

浪漫台三線

/long / /man / /toi˘ / /sam˘ / /xien /



浪漫台三線

ROMANTIC ROUTE 3

秋收·完福

客庄迎豐收

秋收·完福
客庄迎豐收



ROMANTIC ROUTE 3

AUTUMN 2024

好客帶路 |
台三線秋之旅
慢旅時光 楊小黎愛上美麗客庄

客家時節 |
柿餅甜，米粉香，仙草透心涼
九降風起 尋訪客庄好食

來去客庄祭

短影音徵件活動

18到20歲的臺灣青年，我們在找你！

即日起至114年2月28日，一起到全台70個客家文化重點發展區，以客庄景點、店家拍攝旅行中客語對話創意影片，經獲選就可以拿獎勵金！

活動獎勵及名額

獎勵總名額6,000人為限，其中花蓮加碼獎勵限獲選2,000名，其餘屬一般獎勵獲選名額，額滿即截止。

獎勵金 
2,500元

一般獎勵

即日起至114/02/28止，在戶籍地鄉鎮市區以外之客家文化重點發展區拍攝影片。

獎勵金 
4,000元

花蓮加碼獎勵

即日起至113/12/15止，符合上開資格且戶籍地非屬花蓮縣者，至花蓮縣客家文化重點發展區拍攝影片。

如何報名？

1 點擊官網

www.ihakkatour.com



2 報名步驟

- 點選「登入/註冊」
- 填寫個人資料完成註冊。
- 再點選「影片上傳」
- 填寫影片說明(300字內)
- 同意授權書





浪漫台三線

隨著九降風的到來，夏季的炎熱開始與金風相互切磋，為彷彿無法停下腳步的熱浪帶來些許的變化。綠葉轉紅，台三線的地貌也在秋季的腳步中逐漸變化；從年初的起福，到秋收的完福，季節的變化，為客庄注入別開生面的五感漸層。

秋旅的第一站，邀請大家來到桃園的楊梅與龍潭，除了早已備受攝影愛好者的落羽松秘境之外，11月也能遇到盛開的仙草花，黃葉與紫花的相互交映，形成台三線獨一無二的秋季風景；色彩斑斕的山林與地貌，也牽引著餐桌上的佳餚，走入百年歷史建築改造而成的景觀餐廳、經營超過一甲子的傳統老店、主題火鍋餐廳、以及各式美食的老街，透過味覺享受秋季的豐饒。除此之外，我們也介紹多間位於三義與新社的特色農場，台塑楊梅有機生態農場的農事體驗、溫馨農場的果樹群、到新峰農場的葡萄釀，旅人可以藉由DIY的方式，用觸覺感受四季遞嬗的魅力。

「有趣拾客」持續挖掘台三線與周圍地區的文化資產與人文故事，這一期不僅介紹了傳統小吃，也帶領讀者從傳統信仰和特色產業的角度，探索台三線不為人知的一面。從桃園的火車伯公、到台中石岡的百年電火圳，客庄乘載的歷史與風采，往往在一些不起眼的角落綻放光芒。

本期介紹了從事文化、教育、與農事體驗的「自然想想工作室」；也邀請全方位藝人楊小黎，從一個「返鄉客」的角度，帶領讀者一同走入客庄，遇見各種美好；還有適合在秋冬之際生長的公館福菜，讀者可跟著簡易食譜一起動手料理客家風味菜。

秋季是充滿變化的時刻，也是享受豐饒的季節。我們誠摯邀請各位讀者把握一年中這獨特的時節，一起用輕鬆的腳步探索客庄。



浪漫台三線

是具有客庄意象特色的指標。
六角形外框，則是代表如六角龜殼般的長壽綿延，
象徵出發、旅行、夢想、回家的路；
行雲流水縱貫台灣道路的「編號3」，

01

編輯手札

04

尋味台三線

秋收·完福 客庄迎豐收

- 06 秋日輕旅 豐收時節走進客庄
- 08 採集浪漫回憶 來場秋收之旅 # 楊梅 # 龍潭
- 16 秋日豐收之旅 採果逍遙遊 # 三義 # 卓蘭
- 26 菇香·果香·花香 人文綠意山城慢活 # 新社

34

有趣拾客

台三線的大城小事

38

在地故事

自然想想工作室

依天而生 在竹北耕一方自然農法的田

CONTENTS



42

遊樂攻略

- 44 **好客帶路
台三線秋之旅**
慢旅時光 楊小黎愛上美麗客庄
- 52 **客家時節
九降風起 尋訪客庄好食**
柿餅甜，米粉香，仙草透心涼

- 56 **食材獵人
全員出動做客家福菜**
秋冬之際 台三線最美的風景
- 60 **庄頭等路**

62

慢歇旅宿

合法旅宿推薦一覽表

出版機關 客家委員會
發行人 古秀妃
地址 新北市新莊區中平路 439 號北棟 17 樓
網址 hakka.gov.tw
電話 02-8995-6988
編輯委員 范佐銘、廖育珮、江志成
編輯小組 金玉珍、袁靜慧、張淑楓、鄭文媛

封面圖片 陳正國拍攝
目錄圖片 史努比遊樂園提供
企劃製作 商周編輯顧問股份有限公司
地址 台北市南港區昆陽路 16 號 6 樓
網址 businessweekly.com.tw/bwc
電話 02-2505-6789



秋收·完福

客庄迎豐收



秋日輕旅 豐收時節走進客庄



景點大募集

客家美好事物何其多，看了本期內容，是否覺得意猶未盡呢？還有哪些在地秘境、特色習俗活動，是您覺得非常值得報導的呢？快來告訴我們吧～

撰文／張煥鵬

作為台灣內山地區的主要交通動脈，台三線不僅串聯起鄉鎮，更提供了豐富的旅遊路線。秋天的台三線，沿線的客庄到處可見豐收景象，柿子、楊桃、葡萄、柑橘等水果陸續成熟，不論是採果、賞花，或是品嚐客庄美食，充滿無限魅力的台三線等著遊人探訪。

楊梅仙草花海紫色派對 龍潭石門山步道健走

台三線行經桃竹苗多個鄉鎮，每個鄉鎮各有引人入勝之處。每年 11 月至 12 月初登場的「桃園楊梅仙草花節」，是秋天最浪漫的一場紫色派對。粉紫透紅的仙草花海，景色美不勝收。賞花之餘，別忘了前往八方園客家餐館品嚐道地的客家料理，老菜脯雞、八方燜鴨、八方牛鍋，傳統與創新的客家私房菜，一定要嘗一嘗。台塑楊梅有機生態農場提供有趣的農事體驗，採摘蔬菜、餵雞或是植物染等 DIY 手作，最適合三五好友或是家長帶著小朋友一起同樂。

位於龍潭的石門山步道，是登山健走好去處。秋高氣爽的時候，登高望遠接受大自然洗禮，是抒壓的最佳方式。石門山位於石門水庫西側，前段路程平坦易走、後段是充滿挑戰性的好漢坡，登上坡頂可以眺望石門水庫大壩與龍潭、大溪街景，湖光山色美景一覽無遺。



三義、卓蘭兩天一夜採果樂

品嘗甜美楊桃和葡萄

以木雕工藝和舊山線鐵道而聞名的三義，蘊藏著濃厚的藝術與人文風情。勝興車站承載著昔日台灣鐵道交通的珍貴記憶，古老木造建築的百年風華，讓人彷彿置身於時光隧道中。坐落在龍騰村與勝興村一帶的舊山線休閒農業區，栽種柑橘、桃子、李子等水果，還有花卉和仙草、薑等農作物，秋天是各類水果成熟的季節，走在園區裡，可以感受到農民豐收的喜悅。

秋冬正是楊桃和葡萄的產季，到苗栗體驗採果是最佳時節。三義雙潭村有座溫馨農場，農場裡有大片果園可供採果，園區也提供餐飲服務，農場裡栽種的各類蔬菜結合魚、肉等食材，就能料理出一道道美味的無菜單料理，其中的羊肉爐和土雞酒鍋，更是農場主人自豪的招牌菜。享有水果之鄉美譽的卓蘭，一年四季都能品嘗美味鮮果。松原農庄的老欖軟枝金黃密絲楊桃和巨峰葡萄，以自然農法栽種，甜美又多汁，親自走進果園，體驗採摘的樂趣，收穫的不僅是果實，還有來自田野的滿足感。

新社採香菇體驗 繽紛花海美不勝收

群山環繞、氣候宜人的新社，因其豐饒的物產而聞名，其中又以香菇最具代表性。新社香菇品質優良，當地的菇餐廳以花菇肉燥飯、菇香白斬雞、原木家傳鍋等各式香菇料理，征服饕客的味蕾。在葡萄樹下品味下午茶，是秋日相當浪漫的一件事。新峰農場種植的巨峰葡萄顆顆飽滿、甜中帶酸，季節限定的葡萄饗宴提供採果體驗、葡萄釀DIY以及葡萄樹下喝下午茶。

新社花海也是季節限定的美景，每年秋冬之際舉辦的「新社花海暨台中國際花毯節」，可以欣賞各式各樣的美麗花朵，紫色的鼠尾草和薰衣草、粉紅的波斯菊、潔白的百合等，美得就像一幅畫。秋遊台三線，不僅僅是自然風光的探索，更是一場深度的文化體驗。沿線的每一個客庄，都蘊含著豐富的故事與體驗。這條秋日之路，將自然的寧靜與文化的深度完美結合，讓每一位旅者在這段旅程中找到內心的平靜與滿足。美麗的台三線，無論哪一個季節造訪，總能帶來不同的感動與驚喜，讓人久久難忘。



採集浪漫回憶 來場秋收之旅

楊梅 # 龍潭

【iong▽ moi▽】 【liung▽ tam▽】

國民美食剝冰必備的仙草，入秋變身粉紫仙子！跟著我們來趟浪漫滿山的秋收之旅——打卡楊梅仙草花節紫色花海，再至八方園客家餐館感受古色古香的客家老屋氛圍、晚上入住烏樹林從前從前，隔天一訪有機農園體驗一日農夫，再解鎖小百岳石門山，台三線小旅行成就感滿滿。

撰文／Seeing Wu 攝影／吳金石 插畫／徐筠婷

與植物共享名字的地名就像是染上顏色與香氣般的存在！楊梅因清代移民至此的漢人看到滿山遍野的楊梅樹而得名，其西南方與台三線經過的龍潭區台地地形相接，是以老樹、老屋與水圳陂塘等自然景觀而聞名的客庄。龍潭則與轄區內擁有超過百年歷史的龍潭大池有關，曾經這裡傳說池中有黃龍出沒，於是從舊稱「菱潭陂」、「靈潭陂」改名龍潭陂。知道了這麼有意思的地名由來，是不是對這回從楊梅一路玩到龍潭的秋收之旅更有興致了呢？

打卡仙草花海紫色派對 好拍、好玩又好吃！

有台版普羅旺斯之稱的桃園楊梅仙草花節，是每年11月底至12月初限定登場的粉紫色夢幻花海派對！很難想像總是以黝黑的燒仙草、仙草凍、阿婆最愛嫩雞做湯的仙草雞，以及熬成清香消暑的仙草茶等種種低調樣貌出現的仙草，開花時竟然如此驚豔。翻開古籍，《本草綱目拾遺》就曾以「莖葉秀麗，香猶藿檀」來形容仙草妍麗的姿態和香氣。花期在10到12月的仙草，就像



(圖片來源 / 吳志學)



來到楊梅仙草花節，置身紫紅花海之中，仙草淡雅的香氣撲面而來，身心也獲得療癒。（圖片來源／莊信賢）

秋冬才亮麗變身的紫衣仙子，粉紫透紅的花序可長達 15 公分，遠看像極了昂頭茂生的薰衣草田。但相較於薰衣草的紫灰相間，仙草花更像是為了迎接豐收季節而披上豔麗彩衣。

來到楊梅仙草花節，擺出各種姿勢來打卡是一定要的！置身紫紅花海之中，仙草淡雅的香氣撲面而來，隨著五感放鬆，身心也獲得療癒。近年桃園農業改良場致力開發不同的仙草品種，仙草產品也從單一的仙草茶，增加了茶包、仙草染，甚至還有三合一燒仙草沖泡飲，讓仙草從傳統飲品成為融入日常生活的飲食體驗。拍完美照，不妨就順手帶回自用送禮兩相宜的仙草周邊商品吧。

感受老時光風情 客庄老屋內大飽口福

連明星也難擋魅力的餐廳竟然隱身楊梅客家老屋？由七十多歲老師傅掌勺的八方園客家餐館，距離楊梅閩道驅車僅一、兩分鐘。此處以道地客

家菜與古意盎然的客家老屋聞名，不但吸引明星、懂吃的饕客前來，許多外賓來到桃園，東道主也會特地安排來這兒一嘗道地台灣客家料理，感受老時光的農村客庄風土人情。

「父母感念祖先在這落地生根，抱持著不希望老家荒圮的心念，重新將百年宅邸開放為分享客家人情味的所在。」以客家菜文化推廣者自居的八方園第二代經營者黃帥欽與母親，不停忙進忙出招呼陸續入座的客人。黃家人將原有的老灶改建成櫃檯，也將老屋內的房間打通為舒適寬敞的用餐空間，歷經 30 年兩代人的經營，造就了今日高朋滿座的百年老屋客家餐廳。

黃帥欽特別推薦老菜脯雞、八方燜鴨及八方牛鍋三道講究火候與食材用料的客家手路菜。老菜脯雞以 40 年老菜脯與不同年代菜脯拼配，加入獨家秘方配料燉出滋味濃郁的土雞湯，也呼應早

年客家人惜食的生活軌跡。這道雞湯與以黑麻油、老薑、米酒、蓮子燉煮的八方燜鴨都需要老師傅悉心顧爐長達五小時，如此費工細火慢熬才能完全呈現在地食材風味。另一道八方牛鍋也是這兒的招牌菜。將牛腩、牛筋與白菜同鍋燉滷，充分融合了牛肉特有的鹹鮮味與白菜清甜，亦能感受到客家料理融匯各式食材的豐沛掌握力。

「讓世界各地的旅人都能像回家一樣感受客家人情款待。」黃帥欽在餐廳對面還將舊豬舍改建成洋溢懷舊風情，展示著店主人跨越不同年代珍藏的時髦紅磚咖啡館。正對著黃花風鈴木垂伴的半月池，視線穿透客庄陂塘林園，看著微風在池上撩動漣漪，整個人也在咖啡香中放鬆下來。黃帥欽希望將這兒打造成咖啡農場般得以品嚐各國咖啡的交流場域，客人能直接看到烘焙咖啡豆過程，與主人聊聊剛剛嘗過的客家菜，分享彼此珍愛的收藏品記憶。黃帥欽感性道：八方園不只傳承了傳統的客家文化，也將創新的味道、東西方的交流在此結合，是一個「傳遞愛的感覺」的生活居所。他歡迎大家在百年老榕樹下度過悠閒



八方園第二代經營者黃帥欽特別推薦老菜脯雞、八方燜鴨及八方牛鍋三道講究火候與食材用料的客家私房菜。

午後，一家人在這吃飯喝咖啡，在伙房前照張相，不只飽足了口腹，更帶回無價的珍貴回憶。

台塑有機農場 吃、玩、採、買的全齡食農園地

潛移默化的寓教於樂，遠比教條式的宣導更讓人印象深刻。取得環境部環境教育場所認證的台塑楊梅有機農場，提供的遊程完全印證了俚語「一兼二顧，摸蚬仔兼洗褲」，但這兒又升級一



以傳統客家老屋改造的八方園客家餐館，由七十多歲老師傅掌勺，以道地客家菜與古意盎然的客家老屋聞名。



來到楊梅有機農場，了解有機蔬菜辛勤栽培的過程後，再彎下腰親自來採摘新鮮輪作的有機蔬菜，更珍惜手上的每一顆蔬菜。

舉數得，一路吃、玩、採、買，堪稱是全齡版的食農教育樂園。

主管農場的陳啟瑞處長跟讀者們介紹，到此一遊就是「看吃吃玩蛋買」六字口訣的體驗，怎麼說呢？首先，訪客們可透過簡報、參觀育苗室、溫室了解送到我們手上的有機蔬菜經歷了多少辛

勤栽培的過程，在用眼睛、用心觀察之後，就能親手舀起一瓢瓢黑水虻、廢棄菜葉餵食自然飼養的雞隻，再彎下腰來採摘新鮮輪作的有機蔬菜，「了解蔬菜如何種植，對自己採的菜會更珍惜。」陳啟瑞分享，黑水虻屬於腐食性昆蟲，一天能吃進比自己體重多十幾倍的食物，既能分解廚餘又可作為蛋雞的蛋白質飼料，而虻糞也是溫室施肥的重要角色，每個環結銜接起來共同促成生生不息的循環經濟。



農場還提供了很受親子與年輕遊客喜愛的植物染、敲拓染、彩繪蜂蠟布與球果聖誕樹的手作活動，從DIY過程裡一點一滴感受愛護大自然的心意。

除了知識性的體驗，這兒的吃食還有個大賣點，就是與楊梅休閒農業區合作，旅客可以事先預約，以農場生態水稻田的泥土來搭窯、炕窯的體驗，尤其現在正值秋末冬初時節，秋高氣爽，非常適合闔家大小、好友相約來炕窯。而在等待地瓜、土雞燜熟的一個小時我們也不浪費，農場工作人員會帶著大家擔當起採菜、餵咕咕雞的一日農夫。

說到玩，農場提供了很受親子與年輕遊客喜愛的植物染、敲拓染、彩繪蜂蠟布與球果聖誕樹的手作活動。將小花蔓澤蘭等植物汁液壓印在棉布上，或是親手彩繪一塊世上獨一無二、能取代保鮮膜的蜂蠟布，前者將被視為綠癌的植物轉變為天然染料，後者則以農場飼養來授蜜的蜜蜂所生產出的蜂蠟為素材，做出環保可重複使用、保持食物鮮度的保鮮布，從 DIY 過程裡一點一滴感受愛護大自然的心意。

一日的遊程結束，每個人都能帶回栽植有機蔬菜的小盆栽與一盒生態雞蛋，「邊吃邊玩讓孩子們體會吃在地食當地的重要，不需制式地宣導食物里程，自然而然地就能發現：只要用自然的方式呵護土地，環保是舉手可得的！」遊程尾聲，陳啟瑞也帶著遊客來到與楊梅高中合作復育的台灣原生植物石龍尾生態池，在徐徐秋風中，一點一滴將對土地的愛化成種子種進每個人的心田。

養足精神摘小百岳、大啖客家料理

「兼具書香與活力！」是「烏樹林從前從前」民宿主人 Danny 對自家的精準定義。這棟四層樓、置身自然環境的現代感宅邸，不用開山路也能享受到龍潭林野絕佳的遼闊風景。入住於此，一樓滿牆的書架迎賓，就算只是在這處接待區靜靜休息，也能像走入私人書房般為這趟小旅行切換心情。二樓的廚房、交誼廳屬於公共空間，能和來自不同地方的旅人交流遊覽台三線心得，亦能下廚做點簡餐、咖啡，而入住的房間則位於三、四樓，把好風景留給清晨開窗的你。

隔天在蟲鳴鳥叫的呼喚聲裡醒來，就從龍潭區民治路的紅色牌樓進入石門山步道北端開始解鎖小百岳。石門山位於石門水庫西側，又名小竹坑山，海拔高度 551 公尺，前段是平緩的泥土路，走至岔路口左往景春步道，全長約 1.4 公里，沿途



亨味食堂的三味小炒蘿蔔糕曾獲 2022 年客家小炒全國爭霸賽北區亞軍，現在也成為過年推出的年節限定菜。（圖片提供／客委會）

都是相思林、油桐樹、蕨類植物熱情招呼的原始登山步道。中間有一段爬坡是由廢棄輪胎鋪設的階梯，非常環保。續往石門山指標行走，坡頂等待你的是群山環繞的壯美石門水庫大壩與龍潭、大溪街景，飽覽湖光山色就是此行最棒的獎勵。

下山後一定要用道地客家料理犒賞自己，距離登山口不遠的亨味食堂是傳統與創意並存的客家料理餐廳。主廚范德忠擁有三十多年料理經驗，一鍋一鏟變化出富有新意的客家美食。其中，在 2022 年「客家小炒全國爭霸賽」獲得江振誠主廚青睞的「三味小炒蘿蔔糕」就是把經典客家小炒加入蘿蔔糕中，以香煎、軟蒸與入湯創作出新式三種吃法，將傳統料理轉化成記憶點十足的新鮮菜式，現在也成為店家過年推出的年節限定菜。

至於又拿下 2024 年「客家小炒傳統組冠軍」，范德忠說，要做出好吃的料理，一定要選最好的食材：大溪豆干、本地黑毛豬及阿根廷魷魚焗香佐入醬油膏拌炒，加之精湛的刀工、火候加持，呈現出鑊氣十足的傳統好味。此外，以文火慢煨，煮到外皮 Q 彈的放山白斬土雞、客家鹹飯圓也是這裡的招牌菜。建議大家趁著爬石門山多走走多消耗些卡路里，這樣才有胃口享受走過路過不能錯過的客家好滋味。



楊梅楊湖路仙草花海



走入浪漫秋色

Day 1 · 楊梅楊湖路仙草花海紫色派對 —— 八方園客家餐館 —— 台塑楊梅有機生態農場 —— 烏樹林從前從前

Day 2 · 龍潭石門山步道 —— 亨味食堂

交通指引 自行開車：國道 1 號楊梅／龍潭出口下交流道 → 桃 67 鄉道 → 台 1 線 → 桃 13 縣鄉道
大眾運輸：從楊梅火車站步行至楊梅後車站，搭乘 L615 楊梅上湖線巴士，上四湖（莊厝）下車

八方園客家餐館

地址 桃園市楊梅區校前路 580 號
電話 03-478-4735
時間 11:00 ~ 14:30、16:00 ~ 20:00 (週一公休)

烏樹林從前從前

地址 桃園市龍潭區龍平路 115 巷 138 弄 76 號
電話 0905-016-957

石門山步道

地址 桃園市龍潭區石門登山口

台塑楊梅有機生態農場

地址 桃園市楊梅區楊湖路一段 654 巷 81 弄 62 號
電話 0905-392-723 李先生
時間 09:00 ~ 17:00 (週六、日為預約制)
備註 提供多項 DIY 體驗，請先電話預約

亨味食堂

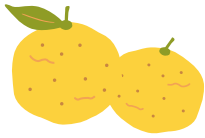
地址 桃園市龍潭區大平村民治十六街 87 巷 25 號
電話 0910-513-258
時間 11:00 ~ 15:30、17:00 ~ 19:30 (週二公休)

楊梅楊湖路仙草花海

地址 楊梅區楊湖路三段 239 號

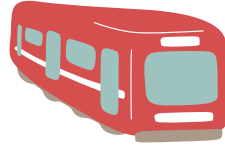


○ 耀輝牧場



115

楊梅車站



○ 台塑楊梅有機生態農場

115

阿蘭姐三代老店



楊梅故事館



115

八方園客家餐館

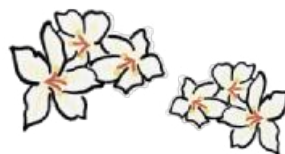


往烏樹林從前從前、
亨味食堂、石門凸步道



115

○ 小楊梅桐花步道





秋日豐收之旅 採果逍遙遊

三義 # 卓蘭

【samˊ ngi】 【daˊ lanˋ】

時序入秋，涼爽的氣候十分適合出遊。秋天，也是豐收的季節，結實纍纍的果樹，勾勒出秋日最美風景。三義與卓蘭當地生產多樣的農特產品，現在正值巨峰葡萄、楊桃和椪柑的產期，為自己安排一次悠閒的旅行，體驗採果樂趣之外，順遊充滿人情味的客庄小鎮。

撰文／張煥鵬 攝影／王文廷 插畫／徐筠婷

苗栗無論是自然景觀、人文史蹟，抑或是客家文化和在地美食，玩法豐富且多樣。當地有許多觀光農園，每個鄉鎮各有代表性的農特產品，例如被譽為水果之鄉的卓蘭，種植的水果相當多樣，其中的水梨、葡萄、楊桃和柑橘，是最具代表性的四種水果。

微涼的秋天，來到三義和卓蘭旅行，一定不要錯過品嚐當季盛產的水果。從三義往大湖的130縣道上，有一座名為溫馨的農場，群山環抱的農場擁有無敵美景，一邊採果一邊欣賞遼闊山景，可謂一大樂事。坐落在卓蘭的松原農庄，採用自然農法栽種的巨峰葡萄，曾經多次蟬聯全國葡萄競賽冠軍。在葡萄成熟的時節，走入果園親手採摘下一串串有如寶石的新鮮葡萄，絕對是難忘的旅遊體驗。

三義木雕名聞遐邇 霧都的迷人魅力

三義位於苗栗南端，每年11月至翌年3月為霧季，無論日夜常見濛濛白霧瀰漫，有如置身於虛無飄渺的仙







坐落在廣盛村的「三義木雕博物館」，展出內容相當豐富，包括：南島民族木雕、得獎暨典藏作品、薪傳創作營作品等，讓人看見木雕工藝的無限可能。（圖片提供／三義木雕博物館）

境，因此三義又有台灣的霧都之稱。坐落在廣盛村的「三義木雕博物館」，展出內容相當豐富，包括：南島民族木雕、建築家具、模印及木雕工具、寺廟宗教、得獎暨典藏作品、薪傳創作營作品、複合媒材及當代木雕藝術特展等，讓人看見木雕工藝的無限可能。水美街是著名的木雕街，街道兩旁都是木雕藝品店，可選購各式各樣的木雕商品和家具。

坐落在龍騰村與勝興村一帶的舊山線休閒農業區，占地面積約 480 多公頃。寬廣的園區以柑橘、桃子、李子、花卉、仙草、薑等，作為主要栽種的農作物；休閒農業區還有許多販售客家米食和農特產的店家，也有餐飲、DIY 體驗和民宿，非常適合悠閒走逛。三義著名的旅遊景點勝興車站和龍騰斷橋，都位在舊山線休閒農業區裡。

秋收之旅 兩天一夜體驗農家採果樂

坐落在三義鄉雙潭村的溫馨農場，四周群山環抱、景致優美。溫馨農場的名稱取自於農場男主人的姓氏「溫」，以及女主人的名字中的其中一個字「馨」。熱情好客的農場主人，也讓每一位造訪農場的客人感受到溫馨氣氛。

農場主人把老家的泥磚屋和一大塊地重新整建，以自然友善的方式栽種蔬菜和水果。秋冬時，山上常可見雲霧繚繞，隨著氣候變化所見的風景



坐落在三義鄉雙潭村的溫馨農場景致優美，秋冬時，山上常可見雲霧繚繞，隨著氣候變化所見的風景也不同。

也不同，幸運的話還能看見一整片雲海瀑布，彷彿置身在童話仙境世界。農場栽種許多果樹，包括：桃、李、甜柿、芭樂、柑橘等。秋天正是芭樂和甜柿成熟的季節，到了年底則換成柑橘登場，果園裡處處可見金黃色的桶柑和砂糖橘。（由於今夏遭受颱風侵襲，除了柑橘以外的果樹都受損，今年只剩柑橘可供採摘。）

採果、賞景之外，農場也提供餐飲服務。喜愛料理的女主人，利用農場裡栽種的各類蔬菜，結合市場採買回來的魚、肉，就可以煮出豐盛的無菜單客家料理。秋冬季節來到山上，最適合來一碗熱呼呼的羊肉爐或土雞酒鍋。利用羊大骨慢火熬煮的湯底，搭配自家栽種的無農藥蔬菜一起燉煮而成的羊肉爐，湯頭鮮甜、肉香四溢，是農場的招牌料理。用餐完畢，在杜英樹下喝杯麝香咖啡，欣賞著群峰美景和流動的雲霧，所有的煩惱也都拋諸腦後了。

遊逛老街品嚐人氣美食 森林裡的民宿住一晚

從溫馨農場沿著 130 縣道往三義方向行駛，再銜接苗 49 鄉道，大約 15 分鐘左右就可以抵達勝興車站。這座近百年歷史的車站，興建於日本時期，曾經是西部縱貫鐵路的最高點，也是最險峻的地段，如今已經成為苗栗縣政府指定的古蹟鐵路。車站建築完全不使用釘子接合的樑柱，展現細膩且令人讚賞的工法。雖然火車站早已功臣身退，但是其建築造型優美，至今仍有絡繹不絕的遊客慕名造訪。

坐落在車站前方的勝興老街，每逢假日總是人潮滿滿，老街上各式各樣的商店和美食，手工愛玉、古早味鳳梨冰、臭豆腐、狀元糕、客家擂茶等，有甜有鹹、有冷有熱，逛逛老街上的小店，嘗一嘗在地小吃，輕鬆度過秋日午後時光。從老街步行約 500 公尺，有一間以客家元素和客家特色餐飲為主的十六份人文茶館，可以品嚐到客家料理、客家擂茶、客家仙草茶以及道地的客家米食點心。這裡也



溫馨農場以自然友善的方式栽種蔬菜和水果，農場內栽種許多果樹，年底時將迎來柑橘產季，適合全家大小一同採果遊玩。



三義著名的旅遊景點龍騰斷橋，也位在舊山線休閒農業區裡。（圖片提供／Shutterstock）



勝興火車站有近百年的歷史，曾經是西部縱貫鐵路的最高點，雖然現在早已功臣身退，至今仍有絡繹不絕的遊客慕名造訪。（圖片提供／Shutterstock）



從老街步行約 500 公尺，有一間以客家元素和客家特色餐飲為主的十六份人文茶館，可以品嚐到客家料理與點心。

提供擂茶、搗糝粿、榨苦茶油等 DIY 體驗，非常適合帶著小朋友在玩樂的過程中，認識客家的飲食文化以及食農教育。

來到客庄，自然不能錯過道地的客家美食，尤其是客家粿條。在三義的中正路上，有間老字號的金榜麵館，每到用餐時刻總是座無虛席，到了假日店門口總是排著長人龍。店內必點的人氣餐點有

餛飩粿條、豬頭肉粿條、乾粿條和湯粿條。純米製成的粿條，口感軟 Q 滑溜，搭配大骨熬製的湯頭，再撒上香氣濃郁的客家油蔥酥，撲鼻而來的鹹香氣味讓人食指大動。一碗粿條搭配幾個小菜，美味又飽足，而且價格親民。

距離勝興車站不到兩公里處，有一棟白色三層樓建築隱身在鄉道林間，名為綠波浪森林會館民宿



以客家元素和客家特色餐飲為主的十六份人文茶館，可以品嚐到客家料理，也提供擂茶、搗糝粿、榨苦茶油等 DIY 體驗。

的民宿，被萬坪楠木森林包圍著，就像是遺世獨立的森林小屋，幽靜的環境是住宿好選擇。屋內的設計與戶外的自然綠意相互呼應，以樹枝製作的衣架和隔屏、原木長桌，室內可見大量的木頭元素，大面落地窗外則是蒼鬱的山林風景。清晨起來，走到戶外散散步，聆聽林間的鳥兒鳴唱、感受山峰拂面而過。散步過後，返回民宿享用手作早餐，以美景佐餐。一邊欣賞著迷人的山林景觀，一邊品嚐依據時令挑選在地新鮮食材製成的美味料理，享受寧靜美好的早晨時光。

一年四季皆有美味鮮果 水果之鄉實至名歸

卓蘭的地形由山地、丘陵台地和沖積平原所組成，得天獨厚的地理優勢和氣候，加上當地水質佳且無工業汙染，所以非常適合栽種水果和花卉。卓蘭生產的水果種類眾多、品質極佳，因此享有水果之鄉美名。春天有梅、李、桃和枇杷；夏天是高接梨和巨峰葡萄的盛產季節。秋冬季節來到卓蘭，可以品嚐最當季的楊桃、巨峰葡萄和椪柑等柑橘。

初秋開始，是楊桃的生產期。約八至九分熟的楊桃果肉尚未完全變軟，糖分平均分配在心部和稜部，風味極佳。卓蘭栽種的楊桃果實碩大飽滿、甜度高，口感脆嫩適宜，讓人一吃難忘。卓蘭種植柑橘的歷史超過一甲子，目前多以有機栽培方式栽種出品種多樣的柑橘，包括椪柑、桶柑、茂谷柑、高接梨、柳丁等，有的甜中帶酸、有些香氣濃郁，各有各的獨特風味。

每年 11 月開始至翌年 5 月，是柑橘的產季，來到卓蘭旅遊一定要品嚐新鮮又好吃的各類柑橘。還有卓蘭生產的巨峰葡萄，有著濃郁果香、甜度高，果實呈現淺紫色和黑紫色。一年採收兩次，分別是夏季的 7 至 9 月和冬季的 12 月至翌年 2 月。巨峰葡萄的栽種歷史已有六十多年，主要種植區在大安溪沖積平原，以套袋方式栽培。

軟枝密絲楊桃風味極佳

冬季葡萄產季 12 月開始

來到水果之鄉，空氣中彷彿都是水果的甜香氣息。水梨、葡萄、楊桃和柑橘，是卓蘭最具代表性的四種水果。楊桃的產期從夏末開始，一直持續到隔年 4 月上旬，以「軟枝密絲楊桃」和「馬來西亞楊桃」兩個品種為主，果形碩大飽滿、甜度高、風味佳。全熟的楊桃果肉會變軟，所以八分熟的楊桃口感最好，還保有鮮果的脆度、軟硬適中。當楊桃主要果實都呈現金黃色，但是果緣仍帶著青綠色，這個時候正是八分熟左右，口感和風味俱佳。

楊桃盛產的季節，沿著台三線往卓蘭的方向，經常可以看見當地農民在路邊販售剛採收的楊桃。不僅楊桃，卓蘭的巨峰葡萄也是品質極佳，葡萄一年有兩個採收期，分別是夏冬兩季。冬天的採收期從 12 月開始，柑橘類的採收期約莫也是在年底開始。經營觀光果園超過一甲子的松原農莊，園區以楊桃和巨峰葡萄為主要作物，每到水果成熟的季節便會提供採果體驗（巨峰葡萄冬果約在 12 月下旬至隔年 2 月初；楊桃約在 10 月中旬至 12 月）採果季期間，農莊也提供冰沙、葡萄汁、葡萄果凍、楊桃蜜汁等飲品和甜點。



位於三義的中正路上的金榜麵館，人氣餐點有鯤鮑板條、豬頭肉板條、乾板條和湯板條，美味又飽足，且價格親民。（圖片提供／謝琮揮）



自然農法栽種的冠軍葡萄 宛如一顆顆紫色寶石

松原農庄位於卓蘭內灣里，從尋路苗栗綠波浪民宿出發，約莫半個多小時車程即可抵達。農庄的楊桃樹是超過 60 年的老欖軟枝金黃密絲楊桃，是台灣原生種的楊桃，肉質綿密、口感爽脆、清甜多汁。目前市面上販售的楊桃大多數都是馬來西亞種，軟枝楊桃已經非常少見了。農庄主人對於自家生產的楊桃自信滿滿說，就算是不吃楊桃的人嘗過一次後，就會愛上它的好味緒。

由於卓蘭的雨水多、日夜溫差大，因此栽種的巨峰葡萄品質特別好。松原農庄的巨峰葡萄曾經多次獲得全國葡萄果品評鑑冠軍，深紫近黑的果實外層有著均勻果粉，香氣濃郁、甜度高。果園裡有一株第一代農場老主人親手栽種的葡萄樹，是年逾 60 的「葡萄王」，老當益壯的老欖葡萄每年仍有穩定的產量。

占地數十公頃的果園，主要以巨峰葡萄和楊桃為主。不使用農藥和化學除草劑，採用自然農法栽種水果，果實成長期則施以天然有機肥。自然農法也讓環境生態變得更為健康和豐富，在農庄裡可以看見蚋仔、蟾蜍、鍬形蟲以及多種鳥類和蝶類。水果豐收的季節，來到農庄採楊桃、巨峰葡萄之外，也可以購買農庄自行研發生產的手工葡萄果醬、楊桃蜜汁等水果相關加工商品。

漫步純樸小鎮 跟著排隊人潮吃在地美食

卓蘭是一個純樸的小鎮，大多數的居民都是客家族群。平日小鎮裡觀光客不多，因此少了遊人的喧鬧，漫遊其中更多了份閒情。

這裡的美食也不少，主要集中在中正路和中山路周邊。這裡是鎮上最熱鬧的商圈，聚集各式各樣的餐飲商店，許多超人氣的特色小吃和排隊美食也都集中在此，牛肉麵、水煎包、牛排館、鵝肉、客



來到松原農庄採水果之外，也可購買農庄自行研發生產的手工葡萄果醬、楊桃蜜汁等水果相關加工商品。（圖片提供／松原農庄）

家美食等。每週四的晚上，在中正西路上還有卓蘭觀光夜市可逛，燒烤、炸物、甜品等，每一攤的美食都讓人忍不住想要嘗一嘗。

位於中正路和中山路交叉口的左岸人文概念餐館，店內用餐空間恍若復古咖啡廳，卻是一間道地客家料理餐廳，同時也有泰國菜和素菜等選擇。鹹香夠味的客家小炒是最經典的客家菜之一，不可不嘗；軟嫩入味的爌肉入口即化；薑絲大腸、金沙豆



位於卓蘭鎮中正路和中山路交叉口的左岸人文概念餐館，店內用餐空間恍若復古咖啡廳。

腐、炒粿條，都是店內的人氣料理，每一道菜都是白飯殺手，讓人忍不住多吃一碗飯。愛吃酸辣口味的人，店內的泰式料理同樣道地又美味。

在中正路可口餅行的騎樓，有幾攤看似平凡的小攤車，他們都是在地人熟悉的老味緒，也是人氣超高的平價美食。開業近 40 年的三角亭肉圓，堅持以豬油作為油泡肉圓的油，而非沙拉油，所以肉圓的香味格外濃郁；內餡用料實在，大塊肉搭配爽口脆筍，配上 Q 勁十足的外皮，口感格外豐富，因此三角亭肉圓的名號格外響亮。騎樓下另一攤賣大腸麵線和豆花的攤商，同樣受到在地人喜愛。不添加過多調味料的麵線，口味清爽不重鹹；純手工製作的豆花，口感軟嫩綿密，糖水也不會過於甜膩，搭配花生和粉圓的綜合豆花，是最受到在地人喜愛的吃法。

雖然卓蘭是個小鎮，仍有許多值得探訪的景點。位於台三線 143 公里處的鯉魚潭觀景點，是鯉魚潭觀賞角度最佳地點，秋天的鯉魚潭景色秀麗，站在觀景台上享受微風輕拂，為秋日旅遊畫下完美的句點。



左岸人文概念餐館同時有道地客家料理、泰國菜和素菜等選擇。



尋果香，遊客庄

Day 1 ·溫馨農場——三義木雕博物館——勝興車站周邊——綠波浪森林會館民宿

Day 2 ·舊山線休閒農業區——松原農庄——左岸人文概念餐館——卓蘭鯉魚潭水庫觀景台

交通指引 自行開車：國道 1 號銅鑼出口下交流道 → 台 13 線 → 130 縣道往大湖、卓蘭方向

三義木雕博物館

地址 苗栗縣三義鄉廣盛村廣聲新城 88 號

電話 037-876009

時間 09:00 ~ 17:00 (週一休館)

十六份人文茶館

地址 苗栗縣三義鄉 53 號

電話 0928-910-676

時間 週間 10:00 ~ 18:00 (週三公休)；

週末 09:30 ~ 18:00

溫馨農場

地址 苗栗縣三義鄉崩山下 38 號

電話 037-871551

松原農庄

地址 苗栗縣卓蘭鎮內灣里 (7VX7+7P)

電話 0921-163-288

時間 09:00 ~ 18:00



金榜麵館

地址 苗栗縣三義鄉中正路 170-7 號

電話 037-873567

時間 07:00 ~ 20:00

左岸人文概念餐館

地址 苗栗縣卓蘭鎮中山路 87 之 1 號

電話 04-25897827

時間 週間 10:00 ~ 15:00；

週末 10:00 ~ 19:00

三角亭肉圓

地址 苗栗縣卓蘭鎮中正路 80 號

時間 10:00 ~ 18:00

綠波浪森林會館民宿

地址 苗栗縣三義鄉龍騰村 (9QHG+JJ)

電話 0902-009-562

時間 15:00 後入住



1



金榜麵館

三漫茶院落

大眾庭園客家小館



1

13

三義木雕博物館

130

三義雕刻街



十六份人文茶館



溫馨農場

勝興車站

綠波浪森林會館民宿



龍騰斷橋

卓蘭鯉魚潭觀景台

13

140



左岸人文概念餐館

3

松原農庄





菇香·果香·花香 人文綠意山城慢活

新社
【sin sha】

菇香、果香、花香，讓出遊新社處處都是感動。走入菇神大啖養生火鍋，縈繞唇齒的菇香美味又滿足；來到葡萄樹下喝下午茶，感受季節限定的浪漫。翌日前往百菇莊採菇、做菇菇茶碗蒸，再走入花海，嗅聞花香，無憂又放鬆；返家前尋覓人氣小吃，深入山城滿足而歸。

撰文／楊育禎 攝影／陳正國 插畫／徐筠婷

群山環繞、氣候宜人的新社山城，因獨特的河階地形及純淨的水源，孕育出豐饒的物產，是聞名全台的香菇故鄉，也是花卉與水果之鄉。造訪新社，得天獨厚的自然環境讓旅程之中美景處處，豐富多變的美食小吃滿足味蕾，而生活在這片土地上的人們，也為旅客帶來許多的感動。

香菇故鄉大啖養生好味

新社因氣候及濕度適宜香菇生長，產量占全台一半以上，素有「香菇的故鄉」之美名，而高纖維、低熱量、豐富的多醣體等，則讓各式菇類成為養生美食。來到新社想要大啖香菇，擁抱綠意森林景觀的「菇神」是絕佳選擇。

菇神以「養身之道，食在菇神」為品牌理念，曾連續兩屆榮獲經濟部商業發展署台灣優質餐廳，並連續四屆入選《米其林指南》必比登推薦。創辦人林明順的家族長輩早年種植香菇起家，他退伍之後，帶領家族北上從事蕈菇買賣。2001年，他在台中大雅創立第一家菇類火鍋店，2006年在新社展店，吸引饕客慕名而來。



(圖片提供／台中市政府觀光旅遊局)



「黃金蟲草放山古早雞」是由中興大學開發育種、放養 16 週左右的古早雞，肉質鮮嫩多汁，搭配黃金蟲草的湯頭滋味清甜，秋涼時節喝上一碗，全身暖呼呼。（圖片提供／菇神）

餐廳建築以木結構打造，散發樸實、自然的美感，遼闊的窗景引進大片綠意，令人宛若置身在森林之中用餐，療癒又放鬆。原木家傳鍋傳承自阿婆的手藝，從韓國引進口感厚實有嚼勁的椴木冬菇，搭配六種不同菇類，熬煮出洋溢天然甘甜風味的湯頭，鮮菇盤上則有珍珠菇、秀珍菇、杏鮑菇、珊瑚菇、金針菇等季節性菇類，這些都是與新社在地小農契作的農作物，只需輕輕涮煮，滋味豐富多變，搭配一碗醇香四溢的花菇肉燥飯更是滿足。黃金蟲草放山古早雞也是人氣美味，由中興大學開發育種、放養 16 週左右的古早雞，肉質鮮嫩多汁，與黃金蟲草一起燉煮，滋味清甜，秋涼時節喝上一碗，全身暖呼呼。

菇香白斬雞也選用放山古早雞，並以菇湯川燙，每一塊雞肉都能吃到菇香，每日限量供應，想大快朵頤可得趁早。店內還奉上凍頂烏龍茶可供自取，讓清爽回甘的茶香陪伴美食時光。此外，玄耳黑木

耳露及吹雪白木耳露則是必買伴手禮，初採黑木耳與黑糖共譜出鮮甜滋味，白木耳則與冬瓜糖交織出清香氣息，各具風味且富含營養價值。

葡萄樹下品味浪漫午茶

好山好水的新社日夜溫差大，以優質水源灌溉及紅土孕育而出的巨峰葡萄顆顆飽滿，甜中帶酸的果香十分迷人。每年 9 月下旬至 12 月，「新峰農場」季節限定的葡萄饗宴浪漫登場，不僅開放採果，還能體驗葡萄釀 DIY，以及在結實纍纍的葡萄樹下品味下午茶，感受秋收的喜悅。

第四代陳美燕是轉型觀光果園的重要推手，陳家人世代在新社種植葡萄，隨著庭園咖啡及休閒農業興起，對休閒產業感興趣的她說服雙親成立新峰農場，導覽及採果的體驗廣受好評。她也發揮創意，賦予葡萄園更多價值，在浪漫的紫色果園之中，發展出更多可能的事情。

造訪農場參與各項體驗活動，從報到開始即可感受到陳家人的熱情款待，而葡萄的生長過程、如何採收及保存等相關知識，也在詳盡的解說之中盡數吸收，當親手採摘下一串串的葡萄，豐收的喜悅油然而生。葡萄釀 DIY 則是傳承阿嬤釀酒的方式，滿懷期待地在玻璃罐中放入糖及葡萄，帶回家觀察其發酵熟成的過程，最是有趣。

當葡萄樹下擺起一張張的桌子，香甜可口的葡萄汁、滋味微醺的葡萄露、農場自製的桃膠葡萄果凍、融入在地特產的點心一一上桌，唯美的場景引人沉醉。在葡萄園中舉杯言歡，又浪漫又接地氣的午茶饗宴讓人大讚不虛此行。離去前，別忘了採購柿餅、枇杷膏、枇杷蜜餞等優質農特產品，延續果香縈繞的假期。而 2 月底至 3 月枇杷接續登場，4 月中至 5 月是甜蜜桃的季節，6 至 7 月夏季葡萄成熟，亦可再預約一趟美好的採果之旅。

參拜九庄媽聽傳奇故事

有神無廟的「九庄媽」為新社的民間信仰寫下一頁傳奇。清代中葉，客籍移民遷入新社開墾生活；乾隆年間，一位新社居民至東勢石壁坑工作，因避雨進入無人草寮，發現一尊神像正在淋雨，他將神像帶回工作地搭建茅屋供奉，工作完成返鄉時，他決定將神像迎回新社。有一日九庄媽顯靈庇佑了十多位小孩免於禍事，消息傳開，各庄村民爭相供奉，經協商後決議由人口數最多的九庄輪流奉祀，「九庄媽」從此成為客家人移墾信仰的中心。

九庄媽沒有固定的廟宇，每一年由輪值的庄頭擲筊決定爐主，擲得最多次「聖杯」者擔任，並在農曆正月初三至初七擇一日舉辦「新社九庄媽遊庄」，藉由繞境活動驅煞安境。翌日，值年爐主以盛大的陣頭迎請九庄媽至家中駐駕，這一年內，民眾可至爐主家中參拜，成為平易近人的神明，獨一無二的客庄信仰文化令人津津樂道。



新峰農場季節限定的葡萄饗宴，在結實纍纍的葡萄樹下品味下午茶，感受秋收的喜悅。（圖片提供／新峰農場）



九庄媽沒有固定的廟宇，每年農曆正月初三至初七擇日舉辦遊庄，藉由繞境活動驅煞安境。（圖片提供／新社九庄媽文化協會）

入住陶藝民宿激發創意

夜宿山城，綠意美景與清新空氣是最佳享受，而將藝術融入生活的「荔陶宛民宿」更引領旅客踏上一場別開生面的藝術體驗旅程。荔陶宛民宿的所在地曾是一座荒廢的紡織工廠，陶藝家林碧燕秉持著讓更多人認識陶藝的理念，與先生陳榮吉共同打造這座散發日式簡約氛圍的民宿，並將自己的陶藝作品巧妙地融入空間之中，讓藝術氣息無處不在。

從步入園區的那一刻起，滿園綠意及禪風建築卸下煩憂心緒，令人只想慵懶閒適地靜靜度過時光。陶山居、陶心居、陶宛民宿等客房空間，鋪設木地板或榻榻米，營造出自在舒適的休憩空間，林碧燕創作的陶製洗手台、陶燈、衣櫥門把，則畫龍點睛地點綴其中，讓每間客房皆散發出獨到的美感。



住客若有興趣可以體驗拉坯或玩陶，透過雙手靜心創作，使心靈沉澱，返璞歸真，或是發揮創意捏陶、塑陶，從中激發靈感，親近藝術，還能付費請主人窯燒與寄送，帶回獨一無二的紀念品，非住宿客亦可預約玩陶。

採菇體驗了解香菇大小事

翌日，來到「新社百菇莊」體驗採菇樂。百菇莊在新社種植香菇已有二十多年，生產出的香菇品質佳、香氣足。為了讓遊客入寶山不空手而歸，特地規劃「菇菇茶碗蒸」生態循環再生 DIY 體驗活動，推廣食農教育，引領遊客認識香菇的生長方式，並親手採摘食材，做出可口的茶碗蒸。

「抓住香菇身體，向旁邊轉，就可以了！」拿起培育香菇的太空包，解說員示範如何採收香菇，再引領遊客進入菇寮採菇，當碩大結實的香菇一朵

朵拿在手中，人人滿心歡喜。緊接著，來到秘密基地及雞舍，聆聽太空包廢料如何達到生態循環再利用，並且親手餵雞、撿拾雞蛋，再打蛋製作菇菇茶碗蒸，等待蒸熟的時間，還能品嚐香菇造型的流沙包呢！有吃、有玩、有學習，從產地到餐桌的食農體驗十分寓教於樂，非常適合親子同遊。若是時間有限，也可以只體驗親手採菇，感受菇農的生活。

新鮮美味的菇類小吃也誘人垂涎，精心烹調的百菇羹集結了各式菇類的美味，口口生香；鹽酥杏鮑菇酥香噴汁，一口接一口，讓人停不下來的美味點心；菇菇餅乾系列以烘乾手法取代油炸製成，酥脆可口，齒頰留香；香菇麻辣醬拌飯、炒菜、配粥皆宜，買回家可以讓料理提升美味層次。

徜徉新社花海療癒身心

新社的年度盛宴「新社花海」不容錯過！五顏六色的繽紛花卉，在占地廣達約 30 多公頃的土地上迎風綻放，隨風飄送而來的花香芬芳宜人，媲美歐洲、北海道的花海美景驚豔視覺，不禁踏著雀躍的腳步直奔規劃完善的花海步道，細細欣賞花卉之美。

「新社花海」於 2006 年登場，2011 年台中縣市合併之後，與台中市政府攜手合作舉辦「新社花海暨台中國際花毯節」，宛若夢幻國度的花園景觀吸引大批遊客造訪，紫色的鼠尾草及薰衣草，或粉或桃紅的大波斯菊，純潔高尚的百合，以及五彩繽紛的百日草、一串紅、向日葵、雞冠花、非洲鳳仙等花卉景觀植物齊聚一堂，在遠山的層巒疊翠襯托之中，共舞出屬於秋日的浪漫。

活動逐年融入新元素，歷年來打造飄浮城堡、希望莊園等大型裝置藝術，2024 年主題為「太空花境」，讓遊客在賞遊花海之餘，還能拍下張張美照打卡紀念，體驗幸福的感動。而各式農特產品及新社香菇美食、客家米食、鮮採蔬果也在此展售，創



百菇莊在新社種植香菇已二十多年，生產的香菇品質佳、香氣足。



新社的年度盛宴「新社花海」不容錯過！花卉在占地廣達約三十多公頃的土地上迎風綻放。（圖片來源／波比看世界）

造出銷售佳績，讓遊客買得開心，吃得盡興，當口中的美味與嗅聞的花香完美相遇，令人樂而忘憂。

尋覓人氣小吃大飽口福

感受過花海的魅力，新社的人氣小吃也值得品嚐。鄰近新社高中的「新社特製煎包」，每逢營業時間即排起長長人龍，就是為了買上一顆皮薄餡多的煎包。自 1989 年創業至今已三十餘載，是許多新社人從小吃到大的銅板美食。比拳頭還大的煎包有高麗菜、韭菜兩種口味，內餡還包入冬粉及獨門肉燥，外皮則採用「多面煎」的烹調手法，每一面都煎到金黃酥脆，大口咬下，外酥內鮮一吃上癮。

興安路上的「新社老街豆腐宗」在地經營已五十多年，以炸臭豆腐及鹽酥鴨頭吸引無數饕客的

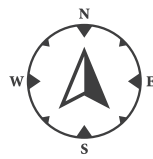
味蕾。第一代創始老闆原本務農維生，有感於看天吃飯、收入不穩定，轉行賣起臭豆腐，傳承至今已由第二代經營，菜單上的美味小吃也愈來愈多樣化。

老闆每天清晨五點多起床備料，新鮮醃製滋味爽脆的泡菜，來搭配風味獨特的臭豆腐。鹽酥鴨頭需以老滷汁滷約一至兩小時入味，最後入鍋油炸，就連最硬的鴨嘴巴部位都是酥香的。炸豬尾巴則是外面少見的做法，口感 Q 彈，很像在吃德國豬腳。老闆還將客家代表性的三角圓，與粵圓結合成「雙圓湯」，一碗熱湯創造出雙重享受。

賞美景、嘗美食，新社山城的愜意與綠意，讓旅途處處都是驚喜，時時充滿感動。別猶豫，在秋高氣爽的好日子裡，預約一場慢活假期吧！



漫步花海間



Day 1 · 菇神——新峰農場——新社荔陶宛民宿

Day 2 · 百菇莊——新社花海暨台中國際花毯節——新社特製煎包——新社老街豆腐宗

交通指引 自行開車：國道 4 號 → 下豐勢交流道 → 循往東勢方向指標沿台 3 線前行 → 循往新社指標右轉 129 縣道前往新社
大眾運輸：從豐原火車站搭乘豐原客運 91 號公車可前往新社

菇神 新社店

地址 台中市新社區協中街 287 號
電話 04-2582-2585
時間 週一至週五 11:30 ~ 20:30 (最後點餐時間 19:00) ;
週六至週日 10:30 ~ 21:00 (最後點餐時間 19:30)

新峰農場

地址 台中市新社區中和街二段 264 號
電話 04-2581-1938
時間 09:00 ~ 16:30
備註 葡萄釀 DIY、葡萄樹下午茶需先預約；8 至 9 月中下旬及
1 至 2 月非水果產季，可先電話洽詢是否有開放採果。

荔陶宛民宿

地址 台中市新社區興隆街 21 號
電話 04-2581-1141
時間 進房時間 15:00，退房時間 11:00
備註 住客玩陶時間：住週六及連續假期 19:00 ~
21:00、住平日為翌日上午 09:30 ~ 11:00。

百菇莊

地址 台中市新社區協中街 2 之 1 號
電話 0978-288-390
時間 09:00 ~ 16:30
備註 「菇類生態循環再生體驗活動」
每週六、日 10:00 ~ 11:30 請上網報名

新社特製煎包

地址 台中市新社區興安路 7 號
電話 04-2582-0373
時間 13:50 ~ 18:00 (週三公休)

新社老街豆腐宗

地址 台中市新社區中和街四段 283 號
電話 04-2581-1831
時間 15:30 ~ 21:00 (週六公休)

2024 新社花海暨台中國際花毯節

時間 2024/11/09 ~ 2024/12/01
地點 台中市新社區協興街 30 號



客庄小旅行



2024
新社花海臉書



新社老街豆腐宗

新社特製煎包

新峰農場

菇神新社店

台中新社花海

森陶宛民宿

新社莊園休閒農場

百菇莊

Let's go!!



台三線的 大城小事

撰文／葉子甄

都在日常生活中，等著我們細心發現。
原來這些有趣的大城小事，
讓人更貼近、認識自己的故鄉。
這些那些可能不知道的故事，

桃園楊梅

EVENT 01

全台唯一 住在火車車廂裡的伯公



圖片提供／客庄小旅行

沒有想過在火車車廂裡也有住著伯公吧！原來，台鐵局 2009 年選定桃園市楊梅區規劃設廠，用來取代原台北機廠、北區供應廠及新竹機務段的綜合廠區，當時台鐵所規劃的廠區包含當地居民供奉的福德正神廟，迫使伯公廟不得不遷移。但礙於法規規定，在公有地不得使用公務預算建廟，最終以報廢車廂改裝成伯公廟，台鐵特地將第一代電氣化自強號「英國貴婦」（EMU100 型）車廂拖到基地，並取名為「富岡基地土地公文化創作園區」，讓這裡成為擁有全台獨一無二的火車伯公。

桃園大溪

EVENT 02

把宅邸蓋成城池的 大溪林本源家族

自清代乾隆年間起，因著大漢溪航運而有許多移民陸續到來，形成原住民、漳泉閩客等族群匯聚。道光年間，住在新莊的林本源家族為躲避械鬥，而來到大溪，這個漢人與原住民生活領域



圖片提供／陳正國

的交界地。林家始祖林平侯為當時的通議大夫，為了家人們的安危，築起一座具有完整防禦功能的堡壘，作為居住與米糧儲藏之用，此城也被命名為「通議第」，並在大溪此地開展出一片事業。之後，林家雖遷至板橋，但林家後人在此地立下一塊高達 9 呎的石碑，上頭寫著「林本源發祥之地」，這裡後來更成為劉銘傳當時設立撫墾總局的所在。

桃園龍潭

EVENT

03

迎古董、接神財 飄散濃厚的客家新年味

在龍潭，每年元宵節最熱鬧的盛事之一就是「迎古董、接財神」。「迎古董 (ngiang^v gu[`] dung[`])」，在客語裡指的是揶揄、相互取笑之意，這項活動最早可追溯至日本昭和時期，早年農村過年時，由居民自發舉辦，當時的龍潭街分為上街與下街，以踩街遊行方式相互揶揄、調侃，後來也加入民間藝閣元素，作為市民生活的樂趣；而「接財神」則是龍潭龍元宮一年一度的元宵大型盛事，藉祭祀財神爺來增添財運。在 2007 年將兩者活動結合、年年舉辦，成為龍潭在地的特色活動之一。



圖片提供／桃園市政府新聞處

新竹橫山

EVENT

04

用一支竹擺 吃一口水粿， 客家人與自然的相處之道

在以務農為生活重心的年代裡，水多米少的水粿是許多客家農人勞動後的點心，單純的米香搭配 Q 彈口感，簡單就很美味。可這麼美味的食物該怎麼吃呢？農忙之際總不可能隨身攜帶著湯匙、叉子，聰明的客家人想到長在稻田旁的竹子，將竹片削成細細長長、薄薄的樣子，再到溪邊清洗乾淨後不就是最佳的食器！這個細長的薄竹片又稱為「竹擺」（zug[`] bai[`]）使用時沿著瓷碗邊緣順時針畫圓，讓水粿脫離碗，在一刀、一口的切起粿入口，乾淨俐落食完美味的點心；用完，也能回歸自然環境裡，一點也不造成環境汙染，是客家人與自然相處的智慧與默契。



圖片提供／張世平

新竹關西

EVENT

05

關西， 為什麼叫關西？

日本的「關西」指的是地區，而新竹的「關西」則是地名。其實，過去「關西」舊稱「鹹菜甕」，當每年 10 月新竹地區吹起九降風，從竹北海邊沿著鳳山溪或龍潭方向吹向關西，乾燥、風冷、太陽大又不常下雨的溫度，最適合醃製鹹菜，居住於此的客家人也十分拿手醃製鹹菜，這才讓關西有了「鹹菜甕」之稱。到了日本時代，大正 9 年重新改正市街，將 12 廳改成 5 州 2 廳的同時，一併將古名改為「關西」。再加上「鹹菜」客語讀音 ham^v coi，與日語「關西 カンサイ」相似，故因此再次改名為「關西」。

圖片提供／Shutterstock



**苗栗南庄****EVENT 06** | 南庄的黑金時代，
譽為煤礦之鄉

苗栗縣煤礦大多分布於東部山脈地區，北由獅頭山、南至大安溪北岸，煤礦蘊藏量約占全台 35%，其中以「南庄地區」可開採煤層數量最多，為主要礦區。日本時代到戰後為南庄煤礦發展的黃金時期，礦區超過 20 處、礦工人口占全鄉約四分之一，1957 年共計有 22 個煤礦，曾獲「煤礦之鄉」的封號，由於南庄煤礦洗煤水污染了中港溪，因此當時的中港溪又被稱作黑水河（客語為石碳河、烏水河）。但在 1980 年代後，因國際能源應用趨勢由煤礦走向石油，台灣、苗栗煤礦市場隨之沒落；1995 年，隨著最後一間礦場「新協同」封礦後，南庄的煤礦業走入歷史。



圖片提供 / 小玉兒叭叭走

苗栗銅鑼、公館**EVENT 07** | 從田間到餐桌，
品味芋頭之鄉的創意風味

芋頭，是客家人熟悉的甜點。每年農曆 8 月中秋節前後，正是芋頭收成的季節，早期客家人會將豐收視為團圓的象徵，將芋頭作為食材，加入在來米做成米食；或是放入日常糕裡做成芋仔粿，用來敬神或是祭拜祖先，而客家芋粿口感香 Q 且帶著芋頭顆粒，口口咬下都能品嚐到芋頭的香氣，不論是油煎、裹粉炸或煮粥、煮湯都很別具特色。由於苗栗銅鑼及公館鄉旁的後龍溪溪水帶著苗栗河谷平原上精華地段黃棕色的土壤，加上水中富含石灰質，這樣優良的水質，能種出美味不凡的芋頭，其中「檳榔心芋頭」更是來到銅鑼鄉、公館鄉不能錯過的美食。



圖片提供 / Shutterstock

苗栗卓蘭**EVENT 08** | 水果重鎮的驕傲，在地客庄
吃到「進口」水果藍莓

圖片提供 / Shutterstock

擁有水果王國之稱的台灣，盛產許多各式各樣高經濟價值的水果。昔日以柑橘、葡萄、水梨和楊桃為主要產地的卓蘭，近年也開始將全球重要的經濟果樹——藍莓，落地生根。近年來，健康意識抬頭，身為超級食物一員的藍莓，除了低熱量，更富含花青素、抗氧化等成分，吸引不少消費者青睞。為了找出適合在台灣生長的藍莓品種，台大生農學院李國譚教授團隊，近 20 年來積極與各地農友合作，找出適合台灣種植的藍莓品種，持續為台灣本土藍莓努力。

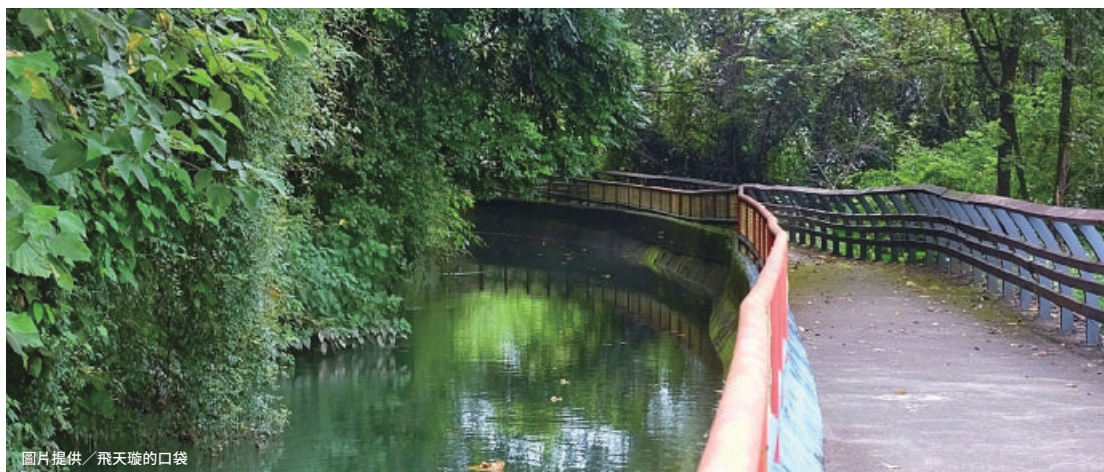
台中石岡

EVENT

09

百年電火圳 見證台灣林業與電業發展

「電火」是電燈的意思，位於石岡親子館旁的電火圳，1922 年竣工，當時為了讓石岡的家家戶戶都能燈火通明，台電公司以川流式發電，以人工開鑿，這不僅是大甲溪水系第一座水力電廠，也見證了台灣水力發電的歷程。除了民生用電外，更是為八仙山林場土牛貯木池與小型鋸木場提供機械化的動力，開啟台灣林業經濟的先聲。



圖片提供 / 飛天璇的口袋

台中東勢

EVENT

10

台灣第一個社會公益非營利組織： 東勢義渡會



圖片提供 / 陳正國

你知道台灣第一個客家非營利組織，來自台中東勢的東勢義渡會。早期陸路尚未發達，東西、南北往來多半需要仰賴航運、船渡，但台灣的河川短且湍急，遇上颱風、豪雨，道路、橋樑損壞，就更需要倚靠船渡。為了官渡和民渡產生的弊端和危害，當時出現許多義渡，免費為行人旅客船渡，而當時東勢鎮出現第一個由地方紳耆募金設置義渡會，讓船渡可以持續經營。即便不需要義渡的當今，東勢義渡會轉型辦理其它社會公益事業，仍存續至今約 180 多年，不僅讓當時許多行旅平安渡過大甲溪，儘管橋樑已經全面取代了船渡，義渡的公益精神，與「仗義恤鄰」的善行及精神至今仍持續發揮。





自然想想 工作室

因為懷念童年在鄉間長大的時光，對外婆家所在的新竹懷抱深厚情感，羅文君創辦自然想想工作室，堅持傳統農耕文化、不用除草劑、要做日曬，重現古早農家人智慧的小小自然實驗田。此外她也從事社區營造，2024 年將「傳承藝術」帶進客家社區，致力蒐集客家長輩的生命故事，以社造精神來推動客家與農村文化。

文／蔡舒涵 攝影／游家桓

站在田間超過百年的伯公廟前，自然想想工作室創辦人羅文君伸長手臂介紹環境。不遠的前方盡

是竹北新崛起的華美高樓，令人難以想像怎麼能在新竹高鐵站旁取得一塊農田，一個人單槍匹馬地經營起自然農法？戴著斗笠的莊稼女漢子笑得比秋日還暖，說：「因為我是客家山村裡面長大的小孩。」

從零啟動自然農法 不灑藥就能長得好

羅文君在台北出生，六歲前她被送到新竹縣寶山鄉給外婆扶養。長大後，她長年在都市求學、就業，卻一直對鄉村念念不忘，也一直無法適應城市的生活，每逢寒暑假必定回到鄉下陪外公外婆。在從事室內設計 20 年後，她決定找尋新人生。因緣際



依天而生 在竹北耕一方自然農法的田

會下，朋友告訴她竹北有一塊漂亮的田，因地主年事已高而長期閒置，於是她在2022年左右承租農地，以自然農法種植水稻、茭白筍和空心菜。

「我從零開始了解水稻，也在認識各種農法後選擇自然農法，不使用無農藥、化肥或除草劑，而是盡量使用農田周邊的天然資材，讓資源日後可以再重新回到這塊土地。」羅文君表示，經營自然農法不僅要顧作物，連同土地上的生態都要注重，好讓作物可以獲得豐富的有機養分。而保留雜草，其實也是為了塑造多樣性的環境，讓各種生物都可以

在此生活，有了天敵的制衡，就能降低不用藥造成的蟲害，也能減少人力成本。

當一顆種子來到自然想想的無污染農田，它必須經過自然農法的訓練，在未被照顧的成長過程，養成強大的生命力。「自然農法的核心精神就是訓練作物在自然環境中養成強壯的體質，就像我們人一樣，有時候吃太多藥，或過多的保護，其實反而讓自己喪失免疫力。」羅文君引以為傲地指著綠油油的稻田說，時常有農人讚嘆，怎麼她不用藥也不用肥，作物還能長得比慣行農法肥美！



自然想想田生產的作物不提供單一販售農產品，羅文君更希望邀請親子家庭前來體驗，每年配合二期稻作，提供收割與休耕期的田園之樂活動，藉此了解餐桌上的美食來自何方，並在接觸土地過程了解地方人文。「我會告訴體驗者，這塊田裡有草，也有福壽螺，腳下看起來是一團爛泥，可是不會聞到臭水溝的奇怪味道，因為一直以來都沒有放進不天然的東西。」

城區在開發 前人開的沃土也要續墾

在開墾過程，羅文君也訪談在地耆老、研究地方文史。自然想想田屬於頭前溪流域，離水源近，土壤相當肥沃，吸引許多家族前來開墾，兩百多年以來都是種植水稻，高品質米曾供奉給日本天皇。因為糖在日本時代是重要的經濟作物，所以本區也種植過甘蔗，遺留糖廠小火車的鐵道遺跡。多年後成為竹北高鐵重劃區，地價大翻漲，變賣給投資者



羅文君在進行農事作業前都會向伯公問候，祈求一切順利。

或者等政府徵收都能賺取可觀的財富，農田銳減；但即使不賣地，地主也罕有耕作意願，假使下一代沒有承接，或是地主分家後導致土地變成無名主，就會收歸國有地，由農業部農田水利署加強管理。

自然想想田的前身採用慣性農法，為了恢復地力，羅文君讓四百多坪的農田一半養地，放任自然長草，再除草、長草，另一半耕地因為不用耕耘機等機器，要管理大片土地插秧、收割等農事，有時還得冒著雷雨或大太陽一個人在田裡插秧，她慨嘆：

「沒有真正成為自然小農，絕對無法想像辛苦的等級是多少，那真的是非常、非常辛苦的事情！」實驗過後，她發現一個人的人力最適合種植約90坪的水稻，早上和下午各到田地一次，有時有小幫手分攤勞務。

農人自古看天吃飯，當極端氣候擾亂農作收成，羅文君身為水田耕作者又最為深刻有感，她感嘆，收割的時候最怕下雨，如果連續好幾天沒有太陽，打穀、曬穀都成問題，沒曬乾的穀子容易發霉，甚至被雨淋到發芽。「我那塊地就有很多是穀子掉在田裡面自己發出來的，會損耗地力。」有時雨來得快、去得也快，假如土地留不住水，水源也會出問題。高溫也是很大的挑戰，「近年來，我們都覺得體感溫度愈來愈高，連田裡耐旱的強勢雜草都枯了，如果水分不夠，又蒸散得很快時，植物來不及調節生理機制就會枯萎了。」

茭白筍是自然想想田的另一樣水生作物，因生長期超過半年、經濟效益不佳，加上氣候變遷造成水源不足問題，很多農民放棄種植。羅文君向自然小農分種，一口咬下自己用自然農法種出來的茭白筍，她發現風味真的很不一樣！「有些老人家可能藥吃多了，身上就會有藥味，同樣的，不用化學肥料、農藥的茭白筍可能無法長得很碩大，但可以吃得更豐郁的天然原味。」



左圖 | 自然想想田會開放農事體驗活動，歡迎大小朋友們一起來割稻、打穀、篩穀和紮稻草。（圖片提供／自然想想田）右圖 | 返鄉青年羅文君日常田間管理，包括檢拾福壽螺、拔除雜草，以維護稻作健康生長。

傳承藝術陪伴長者、活化客家社區

五年前，羅文君開始投入社區營造，她先是在台北接受社區營造培訓課程，接著到新竹市開展社區營造工作，之後她受邀至新竹縣北埔鄉南埔社區發展協會帶領「傳承藝術」。羅文君解釋，傳承藝術是社區營造的方案之一，是一種陪伴社區長輩的作法，藉由設計唱客家民謠、互動遊戲等各種趣味活動，邀請長輩分享自己重要的人生歷程，挖掘不為人知的生命價值。

以創作生命故事繪本為例，傳承藝術陪伴社區長輩繪製從出生到長大，從原生家庭到出外工作、結婚生子的難忘回憶。每當長輩說到自己辛酸處，大家也心疼得垂淚。羅文君難忘有年過八旬的長輩總是開朗正向，某次拿起麥克風，竟然不到 20 秒就哽咽了，原來他七歲時父親就過世了，12 歲就要獨

立幫忙養家，第一次放下堅強、顯露脆弱，他在眾人的陪伴下獲得療癒。還有高齡 96 歲的長輩淡然地描繪死亡到來那一天，自己想跟兒孫說的話，令人驚訝觸碰死亡議題竟然可以如此開放。

「我們帶領的長輩其實都七、八十歲以上，人生閱歷非常、非常地豐富，但他們的故事很少被發掘出來。很多年輕人看長輩成天碎念，但又說不出個所以然來，好像只聽見抱怨和感嘆，久而久之孩子愈來愈不願意傾聽，長輩就會封閉自己。」羅文君表示，有時候長輩身體不好是因為心理影響生理，而依賴健保藥物也會導致醫藥資源浪費，演變成惡性循環。「透過藝術創作，我們希望能讓長輩看到自己的生命價值，並在訴說與傾聽作品過程，建立親密的連結感，修復內心創傷，在這個互助社群獲得心靈療癒，並在重拾健康後一起回饋社區。」



自然想想

聯絡人：羅文君 0935-934761

地址：新竹縣新埔鎮文山路犁頭山段 765 巷 11 號（自然想想工作室）
新竹縣竹北市隘口里（自然想想田，預約制）

自然想想以傳統農耕方式實踐自然農法與食農公民行動，不定期舉辦農場體驗、創作工作坊活動，詳情請見臉書粉絲專頁。



粉絲專頁



台三線 秋 之旅

楊小黎

台灣女藝人、配音員、演員、歌手、主持人





慢旅時光

楊小黎愛上美麗客庄

秋日時節，走進台三線沿線客庄，專屬於秋天的限定美景令人沉醉不已；山谷和田野的紅、黃、綠等繽紛色彩，勾勒出一幅絕美圖畫；藝人楊小黎的足跡踏遍台三線沿線客庄，每個鄉鎮都有美好回憶。微涼季節，跟著她一起去旅行，遇見客家的各種美好。

撰文／張煥鵬 攝影／陳正國 插畫／徐筠婷



四歲就出道的楊小黎，曾是台灣家喻戶曉的童星，如今成功轉型為全方位藝人，在主持、戲劇、配音等多個領域都有傑出表現，2018年更憑藉著客家劇場《台北歌手》榮獲第53屆金鐘獎「戲劇節目女配角獎」。「小時候，對於自己的客家身分其實完全沒有感覺。」楊小黎的母親是屏東內埔客家人，遠嫁台北之後，鮮少有機會說客語；再加上外公、外婆後來從客庄移居花蓮，因此楊小黎和客家之間的距離似近又遠。

約莫十年前，楊小黎參加客家電視台的外景節目，前往屏東內埔尋找家族祠堂，首次回到母親的家鄉，讓她真正意識到自己的客家身分。但是不會客語的她，無法聽懂客語也無法和客家鄉親用客語

交流，讓她深感遺憾。「有一天，一定要把客家話學起來。」楊小黎在心裡這麼想著。一直到了2018年，她受邀參與台北歌手劇中一角，並且只花了一個月就把客語劇本都背下來，也認真地和媽媽一起學習客語。短短幾年的時間，楊小黎已經可以用流利的客語主持節目，到客庄時也能和當地的客家鄉親用客語話家常。

台三線秋日景致美如畫 金色柿海季節限定風景

秋天，總是帶著一種溫潤而內斂的韻味。蜿蜒的台三線，像是一條通往時間深處的河道，若沿著台三線前行，可以看見有如秋色畫卷的客庄景象。當九降風吹起時，也是柿子成熟的季節。柿餅是北埔和新埔非常具有代表性的農特產，一顆顆飽滿的



短短幾年的時間，楊小黎已經可以用流利的客語主持節目，到客庄時也能和當地的客家鄉親用客語話家常。

柿子採摘後，必須經過多道繁複的步驟才能製作成美味的柿餅。每年9月至隔年1月，是柿餅製作的時節，曬柿子成為台三線客庄獨有的季節限定風景。陽光下，曬架上的金黃色柿子猶如一大片的金色柿海，空氣中瀰漫著柿子甜香。對於楊小黎而言，那是屬於台三線秋天的顏色和氣味。

「製作柿餅的過程，需要極大的耐心，每一個細節都不能馬虎。」楊小黎回想起某一年秋天，在新埔拍攝外景節目時，柿農照顧柿餅一絲不苟的態度，那種認真與嚴謹，讓她深深佩服。因為主持節目的關係，楊小黎多次造訪台三線沿線客庄。在客庄遇到各行各業的人，無論是製作柿餅、種植草莓或是做客家菜包，他們對待工作的專注與敬業態

度，就是屬於客家人的硬頸精神，也是世代傳承的重要價值。「以前總覺得客庄很傳統、保守，實際走訪之後，才發現跟自己想像的完全不一樣。」楊小黎因為工作關係有機會多次深入客庄採訪，也和客家的情感愈來愈濃厚。

走遍台三線沿線客庄 每個鄉鎮各有獨特魅力

「南庄、大湖、龍潭、大溪、竹東、北埔，每一個客庄都有不同的味緒，值得仔細玩味。」台三線沿線的每一座客庄，楊小黎幾乎都走訪過了。她觀察到有愈來愈多的年輕人回到家鄉，為台三線沿線客庄注入許多年輕樣貌和活力。每一次前往台三線沿線的客庄工作或旅行，都留下深刻且美好的印象。苗栗公館的人文風情以及純樸熱情的客家鄉



大溪有座歷史悠久的客家老屋「李騰芳古宅」，建於清朝咸豐年間的李宅，是桃園唯一的國定古蹟，這座老屋的格局、風水、裝飾皆十分考究且保存完好。（圖片提供／莊信賢）

親，讓她至今難忘；一走進竹東中央市場，就感受到滿滿的活力，在這個傳統市場裡，還有許多年輕人開設的咖啡廳和小店，充滿文青氛圍。



楊小黎回想起某一年秋天，在新埔拍攝外景節目時，柿農照顧柿餅一絲不苟的態度，讓她深深佩服。（圖片提供／Shutterstock）

楊小黎曾經跟著劇組在龍潭拍戲，當時正值冬天，山上的氣候又濕又冷。等到殺青之後，她專程找了風和日麗的好天氣去龍潭旅行，看到有別於拍戲期間灰暗濕冷的龍潭山區印象，也在路邊和巷弄的小攤和小店，發現屬於客庄獨有的隱藏版美味小吃。龍潭的乳姑山是欣賞夜景的最佳去處，山上有許多視野極佳的景觀餐廳，賞美景、嘗美食，好不浪漫。在龍潭有許多不知名的小吃店，店裡販售道地的客家美食，楊小黎難忘在龍潭嘗過的粿條、芋仔粿等小吃，口味非常道地。

大溪也是楊小黎難忘的客庄之一，無論是保存完善的客家老屋、融合閩南和西洋等多種建築風

格的老街區歷史聚落群，亦或是充滿異國風情特色的咖啡館，每次造訪大溪，都有新的發現。仿巴洛克式的建築立面，融合中西風格，雕飾繁複且華麗的牌樓，抬頭看看每一家店的牌樓，細細品味那些具有特殊寓意的裝飾圖案，花卉、祥獸、鰲魚、南瓜等，每一個造型都有其意義。站在牌樓底下，不難想像在一百多年前，此處人聲鼎沸、車水馬龍的盛況。

大溪有座歷史悠久的客家老屋「李騰芳古宅」，也非常值得一看。李宅以兩落四護龍構成，建築群圍繞中庭，空間層次分明。正廳祭祖，門廳為入口，護龍分配居住空間。木雕精緻，花草鳥獸細膩雄渾。宅內書畫眾多，彰顯李騰芳的文化修養，整體建築與藝術完美結合。建於清朝咸豐年間的李宅，是桃園唯一的國定古蹟，這座老屋的格局、風水、裝飾皆十分考究且保存完好。位於中正公園下方的大溪橋，興建距今已有近百年歷史。復古的拱門造型加上半圓形式的雕花罩頂，外型相當古典雅致。「大溪橋是非常重要的歷史存在，而且充滿故事性。」雖然已經造訪過大溪多次，但是只要有機會來到大溪，楊小黎都會習慣性的到橋上走一走，並拍一張紀念照。站在橋上，不只能遠眺石門水庫與淡水觀音山的景致，欣賞美景之餘，不妨用心感受其近百年的風華和歷史。如果有機會造訪大溪小鎮，大溪橋是絕對不能錯過的景點。

與幸福記憶連結的客家菜 客庄美食嘗不完

楊小黎認為，透過飲食是認識當地最好的一種方式。每次到了陌生的城市或鄉鎮，她總喜歡去尋找當地特色的食物，然後問店家：「那個是什麼？」對方總會熱情介紹，然後一下子就拉近彼此的距離。「吃是旅行的敲門磚。」楊小黎喜歡查詢在地的特色美食，不一定是名店，有時候只是街邊無名的小攤商，就會藏著驚喜，尋找美食的過程，也是旅行的樂趣之一。「我非常喜歡吃客家菜，尤其是



大溪也是楊小黎難忘的客庄之一，多種建築風格的老街區歷史聚落群，亦或是充滿異國風情特色的咖啡館，每一次造訪大溪，都讓她有新的發現。（圖片提供／Shutterstock）



粿條。」客家米食製成的各種美食，健康美味又不易發胖，所以每次到客庄工作或旅行的時候，楊小黎總是放心地大快朵頤。

大溪的美食，也讓楊小黎津津樂道。沿著老街的騎樓慢慢散步遊逛，每一間攤商都各具特色。走著走著，陣陣香氣撲鼻而來，原來是老阿伯現滷豆干正滷著豆干、百頁豆腐、素肚、豆皮捲等滷味，色、香、味俱全的當地風味，令人垂涎不已。這間經營超過半世紀的老店，攤位前總是大排長龍。

「已經傳承三代的滷豆干，從小攤子做到店面，店家的服務態度始終還是那麼親切。」每次來品嚐滷豆干，楊小黎都能感受到店家的親切與熱情。她認為在一個熱門的觀光景區，遊客人潮眾多的情況下，許多人氣名店常常會因為太過忙碌，而忘記笑

容或親切感，但是在老阿伯現滷豆干，始終都能感受到那種親切感與服務熱誠，讓她對於大溪的印象又更加分了。

「菜包用柚子葉墊底，品嚐的時候會聞到淡淡的柚香，我很喜歡。」楊小黎非常推薦胖二哥傳統美食的客家菜包，除了口味傳統道地之外，老闆製作菜包時的用心與嚴謹態度，更是讓她感動。除了客家菜包之外，店裡的古早味肉粽和艾粿，也是很夯的人氣商品。造訪客庄絕對要品嚐客家料理，溪友緣風味料理以創新方式賦予客家料理新樣貌，陀螺造型的梅干扣肉，以大溪陀螺為發想靈感，讓傳統的客家菜更具新意；客家焗鯽魚、水庫溪蝦、鹹冬瓜蒸魚、紅糟軟絲仔等，都是店內特色餐點。



楊小黎表示，透過飲食是認識當地最好的一種方式。溪友緣風味料理以創新方式賦予客家料理新樣貌，陀螺造型的梅干扣肉，以大溪陀螺為發想靈感，讓傳統的客家菜更具新意。



老阿伯現滷豆干是經營超過半世紀的老店，攤位前總是大排長龍，色、香、味俱全的當地風味，令人垂涎不已。



對於楊小黎而言，客家菜是與幸福連結的食物。「小時候，媽媽總是陪著我拍戲。收工之後就會帶我去吃客家菜，她最愛點的一道菜是客家板圓。」楊小黎說，媽媽每次吃到客家板圓的時候，臉上都會洋溢著幸福且滿足的表情，然後告訴她，只要嘗到客家板圓就會想起記憶中的家鄉味。「阿婆在花蓮開雜貨店，很會理財也很會做菜，每天打扮的漂漂亮亮，把自己和家人都照顧得很好。」楊小黎的心目中，阿婆就是客家女性的標竿。

「媽媽遠嫁台北後，就很少有機會可以吃到阿婆親手做的客家菜，所以只要有機會就會想吃客家菜，懷念過往的幸福記憶。」一直到現在，只要是在外面吃飯，她都會想辦法帶著媽媽去找到好吃的客家菜。品嚐客家料理的同時，楊小黎都會想起和媽媽以及外公、外婆的美好回憶。

秋天到客庄旅行 用心感受客家文化魅力

「旅行是最好的充電方式。」楊小黎每年都會利用工作空檔帶媽媽出國旅行，也會為自己安排兩

次的獨旅假期。螢光幕下的楊小黎，其實個性十分害羞。「有時候迷路了、有時候搭錯車，只能鼓起勇氣向陌生人求助。」她說旅行不需做足功課，就把自己融入當地。一個人的旅行，被楊小黎視為膽識訓練，也是一場充滿未知的冒險。

而台三線客庄旅行的經驗，也讓她對客家有更深入的認識和看法。「客庄文化也有很潮的一面，不是想像中的傳統和老派。」從最初的陌生，到如今對客家文化產生濃厚的情感，楊小黎不僅感受到自己與客家的血脈相連，也認真地探索客家文化的深度與魅力。雖然楊小黎不是在客庄長大，但是內心早已認定自己就是客家妹的代表。「造訪客庄之前，總覺得客家文化是屬於阿公和阿婆才會感興趣的老派文化，實際接觸之後，發現它其實非常潮。」楊小黎認為，台三線沿線客庄展現了客家文化的多樣性和深厚底蘊，精彩多樣的玩法和內涵，對於年輕人而言，也是非常具有吸引力的旅遊地點。她要用屬於年輕人的方式，讓更多人認識客家文化，同時也愛上魅力十足的台三線沿線客庄。



Let's
Enjoy!!

品味古鎮風情

胖二哥傳統美食店

地址 桃園市大溪區仁和路二段 210 號

電話 03-3896852

時間 06:00 ~ 18:00

溪友緣客家風味料理

地址 桃園市大溪區仁愛路 9 號

電話 03-3877769

時間 週間 11:30 ~ 14:00, 17:00 ~ 20:00 ;

週末 11:30 ~ 14:30, 16:30 ~ 20:00

老阿伯現滷豆干

地址 桃園市大溪區中正路 37 號

電話 03-3883422

時間 週間 09:00 ~ 18:00 (週二公休) ; 週末 09:00 ~ 19:00

李騰芳古宅

地址 桃園市大溪區月眉路 198 巷 32 號

電話 03-3888600

時間 09:30 ~ 17:00 (週一公休)

○ 大溪韭菜花田





李騰芳古宅

大溪橋

大溪普濟堂

大溪老街

陀螺廣場

溪友緣
客家風味料理

游記百年油飯

大溪木藝生態博物館

老阿伯滷豆干



TRAVEL

7

大溪郵局
大清郵政老郵筒

7

3



柿餅甜，米粉香，仙草透心涼

九降風起

尋訪客庄好食

深秋時節，乾燥而凜冽的九降風，為台三線沿途所經的客家小鎮，染上金黃燦爛的色彩。長期居於山林的客家先民，將九降風視為天地饋贈的禮物，他們善用自然力量「風」存食材味緒，以百年累積的智慧結晶，為浪漫台三線創造獨特的地方產業。

撰文／邱環綾

每年農曆九月過後，又是東北季風呼嘯掠過的季節，陣陣強風越過山脈，順著淺山與丘陵而下，在桃園、新竹一帶形成九降風。對客家人來說，九降風乾冷且不帶水氣的特性，使所到之處猶如一座大型風乾機，特別適合用於食材的風乾與熟成，於是先民善用風的力量，此後不論新埔柿餅、關西仙草，以及沿著客雅溪畔飄香的新竹米粉，皆在九降風吹拂下形成特殊風味。

發現九降風的滋味

在新竹一帶，常聽見一句有趣的諺語：「九月起九降，臭頭仔無地藏」，說得是那些患有痢痢頭的人，若遭九降風吹走帽子，滿頭瘡疤便無所遁形。其實，竹塹客家人習稱的「九降風」，是新竹一帶特殊的氣候現象，不僅讓新竹被稱為「風城」，也使九降風成為地區的特殊氣候。

九降風的現象，與風向和地形有關，由於新竹北緣湖口台地，南接竹東及香山丘陵，東南方矗立著雪山山脈，西北處則臨台灣海峽，而位於群山之中，是由頭前溪、客雅溪與鳳山溪等三條河川形成的沖積平原，使新竹呈現三面環山、一面向海，猶如「畚箕嘴」的地形，每當季風吹入隘口，風勢會因地貌約束而明顯增強。

尤其每當入秋後，東北季風自北方夾帶大量水氣南下，先在位於迎風面的基隆、宜蘭山區帶來降雨，接著翻越雪山山脈、順著山勢快速下降後，隨即收攏成一波乾燥而冷冽的風勢，直撲新竹而來，有時威力甚至直逼輕度颱風，因此地方俗稱「九降風」。

倘若翻開歷史文獻，會發現「九降風」一詞最早出現於清康熙年間（1694年）編修的《台灣府志》：「九月則北風初烈，或至連月，俗稱為九降風。」雖然狂風對生活造成諸多不便，但世居於此的客家人不僅沒有怨言，反而善用風的力量，為故鄉吹出豐足百年的特色產業。

柿子紅了 迎來秋之美味

當九降風翻山越嶺襲來，新埔旱坑一帶滿山遍野的柿子樹，彷彿一夕間被澄黃果實點亮，那方枝頭高掛靜待採收的柿果，而古厝院落內則紛紛立起棚架，只見帶著花布斗笠的客家阿婆，忙著將柿子整齊陳列於層層竹篩之上，透過秋日驕陽與九降風輪番照拂，柿餅馥郁甜蜜的氣息，在客家小鎮空氣中處處飄香。





旱坑座落於「畚箕嘴」地形的外緣，由高而下的地勢，正好是九降風的落風處。受到地理環境影響，旱坑長年少雨且氣候乾燥，眼看荒土無法種稻，刻苦耐勞的客家人以硬頸精神，將旱地開墾為滿山遍野的柿子園，並造就以柿餅聞名全台的旱坑社區。

由於早年食物保存不易，每逢深秋，滿園盡是盛產的柿子，客家阿婆腦筋動得飛快，她們將顆顆渾圓飽滿的柿子清洗、削皮、去萼後，再透過九降風與長時間的日照，帶走果實中的水分和澀味，並透過手工捻壓，使柿餅擁有軟Q甘甜的口感。

一顆顆小巧、耐放的柿餅，曾是客家人逃難時的口糧，到了日本時期一度在大稻埕掀起旋風，成為富貴人家間流行的點心，幾經時代變遷，世居旱坑的客家人，依然在秋收時節遵循古法，在風與陽光相伴下，傳承百年累積的智慧結晶。

目前旱坑所產的柿餅，又以筆柿、石柿和牛心柿等三大品種為主，不同品種口感各有千秋，其中又以甜度較高、外型宛若毛筆尖的筆柿最受歡迎。而柿餅除了直接食用外，還可加入雞湯燉煮，清甜的湯頭不須過多調味，是客家人餐桌上常見的養生湯品。

兩百年來，九降風、旱坑與客家人，成就一座柿餅之鄉；而古厝、曬柿場與阿婆的花布巾，也成為深秋時節，行入客庄最美的風景。

來碗仙草 感受風中熟成的清香

關西客家人多以務農為生，早在民國60年代，當地已有農民少量種植仙草，並熬製成「仙草」，作為農忙時清涼退火的飲品，直到三十多年前，為了響應政府「一鄉鎮一特色」政策，當地居民決定以田間不起眼的仙草出發，為地方再造亮點。

仙草為一年生草本植物，又名「仙人草」，相傳是仙人餽贈的禮物。由於關西如菜甕般的地形，每年初春容易在山坳間集結霧氣，於是農民選在水氣正盛的春季種植，並於中秋節前後採收，再透過低溫、乾燥的九降風細細風乾後，便將仙草乾成團網綁，儲存於通風良好的地方。

當九降風吹入好山好水的鹹菜甕，同時風乾一網又一網的仙草。經九降風脫水後的仙草，在倉庫歷經八個月至一年的「熟成」後，才能去除草腥味，並凸顯仙草專屬的香氣，而仙草之美在於愈陳愈香，又以乾燥二、三年以上的「老仙草乾」為上品，若是儲存得宜，甚至能陳放十年不壞。



左圖 | 兩百年來，九降風、旱坑與客家人，成就一座柿餅之鄉；而古厝、曬柿場與阿婆的花布巾，也成為深秋時節，行入客庄最美的風景。（圖片提供／Shutterstock）右圖 | 農民選在水氣正盛的春季種植仙草，並於中秋節前後採收，再透過低溫、乾燥的九降風細細風乾後，便將仙草乾成團網綁，儲存於通風良好的地方（圖片提供／新竹故事館）



隨著產業變革，曬米粉的景象日漸稀微，但仍有業者繼承正統，以繁複手工代代傳承九降風的滋味。（圖片提供／Shutterstock）

經過數十年推廣，如今仙草已成為關西的最佳代名詞，而當地客家人腦筋動得快，除了販售仙草乾、仙草茶外，還開發出仙草排骨、藥膳仙草、仙草板條等特色食譜，讓仙草從農忙時節的點心，搖身變為在地飲食文化。

得天獨厚的地理及氣候條件，再加上煞猛打拚的客庄居民，使關西鎮仙草種植面積高居全台之冠，不僅從昔日的鹹菜甕翻身為仙草的故鄉，也讓這座丘陵環繞的純樸客庄，以高品質的仙草享譽國際。

「風」存米粉 留下溫潤清甜

當風掠過新竹平原，在大南勢客雅溪畔吹出一片米粉聚落，全盛時此地聚集超過百戶米粉工廠，成為老新竹人口中的「米粉寮」，空曠的溪埔地、充足的日照，和長驅直入的九降風，使新竹米粉與眾不同。

在尚未機械化的年代，老天爺掌握米粉的成敗，大至時令變化，小至空氣溫溼度，都會影響米粉的

品質，因此「三分日曬，七分風乾」是業者公認新竹米粉好吃的秘訣。

為了爭取日曬與風乾的時間，辛勤的業者往往天未亮時磨米、製成半熟米粉，還得早太陽一步，載著一落落米粉至空曠處，讓陽光和九降風帶走多餘水分，留下清雅溫潤的米香。

千絲萬縷的新竹米粉有著與自然合作的浪漫，有時也必須與風雨競賽。早年米粉寮幾乎人人練就氣象預報的本領，若風勢稍有不對，成群人馬集結米粉場，頂著大竹箴調整角度；一旦察覺風中夾帶水氣，甚至得揹起竹箴「聞風而逃」，唯恐嬌貴的米粉因雨遭殃。

而今隨著產業變革，曬米粉的景象日漸稀微，但仍有業者繼承正統，以繁複手工，代代傳承九降風的滋味。在晴朗有風的深秋時節，不妨循著風來到米粉寮，從撒上油蔥酥的米粉湯，感受掠過鼻間的米香，以舌尖細品質樸且懷舊的風城之味。 ◀



客家福菜

全員出動做

秋冬之際台三線最美的風景

想到福菜就會聯想到苗栗公館，這裡的福菜可說是遠近馳名的在地特產，這是因為後龍溪與穿龍圳的水擁有豐富的石灰質，不但灌溉了作物的生長，也提供醃漬時乳酸菌良好的生長條件，加上秋冬之際在此屬於乾濕交替的氣候，很適合福菜生長，品種特色是梗厚葉小，做出來的福菜更富風味，成了當地最具特色的農產加工品。

文／蘇曉音 攝影／王文廷

公館福菜其實是大芥菜的加工品，依據醃漬時間、鹽度多寡與日曬長短而製成，酸菜、福菜與梅干菜，有別於坊間常見以包心芥菜醃漬而成的酸菜，這裡選用的芥菜品種以梗厚為優先考量，因為梗肉是最能和乳酸菌產生完美化學反應，醃漬出獨有的酸甘鹹香，特色是葉片較少，色澤較淡，梗的部分肉質厚而白，膳食纖維豐富。

福菜在製作的過程中，必須倒放才能完成，在

客家語「倒放」，讀音為「pug`」，稱為「覆菜」，取名相近之音，就有「福菜」的美稱，製作完成的時間點也在農曆春節前，用來送禮也有吉祥寓意。

土地輪作 稻作與大芥菜相互扶持

福菜的製作其實從田間管理就開始，田地必須是大芥菜的種植與水稻輪作，不但能充分運用土地裡的微量元素，稻穀收割時的稻梗也會被好好的曝曬，作為日曬大芥菜時鋪在土地上的地毯，如此一

(圖片提供／張記福菜)



來可說是將土地上孕育的作物完美運用。回到家鄉跟著爸媽一起投入農事的張仁宗說：「從種稻開始就會選擇稻稈比較粗壯，也長得較長的，這樣才能符合曬福菜時的需求。」

中秋節前後種植大芥菜，到了冬季一邊採收、一邊醃漬，依據要做成的成品不同，必須從醃漬、清洗、翻缸、日曬等步驟，才能做出酸菜、福菜與梅干菜等相關產品。張仁宗說：「依據脫水程度不同，大芥菜與粗鹽，加上天然的乳酸菌、時間、風與陽光就能做出一系列的加工品，完全沒有添加物，只有鹽漬的是『酸菜』，水分約占 60%，曬成半乾的是『福菜』，含水量約 20 到 30%，完全風乾至水分僅占 10%的則是『梅干菜』。」

從大芥菜到加工品 祖孫四代的傳承

要說明芥菜三種加工品間的不同，在公館有一種很有趣的比喻是這麼說的：新鮮的大芥菜是祖譜的最開端，接著依序加工的程序與時間長短，就是一代接一代的概念，最後需要藏桶三個月以上的梅干菜就是「孫子」。用祖孫四代的關係，說明這大芥菜與這三種加工品密不可分關係，且擁有直系血親的概念，可說是相當貼切。

而色澤帶著優雅黃褐色的福菜，味道介於酸菜及梅乾菜之間，酸度比酸菜更為溫和，味道比梅乾菜更為清爽，濃郁的香氣中卻有著天然的清爽風格，吃進嘴裡格外開胃，是許多客家人餐桌上不可或缺的要角。

其實早期大芥菜冬季收成後，都是直接煮湯、炒菜，但因為生產過剩吃不完，才延伸出以鹽漬搭配冬陽，製成福菜、梅干菜來保存，除了自家食用外，也能販售增加收入，因為風味獨特加工品取代生鮮蔬菜，成了許多人餐桌上喜愛的食材，漸漸成了客家人不可欠缺的代表食材。

青農注入新思維 更符合飲食潮流

從電子產業回家從農的青農張仁宗，把實驗的精神發揮得淋漓盡致，張家在醃菜時，捨棄傳統一



福菜的製作其實從田間管理就開始，田地必須是大芥菜的種植與水稻輪作。(圖片提供／張記福菜)



秋季開始在農地上種下的大芥菜，經由鹽、風、陽光的加持，成了酸菜、福菜和梅干菜等風味絕倫的加工品。(圖片提供／張記福菜)

次加入大量鹽巴，達到飽和濃度的方式，把加鹽的程序分成三個階段，第一次約5%至8%的鹽比例，之後兩次都是3%的比例，運用鹽滲入大芥菜的時間，以緩慢卻費工的方式鹽漬，不但更能醃出濃厚風味，且能降低鹹度，成品才能風味十足卻不死鹹。

這樣慢工出細活做出來的梅干菜，取一小段直接放入口中咀嚼，竟能感受到梅子的鹹酸甜的獨特風味，做成梅干扣肉吃起來更是開胃，簡直成為白飯小偷，讓人不自覺多添好幾碗白飯。

從種植大芥菜開始，張仁宗就加入新的思維，盡可能以最原始的方式種植，鹽漬方式改良為分成三次的做法，每次加鹽都得翻缸、清洗、日曬等步驟，醃製過程十分繁瑣，而且耗時又費工，經過時間的熟成，才製成絕佳的福菜，這也是青農加入新的思維與作法，對傳統農村的新貢獻。

客家傳統風味，在青農的介入後，加入新的思維與方法，讓家族代代傳承下來的古法製程能夠延續，卻也跟得上食安與低鈉飲食的風潮，另外也在包裝上做了新改變，以真空取代傳統玻璃罐包裝，除了隔絕空氣避免雜菌影響品質外，張仁宗也想改

變傳統玻璃瓶裝的缺點，福菜持續在瓶中發酵，瓶口會有液漏情況，更重要的是取出福菜時的艱難等，採用真空的方式包裝，在食用上也更衛生、便利，也比較容易寄送給客戶，不會發生玻璃瓶摔破的窘況。

秋季開始在農地上種下的大芥菜，冬季時節採收，以傳統方式，透過鹽、風、陽光的加持，利用古法天然發酵，再經由反覆手工曝曬成了酸菜、福菜和梅干菜等風味絕倫的加工品，經時間和氣候的自然催化，慢慢醃釀出味甘可口的傳統客家滋味。

在烹調上也有多種方式來表現，其中最具代表性的福菜，能做的料理也是包羅萬象，包括煮湯、炒冬粉、炒肉等，滋味非常鮮美，酸中帶甘，非常爽口。秋季盛產的大芥菜，手工製成福菜，充分展現出客家人愛物惜食的精神，也成為送禮的首選，透過福菜來表達對客人的尊重和濃厚的情誼。

客委會也與老四川巴蜀麻辣燙合作獨家美饌「公館福菜黃金板栗雞湯」，精選公館福菜，利用古法天然發酵培香，再加入黃金板栗、嫩雞腿、彈牙豬肚慢火燉煮而成，更入選經濟部商業發展署「2024 優質鍋物嘉年華」，歡迎至全台老四川門市享用這道清爽味甘可口的客家好味緒，還有多項優惠活動。👉



客委會與老四川合作獨家美饌「公館福菜黃金板栗雞湯」。



一起動手做

福菜炒肉

示範：張記福菜 張仁宗

在張家，福菜最常做的料理是福菜肉片湯、福菜肉餅等傳統菜色，調味也幾乎都是以福菜本身的酸鹹為主，但是在外地工作很長時間的張仁宗，喜歡以傳統為基礎加點變化，添加辣椒添風味，而冰糖則是讓味道更有變化，這是屬於他自己的風格福菜料理。



材料

福菜 150 公克、五花肉 300 公克、豬油 20 公克、冰糖 10 公克、蒜頭 3 瓣、蔥 20 公克、辣椒 10 公克、薑 10 公克、醬油 15ml、水 300ml



STEP 1

福菜、五花肉切成小段；蒜頭、辣椒、薑等辛香料切碎；蔥切成蔥花備用。



STEP 3

在下豬油、蒜頭、辣椒、薑、福菜以大火爆香，加入作法 2 的五花肉，再加醬油、水、冰糖拌炒一下，蓋上鍋蓋燜燒約 10 至 15 分鐘。



STEP 2

炒鍋燒熱，下豬油 10 公克燒至融化，加入切好的五花肉煸至表面呈現金黃色澤撈出備用。



STEP 4

打開鍋蓋，加入蔥花拌炒一下即可起鍋。

Tips

這道料理是愈加熱愈好吃的客家風味菜色，吃不完放進冰箱冷藏，隔天再以電鍋加熱，更能吃得到福菜的美味。



SPECIALITIES OF



HA-FOOD

良柚柿餅

因新竹新埔關西地區得天獨厚的九降風，得以純手工烘製天然高品質的柿餅系列產品。延續客家古法技藝，堅持手作的柿餅、柿乾果肉甘甜、口感 Q 軟細緻，保有天然柿香濃郁，兼具傳統美味及養生概念。



tel 0921-096-867 time 週一至週日 09:00-21:00
add 新竹縣關西鎮大同茅仔埔 5 鄰 35 號



tel 03-5874090 time 10:00-18:00 (週三休息)
add 新竹縣關西鎮中興路 14 號 5 樓

關西仙草坊

關西仙草坊以羊羹的概念開發的仙草膠磚，係以少許黑糖並加入寒天及蒟蒻調製而成，完全不含澱粉，低卡、低熱量，符合現代人需求，是獨特創新的食品。

客食等路

「等路」在客家話的發音為 den` lu，指的是「伴手禮」，客家特色等路種類眾多，不論是糕點零食、菜餚美食、農特產、釀造物、茶／飲品或是醃製／調料，應有盡有，每期為您精選不同等路，為旅遊增添更多回憶。



客家特色商品專區

楓之醇本舖

楓之醇本舖將新鮮酸柑，經九蒸九曬製程後完成堅硬的酸柑茶茶塊，更設計方便沖飲的茶包，將其分別裝進酸柑造型的陶罐裡，外包裝以密集板組合而成，呈現客家傳統竹簍意象，兼具環保及趣味。



tel 037-321804 time 週一至週六 08:00-17:00
add 苗栗縣苗栗市中正路 750 號



tel 03-7984989 time 週一至週日 08:00-21:00
add 苗栗縣銅鑼鄉中正路 94 之 1 號

錦香餅舖

肚臍餅因中間餡料凸出的外型得名，據說是日本時代在台灣的和果子師傅，因想念家鄉甜點而將綠豆沙餅融入日式和果子的概念製成的茶點；二代接手除保留傳統老字號的名聲與口味，並帶進創新觀念與做法，自創杭菊餅、美人餅等。





慢歇旅宿 ROMANTIC ROUTE 3 HOTEL



WELCOME



資料來源／
交通部觀光署旅宿網

TAOYUAN 桃園市龍潭區

悅華大酒店	03-4803388	九龍里悅華路 100 號
外婆的家	0966-434474	三水里 6 鄰大北坑街 1998 巷 38 弄 8 號
三坑老爹	03-4115350	三坑里 19 鄰永昌路 51 巷 18 弄 18 號
紅橋驛站	0903-607598	三坑里 19 鄰永昌路 79 號
繞山花民宿	0932-297101	三和里 11 鄰 龍新路三和段 1369 巷 70 號
馬廄民宿	0988-606896	三和里 6 鄰渴望二路 125 巷 72 弄 13 號
吾室	0976-388458	大平里 17 鄰民治路 54 號
福華石門水庫渡假飯店	03-4112323	大平里民富街 176 號
中正美學飯店	03-4792364	中正路 206 號
溫馨旅館	03-4991688	中正路 457 號
凱虹汽車旅館	03-4995757	中正路 506 號
龍都旅社	03-4791926	中興路 63 巷 6 號
樸隄商務旅館	03-4097255	中豐路上林段 506、508、510 號
龍安旅社	03-4792109	北龍路 30 號
名人堂花園大飯店	03-4339090	民生路 141 巷 150 號
蕃薯國王的家	0933-033199	民治七街 17 號
伊加伊時尚旅館	03-4713388	永和路 85 號 2-3 樓
老屋瓦民宿	0919-383600	佳安西路 4 巷 92 弄 1 號
緣心	0975-853890	佳安西路 4 巷 97 號
漫楓宿民宿	0919-383600	佳安里 10 鄰佳安西路 4 巷 76 弄 8 號
蒔菁 iHouse	0919-369825	東興里 6 鄰 中興路 63 巷 68 弄 70 號
萊茵旅館	03-4891566	金龍路 79 巷 21 號
十六石遛民宿	0902-358019	高平里 18 鄰 高楊南路 701 巷 2 弄 16 號
雅舍輕旅	03-4071659	渴望路 205 巷 46 號
渴望會館	03-4072999	渴望路 428 號
烏樹林從前從前	0905-016957	龍平路 115 巷 138 弄 76 號
老街 42- 轉妹家	03-4792597	龍潭里龍元路 42 號

TAOYUAN 桃園市楊梅區

壽樂大飯店	03-4783133	大成路 48 號
凱萊汽車旅館	03-4829173	中山北路二段 56 巷 1 號
香格里拉旅館	03-4814462	元化街 1、2 號
依蝶汽車旅館	03-4829088	四維二路 43 號
龍觀賓館	03-4822359	永美路 221 號
愛月旅社	03-4782367	光復街 15 號
麗多森林溫泉酒店	03-4751100	東森路 3 號
風閣時尚精品旅館	03-4788686	新農街 245 巷 17 號
晚安旅店	03-4881077	新農街 6 號
揚昇山莊	03-4780099	楊昇路 256 號
君洋城堡旅館	03-4853000	環東路 110 巷 15 弄 2、6、8 號

TAOYUAN 桃園市大溪區

日安	0910-685810	一德里 11 鄰康莊路 349 號
樂木居河岸行館	03-3883427	大溪區信義路 117 號
新南一二文創商行	03-3884466	中山路 12 號
大溪老城四季行館	03-3881818	中央路 37 號
小巷內	03-3881052	中央路 52 號之 3
雙魚 83 號民宿	0922-022547	中正東路 83 號
中和旅社	03-3872366	中正路 31 號
食午之棲	0952-286228	中庄下崁 15 之 7 號
僑愛大旅社	03-3802992	介壽路 343 號
孔雀大旅社	03-3800023	介壽路 904 號
桃園大溪笠復威斯汀度假酒店	03-2725777	日新路 166 號
大崙涵河岸民宿	03-3888377	月眉里 13 鄰月湖路 80 號
玫瑰左岸莊園	03-3880655	月眉里 15 鄰信義路 2 號
微笑蒔光	03-3880811	月眉里 7 鄰月眉路 246 巷 45 號
巷裡閒	0912-566089	后尾三橫巷 2 號
和平 92 共室	03-3872963	和平路 92 號
大溪老城民宿	0955-884963	東一路 37 號
慕杉居	03-3878310	信義路 525 巷 10 弄 371 號
永福萊利民宿	0932-930062	信義路 657 巷 52 號
人客旅館	03-3800666	埔頂路一段 50 號
康莊旅店	0966-128080	康莊路 48 號
逸雲莊	03-3880761	康莊路三段 583 巷 270 號
大溪甘單樓宿	0979-394996	勝利街 79 巷 1 弄 1 號
大溪老街登龍寶第	03-3882626	登龍路 5 號
新大溪民宿	03-3873357	順和路 21 號
河岸森林農莊	03-3870300	瑞安路 2 段 150 號
蕙愛民宿	0922-225176	瑞安路一段 266 巷 285 號
三橋渡假旅店	03-3803999	瑞興里 17 鄰瑞安路 1 段 168 號
蘇家莊園	03-3873737	福安里 3 鄰復興路一段 1039 號
秘境 41	03-3887111	興和里 19 鄰中央路 41 號
湧山水民宿	03-3885928	興和里 24 鄰中山路 36 之 1 號
塔斯窩	03-3870456	興和里 28 鄰登龍路 10 號

MIAOLI 苗栗縣卓蘭鎮

景山林	04-25921586	景山里 4 鄰景山 63 之 3 號
山湖戀民宿	04-25898796	上新里 10 鄰食水坑 11 之 6 號
長青谷	04-25893329	上新里 15 鄰食水坑 78 號
雲也山莊	04-25892829	西坪里 10 鄰西坪 122 之 6 號
自然風情民宿	04-25896666	西坪里 12 鄰西坪 134 之 7 號
御品園	0920-820035	西坪里 3 鄰西坪 36 之 9 號
坪林五二民宿	04-25921168	坪林里 5 鄰坪林 52 號
岩川民宿	04-25921680	景山里 4 鄰景山 63 之 1 號



慢歇旅宿 ROMANTIC ROUTE 3 HOTEL



WELCOME



資料來源／
交通部觀光署旅宿網

MIAOLI 苗栗縣三義鎮

甘丹民宿	0978-275231	双湖村 15 鄰双湖 7 之 11 號
溪水旁民宿	0911-396733	双湖村 17 鄰双湖 81 之 2 號
織宴山莊民宿	037-878359	双湖村 22 鄰大坑 55 之 3 號
觀心農舍	037-878966	双湖村双湖 99 之 1 號
三義壹號民宿	0926-355757	双潭村 7 鄰双連潭 99 號
水漾西湖	037-878528	西湖村 2 鄰西湖 21 之 1 號
西湖渡假大飯店	037-876699	西湖村西湖 11 號
靛靛民宿	0921-385055	勝興村 10 鄰勝興 13 之 5 號
向草語蟲民宿	037-876416	勝興村 13 鄰勝興 50 之 1 號
巨蜥民宿	037-878289	勝興村 22 鄰水美 105 號
桐鄉民宿	037-879760	勝興村 25 鄰水美 257 之 1 號
過云山居民宿	0988-892165	廣盛村 13 鄰八股路 52 號
慕哲哈比屋	037-872935	廣盛村 34 鄰重河路 324 之 12 號
旅人藝棧民宿	037-870528	廣盛村 37 鄰廣聲新城 11 巷 1 號
馨雅民宿	037-870551	廣盛村 37 鄰廣聲新城 21 號
山嵐民宿	037-875706	廣盛村 37 鄰廣聲新城 3 巷 1 號
三義幸福小築館前民宿	0931-602121	廣盛村 39 鄰八股路館前 2 巷 1 之 2 號
正在旅行	037-876168	廣盛村 39 鄰八股路館前 2 巷 1 之 10 號
三義說走就走民宿	0963-125550	廣盛村 39 鄰八股路館前 2 巷 1 之 22 號
三義幸福小築民宿	037-871280	廣盛村 40 鄰八股路館前 5 巷 1 之 7 號
石話石說民宿	037-873743	廣盛村 40 鄰八股路館前 6 巷 1 之 1 號
微微風民宿	037-877077	廣盛村 41 鄰八股路館前 7 巷 1 之 1 號
小樹枋民宿	0919-715816	廣盛村 41 鄰八股路館前 7 巷 1 之 19 號
櫻花渡假會館	037-878133	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 18 號
薄霧館民宿	0975-765910	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 2 號
桐花山莊	037-875768	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 10 號
三義行館	0919-218244	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 19 號
杉桐雅築	0963-125550	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 1 號
三義漫遊桐花民宿	0908-035933	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 26 號
三義竺夢園民宿	0923-557911	廣盛村 41 鄰八股路館前 8 巷 1 之 5 號
三義漫步山林民宿	0968-695989	廣盛村 41 鄰八股路館前 9 巷 1 之 9 號
薇萱小築	0986-246685	廣盛村 41 鄰八股路館前 9 巷 1 之 11 號
圓夢築	0934-313189	廣盛村 41 鄰八股路館前 9 巷 1 之 5 號
田媽媽民宿	037-875656	廣盛村 4 鄰廣盛 60 之 1 號
山明民宿	037-872361	廣盛村 6 鄰復興路 52 之 1 號
F 商旅三義館	037-878788	廣盛村復興路 16 之 1 號
五福山莊民宿	037-872030	龍騰村 12 鄰草排 40 號
綠波浪森林會館民宿	0989-966858	龍騰村 13 鄰龍騰 3 之 6 號
峯州小木屋	037-876921	龍騰村 13 鄰龍騰 6 之 7 號
馮之美術空間館	037-871698	龍騰村 1 鄰龍騰 12 號
福田瓦舍	037-876156	龍騰村 1 鄰龍騰 26 號
喆娟夢田	037-878388	龍騰村 1 鄰龍騰 9-1 號

向陽田園	037-874028	龍騰村 1 鄰龍騰 9 之 5 號
樹也民宿	037-881712	龍騰村 5 鄰外庄 27 之 1 號
好珈農莊	037-881766	龍騰村 8 鄰外庄 62 之 6 號
癩蛤蟆民宿	0932-529911	龍騰村 8 鄰外庄 66 號
炭鄉八八庭園民宿	0932-524719	雙湖村 22 鄰大坑 88 號
福軒養生館	037-879177	雙潭村 10 鄰雙連潭 155 號
愛面子民宿	037-875766	雙潭村 11 鄰雙連潭 138 號
石濤園	037-875225	雙潭村 12 鄰石崁 32 號
柏竺山莊	0931-399089	雙潭村 13 鄰崩山下 10 號
卓也小屋	037-879198	雙潭村 13 鄰崩山下 1 之 9 號
卓也藏山館	037-879198	雙潭村 13 鄰崩山下 1 之 5 號
黃石山莊	037-878502	雙潭村 13 鄰崩山下 2 號
野薑花森林坊	037-879143	雙潭村 13 鄰崩山下 3 號
逸悅山莊	0934-451528	雙潭村 13 鄰崩山下 9 之 1 號
禪之宿	0937-873745	雙潭村 13 鄰崩山下 9 之 3 號
沁澗森林莊園	037-951236	雙潭村 16 鄰崩山下 45 之 1 號
雲洞山莊	037-951531	雙潭村 16 鄰崩山下 45 號
樂福民宿	037-872068	雙潭村 6 鄰雙連潭 87 之 3 號
茗緣居民宿	0988-247872	雙潭村 8 鄰雙連潭 100 號
水采田家	0938-887009	鯉魚潭村 12 鄰上山下 60 之 5 號
樂津民宿	037-881518	鯉魚潭村 2 鄰鯉魚口 36 之 10 號
炎山旅人	0966-387297	鯉魚潭村 3 鄰鯉魚口 65 之 22 號

TAICHUNG 台中市新社區

沐漁書房	04-25931507	中和里中興街 87 之 5 號
喬木民宿	04-25826906	中和街 3 段 30 之 1 號
木佃軒民宿	04-25810777	中和街一段 6 巷 9 號
無塵民宿	04-22548000	中和街一段山腳巷 20 之 2 號
林品民宿	04-25822842	中興里 13 鄰中興嶺 363 之 26 號
飛花落院民宿	04-24221100	中興里中興嶺街一段 111 號
雲間居民宿	04-25931323	中興街 112-5 號
慕田峪	04-25931088	中興街 56-2 號
月湖老家	0937-283360	月湖里東湖街 2 段 68 巷 38 號
胡明月山房	04-25822386	永源里中和街一段山腳巷 20 之 8 號
現代莊園	04-22387387	永源里水井街 39 巷 11 號
佳園民宿	0933-001033	協中街 189 之 2 號
馨舍民宿	04-25822718	協成里華豐街 178 號
荔陶宛	04-25811141	協成里興義街 130 號
橄欖樹農莊	04-25931511	南華街 31 號
松之戀	04-25814888	崑山里食水崙 6 之 7 號
山沐斯達	04-25812481	崑山里崑南街 29 之 7 號
禾口三一景觀民宿	04-25826816	華豐一街 42 之 3 號
Ms.Pan 花海農莊	0921-368136	華豐街 72 號
天冷吹雲	0983-501638	新社區美林 72 之 2 號
花田民宿	04-25823666	興中街 17 之 6 號
幸福農莊	04-25931426	龍安橋 21 之 3 號