

暑假花蓮慶豐收 一起探索部落野美味

作者：王義善 副研究員、
孫正華 副研究員、
劉興榮 副研究員兼科長
農業推廣科 農經研究室
電話：(03)852-1108 轉 1906

為了提升花蓮原住民部落的觀光體驗經濟效益，本場推出了「筷閃野美味」增能輔導計畫，並透過一系列部落農遊的教育訓練，讓部落的體驗活動充滿活力與魅力，帶給遊客們前所未有的體驗，並可親自體驗到野菜採集、傳統料理製作等活動，這不僅讓遊客能夠品嚐到當地的特色美食，還能在過程中體會到原住民獨特的文化魅力，讓遊客在享受樂趣的同時，深入了解原住民的生活智慧與飲食文化。

在本場的精心策劃與部落業者的積極參與下，輔導了數家具有特色的部落農遊業者，本場除了導入野菜栽培技術外，還特邀產業專家根據不同部落的文化、場域特性和發展規劃，開發出專屬的深度體驗活動及特色料理，讓遊客能在遊玩過程中，也能深度了解部落文化和

食農教育的意義。今 (113) 年初花蓮地區遭受 0403 強震衝擊，農業部為振興地方經濟，自 113 年 7 月 1 日至 10 月 31 日推出「從心出花 2.0- 花蓮振興農粉幣方案」，共發送 70 萬張 (每張 250 元)，各位讀者可先在農業易遊網上申辦並完成領取並詳讀使用方式後，即可到部落內合作業者的實體場域進行消費。隨後為大家介紹好吃、好味、好好玩的部落好據點。

達基力部落屋—感受太魯閣族大山大海的磅礴

位於秀林鄉的達基力部落屋，在其餐廳後方的大山隱藏著各種自然寶藏，踏上忘憂步道前，遊客將參與入山祈福儀式，聆聽太魯閣族的傳統故事，欣賞族人藝術家的創作，感受如同時光機般的文化穿越。沿著隱密的羊腸小



徑，逐步了解太魯閣族的傳統植物，在專業解說員的帶領下，學習這些植物的食用方法，體驗豐富的原民農耕文化。

嚮海邊境—讓心靈隨海旅行

坐落於秀林鄉的嚮海邊境，是一個結合自然與文化的露營區，深受遊客喜愛。這裡不僅提供舒適的露營環境，更以原民料理吸引四方來客，飛魚乾、樹豆飯等美食，讓人回味無窮。在享受美食之後，嚮海邊境還提供多種室內手作體驗活動。從彩繪玻璃到乾燥花圈製作，使用泰雅族常見的自然素材，結合藝術創作，讓每位遊客都能在這裡找到身心放鬆的新方式。

櫻之田野—體驗自然與健康的美味之旅

位於吉安鄉福興部落的櫻之田野餐廳，以其獨特的野菜健康飲食和體驗活動聞名。老闆秉持健康生活的理念，回歸自然種植野菜，並致力於推廣健康與環保的重要性。在這裡，遊客可以親自下田摘採野菜，體驗從田間到餐桌的樂趣，並發現魚腥草、佛手瓜、野苧等野菜的原型樣子，了解它們在原住民與客家族群文化中的重要性。而這樣的參與創意野菜料理製

作，學習原住民使用野菜智慧的活動體驗，相信能讓每一位遊客感受健康飲食帶來的身心愉悅。

紅糯米生活館—太巴塢部落的紅色寶石

隱藏在光復鄉太巴塢部落的紅糯米生活館，以當地特有的紅糯米為主題，開發出多種體驗活動，並讓遊客享受到阿美族的傳統美食文化。在這裡，遊客可以參與酒釀製作和搗杜倫（麻糬）等有趣的活動，了解紅糯米的由來、種植過程以及製作酒釀的神聖故事。在一連串好玩又富教育意義的活動之後，遊客們肯定會感到饑腸轆轆，紅糯米生活館特別提供豐盛的原民風味餐，包括各種以紅糯米為主要食材的美味佳餚，讓遊客在享受活動的同時，也能大快朵頤，品味阿美族獨特的野菜美食。

邦查農場—野菜與保種的食農天地

位於光復鄉的邦查農場，為遊客提供了一個探索野菜世界的獨特機會，在農場主人蘇秀蓮的帶領下，遊客將進入豐富多樣的野菜園區，從常見的南瓜、辣椒、玉米，到阿美族傳統的木鱉果、苦茄、糯米糰、龍葵等，了解每





一種作物背後的故事和文化意涵。在這裡，遊客會親自採集並處理這些新鮮的野菜，並在農場主人的指導下，製作屬於自己的阿美族傳統料理—野菜八寶湯。這不僅是一次美味的體驗，更讓參與者學會辨識野菜及其食用方法，讓每一口都充滿了花蓮阿美族的記憶與風味。

欣綠農園—濕地美食與原住民文化體驗

馬太鞍部落的欣綠農園，提供了一個結合豐富濕地景觀和原住民美食文化的絕佳去處。園區內種植著阿美族常見的野菜，如落菁、過貓、山蘇等，還有終年清澈的芙登溪孕育的水芹菜，讓人流連忘返。在農場主的帶領下，遊客可以親自採集這些野菜，並學習阿美族的傳統捕魚技巧，將新鮮的溪魚蝦及野菜放入火鍋中，隨著石頭的吱吱作響和魚湯的蒸氣升騰，讓人食指大動、垂涎三尺。

天賜糧源—多元族群的融合之地

天賜糧源位於花蓮最南端的富里鄉，這群夥伴的組成有阿美族、布農族、平埔族、客家人、閩南人，而多元族群相容的他們，共同的目標都是要讓富里更好、更美。天賜糧源以其獨特的米食體驗活動為亮點，帶領遊客深入了

解富里的農業文化，遊客可以在這裡參觀大片水田和壯麗的美人山，感受田園風光的寧靜與美好。此外，天賜糧源還與吉拉米代部落的媽媽們合作，在農遊活動中提供具有原民風味的美食料理，更為旅程增添美味的回憶。

樂舞詩拾物工作坊—傳承與創新的野菜麵包

位於花蓮縣豐濱鄉的樂舞詩拾物工作坊，是阿美族人樂舞詩·拉后所創立的特色麵包工坊，工作坊所生產的麵包完全手工揉製，使用當地 Ina 菜園種植的多樣野菜和香料，根據季節選用刺蔥、野生伊木子胡椒、野生山土肉桂等新鮮食材，並搭配小農所種植的豆類和穀物，創造出獨特而美味的風味。樂舞詩·拉后將阿美族深厚的文化底蘊與對烘焙的熱情結合，將傳統飲食文化融入手工麵包，重新詮釋烘焙藝術，並用麵包訴說阿美族的故事。

- 1 來花蓮必吃馬告風味餐
- 2 太魯閣族的傳統竹筒飯也不能錯過
- 3 花蓮原住民族編織色彩豐富具文化特色
- 4 野菜拼盤是花蓮具特色的原民味
- 5 欣綠農園的拉巴告捕魚體驗活動



原鄉永續生態

新農業 / 暑假花蓮慶豐收 一起探索部落野美味



織羅米 86 一葛鬱金饗宴與稻浪大腳印

織羅部落以振興傳統文化為目標，積極推動部落特色作物—葛鬱金，從生鮮的葛鬱金到太白粉的加工，全由部落族人親手完成，更設計了相關的農業體驗活動和部落美食，除可讓遊客能親自參與製作過程外，亦能體驗古早味葛鬱金涼糕的魅力。而族人所栽種的稻米不僅通過了玉里米產地標章的認證外，還結合了糙米、小米、紅糯米和黑糯米等，以原住民傳統文化為主軸，創立了自有品牌「舞米」，並設計出獨具特色圖騰的彩繪米包裝，更規劃讓造訪的遊客可在稻浪的大腳印中享受美味的阿美族特色餐點。

來到部落，遊客不僅能欣賞大自然的美麗景色，還能享受遠離城市喧囂的悠閒慢活，並發現台灣多元族群共榮共存的珍貴價值，趁現在暑假期間，快邀請親朋好友一同前來花蓮吧！趕快拿起電話，預約部落農遊體驗活動，讓我們一起在花蓮留下美好的回憶。🌿

店家資訊

達基力部落屋

(03)862-1033



嚮海邊境

0955-070076



櫻之田野

(03)854-0366



太巴塢紅糯米
生活館

(03)870-3419



邦查農場

(03)870-3818



欣綠農園

(03)870-1861



織羅部落

0919-322-737



天賜糧源

(03)883-1789



樂舞詩拾物工作坊
(新太平洋一號店)

(03)878-1218



農業易遊網 從心出花 2.0

花蓮振興農粉幣 250 元領取方式
及合作店家 →



6 好玩好吃的野菜體驗活動

7 野菜披薩口感豐富又好吃

8 吃飛魚配野菜麵包好滋味