

## 蔬食愛地球 - 新田媽媽班梅居休閒農場

農業推廣課 副研究員 傅智麟 分機430

開心!開心!臺北都會區也可以找到田媽媽班囉!在農委會、本場、臺北市政府產業發展局、臺北市農會、士林區農會及財團法人農業科技研究院等多方輔導與積極協助下，臺北市士林區梅居休閒農場脫穎而出，成為民國107年農委會田媽媽班新生力軍。「田媽媽班-梅居休閒農場」依時令種植各式蔬果，並將在地農特產融入料理，營造出有媽媽味道的田園美食。

梅居休閒農場於104年底成立開放，一路從農委會合法休閒農場開始穩健成長，到107年正式成為田媽媽新班。梅居休閒農場特色為全蔬食餐飲，搭配在地當令蔬果，讓您在品嘗美味佳餚的同時，佐以梅居休閒農場特有陽明山山城之美，給您身心靈環保淨化。其主要倡導綠色餐飲及無菜單料理，依時令及主廚巧思出菜，分量依人數調配，讓您吃得健康又有環保。

從班長楊安心口中得知「梅居」二字的由來，取自於她公婆的名字，主要是懷著對長輩感恩的心，而他們的鎮場之寶「親子牛」更是能完整呈現他們的經營理念「感恩、尊重、愛」(圖1-3)。

該農場座落在陽明山平等里平菁街43巷1.3公里左側，走進農場，路的兩旁種滿了梅花與香草，再往內走，撲鼻而來陣陣香氣，哇!原來是芳香萬壽菊。園區內有不同花卉種類，春夏有紫藤、蝶豆花，秋天則是金針花，接隨著冬季有山櫻花，依四季變換色彩。到了餐廳區，往前映入眼簾的是半個臺北城市縮景，左有臺北101，右有新光三越，景緻遼闊，頓時工作的憂憂擾擾全被拋到腦後，心整個開朗起來，腳步也跟著輕盈了。

在梅居休閒農場，美的不只是景，還有餐點，主廚楊主任和小琦夫妻2人平時就用心以友善耕作方式栽培滿園區的瓜果，春夏

季紫藤、蝶豆花開、夏季瓜果豐收饗宴(圖4)，到了秋冬，百香果、柑橘等開始盛產，四季隨時上來梅居休閒農場，都有不同的驚奇。小琦更巧思的用場內自種的萬壽菊、鼠尾草、香茅、薄荷及當令水果等調製成迎賓



▲ 圖1. 「梅居」二字的由來，取自於楊安心班長公婆的名字。



▲ 圖2. 位於陽明山的梅居，經營理念為「感恩、尊重、愛」。



▲ 圖3. 鎮場之寶「親子牛」。

## 【農情故事】

香草特調茶(圖5)，讓您一進來餐廳就開始享受。

在梅居，上菜時間就是主廚楊主任魔幻秀場開始，主廚會隨預約客群，依季節設計無菜單料理例如活力養生鍋(圖6)、甘藷鑲蜜桔(圖7)、咖哩蔬菜百匯(圖8)及天貝佐金芒等，多樣富含多元膳食纖維的蔬食料理，一一亮麗登場。最讓大家驚豔的是，哇！好漂亮的繽紛百花沙拉，採用新鮮萵苣、現採可食花卉、當令水果及新鮮堅果(圖9)，可口繽紛又不油膩，真的是色香味俱全，徹底顛覆對素食的原有印象。

來到梅居，當然不只飽足你的胃，吃完健康蔬食，再到場內走走，只要時間點對了，鳳蝶會在您身旁飛舞，或是臺灣藍鵲在您眼前驚鴻掠過。雨天過後，你也可以看到大蝸牛沿著木瓜樹桿緩步前進，青蛙叫聲此起彼落(圖10)。因為班長安心姐說他們不灑農藥，對這片山林是用「感恩、尊重、愛」來

照顧，所以在這裡看到多元的昆蟲鳥獸，一點都不奇怪，每次的造訪都令人相當期待，因為不知道下次又會遇見什麼驚喜！

田媽媽班-梅居休閒農場是一處兼具農業生活體驗、自然生態教育及環保健康蔬食的



▲ 圖4. 當令蔬果大集合。



▲ 圖5. 迎賓香草特調茶。



▲ 圖6. 採用大量現採蔬菜及鮮菇的活力養生鍋，健康飽足活力滿滿。



▲ 圖7. 甘藷鑲蜜桔。



▲ 圖8. 咖哩蔬菜百匯。



▲圖9. 主廚特製繽紛百花沙拉，食材依時令變化，每季都不同喔！

複合式休閒農場，歡迎您隨時造訪臺北市士林區梅居休閒農場，品嚐浪漫香草特調茶，飽嚙主廚各式創意當令蔬食美食，享用大自然的恩賜！



▲圖10. 梅居自製杯墊，別懷疑，都是在梅居取景。

## 北部地區優質安全綠竹筍評鑑 連續2年冠軍 - 黃金城

臺北分場 助理研究員 呂朝元 02-26801841 分機119

全國最大的綠竹筍評鑑就在本場辦理，民國106-107年黃金城先生在百名競爭者中脫穎而出，連續2年奪得冠軍(圖1)，實在優秀！

每年比賽約有100組北北基桃竹縣市各產區的頂尖綠竹筍農友來參加，本場收件檢核

通過後(圖2、3)，綠竹筍就由評審委員就外觀評鑑(外觀、色澤)及官能品評(口感)兩階段評比來決定品質(圖4、5)，並以硬度計與糖度計來檢驗筍的柔嫩度及甜度。評審委員的背景都是大學教授、農委會相關單位、縣



▲圖1. 黃金城先生領取107年北部地區優質安全綠竹筍評鑑冠軍獎牌。



▲圖2. 農會代表在比賽現場繳交農友綠竹筍。