

找一天 我們一起去台東D.I.Y

將D.I.Y融入日常生活、融入旅遊業，做得最出色的非台灣莫屬。以農業為主軸的台灣，地道美食特別多，而且食肆、餅店、各式各樣手信食品公司都流行家族式、社區式營運，所以經營手法十分靈活，眼見競爭大就想辦法吸客，特別多店舖搞創意D.I.Y，提供工場給市民和旅客體驗自製食物或手信。

採、攝：焯羚 模特兒：小晰晰

羅家稻田體驗農務

台東縣池上鄉有着得天獨厚的縱谷景觀，以靚稻米聞名，並有「米故鄉」之稱。台灣優秀青年農民、台灣台東共創發展協會理事長、現任源天然農業董事長羅永昌將種稻的環境、田間管理制度、傳承、文化藝術相結合，源天然農業與基金會合作共同打造了文化品牌「秋收藝術節」。他的有機稻米種植、加工、深加工、農業觀光旅遊為一體的全產業鏈發展模式，被稱為「六級化」農業。

羅永昌在創辦源天然農業之前，曾在一家營業額上億的外資公司任職總經理，工作壓力太大辭職轉行。他到上海看到有機大米在上海和浙江一帶市場，就在上海崇明島開拓千餘畝有機田地種植台灣稻米，在當地廣受歡迎。羅永昌與太太范逸嫻為了孩子決定回家鄉台東池上務農。

羅家三代在池上鄉都是當農夫，羅永昌回來繼承祖業，調整了自家休耕多年的良田，以自然農法耕作，並引進新品種紫米，將紫米與白米及糙米以完美比例融合，開發出的新產品「源天然健康米」，在市場上頗受好評與肯定。

去年，羅永昌開始開發家鄉深度旅遊，開辦稻田體驗活動，遊客到羅家的稻田體驗農務。透過活動，遊客可了解稻米由種植、收成至成為食物的過程。因應四季的差異下田體驗也略有不同，春季主要是播種與插秧，夏季則以除草及收割為主。如大家有機會到台東池上暢遊，不妨試一趟下田體驗，當半天農夫，收割稻米之餘，盡情領略自然風味，體驗費每人約123港元。

羅永昌不希望大家對池上米的印象只停留在「好吃」的階段，要為池上米尋求更高的定位，以及更多彩多姿的形象，於是夫妻創辦了「源天然廚房」，從一開始的簡單米捲，到由羅太親手開發的創意壽司。羅太說靈感源於自己一對寶貝不喜歡食米飯，於是想出整壽司，以紫色的米、粉紅色的洛神花，加上芋頭、番薯、筍絲、梅乾扣肉做出多款色彩繽紛且美味的壽司，很吸引，小孩特別喜愛，許多當地人也來光顧。

羅永昌不希望大家對池上米的印象只停留在「好吃」的階段，要為池上米尋求更高的定位，以及更多彩多姿的形象，於是夫妻創辦了「源天然廚房」，從一開始的簡單米捲，到由羅太親手開發的創意壽司。

羅太說靈感源於自己一對寶貝不喜歡食米飯，於是想出整壽司，以紫色的米、粉紅色的洛神花，加上芋頭、番薯、筍絲、梅乾扣肉做出多款色彩繽紛且美味的壽司，很吸引，小孩特別喜愛，許多當地人也來光顧。



源天然農業 地址：台東縣池上鄉福原村中山路99號



台灣「經濟部」商業司司長李鍊(中)與優秀青年農民羅永昌及羅太



創意壽司

「池上便當」你試過未？



池上飯包文化故事館及池上便當博物館

台灣便當很出名，紐約唐人街也有台灣便當賣，相信不少自助遊台灣的人，在台鐵也吃過便當。「鐵路便當」源於池上飯包，池上飯包的名聲打響之後，連帶使得池上米與池上鄉也聞名全台。台灣人眼中池上飯包的歷史，池上便當的精神，正是台灣人刻苦耐勞精神的寫照。

農具區、稻米文化區、池上飯包區及古早飯包區等展示區，以文字及圖片介紹池上飯包六十餘年來的發展，並完整保存早年做飯包的傳統爐灶等器物，供民眾參觀兼具文化保存與教育等多重功能。

「文化故事館」設於二樓，介紹各種稻米的種類和栽植，以及古早的碾米技術，館內設有歷史文化區、農田

從日據時期開始，台灣各地農人遷入台東池上開墾。由於池上的自然環境非常適合稻米生長，池上鄉從日本山形縣引進「蓬萊米」種植，所以「池上米」因而成為進貢日本天皇所使用的稻米。

池上便當的始祖李約典、林來富夫婦，也由台北三重埔來到池上，居住在池上火車站前開始以販賣「番薯餅」為生。光復後，貫穿花東縱谷的東線鐵路是窄軌，從花蓮到台東一趟就要跑七、八個小時，火車一靠站，常有飢腸轆轆的旅人下車找東西吃，他們開始製作月桃葉包飯糰，用曾經進貢日皇的池上米炊製成米飯，再以手工捏製成三角形飯團，再鋪放卜



四款便當

在舊火車車廂改裝成的餐廳內品嚐便當

肉、黃菜頭、烤肉乾、豬肝、瘦肉片、一小塊蛋餅及當地大坡池所捕獲的小蝦和麵粉油炸成的蝦仔炸(炸蝦餅)及梅子幫助開胃，售價一元五角，也就是第一代的御便當。後來李約典夫婦的兒子李丁保在車站擔任驛夫的工作，於是李約典夫婦就把便當帶到車上賣。之後，李丁保太太李陳雲便繼承家業繼續從事賣便當的工作。當時製作飯包相當不易，每天在破曉前挑水、打柴、以土灶炊煮，要趕在火車到站之前做好飯包送到月台。

後來，李丁保用「竹片盒子」裝飯包，池上便當便由飯糰轉變成用竹片盒來裝飯，稱為便當。隨著時代的演變，目前台鐵池上站月台販售的鐵路飯包由全美行取得販售權，名為「全美行池上鐵路月台便當」。當你到池上鄉旅遊的時候，不妨到池上飯包文化故事館走走，在了解了池上飯包的歷史故事後，或許會品嚐出池上飯包的另一種古早風味。

- 招牌便當 便當內的主菜，共有叉燒、燒肉、香腸與卜肉四種，分別是用豬的前腿肉、後腿肉、里肌，以及三層肉所製作。各以不同的獨門醬料醃製，再加上5種配菜佐餐。
 - 池上鐵路排骨便當 新台幣80元
 - 素食便當 新台幣80元
 - 雞腿便當 新台幣105元
- 地址：台東縣池上鄉忠孝路259號



紫米稻穗外殼也帶紫色

羅永昌帶着兒子下田

「窯烤樂」手工烤薄餅



「窯滾吧!部落」環境



兩位主人協助大家整薄餅

在台東縣池上鄉有個「窯滾吧!部落」，這裡是一塊靜謐而優雅的地方，由一群擅長採集野菜的美族部落媽媽主理。除了她們部落聚會，煮美味原住民菜式及pizza開餐外，她們還教遊客手工窯烤pizza，體驗「窯烤樂」及慢食生活。

台東原住民阿美族，奉行母系社會，女性地位超然，阿美族婦女持家有道，並擅長農務及烹飪，「窯滾吧!部落」是由社區居民合力搭建的一座石窯，也可稱為部落廚房，用來烤麵包及薄餅，以供聚會時食用。由於極受族人愛戴，最終孕育出這個「窯滾吧!部落」，讓料理烹飪成為多樣性的社交活動。經過一段時間一

起煮食，能凝聚社區同心。還有，透過提供DIY體驗，讓更多人認識阿美族的美食及文化，同時也賺取一些經費用作關懷社區獨居老人，所以每年都有來自台灣及港澳的暑期親子團捧場。

通常部落媽媽晨間採集野生食材野菜，好像蕨類植物如山蘇或過貓，還有自己種的青椒、金菇及南瓜等清炒做菜。在山區撿來的蝸牛，沖洗清潔後就成為食材，製成烤蝸牛菜式。而阿美族男人會捕獵山豬，烤山豬肉片是美味的食材，再加上火腿絲及腸仔粒等多元的料理，成為待客食材。如預約了來DIY pizza的客人，就在她們的指導下「自力更生」，自己的午餐自己煮了。

學習自製薄餅，先把混入天然酒釀酵母的麵粉搓成一團，並使用木棍把它壓成餅狀，再用叉子在其表面刺些氣孔，塗一層茄汁，便可添加自己喜愛的食材，如烤山豬肉片、西蘭花、青椒、金菇、南瓜絲及芝士等。而

DIY薄餅重要是在材料搭配是否好味，落的食材分量適當，弄妥當後便可把薄餅放進攝氏高達二百五十度的窯烤烘，由於窯的溫度極高，主人都不讓客人亂碰，全由他們放進石窯內烤，大概需要十至十五分鐘就出爐，烤烘薄餅便大功告成。該窯的燃料是柴枝及木頭，並要先把石窯加熱約三小時才可使用。石窯烤出來的薄餅極為香軟可口，口感香味跟一般以現代化爐爐烘烘的有很大分別，薄餅更有純南瓜香蕉餡的，出爐後加添一層朱古力醬，就是甜薄餅；石窯還可烤烘麵包，絕對令大家滿足。

地址：台東縣池上鄉大埔村8鄰陸安1號

自製薄餅步驟



自己採集野菜煮湯

鳴謝：台灣「經濟部」商業司、財團法人中衛發展中心、Image media

自遊行

環龍門山騎遊活動啟幕 推進成德旅遊一體化

香港文匯報訊(記者李兵成都報導)沿着錦竹玫瑰大道一路騎行，路旁桂花盛開、花香撲鼻；一棟棟年畫民居，雪白的牆體作畫，「虎娃」「鯉魚」等吉祥物向人們送來祝福……

「這裡的空氣清新，秋色真美，猶如一幅絢麗的山水畫。」早前，在2016環龍門山騎遊活動暨中國旅遊小姐騎遊采風啟動儀式上，來自北京、成都等地的旅遊小姐發出由衷感慨。

據悉，此次活動以「夢想躍龍門，旅姐遊錦竹」為主題，由成都、德陽兩市旅遊部門主辦，成都豐盛傳媒執行。騎行線路：成都繞城一成一彭高速一成一綿高速、玫瑰溫泉大道、沿山路一綿茂路等，沿途有綿竹年畫村、九龍滑草場、漢旺地震遺址公園等著名景點。本次騎遊活動將持續到明年3月，為廣大騎遊愛好者提供了一條風景秀美的騎遊路線。

在當天的啟動儀式上，還舉行了環龍門山騎行護照發放、自行車騎遊特技表演、旅遊小姐年畫製作等豐富多彩的活動。

而2016環龍門山騎遊活動，以環龍門山周邊良



優秀騎手在台上領獎。

本報四川傳真

好的自然資源為依托，以自行車騎遊這種健康生態方式為主體，吸引了廣大體育愛好者和當地居民積極參與，迄今已連續成功舉辦三屆。「環龍門山騎遊活動」是成德兩地旅遊部門聯袂打造的一項區域文旅項目。」德陽市旅遊局有關負責人說，在兩市的共同努力下，龍門山的旅遊品牌得到大幅提升，並有力推動了「成德旅遊一體化」。

值得一提的是，此次活動引入2016中國旅遊小姐四川總決賽15強，這些佳麗與廣大市民互動，增強了活動的人氣和吸引力。