

文／蔡弘聰（行政院衛生署食品衛生處科長）

圖／林朝宗・林嵩展

好好吃的池上米

那一餐我們4個人吃了8個便當！

年前利用休假之便，朋友相邀一行4人前往花蓮台東作2日之遊。早上由台北搭乘7點20分自強號，10時即達花蓮，沿途風景之美，真可與德國由漢堡到法蘭克福來茵河火車之旅的景色相比擬，且更令人扣人心弦。

目前有許多國人玩遍了世界各地，但對號稱美麗寶島的台灣，風光卻不盡熟悉，身在福中不知福的遺憾，特提醒國人不要忘了多享受美麗寶島的綺麗風光。

當日我們由花蓮自行開車遊覽，首先前往鯉魚潭，享用營養豐富甜美多汁且便宜的花蓮木瓜，4個人共吃了10個木瓜。

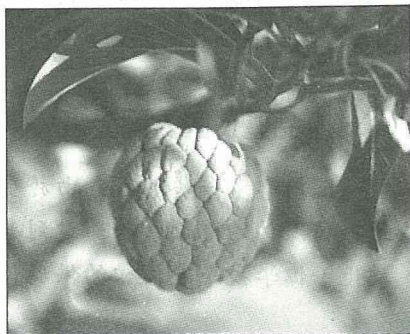
木瓜含多量維生素A、C，又能幫助消化。花蓮人真有福氣，得天獨厚，由於木瓜病毒之感染，木瓜不易繁殖，但經園藝人員的努力，木瓜仍很豐盛地遍植花蓮。

中午前來到舞鶴農場，舞鶴農場以茶葉為主要產品，也加工生產茶葉羊羹、茶葉糖，潤喉爽口，別具特色。

台東池上便當之美味，遠近馳名。我們中午即選擇「池上便當」享受嚮往已久的池上米，果然名不虛傳。池上米彈性佳又香；加上池上便當使用木製餐盒，風味更美。為了多吃池上米，我們4個人吃了8個便當。

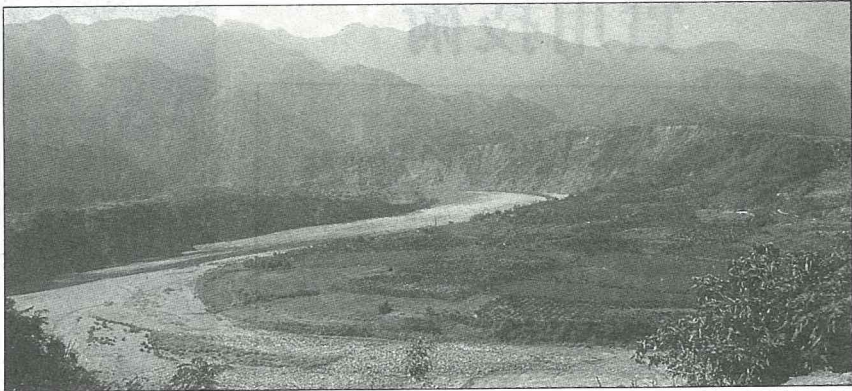
記得15年前我曾往日本最北邊之新瀉縣餅乾工廠實習，新瀉縣以出產「新瀉米」而出名，聽說因為新瀉冬天積雪不易種植，僅於夏季種植一季稻米，而使「新瀉米」因此而成名。

15年後的今天，品嚐「池上米」，回想日本「新瀉米」，別有一番滋味。池上地處東部的鄉村，街道純樸，空氣新鮮，因而孕育了如此美味的池上米。



台東釋迦

晚上宿於台東知本溫泉。知本以溫泉而有名。晚上洗溫泉後享受台東名產—釋迦，平常在台北捨不得吃的珍貴水果，在此盛



花蓮秀姑巒溪曲流之美



池上米，響噹噹。



產區可很瀟灑的享用。

隔日早上享受知本森林之旅，知本森林具原始野趣，不需雕刻，就很美，人生難得享受如此美麗的一刻。返回旅舍後，再來一次溫泉浴，更是一大樂事。

我們享受了風光美好的花東之旅，也享用了十分美味的池上便當，建議讀者何不也來一趟花東美好之旅，一定讓您回味無窮，終生懷念。