

2007 從 農 場 到 餐 桌

有印記的 台灣柳橙

果頂小小的圓形印環，
彷彿告訴大家，
這是
MADE IN TAIWAN 的標誌啦！

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司 台南縣東山鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



台灣柳橙 鮮食最佳

文／丁建卿 台北農產運銷公司

柳橙原產地在大陸嶺南一帶，先民跨海來台時，帶來種植，因同為北緯23～24度，再加上多雨氣候及優良的栽培管理技術，使得

台灣柳橙的品質冠全球。且經多種外銷管道加持下，在國內所有柑桔類產量中，近6年來柳橙是唯一呈現增產的品項，全國栽培面積約在1萬餘公頃之譜。

國產柳橙每年中秋前後即以「青皮丁」表皮尚呈綠色時即行供應上市，此時水果品項在季節交替下，一般常有青黃不接情形，許多外國水果則在此時趁勢增量進口，台灣柳丁當然不遑多讓，也在此際陸續採收，至11月時正適採收旺季。台灣柳橙主要栽培產地集中在台南、嘉義、雲林、南投等縣山區，另彰化、台東亦有少量栽培，採收期可延長至隔年2月。

台灣的柳橙品種多屬鮮食果，與外國的原料果多有不同，一般經由雜交後，果實有大小或橢圓、圓形等不同，若論及選別要領，除可以外觀依色澤辨別成熟度外，另可以手握柳橙，蒂頭朝虎口處，將拇指以外的四指向掌心握，可以感覺柳橙表皮柔軟度，容易擠壓者，果皮較薄，果身堅實者則發育良好，這是優良品質的表徵。至於果皮細薄光滑有彈性、果實飽滿具沉重感者，這是一般柑桔類挑選的要訣，同樣適用於柳橙；另有因為蟲傷、日曬導致表皮有疤狀痕跡產生，有人稱「黑丁」、

「火燒柑」，

雖然外觀欠佳，

卻因日照完全或成熟

度足等，風味甜度反而高，只是不耐貯放。另有「雞蛋丁」個頭嬌小，果型成橢圓形，一般係屬老欖柳橙樹所結果實，依柑桔類果實特性，此種橙類外觀雖不起眼，惟甜度高、風味足，亦是聰明的選擇。

柳橙富含維生素A、B、C、磷、蘋果酸及纖維質等養分，除了可鮮食外，更有消費者用以榨汁食用，無法盡食果肉，對此高纖維水果，殊為可惜，因在現代人的飲食中，缺乏膳食纖維導致的腸胃系統疾病中，亦在多有，聰明的消費者應盡可能自行榨取，除可保清潔衛生外，亦可多將果肉篩出同果汁一併食用。此外，新鮮柳橙汁因不含人工化合物，較不耐久放，室溫下宜盡快食用，或以冷藏2日內為佳；久放後的柳橙汁會有纖維果肉與水分離的沉澱現象，並不是壞掉。常見有人以湯匙剝除柳橙皮，常會不順手，其實柑桔類採收後均應經3～5日蝕水作用後，才方便剝取，或可先以手輕捏待果皮稍軟，將果皮輕劃破皮十字狀，再予剝除就容易多了。剝除果皮後冷藏，既可當水果又可當零食，是方便攜帶的水果。



高C柳橙

柳橙 又稱柳

丁，屬甜橙類，是陽光下的水果皇帝，不論是水果拼盤、果蔬汁，甚至是各國料理，柳橙總是扮演著重要角色。我國傳統上將橙類分為橙（如柳橙）、柑（如桶柑）、橘（如椪柑）3種，從中醫觀點來看，柳橙屬於性平的水果，而橘子則屬於性寒的水果，因此在食用上柳橙較無禁忌。而以營養學觀點來看，柳橙除了富含豐富維生素C的優點外，還含有相當多優秀的植化素（phytochemicals），是很好的保健水果。

預防心血管疾病

柳橙中含有兩種特殊植化素—檸檬黃素（hesperetin）及檸檬苦素（limonin）都會抑制身體中壞的膽固醇（LDL-cholesterol）之合成；此外，柳橙中的beta-麥胚固醇（beta-sitosterol）及果膠（pectin）能減少食物中的膽固醇被人體吸收。好處還不只於此，柳橙中其他具有抗氧化功能的植化素能防止體內壞的膽固醇被氧化而卡在血管壁上，可預防血管硬化、中風等危險因子。柳橙中的鉀離子也是含量豐富，鉀離子能幫助穩定血壓及預防心律不整。柳橙中所含的葉酸也可以降低血液中同胱胺酸（homocysteine）的濃度，因為過多同胱胺酸堆積在血管中，會增加血管中的氧化傷害進而導致心血管疾病。綜觀柳橙的營養成份，的確是保護心血管系統

的寶藏。美國有一個大型的研究，檢視一份2003年澳洲 C S I R O （The Commonwealth Scientific and Industrial Research）報告，發現若每天多攝取一份柑桔類水果（如一份柳橙約130克）能降低中風的危險達19%。

防癌的優良水果

目前已經有許多動物研究及人體細胞的癌症研究發現，柳橙中有許多萃取物如檸檬苦素能抑制口腔癌、皮膚癌、肺癌、乳癌、胃癌、大腸癌等細胞之生長。而柳橙中的beta-隱黃素、葉黃素、檸檬黃素等均是優秀的抗氧化劑，能阻止自由基攻擊細胞，以降低癌症的發生機會。而柳橙中的檸檬苦素及諾米林（nomilin）也能增加體內解毒酵素的活性；柳橙中的葡糖二酸（d-glucaric acid）能加速致癌物排出體外。雖然，目前這些柳橙防癌的結果大多呈現於動物實驗身上或是試管研究，但是這麼多好的防癌成分集中在柳橙中，我們為何不多吃呢？

能幫助預防肺癌

目前流行病學研究已證實，若多攝食含有beta-隱黃素（beta-cryptoxanthin）的蔬果，如柳橙、玉米、南瓜、木瓜、橘子等，能夠有效降低肺癌的發生率。尤其是吸菸的族群，如果平時能多攝取含有豐富的beta-隱黃素之蔬果如柳橙，能減低37%肺癌的罹患率。因此，若平常有抽菸的人，可以多吃點柳橙來保護自己的肺部。

能預防視力退化

柳橙中所含的玉米黃素（zeaxanthin）和葉黃素（lutein）是護眼雙傑，能集中於眼睛的視網

膜，有如我們戴了一副隱形的太陽眼鏡能幫助擋掉傷害眼睛的藍光，以減少陽光對視網膜及水晶體的傷害，若要預防視網膜黃斑部的病變或是白內障這類的眼疾，應該要多吃一些含有玉米黃素和葉黃素的蔬果如柳橙。

能改善類風濕關節炎症狀

有研究針對25,000位罹患類風濕關節炎的患者進行研究，發現其中若每天有喝一杯柳橙汁的患者，其關節炎不適的症狀明顯減輕。推測這是因為柳橙中beta-隱黃素及維生素C具有抗發炎的功效，能紓緩關節炎的不適。因此，若有罹患類風濕關節炎的病人，不妨試試看每天飲用一杯柳丁汁以紓緩不適症狀。

維生素C補充劑絕對比不上柳橙原汁

大家都知道柳橙富含豐富的維生素C，一顆柳橙所含的維生素C大約可達成人一天的需求量，但是維生素C絕不是柳橙中唯一的抗氧化劑。義大利的學者Guarnieri S, Riso P, et al.,曾經進行一項研究，比較以下三組的抗氧化能力，第一組含150克維生素C的柳橙原汁，第二組則是含有150克維生素C的清水，第三組則是只有含糖及水的對照組，七名健康的受試者比較喝飲料前後DNA的損傷程度。結果發現，喝下第一組飲料的受試者，喝完柳橙原汁後3小時，DNA的損傷程度減少了18%，喝完柳橙原汁後24小時，DNA的損傷程度減少了16%；然而，喝下第二組只含維生素C清水的飲料者，發現DNA損傷的程度並沒有減少。由此可見，柳橙中抗氧化的物質絕不是只有維生素C，柳橙中還有太多具有保健

功能的植化素，如柑橘類黃酮素（flavonoids）及類胡蘿蔔素（carotenoids）等。這也就是為何大家要提倡吃「全食物」的道理，萃取的維生素固然有它的功效，但絕對比不上全食物中上萬種的植物營養素之協同功效。

當我們選購柳橙時宜選擇表皮光滑無斑點者，輕壓感覺飽滿有彈性，果皮為橙黃色，聞起來有濃郁的果香者為佳。若放於陰涼通風處可存放很久，但有時潮濕的氣候容易使柳橙發黴，發現發黴時應盡速丟棄已發霉的果實。要食用柳橙前建議先以清水清洗過較為妥當，因為可以洗去塵土、細菌、農藥等，以免污染了果肉。

綜觀以上柳橙的保健功能，我們可以發現柳橙的確是一種平易進入，溫和又安全的優良水果。又到了柳橙盛產的季節了，不妨多多選購柳橙作為點心、菜餚、水果盤的材料，不但為自己的飲食增添美麗的色彩，也為自己多增加一份健康。

柳橙的營養寶庫

(每100克的營養成分)

三大營養素	
熱量(Kcal)	43
醣類(g)	10.6
蛋白質(g)	0.8
脂肪(g)	0.2
維生素	
維生素B1(mg)	0.06
維生素B2(mg)	0.04
維生素B6(mg)	0.02
維生素B12(ug)	0
維生素A(RE)	0
維生素C(mg)	38
維生素E(mg)	0.13
菸鹼酸(mg)	0.4
礦物質	
鈉(mg)	10
鉀(mg)	120
鈣(mg)	32
鎂(mg)	12
磷(mg)	21
鐵(mg)	0.2
鋅(mg)	0.1
其他	
水分(g)	88
灰分(g)	0.4
粗纖維(g)	0.5
膳食纖維(g)	2.29
膽固醇(mg)	0
主要的植化素	
beta-隱黃素 (beta-cryptoxanthin)	
玉米黃素 (zeaxanthin)	
葉黃素 (lutein)	
檸檬黃素 (hesperetin)	
檸檬苦素 (limonin)	
諾米林 (nomilin)	
beta-麥胚固醇 (beta-sitosterol)	
麩胱甘肽 (glutathione)	
葡萄糖二酸 (d-glucaric acid)	
果膠 (pectin)	



這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓

天籟柳橙食譜



碳烤鮮干貝佐優格柳橙

【材料】

鮮干貝2粒、羅曼切絲15g、柳丁皮少許

【調味料】

原味優格50cc、香魁克10cc

【作法】

1. 干貝煎熟備用。
2. 羅曼生菜切絲擺於盤中，將煎好干貝放在菜絲上。
3. 將原味優格與香魁克混合，再加入柳丁皮、肉切末少許，混合成醬汁。
4. 將醬汁淋上干貝即完成。

【TIPS】干貝又稱瑤柱，性平味甘鹹，蛋白質豐富，含有少量的碘，有滋陰、生津、調降血壓、強健體力、改善腸胃消化不良或腹脹不適等。



柳橙綠野沙拉盤

【材料】

綜合生菜沙拉200g、美乃茲沙拉醬30g、柳丁肉片1粒、小番茄3粒

【調味料】

香魁克10cc、檸檬汁5cc

【作法】

1. 將事先製作的綜合生菜沙拉放在盤中。
2. 柳丁去皮，剝下肉片置於生菜沙拉上。
3. 小番茄對半切片當盤飾。
4. 將美乃茲、香魁克與檸檬汁調和成醬汁。
5. 最後再將醬汁淋在沙拉上即可。

【TIPS】美乃滋在常溫下容易酸敗，存放時須謹慎小心。



法式柳橙烤嫩鴨

【材料】

嫩鴨胸肉150g、柳丁1粒、紅酒50cc、蘆筍3支

【調味料】

胡椒粉、羅勒葉

【作法】

1. 先將鴨胸煎黃烤熟切成薄片，擺於盤中。



2. 用少許紅酒與柳丁汁拌煮成醬汁，並淋於鴨胸上。
3. 再放上青蘆筍作為擺盤裝飾及平衡口感。
4. 灑上少許胡椒粉及羅勒葉。

【TIPS】鴨肉含有高量紅色纖維（red fiber），肌肉中含脂量稍低，胸肉中脂肪酸不飽和程度較高，鴨肉較堅實（由於紅色纖維直徑較細）且多汁，含有較多膠原蛋白且磷脂豐富，因此產生不同於其他肉類的特殊口感。



柳橙慕斯

【材料】

柳橙汁30cc、蛋黃270g、砂糖100g、動物鮮奶油500g、巧克力1,000g、吉利丁（Gelatine）40g、動物鮮奶油2,000g、糖粉少許、柳橙切片、新鮮水果（草莓或櫻桃）

【作法】

1. 在蛋黃中加入糖、巧克力，加熱到燙手，並將糖攪拌至散。
2. 吉利丁泡水軟化後，隔水加熱使其溶化。
3. 將溶化吉利丁倒入步驟1。
4. 將動物鮮奶油打至七分發，與步驟3混合。
5. 倒入模中使其凝固成型。
6. 將切片柳丁片及裝飾的草莓或櫻桃置於適當位置。
7. 灑上糖粉，即完成。



【TIPS】混合膠汁時輕輕拌勻，不要太快或太用力，以免泡沫消失。

食譜製作／張慶松

贊助者／陽明山天籟溫泉會館

張慶松 廚師

經歷

豪景大酒店行政主廚
華國洲際咖啡廳主廚
力霸皇冠咖啡廳主廚
陽明山天籟會館西餐主廚-現任

陽明山天籟和風會館西餐廳

地址：台北縣金山鄉重和村名流路1-7號

電話：02-24080842、24080088

網址：www.tienlai.com.tw

身為陽明山天籟會館西餐廳的主廚張慶松認為，作為一位五星級飯店的主廚，就必須擁有手邊有什麼材料就做出什麼樣的菜的能力，不該限制於一般傳統的廚藝。

打從張慶松師傳出道以來，便一路走西餐路線，張師傅認為精緻、衛生、健康、營養且不會吃得太飽，是現今飲食的趨勢，中式西吃的套餐便是如此因應而生，他抓住這項趨勢，就像他每一次均能掌握到消費者的飲食喜好，並進一步在菜色方面改變創新，如果一道新菜能受客人喜歡，他會感受到一股力量鼓舞他繼續再接再勵，反之，若是客人反應冷淡，則難免一陣失落。

張師傅說從事廚藝工作讓他想遍嚐各國餐飲、各種菜系，從不同的菜餚中觀摩，並參考料理的作法，以融入自己的廚藝心得。常常他會為了想吃一道菜，而到各地探訪旅行，這樣將工作與旅行相結合的遊歷，添增了張師傅充滿趣味的廚師生活。



2007
從農場到餐桌

拜訪農家

文圖／蔡佩娟

橙花飄香 橙果金黃

創造屬於台灣的「橘郡」

—台南縣東山鄉柳橙



曾福在的柳橙樹年紀比他的小孩還大

柳橙是國人耳熟能詳的水果，早於1930年代即引進台灣，台南縣東山鄉則於1960年代展開栽種柳橙的歷史，但隨著本地特有的栽培軌跡，台灣柳橙已發展成為屬於台灣才有的獨特風味，而自成一格，如同柳橙果頂小小的圓形印環，彷彿蓋了個章，告訴大家，「這是MADE IN TAIWAN 的標誌！」



每年剪枝時，要修剪徒長的枝條

東山鄉位於台南縣東北方，山林廣闊，全區位於急水溪中上游，屬急水溪新營淨水場的水源保護區，灌溉水源充足，依傍著渾然天成的好山好水，農產品豐盛而多樣，出產龍眼、椪柑、洋香瓜等水果，柳橙也是東山鄉的傳統作物之一。「東原柳橙」早與「李子園青皮椪柑」、香甜多汁的「東山洋香瓜」、古法柴焙的「龍眼乾與福肉」成為遠近馳名的農特產，也是老一輩人津津樂道、口耳相傳的好味道。

老少咸宜·品種繁多

柳橙是老少咸宜的水果，果性溫和，即使罹患感冒、咳嗽，仍可食用，並無後遺症之虞，是台灣民眾經常食用的水果。東山鄉生產的品種，一般稱為柳橙，柳橙屬甜橙的一種，與柑、桔、

檸檬、海梨柑、葡萄柚、金柑、茂谷柑、萊姆、明尼桔柚、晚崙西亞橙（通稱「香吉士」）、臍橙等。

由此可知，甜橙只是眾多柑桔品種中的一類，由於柑桔類容易產生變種，因此光是甜橙就有許多種類，柳橙、晚崙西亞橙、紅江橙、臍橙、無酸橙、血橙在台灣均有栽種，其中柳橙與晚崙西亞橙是產量較大的品種。晚崙西亞的果形為球形到長球形、果面平滑，呈橙黃色，皮厚不易剝開，果肉細密多汁，香氣濃郁，主要產地在台東縣；柳橙果形比晚崙西亞小，皮中厚、也不易剝開，果肉細、汁多味甜，酸度較低。

風味獨特·自成一格

說起東山鄉種植柳橙的歷史，說長不長、說短不短，卻是歷盡滄桑。柳橙大約於1930年代由中國廣東引進台灣，直到1960年代，嘉南平原才大量栽培，東山鄉也於這段



明年會從這個新芽開花



過些時候，這些果實將呈現一片金黃的景象

期間開始了栽種柳橙的歷史。早期品系屬新會橙（廣東新會縣），時空流轉，近期經由DNA比對結果，發現已非原有的品系，至於到底屬何種品系，仍有待進一步分析，東山鄉農會推廣股農事指導員呂銘煌說，可以肯定的是，隨著本地特有的栽培軌跡，台灣柳橙已發展成為屬於台灣才有的獨特風味，而自成一格。

這麼多的柳橙品系，如何挑選正宗的台灣柳橙呢？已有20多年柳橙栽種經驗的東山鄉農民曾福在說，正宗的台灣柳橙，果頂有個小小的圓形印環，有人稱為印子柑，與國外的甜橙相比，果汁率高達45-55%，糖度12-14度，果汁含酸量0.5-0.6%，風味濃郁、並帶有清香的氣味，是台灣消費者最喜歡的口味。他指著果頂的小印環笑說，「就好像蓋了個印章，告訴大家，這是MADE IN TAIWAN的標誌啦！」

豐收量大·亦喜亦憂

柳橙適應性強，對環境的抵抗力佳，栽培容易，不論平地、山坡地均能生產品質良好的果實，根據統計，柳橙是全台柑桔類水果中種植面積最大的品類，其次為椪柑、第三為文旦。台灣許多地區如嘉義、雲林古坑與南投栽種柳橙面積均不小，台南縣除了

東山鄉外，主要分布於龍崎、關廟、大內、山上、左鎮、楠西、南化、白河等地，而東山鄉的柳橙則以東原的產量最多。

由於栽種



自動灑水系統



面積不斷擴大，柳橙產量大幅增加，終於導致生產過剩、售價低迷，曾福在回顧多年前的慘痛經驗，迄今記憶猶存，尤其1988那年，價格崩盤，令他損失慘重，一度考慮放棄這項產業。雖然近年來產量逐漸減少，價格已回穩，但利潤仍然不高，因此東山果農大多以多樣化栽培或間作方式因應市場的不穩定性，例如他除了種植柳橙外，也生產龍眼，自行烘焙的龍眼乾與福肉，已吸引許多老顧客每年準時報到購買。

龍眼種子·化作春泥

說起栽培技術，東山農民更善用了多樣性栽培的優勢。他說，果樹的管理技術不外乎修剪、灌溉、施肥、土壤改良、病蟲害防治等工作，通常柳橙並不疏果，只需在冬天採收後至萌芽前修剪些許徒長枝即可；另外，由於東山山區午後多雨，不需時常灌溉，只需在乾季時注意供水是否充足，因此柳橙的栽培管理難度並不高。只有土壤管理與施肥是較困難的部分，除了例行性不可省略的施肥與追肥外，由於許多柳橙果農均有



龍眼乾做成福肉後，留下的龍眼子可覆在表土上



覆在表土上的龍眼子，化成養分，與土壤結合成適合柳橙生長的壤土



太慢開花，結的果實品質不佳



東方果實蠅



雨季到來，最怕果實得到潰瘍病



驅蟲裝置



栽培龍眼，而龍眼產期較早，因此果農採收後，即將龍眼的葉子、

種子用來覆土，覆上龍眼葉的表土，可減少雜草叢生，經過一段時間後，龍眼的種子會化成養分，與土壤結合，成為更適合柳橙生長的壤土。

最令曾福在費盡心思的是病蟲害防治。柳橙滿花期會有薊馬為害、柑桔白粉病會感染春梢的嫩葉及幼果；果實肥大期，則經常受星天牛與介殼蟲的威脅；果實採收期又受到東方果蠅的侵襲；雨季一到，果實容易發生潰瘍病…，因此照顧柳橙果樹得從萌芽、開花到結果，時刻不能放鬆，一路拉拔它們到成熟採收，實在不是件容易的事。

採收季節·滿園金黃

由於台灣柑桔的種類繁多，幾乎全年都有柑桔類水果上市，檸檬、萊姆係全年生產，文旦8月下旬開始採收，椪柑10月上市，柳橙11月採收，桶柑、茂谷柑則得等到2月才吃得到，晚崙西亞產期約為3、4月間，加上柑桔類的貯藏期長，台灣的消費者從不擔心沒有柑桔類水果供應。柳橙的採收期由南至北、輪換而上，台南地區以龍崎、關廟最早，大內、山上、南化次之，白河、東山最後，接下來就是嘉義、雲林，南投等地供應市場。

每年11月是柳橙採收的季節，每年此時，果園一片金黃，看著滿園欣欣向榮，曾福在心裡不免期待，今年可否賣個好價錢？

每年冬至前起，路邊經常可見裝滿一卡車叫賣的柳橙，招牌上寫的價錢總是隨著銷售時間增長而逐漸下降。「產量最多的時候，就是最便宜的時候，也是我們最苦的時候。」曾福在對此種情況感到苦惱，卻無可奈何。新年即將來臨，他總惦記著不知今年能否好過些？

候。」曾福在對此種情況感到苦惱，卻無可奈何。新年即將來臨，他總惦記著不知今年能否好過些？

老欖果實·汁多味甜

每年過年前，曾福在採收柳橙完畢後，即展開修剪與整園的工作，「太慢做可能影響隔年開花情形，導致產量減少。」不論年過得如何，年復一年，他總是提早為即將到來的一年打算，因為果樹一天天成長不會停止，人的日子也得一天天過下去，這就是堅強的台灣農民。

柳橙是壽命很長的果樹，許多樹齡已40、50年的老株雖然產量減少，但仍結實纍纍，而且越老越是汁多味甜，皮薄果小的「雞蛋丁」，其實就是老株的果實，而非特別的品種。橙樹是年紀越老、品質越好，隨著這片林園「年資」越來越久，曾福在管理的技術與經驗也越來越成熟，此時此刻，說什麼也不會放棄好不容易才擁有的成果，園裡的果樹就像他的小孩，有些年紀甚至比他的孩子還大呢！

3月橙園·花香縈繞

曾福在說，除了收穫的季節，他最喜歡柳橙開花的時候。橙花大約於每年3月上旬開始開花，白色的花朵香氣濃郁，3月的橙園，整片園子散發出橙花的香氣，南99號鄉道沿途都是這個味道，有時疏花工作告一段落，曾福在不經意地抬頭，經常看到開車經過的路人因為花香而在路邊駐足。沒有特殊景觀的鄉間，那一刻卻很美，橙農在花香中忙碌，忘了辛勞，匆匆而過的人們，也為了意外的浪漫而放慢了腳步。

世界上有許多稱為「橘郡」的地方，光是美國就有3個，分別位於加州、佛州及德州，這些郡名均來自讓當地得以發展繁榮的作物—柳橙。因為柳橙，加州橘郡成為農業與觀光事業同樣發達的地區，並帶動其他產業欣欣向榮，迪士尼樂園就位於該郡，橘郡也成為該州人口第二多的郡；同樣陽光普照的東山，風景與發展條件並不比之遜色，是否也能以台灣柳橙創造一個屬於台灣的「橘郡」？

◎



大豆綠肥



東山老街上的咖啡館



175縣道上，咖啡走廊咖啡農友自營咖啡廳

走入歷史隧道 品嚐山中咖啡

台南縣東山鄉的古今人文

文圖／蔡佩娟

東山鄉原為平埔族洪雅族（Hoanya）「哆囉國社」（Dorcko）的故地，清朝乾隆年間，外來移居人口日漸增多，街肆漸成，被稱為「哆囉國街」，日治時期改為「番社庄」，光復後，以東山鄉境內、台南縣最高峰「大凍山」重新命名，由於大凍山在台南縣東方，因此易名為「東山」。

保存傳統信仰・有跡可尋

近代的台灣社會發展瞬息萬變，要探索台灣早期的歷史發展並非易事，所幸東山鄉東河村迄今仍保留數百年前西拉雅族蕭壠社的傳統信仰，讓台灣人民有機會一窺隨著社會變遷而逐漸失落的歷史傳統，其中最富盛名、也最具代表性的祭典，應屬每年農曆9月5日舉行的吉貝耍「哮海祭」與「夜祭」兩大祭典。

乾隆年間，漢人大量遷入原屬西拉雅族的居留地，迫使他們相偕東遷，在龜重溪畔，即現今的東河村境內建立「茄拔所」

（Ka-Ma-Sua）支社，漢音譯為「吉貝耍」支社，西拉雅族的遷入，也壓迫原屬洪雅族的生存空間，吉貝耍於是成為西拉雅族蕭壠社最北的支社，也是西拉雅族與洪雅族的交界處。

東河村擁有台灣保存最具系統的西拉雅族公廨建築，目前東河村保存的公廨有大公廨與5個散佈村落各處的角頭公廨（東公廨、東南公廨、北公廨、中公廨、西南公廨）。公廨為昔日西拉雅族人的生活與信仰中心，部落舉行祭典與會議決斷都在公廨進行，在台南、高雄、屏東等地也可發現。一般來說，公廨供奉的是西拉雅族共同的祖靈信仰阿立祖，吉貝耍的信仰系統由於融入洪雅族與漢人的信仰，因此比其他平埔族的信仰來得複雜。「尪公」是此地最高主神，但不管事，實際掌權者為「尪祖」，尪祖壺放置於大公廨內，其下設有9位「阿立母」，是執行神務的



碧軒寺



東南公廨



吉貝耍的故事壁畫



大公廨



50年古董製冰機

神祇，分別擔任尙公、尙祖的副手與村落5個公廨的角頭神。走一趟東和村，宛如走入更深邃、遙遠的歷史隧道，感受久遠以前的台灣，另一個充滿神祕而敬畏大自然的台灣。

庄、全程50公里的香路，讓人不由得佩服東山人的虔誠。黑暗中，在鑼鼓、金獅陣的前導下，佛祖神轎與香客在深山濃霧的小路蜿蜒而行，經白水溪進入東山市街，完成一年一度的盛事。

特色小吃・滿足老饕的嘴

喜歡運動休閒的人，可以到東山國中北側的東山鄉運動公園盡情發洩體力，這裡有網球場、槌球場、運動場、籃球場、步道等設施，滿足各種年齡層不同的需求。喜歡特色小吃的人，可以逛逛東山老街，除了著名的東山鴨頭、東山肉圓、排骨酥、50年古董製冰機製作的香蕉清冰，還有新潮、浪漫的咖啡廳，以及剛落成不久、由碾米廠修復改裝的咖啡文化館，讓老饕大呼過癮。

若時間許可，可順著175縣道走訪目前最熱門的東山咖啡走廊，順道拜訪全台頗具特色的仙宮廟「孚佑宮」十二景、十八洞。由台灣的山、台灣的水，台灣的霧孕育而成的台灣咖啡，此地的咖啡廳大多由咖啡農自行經營，各具特色，均為純正的阿拉比卡品種。喝過東山咖啡的人說，東山咖啡不苦、不酸、不澀，味道濃郁香醇；登過東山山林的人說，上午的東山，視野遼闊、綠意盎然，午後的東山，雲霧繚繞、宛如仙境；晚上的東山，蟲鳴蛙叫，還可看到小鎮夜景。上了東山咖啡走廊，坐下來品嚐一杯山中咖啡、賞美景，視覺與味覺均獲得享受，滋味特別讓人回味。

鄉

夜迎佛祖・徒步走過13庄

除了珍貴的平埔族文史之旅，東山鄉還有一項特殊水利工程而形成的奇景。日治時代，「水利奇才」八田與一興建嘉南大圳時，為預防珊瑚潭缺水，在烏山嶺開鑿了一條約4公里長的引水道，引曾文溪水經烏山嶺東口流入烏山嶺水道，再流至西口，注入珊瑚潭，位於烏山嶺西麓的西口，綠草如茵、風景優美，有「小瑞士」之稱，最知名的是進水口，因落差奇大，溪水迅速由圓盤形的凹穴旋轉而下，此種特殊景觀稱為「天井漩渦」，堪稱當地一奇。

東山鄉最知名的民俗活動應屬碧軒寺的夜迎佛祖，相傳道光年間，火山碧雲寺因兵燹遭毀，東山先民遵從佛祖指示，迎請佛祖至東山安奉，後興建碧軒寺，此後即有恭送佛祖上山返回碧雲寺過年（農曆12月23日），再於正月10日舉行返駕大典，即「東山迎佛祖」。

多年來，由於山路崎嶇難行，東山人夜半迎佛祖，完全以徒步方式，走過山區135

休閒農業概論

定價：450元

陳昭郎教授 編著



- 本書內容理論與實務兼顧：適合作為休閒農業入門課程教學範本。
- 可提供經營者管理實務重要參考及休閒農業教育訓練研習重要教材。
- 隨書附贈資料光碟。
- 本書主要內容：休閒農業之意義與功能、發展背景與過程、發展策略、資源、體驗活動規劃，台灣休閒農業經營類型，國際常見之休閒農業，台灣休閒農業經營現況、規劃、園區組織與管理，休閒農業經營管理、經營診斷與評鑑、相關法規與休閒農場合法化，休閒農業發展面臨問題與未來趨勢等，共計17章360頁。



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591