

府城台南除了是寶島的美食重城，亦是許多天然食材的原產地。我這次跟隨香港社企餐廳iBakery在台南鄉鎮搜羅稻米、芝麻等地道農產，不但細味到各種優質食材的純正原味道，更有機會走入翠綠稻田體驗農耕樂趣，領略城市人久違的簡單快樂！

文：韋利 圖：韋利、iBakery愛烘焙麵包工房 鳴謝：iBakery愛烘焙麵包工房、去台灣Trip Taiwan 台南市政府觀光旅遊局



●後壁菁寮社區為遊人安排各種農耕體驗。



# 台南農耕樂

## 細味鄉土濃情

### 無米樂 冠軍米產地

台灣觀光局把今年訂為「台灣小鎮年」，拜訪當地小鎮，自是最切合主題的遊程，像我這次跟隨東華三院屬下社企餐廳iBakery所到的台南後壁區，便屬於今年當選的全台經典小鎮之一。

這個位於嘉南平原的淳樸農鄉，不僅是台灣有名的「大穀倉」，更曾是台灣冠軍米的產地，而自從年前一齣關於冠軍米農夫崑濱伯的台灣電影《無米樂》面世，更令後壁區的翠綠稻田備受矚目，當地現在也以崑濱伯那「沒有米也要快樂」的信念，將菁寮社區建立成為「無米樂」社區，提供區內導覽及各種農鄉體驗，好讓大眾能感受天賜良源的喜悅。

要認識這片冠軍米產地，最佳地點當然是從翠綠稻田開始，我們便在村中鄉農帶領下，走進區內的廣闊稻田，準備來一場農耕體驗，雖然到訪時阡陌間已綠油油一片，早過了插秧的時期，但農家仍預備了米糠，讓我們一試施肥的滋味。當大家穿好防水「忍者鞋」，踩在軟綿綿的泥土中，觸感已覺奇妙有趣，而當向著稻田撒放米糠，看着成群鴨子追趕覓食，不但像回到孩童年代般快樂逍遙，更覺與大自然難得地貼近！

在稻田間跑來跑去，縱是暢快自在，也開始有點飢腸轆轆，這時候最好當然是嘗一嘗田間的出產。無米樂社區十分貼心，為我們預備了一席農家風味十足的割稻飯。割稻飯其實是農民在收成季節時宴請幫工和親友的食物，不過這次就由農村的導師與iBakery的員工子鍵、Vincent一起合力炮製，雖然都只是燜肥肉、炒雞蛋、炒通菜等簡單材料，但配上優質香米和各人的心機，簡單的一頓飯也倍覺美味。

嘗過米飯甘香，大家都對當地出產的稻米另眼相看，此時社區負責人再帶我們來到芳榮米廠，認識冠軍米的來源。原來芳榮米廠正是由崑濱伯的下一代所經營，由他們生產的台南十六號越光米，今年便再獲得「2019精饌米獎」台灣好米組冠軍，在此除參觀了稻米的生產過程，店方還預備了許多關於稻田的冷知識讓大眾認識，如禾稈的不同功用，又或是米糠、粗糠與屑米的分別等等，都教我們這些平日以米飯作主糧的城市人大感新鮮！



●導師與iBakery的員工合力炮製菜餚。



●以肥肉為主的割稻飯簡單味美。



●鴨子在田間出沒，更添大自然氣息。



●在稻田間撒糞施肥，是難得的體驗。



●冠軍米農夫崑濱伯是當地的代表人物。



●米廠內有售月光米及米餅。 ●稻米看似尋常，但當中原來也有大學問。



●可在芳榮米廠認識稻米生產過程。

**Info 台南無米樂**  
地址：後壁區長短樹里  
電話：886 6 662 3349  
網頁：www.facebook.com/wumile.happyrice



●工場內可一睹芝麻糖的製作過程。

### 西港區 造訪芝麻鄉

在台南不但找到出產冠軍稻米的農鄉，就連全台灣最大的芝麻產區，亦是坐落於此。當地的西港區堪稱台灣的芝麻之鄉，全台灣百分之九十的芝麻產量，均是來自當地，故此一場造訪西港，當然以一嘗芝麻香味為目標。來到由西港區農會開設的小工廠「麻油間仔」，友善的員工不但讓我們近看芝麻糖由炒製至切片的整個生產過程，期間更讓我們隨意拿來享用，當熱辣的即製芝麻糖放入口中，豐富的麻香即時散佈口腔，教人按捺不住不斷偷吃！

只是館內除以芝麻糖最受歡迎，原來還有許多以芝麻製作的副產品，其中除了黑麻油、清麻油、芝麻醬等調味料，更有善對蚊叮蟲咬有消腫功效的芝麻軟膏，不過我卻對芝麻粉特別感興趣，館內便讓我們即場試飲，味道相當不俗，而據說平日早餐沖泡一杯，大有養生保健的作用！  
網頁：www.sgfa.org.tw



●除可試嘗沖泡芝麻粉的味道，也可選購各種芝麻產品。



●熱辣辣的即做芝麻糖，香甜味美。

### 極惹味 麻油雞火鍋

試過各種芝麻特產的味道，是時候到工廠旁邊的西港胡麻嫂故事館，認識芝麻的來歷。偌大的展館中，除介紹了芝麻的原產地及種植胡麻的方法，更利用眾多古老工具，詳細講解麻油的製作過程，原來要壓榨一瓶黑麻油，便要用上四十多萬粒芝麻才可製成，稱得上粒粒皆辛苦！

得悉麻油如此得來不易，我們當然要好好細嘗，距離故事館不遠處，便有一家極受歡迎的穀倉餐廳，提供各種特色麻油佳餚美饌。餐廳既以穀倉為名，店內外均有許多具古早味的鄉土布置，當中以一系列利用穀殼鋪砌出「米」字為部首的大字牆壁，最為別出心裁，不過外觀吸引之餘，食物的質素也不容忽視，店中主打的火鍋美食，如剝皮辣椒雞鍋、西港麻油鮮蝦鍋、黑芝麻豆腐鍋等，俱以地道新鮮食材炮製，其中以首本名食麻油雞鍋最值得推介。在加入麻油和薑片的火鍋中現炒雞肉，固然飄來陣陣胡麻香氣，而當嫩滑雞肉放入口中，更是惹味無比，最後別忘記把湯汁加進高湯中烹煮麵線，待麵條蘸滿麻油湯，吃來更是「芝」味無窮！  
網頁：www.facebook.com/gucang123



●西港胡麻嫂故事館內可認識種植芝麻和製作麻油的方法。



●穀倉餐廳設計別出心裁。



●麻油雞火鍋香口惹味。

### 愛烘焙 台味過中秋

要領略台南土產的滋味，除了親身飛往當地，來到香港東華三院屬下的社企餐廳iBakery，一樣可以體驗得到。該家專門訓練及聘用殘障人士的餐廳，近期推出許多具「台風」的新主意，不但在9月底前將其位於金鐘添馬公園的愛烘焙餐廳改裝成「台南巧美味主題限定店」，供應以西港麻油、玉井愛文芒果等南地道農產製作的限定餐膳，更趁中秋節即將來臨，推出了台南中秋限定禮品。

這中秋禮品除由「愛不同藝術idArt」的殘疾藝術家設計包裝，最受注目當然是禮品內各種由iBakery親自到訪台南選購的地道農產品，其中價錢為248港元的台南巧美味「月餅、花茶」禮盒，便以台南東山龍眼製作的龍眼花茶配搭iBakery的十年陳皮豆沙迷月餅，至於售價由1,080港元起的「台南巧美味中秋果籃」，除包含了上述的「月餅、花茶」禮盒，更搜羅了台南特產文旦、台南越光米、玉井愛文芒果乾、精選曲奇禮罐、有氣果汁和鮮果等等，是過節佳品！  
網頁：www.facebook.com/iBakeryhk/



●台南巧美味中秋果籃包含了多款台南土產。

### 旅遊 記事簿



前往台灣須申辦入台證，網上辦理及自行列印出入境許可書免收費，也可選擇抵台後辦理落地簽證。  
網頁：www.immigration.gov.tw

乘中華航空前往台南，來回機票約1,658港元起，已包稅款及相關附加費用。  
網頁：www.china-airlines.com

入住和逸飯店台南西門館，每晚約由840港元起。  
地址：台灣台南市中西區西門路一段658之2號  
網頁：hotelcozzi.com

www.triptaiwan.com  
(「去台灣」旅遊網頁)  
www.twainan.net/zh-tw  
(台南旅遊局網頁)