

月荷塘鄉村廚房為農民與消費者搭起溝通的橋樑

文 孫正華 圖 花蓮區農業改良場

月荷塘鄉村廚房，使用在地生產的新鮮食材，以創新手法調理入菜，將農民耕耘的艱辛化為一道道沁人心脾的美味料理，並透過小農平臺為農民與消費者之間搭起溝通的橋梁，吸引到訪富麗有機樂活聚落的遊客駐足，滿足口腹之餘更讓彼此相互交流，同時藉由食譜的分享，讓消費者認識東部特色的食材與風味。

探訪農村、體驗農趣，歡迎到富麗樂活聚落

富麗有機樂活聚落位於花蓮縣最南端的富里鄉，由羅山村、竹田村、石碑村、永豐村和豐南村共同形成有機產業聚落。生產作物以有機水稻最多，還包括有機黃豆、果樹、金針、桂竹及多種季節蔬菜。除大面積的有機生產外，這裡也有豐沛且完整的自然景觀與文化資源，如羅山瀑布、泥火山、羅山大魚池、六十石山、石碑公埔遺址、小天祥、吉哈拉艾文化景觀與梯田景觀等。

遊客除了觀光賞景外，還能藉由體驗活動感受富麗有機樂活聚落的農村生活，例如到羅山村玩趣味的泥火山豆腐DIY、炒米香等體驗活動，住在體驗農家感受有機農村生活。到訪石碑村的遊客，除了漫步於有機稻田邊，聽聽蟲鳴鳥叫外，記得走到公埔遺址來場文化洗禮。該遺址屬於新石器時代晚期的卑南文化。遺址上聳立的「石壁」推測為古老建築的遺跡，為歷經3千年木造建築結構腐朽後，所殘存的遺跡，是目前臺灣已知最大的石壁遺跡。



夏天到竹田村，觀賞了六十石山的金針花海，別忘了到義民廟認識客家文化，有機會還能體驗抬神轎活動。在秋天到永豐村，可以參加「穀稻秋聲—富里山谷草地音樂節」，11月初在地青農主動召集農民、音樂家、詩人們共同籌辦，在稻穀成熟的時節聚集，以音樂會及農村市集形式與遊客分享花東縱谷豐富的農產收穫與音樂能量。

最南端的豐南村除了有遠眺山谷的天空梯田景色外，鴨咪別莊可以體驗鹹鴨蛋DIY，吉拉米代部落可以體驗編織文化，夏季還能參加阿美族的傳統豐年祭。

月荷塘鄉村廚房，實現有機生活的夢想站

月荷塘鄉村廚房的老闆冷孟臻民婦原本是臺北的上班族，雖然物質生活無虞，但兩人卻始終無法適應都市生活，不斷萌生回歸田園的想法。為了實現夢想，他們參加了花蓮區農業改良場舉辦的漂鳥營和築巢營，認真學習有機農業相關知識，在更加確定從農志向後，便辭去原來的工作帶著小女兒遷居羅山村。



富麗有機樂活聚落。



月荷塘鄉村廚房位於羅山有機村的入口—花東縱谷風景區羅山管理站內。



秋天到永豐村參加「穀稻秋聲—富里山谷草地音樂節」。



遊客到石牌村的公埔遺址可以認識新石器時代晚期的卑南文化。



到羅山村玩趣味的泥火山豆腐DIY 感受有機農村生活。



花蓮區農業改良場與老闆冷孟臻（左二）討論透過產地桌推廣東部特色食材。

對於放棄光鮮亮麗的都市生活，冷孟臻笑說自己一點也不後悔，來到羅山以後，每日呼吸的是新鮮的空氣，吃到的是健康的食物，鄰居之間相處融洽，而自己也有了更多時間陪伴女兒成長，平靜而踏實的生活，讓她感到十分滿足。

身為富麗有機樂活聚落的一分子，民婦倆最大的心願就是和在地農民們一起努力，展現有機農村的生活，讓來玩的遊客在享受美食、美景之外，透過不同的體驗活動，讓遊客充分享受只有在農村才感受得到的樂趣，更能體會大自然和諧共存的美好，讓「有機」不再侷限於農業生產上的名詞，而是存在生活中的每個部分。

因此，他們在花東縱谷風景區羅山管理站內開設了「月荷塘鄉村廚房」餐廳，利用在地

新鮮的有機食材研發創意料理，例如有機蔬菜沙拉、泥火山豆腐乳蛋糕、季節性的紅龍果鬆餅、蜜香紅茶麵包等，採中西合併方式烹調，讓吃過的客人讚不絕口。

在店內一隅還有設置小農產品區，這是月荷塘鄉村廚房專門和花蓮地區在地生產的小農合作，展售有機米、大豆、茶葉類等地農產品的區域。冷孟臻說，希望提供一個小農平臺，讓生產好東西的小農有通路能夠拓展市場，也透過不斷向遊客解說與介紹農民生產的堅持與產品的優質，讓品嚐過創意料理的遊客能採購回家與親友分享。

不僅如此，他們也努力尋求其他體驗農家的合作，希望能透過彼此串聯、分享，把遊客留在羅山。因此到月荷塘鄉村廚房除了提供



產地餐桌的烘焙料理創作（左）。月荷塘鄉村廚房使用在地生產的新鮮食材創作料理（右上）。月荷塘鄉村廚房設置了小農平臺專售在地農產品（右下）。

在地農產外，也盡心的發掘羅山動人的在地故事，提供農村旅遊導覽諮詢。

廚師展現創意，好食材端上餐桌

花蓮農改場近年來積極研發並推廣當歸、丹參、紅糯米及苦茶油等東部特色食材，但要如何讓好的食材端上餐桌，就需要廚師的創意及料理的開發。

因此與認同產地餐桌、地產地消經營理念的月荷塘鄉村廚房合作，以在地食材—當歸、丹參、紅糯米及苦茶油為材料，共同研發符合消費者口味的創意料理。

身為餐廳老闆兼主廚的冷孟臻擅長手作麵包及西式料理，與周邊的中式料理餐廳不同，對在地食材的運用有獨特的想法與創意，像

是她相當推薦新鮮當歸的香氣，在麵團中放入新鮮的當歸葉片，烘焙的餅乾與麵包既健康又吸引人；而利用苦茶油取代橄欖油創作西式料理，則有令人垂涎的特殊風味。

所以她大方分享當歸、丹參、紅糯米及苦茶油的創意食譜，像是利用季節性的材料洛神花與一樣是紅色系的丹參搭配，製作出洛神花汁佐丹參奶酪，色彩鮮豔繽紛，很受女性消費者好評；改變消費者對當歸是藥材的既定印象，所創作的當歸辣椒餅；以布農族人生產的苦茶油，製作出苦茶油沙拉佐義式披薩；而阿美族人喜愛的紅糯米則不只能當主食，也可以成為甜品，加入奶油乳酪可以做成紅糯米乳酪塔。