



探索農村特色，安心農遊趣

跟著節氣美食GO 細品臺灣風土味

田媽媽—青山農場使用沒有二氧化硫的高山金針製作的金針湯、金針蹄膀、金針煎蛋，是8~9月間坐擁整片金針花海最美的饗宴。

湯惠嫻¹

壹、前言

《食農教育法》在2022年5月完成立法程序，並自公布日5月4日施行，立法宗旨為「為推動全民食農教育，強化飲食、環境與農業之鏈結，以增進國民健康，傳承與發揚飲食及農業文化，促進農漁村、農業及環境之永續發展，健全國家食農教育體系及人才培育，特制定本法」。對食農教育也有明確定義「指運用教育方法，培育國民瞭解國民基本農業生產、農產加工、友善環境、友善生產育養及畜牧、動物福利、食物選擇、餐飲製備知能及實踐、剩食處理，增進飲食、環境與農業連結，促使國民重視自身健康與農漁村、農業及環境之永續發展，並採取行動之教育過程」。

註1：行政院農業委員會輔導處。



除此之外，在《農業發展條例》中，也早有定義「休閒農業指利用田園景觀、自然生態及環境資源，結合農林漁牧生產、農業經營活動、農村文化及農家生活，提供國民休閒，增進國民對農業及農村之體驗為目的之農業經營。休閒農場指經營休閒農業之場地」。因此，國立屏東科技大學段兆麟教授說「休閒農業是推行食農教育的主要產業。而休閒農場、休閒農業區是實踐食農教育理念與行動的重要機構」。

在疫情前，臺灣的農業旅遊已經邁向國際市場，許多遊客回國後對臺灣特色的田園美食、生鮮農產與加工釀造品及特色的農業體驗活動非常掛念，從消費端逐步影響通路對臺灣農產加工、生鮮產品的關注；因此，行政院農業委員會（簡稱農委會）期許民眾能認識更多在地節氣食物與傳統節慶，實際走訪農村，品嚐地區田媽媽的風土美食、採購優良農漁產品及農遊伴手，參與農村廚房或季節農業體驗活動，從而認識臺灣四季風土，內化食農教育於生活細節，達到「食在地、享當季、好健康」的政策願景。

貳、依循節氣吃美食，養地又養生

洪震宇在《風土經濟學》裡面說「旅人遠道而來，體驗最深、日後最津津樂道的，往往不是大山大水的壯麗風景，不是大魚大肉的高檔食材，而是在地的風土飲食與人情故事」。



田媽媽—雲也居一休閒農場，運用自家友善種植食材製作薑麻料理，也提供農事耕作食農體驗，是春暖花開時最好的養生兼踏青選擇。

內化於生活中的食農教育——下田體驗拔蘿蔔的樂趣。

因此，除了輔導生產地區優質農產外，農委會自2003年開始輔導臺灣各地農家婦女成立「田媽媽」，以田園料理及地方特色農產品加工、米麵食餐點為主軸，用在地新鮮食材及健康料理概念，開發各種可口、健康且具地方特色的田園料理，近年已發展成為旅遊必吃必買的在地美味。目前全臺共有110家「田媽媽」，各家都有擅長的料理方式和食材，服務的樣態和產品也很多元，在風土健康概念盛行的現在，深受消費大眾喜愛。每家「田媽媽」都會應著節慶到來，配合當季食材變換菜餚或產品，無論是細火慢燉或大火快炒，都是發自內心對食物的珍惜及對人的歡喜，尋常的家常菜是人們心中對故鄉最大的依戀滋味。以下分享幾家依循節氣、愛鄉愛土的「田媽媽」健康美食料理。

苗栗大湖「雲也居一休閒農場」擅長製作薑麻料理，春暖花開之時，



田媽媽—官夫人田園料理，擅長使用哈密瓜入菜，還會用瓜仔尾製作醬瓜，煮出來的哈密瓜雞湯不需調味，就有如夏日炙熱陽光般的無比生氣。

到農場挖老薑、採草莓，品嚐招牌料理「薑麻冰淇淋」、「黑糖薑麻糬」、「香薑雞」、「起飛雲朵」，最能帶給你滿滿的幸福；宜蘭的「官夫人田園料理」擅長以在地盛產的哈密瓜入菜，除了5、6月間有新鮮哈密瓜入菜可以嚐鮮，他們還會利用瓜仔尾（長在藤尾，個頭小、甜度低，無法銷售也無人願意採收）醃漬而成的哈密瓜醬瓜做成哈

密瓜雞湯、哈密瓜仔肉，都能帶給你有如夏日炙熱陽光般的無比生氣；嘉義阿里山「古道廚娘」能燒出超過45道的竹筍料理，還有滑嫩自然口感的野生愛玉凍，添點檸檬汁的酸和熬好的冰糖水，是最適合夏日食用的輕爽的小點，還有自行研發的創新料理「鹹愛玉」，會讓你無比驚艷。

臺東太麻里「青山農場」8~9月間最獨到的是金針花料理，由舊式金針乾燥加工廠改造而來的青山農園，使用當地種植，沒有二氧化硫的高山金針製作的金針湯、金針蹄膀、金針煎蛋，是坐擁整片金針花海最美的饗宴。四季都可以採收的碧玉筍（金針的嫩芽）是近兩年新開發的食材和體驗活動，讓遊客有更多上山的理由；新北市坪林「快樂農家米食坊」除了各種米食製作，也擅長運用當地茶油入菜，坪林的茶油帶有堅果與些許麻油的甘甜香氣，耐高溫，油質安定，



可以在農業易遊網和農遊超市搜尋節氣農遊資訊。

煎煮炒炸都適合，最適合四季進補，溫潤的油質不膩口，雞是自家飼養的，做成香氣濃郁的茶油雞湯、茶油炒雞、茶油煎香魚，豐盛飽足，最能在歲末時節，帶給我們滿滿迎接新年度開始的能量。

參、跟著節氣去旅行，安心又健康

還記得小時候，掛在牆壁上的那本厚厚的日曆，媽媽會在上面記事，依循登載的節氣別，對應農民曆的吉凶宜忌和養生語錄，事先在特別的日子那頁圈寫必須處理和注意的事情，每天撕掉一張，很規律地過日子。像是農曆年圍爐祭祖要備芥菜來煮長年菜、蒸蘿蔔糕和年糕、煎一尾不能當晚吃完的魚、大年初一要用炮竹「趕年獸」、元宵要搓湯圓或是到市場採買用竹篩邊搖邊燙很厚工的元宵、清明祭祖就有草仔粿、潤餅或刈包、端午節要包粽子、農曆七夕煮麻油雞、小湯圓甜湯祭拜七娘媽、中秋節送月餅買柚子、冬至以九層糕祭祖還要幫全家人進補等等，都是我們充滿期待的生活儀式，因為結束虔敬的祭拜流程，就可以打牙祭、笑鬧玩樂。這就是傳統的節慶活動，它因地、因人、因民族文化而異，卻是共同的生活話題，也是「吃當地」、「吃當季」、「產地即餐桌」所要傳達的意念。

臺灣素有「福爾摩沙」的美譽，擁有豐美的自然生態和景觀、豐實的

農牧業資源，經過時間的洗禮，也擁有了多元族群融合而成的地方風俗文化和傳統工藝，在 21 世紀面臨加入 WTO、氣候變遷、糧食安全等國際化議題，傳統農業的內在產業結構與飲食習慣變化，逐漸由生產朝向生活產業發展，成為兼具農業生產與體驗服務的綠色服務業。在公私部門共同的努力之下，截至 2022 年 8 月，農委會公告劃定的休閒農業區已經多達 104 處，取得許可登記證的休閒農場也有 389 家。為此，農委會以推動在地生產、在地消費與農產品多元行銷為目標，致力提升各地區產業獨特性、具備深度內涵、以及市場的高度學習力，期許能永續經營而創造更多產業效益。

自 2011 年開始，以「食材旅行、產地體驗」為訴求，輔導休閒農業經營者盤點季節農產、地區產業文化，以及周邊產業資源，適地適性開



內化於生活中的食農教育——到水月休閒農業區藍鯨漁寮體驗釣魚樂。

發四季農業體驗活動，從2012年的「幸福旬食·花東農遊曆」為始，邀請民眾到產地採購季節限定的優質農產，體驗多元文化的節慶活動、在地美食，並且採買伴手，例如：每年1月到臺東太麻里和卑南採買比臉還大的釋迦，可以順遊池上和關山欣賞花海和大地畫布，體驗拔蘿蔔製作愈陳愈有價值的醃蘿蔔，還要到臺東市迎接新年的第一道曙光，再到成功漁港一口旗魚一口咖啡！到關山富樺餐廳品嚐溫補料理老蘿蔔雞湯；11月到成功搶購傳說中還沒行銷到外縣市就被在地人預訂一空的橙界之王——臍橙，這時候也是東海岸旗魚季，可以體驗鏢旗魚活動，到田媽媽一成農花田餐坊品嚐最新鮮的漁獲料理，見識東海岸討海人正面、樂觀、堅毅的生活態度，同時間還有「客庄十二大節慶——臺東好米收冬季」，歲末年終稻米收割敬天謝神的儀式，是客家重

要的民間信仰，每年在不同鄉鎮輪流舉辦，可以深度體驗客家民俗和探遊鄉鎮風情，再宅配好吃的臺東米回家餽贈親朋好友。

以此經驗，農委會接續又推出「臺灣味食材旅行」、「食材旅行IN臺灣」、「食材鮮旅行」、「稻田（果園）裡的餐桌」等農遊活動，鼓勵民眾走進產地認識季節食材生產環境，踏進田間體驗農作栽植和採收的樂趣。另整合全臺38種水果204家農場四季共240條水果旅行主題遊程、花卉和水產主題等季節限定玩法。近2年更輔導開發「農村廚房」尋味之旅體驗活動，以「農舞臺」概念，從農事體驗、食材採集或購買、廚藝學習、料理品嚐到農產消費，展演食材在田間的美麗模樣，傳遞食材挑選知識和料理文化，深刻土地、文化與食材間緊密的關係，充分融入「食農教育」精髓，目前已推出20套遊程商品。



福樂休閒漁村主人郭宮寶非常熟悉烏魚生態與產業，每年秋天會辦理烏魚食農教育。



每年1月可以到關山採蘿蔔，親手製作愈陳愈值錢的老蘿蔔。

此外，更自2019年起輔導台灣休閒農業發展協會推動「特色農業旅遊場域認證」制度，以農林漁牧四大產業再細分茶、米、花卉、水果、蔬菜、香藥染草、咖啡、可可、雜糧、特用作物、林竹、漁撈養殖、娛樂漁業、禽畜、蜜蜂等15類產業別，輔導強化六級化產業服務，提升服務品質與文化品味，建立農遊品牌並接軌國際市場。截至2022年6月底，已有230家業者通過特色農業旅遊場域認證。2011年，再成立「農遊超市」電商平臺，以超級市場為概念，與全臺休閒農業業者合作，以各地鄉鎮的物產為經，節氣孕育的當令食材為緯，譜出上百種農遊方式，包含採果、製茶、摘菜、插秧、品花餐、當漁夫、擠牛奶等，四季吃、住、玩、買、看，應有盡有。截至目前，計與220家農場合作，超過660條農遊商品，一站就能輕鬆下訂當季最精彩的農遊商品和特色美食，感受臺灣這片土地獨特的美好！安心又健康！

肆、結語

有人說「對時的食物帶你上天堂，不對時的食物帶你住病房」，24節氣是華人用來指導農業生產的一套準則，每個節氣都有對應的農民生活經驗，透過節氣，可以知道季節更替和氣候變化的規律，所以也可以說是一套生活方式的圭臬。但是，24節氣

的記載，主要是針對中國大陸的黃河流域地區，不能完全適用於臺灣。臺灣幅員小，卻涵蓋了溫帶、亞熱帶、熱帶等多種氣候，加上近年來日趨國際化的人口流通，演繹出更多元文化和飲食的多樣性和可能性。

2020~2022年對全世界來說都是很艱難的一段時間。如何將危機化成轉機、認知健康維護的重要性，是每個人在此次疫情中學習到的重點。在國內疫情趨緩後，國人報復性旅遊，農旅成為人們舒展身心、體驗臺灣農業文化的出遊首選，遊客甚至比疫情之前還多！經歷疫情的健康體現，也更願意走進農村休閒體驗，買最好的農特產。因此，在糧食安全及地產地消觀念逐漸被倡導的今日，農委會也呼籲民眾，在選購優質食材，強健身心的同時，休閒農業旅遊是極符合節能減碳且能夠提供體驗學習與食農教育的一種方式，歡迎民眾順應節氣到農村體驗參與，瞭解農業的自然、農家的文化與生命的價值，感受農業特色與感情，買安心、品質好的農產、吃適合的食物，體驗臺灣風土味。更多節氣農遊資訊可以Google搜尋「農業易遊網」或「農遊超市」。

