如一座水草的博物館。

主人徐志雄為宜蘭鰻魚養殖第二代，90 年代開始他和弟弟徐輝雄投入水草種植。2002 年轉型為休閒農場，徐志雄不被農夫的框框設限，是創意超多的點子王，研發多樣專利產品，例如栽植自動補水系統，將喝完的豆漿瓶，結合小蝦與水藻創生態瓶 DIY，循環共生的生態瓶曾獲農委會舉辦的農特產品創意大賽第 1 名。憑藉著對水草及

地方特色推廣的堅持，徐志雄榮獲 2009 年神農獎。

徐志雄帶著我們走進「本草鋼木」空間，他指著陳列的原木鋼筆說：「勝洋水草發展 20 多年，已經躍出水草的框架，持續尋找無限可能……」以水草為主題的休閒農場，也發展台灣原木特色文創，推出「本草鋼木」品牌，遊客來體驗製作原木筆，認識各種不同樹種、木紋顏色、觸感的木頭，最後帶回親手製作的原木鋼筆，相當有質感，深受遊客歡迎，有質感的原木筆也成為許多企業團體客製化商品。

繼續跟著徐志雄來到水草餐廳上方的龍蝦養殖池，頂樓裝了太陽能板，阻絕了光線，適合養殖龍蝦，也讓樓下空間更涼爽，落實環保永續理念。他撈起水池裡的龍蝦說，這是澳洲淡水龍蝦，只供應樓下的水草餐廳限量使用，他還分享最近實驗成功的花生芽菜，推廣芽菜的好處，也融入餐廳料理，希望在餐桌上為遊客帶來新鮮感、食在地的加值體驗。





▲ 徐志雄勇於跳脫框架不斷創新



來勝洋水草除可以認識許多的水草和生態，DIY 體驗生態瓶，學習到水生植物、生態與環境共生的知識，還能享受釣蝦、釣魚樂趣。小朋友在戲水區中玩得超盡興，或是把腳伸進去水池泡腳，小魚輕啄腳癢癢的很舒服。有玩、有吃、有學，親近大自然，很適合親子來此享受水世界的慢活時光。🌿



勝洋休閒農場。絕美水草聖地一日遊

📍 勝洋休閒農場

FUN 漁樂體驗 玩撈蝦 抓虱目魚一大塭休閒農場



▲ 釣魚也能欣賞美麗風光

大塭休閒農場於 1985 年成立，初始經營在地漁食餐廳，20 多年前導入休閒漁業農場，宜蘭大塭地區是台灣首先以純淨海水養殖的漁業生產區，主要養殖水產青蟳、魚、蝦……等。主人林登財為第二代漁民，父親曾做過草蝦養殖，他接手時正逢休閒風潮興起，1999 年轉型成結合餐飲與養殖漁業休閒體驗特色園區，蘭陽蟳屋餐廳的紅蟳料理深受老饕客的喜愛。

林登財的妹妹林秀芳說道，受到疫情影響，3 年前將廣大的戶外腹地重新規劃，保留原有的魚塭與椰林海棗，將泳池改為釣魚撈蝦的地方，增加許多好玩有趣的體驗活動，大塭休閒農場「輕親魚朵」以親子漁樂農場的嶄新面貌誕生。

走進「輕親魚朵」，洋溢著海島風情的旅人蕉、千年木、林投樹，貨櫃屋改建的咖啡屋，讓人有來到私人渡假村

的錯覺。大泳池旁親子一竿在手，享受悠閒時光，小池中大小朋友穿著青蛙裝在撈泰國蝦。

跟著林秀芳來到後方的養殖區，了解魚塭養殖的生態，大塭引進海水，採用半海水養殖泰國蝦、台灣鯛、虱目魚等，大水溝裡還可見到體型巨大的白色龍膽石斑魚，走道旁看板展示各種魚類的知識，透過農場招牌鹽烤台灣鯛料理、烤泰國蝦等進行食魚教育，讓遊客除品嚐鮮美料理也認識餐桌上的魚。



在「輕親魚朵」最刺激好玩的體驗活動就是坐鴨母船抓虱目魚了，陪同我們上船的林秀芳說：「虱目魚是夏季的魚，此時最為活躍。」船長把船停靠在岸邊後，魚兒已游到船邊悄悄等待，我們將飼料撒在水裡時，一群魚兒蜂擁而至搶食濺起無數水花，輕鬆就能摸到虱目魚，導覽的船長大哥說，虱目魚的鱗鱗皆軟，不會刺傷手，要我們體驗徒手抓魚，經過一陣子的



▲ 特別的體驗行程：坐鴨母船體驗親手捕撈虱目魚

手忙腳亂，終於徒手抓了一尾魚，體會漁人在海上和魚搏鬥的辛苦。

除了體驗釣蝦、釣魚、坐船遊魚塭外，還能飽覽山水美景，來到「輕親魚朵」自然不能錯過品嚐這裡的海鮮美味，巨無霸的泰國蝦多汁味美、用鹽包裹烤過的台灣鯛肉質鮮甜，還有超澎湃的海鮮小火鍋，加上特調的熱帶風情水果茶。大人們坐在池畔邊享用美食，看著天空的雲朵光影，輕鬆閒話家常，小孩盡情玩樂放鬆，這裡就是最好的親子旅行、漁樂體驗。🌿



大塭休閒農場。FUN 漁樂體驗
 大塭休閒農場

▼ 現撈現烤的泰國蝦



走進森林 當一日農夫—頭城農場



頭城農場成立於 1979 年，轉型休閒走過 44 年，不斷學習成長，一直走在世界永續潮流的前端，在發展農業及觀光的同時，同時兼顧生態保育及環境永續，2019 年獲得聯合國旗下全球永續旅遊委員會 (Global Sustainable Tourism Council, GSTC) 認證。今年更獲得國際生態旅遊聯盟 (Asian Ecotourism Network, AEN) 頒贈的遊程最佳創新獎，體現永續生活的概念。

頭城農場創辦人卓陳明，可說是台灣休閒農業先驅，經營者中少數的女性領導者，她將最愛的農村鄉土味，還有濃厚人情味保留在農場裡，來此的遊客都能充分感受到這份農情味。

今年 84 歲的卓媽媽依然活力充沛，受訪時她站在一片留著窗框紅磚牆外，牆的四周精心佈置了綠色植栽，生意盎然，這裡是她開創頭城農場的起家厝，也是卓媽媽當年下廚的地方。她生動的演起來，手拿鍋鏟炒菜，一邊說到：「當時就是在這裡炒菜煮飯，給來訪的客人吃。」原來這裡就是農場開始的起點，保存這片牆相當有意義。

卓媽媽分享，在過去的年代，人們生活的準則是惜福愛物、勤勞克儉，也感嘆這些美德在現在已不復見了。綠吧 (Green Bar) 是農場的新創空間，延續卓媽媽惜福的精神，將舊物活化利用的活動空間，透過藝術家莊幼惠的雙手，將外澳沙灘回收來的玻璃

酒瓶，植入各種綠色植物，將廢棄物賦予新生命，轉化為美麗的藝術品，重現懷舊惜福的意涵。

頭城農場猶如一座超大的森林學校，腹地大約 120 公頃，場內生態多樣性資源豐富，內有 3 條溪流、2 公頃有機菜園、果園、水稻田、竹林及森林等。初次到訪可能會迷失在這裡，不妨參加農遊超市的一日農夫套裝行程，跟著專業導覽員深入參觀。

DIY 彩繪斗笠、親手製作可愛的苔球植栽，在玩樂體驗自然。在農場中漫步的過程

中，可以見到豐富的生態樣貌，有機菜園裡各式的季節時蔬花卉、滿山飛舞的蝴蝶、水稻田；昆蟲旅館提供給獨居蜂和其他昆蟲一個家，維持環境生態平衡；來到簡樸的土牆厝，彷彿回到阿公的年代，推著石磨體驗早期農家生活。頭城農場也推出農村廚房遊程，由瑞士籍主廚吳小龍帶領遊客到菜園採菜、做料理，推薦給喜愛下廚做菜的朋友，體驗從產地到餐桌零距離。🌿



頭城休閒農場。一日農夫套裝遊程
 頭城農場

▼ Green Bar 的故事牆，曾經是卓媽媽燒飯待客的廚房。



農業部農村發展及水土保持署 台灣休閒農業發展協會 聯合推薦