

# 特色農業旅遊

-青菜佇遮啦-



蔬菜



## 節氣孕育的當令農產

時節從春天走到冬季，垂涎欲滴、鮮嫩翠綠的季節野蔬，是講究應時即食的台式料理不可或缺的靈魂主角。在以蔬菜為主題的特色場域裡，遊客可以飽覽田園風光，放鬆心情，感受傳統農家步調。除了視覺上的享受，業者也提供了一系列的蔬菜農作體驗活動，遊客可以在蔬菜主題場域體驗播種、採收等農事活動。業者會為遊客介紹、導覽不同品種蔬菜的生長環境、栽種方式，學習蔬菜/蔬食相關知識。漫步山巒與田埂中，體驗平實的農家生活，親身接觸土壤，在產地摘採當令食材，動手烹調風味餐點，品嚐農村廚房慢食之美。



台灣休閒農業發展協會



農業旅遊國際網



特色農業旅遊場域認證



農遊超市

台灣休閒農業發展協會 | +886-39381269 | 宜蘭市博明二路23巷2號3樓 | +886-39382610 | www.taiwanfarm.org.tw

2021.12



「特色農業旅遊」(Special Agro-tourism)就是強調以「農業為根本」的旅遊方式。許多旅宿或旅遊景點也許位在農田邊，或許也會帶遊客去體驗割稻、種花、採水果，但他們的本質就在於旅宿，而非農業。

「特色農業旅遊」最大特色，在於帶領者本身幾乎都是農夫，他們有著深厚的農林漁牧等農業知識，他們的根基就扎這塊農地之上，由他們帶領割稻、種花、採水果，遊客能得到的，是帶有土地感情與農文化品味的深刻體驗。而這樣的農業旅遊，除了歡笑，更能夠為親子帶來正確的食農知識與深刻的土地感情。

「特色農業旅遊場域認證」簡稱「特色農遊認證(SAS)」，它是希望透過嚴謹的評鑑制度，為遊客找出具有「農業特色」核心價值的旅遊場域，這也是目前亞洲唯一的認證制度。

透過此一認證制度，有機會建立台灣以農為本的服務品質與文化品味，並期許能在多樣的國際旅遊市場中建立獨特性與口碑。凡茶、米、花卉、水果、蔬菜、咖啡、可可、香藥染草、雞糞、特用作物、林木、竹林、漁撈資源、娛樂漁業、禽、畜、蜜蜂等17類，坊間常見的休閒農場、觀光果園、實驗農場、養殖漁場、景觀花園、鄉村民宿等等都屬於「特色農業旅遊場域」的範疇。



## 體驗 美食

<h3>基隆/ 綠竹園山薯農場</h3> <p>農場四面環山竹林，小湖相伴與草魚、鯉魚、台灣鰻、青蛙、螢火蟲、台灣藍鵲、竹雞、穿山甲等，自然田園種植野生蔬菜自給自足，田間裡野雞奔跑，農夫日出而作日落而息，青年族群的咖啡庭院與小朋友體驗活動，盡在綠竹園山薯農場。</p> <p>◎ 挖山藥體驗、山藥湯圓DIY、山藥標DIY ◎ 山藥風味餐</p> <p>02-24558518 基隆市七堵區自強路147-1號</p>	<h3>台北/ 農驛棧農場</h3> <p>位於台北市內湖區白石湖休閒農業區，農場離白石湖吊橋約5分鐘步行距離，並緊鄰後湖同心池濕地，目前以種植有機蔬菜為主，種植四季蔬果，並研發天然食材等料理，結合休閒農遊等服務，致力於有機農業推廣行銷未曾間斷。</p> <p>◎ 有機農體驗 ◎ 田園餐點</p> <p>0928-206900 台北市內湖區碧山路43號</p>	<h3>桃園/ 香草野園</h3> <p>透過自家生產具有機認證、產銷履歷的蔬果、香草、食用花卉等作物與魚蝦等水產，供應北台灣各大通路、知名飯店、米其林餐廳、有機商店等。同時提供各式食農體驗活動遊程，讓遊客在娛樂中也能學習環境保護的重要性，與了解大溪中庄在地特色。</p> <p>◎ 體驗採收農作物、手作體驗 ◎ 採預約體驗活動含午餐，以自產的食材為主</p> <p>03-3895342 桃園市大溪區中庄下坎20-3號</p>	<h3>苗栗/ 笠園有機農場</h3> <p>農場所種植的蔬菜超過20種，來農場還能將採到的蔬菜帶回家，可搭配莎莎醬、番茄李子鹹等DIY體驗活動。同時，還能在園區設置的餐廳內品嚐到有機蔬菜做成的各種特色餐點，像是番茄炒麵、有機田園沙拉、莎莎醬佐鮮魚等，光看到就令人食指大動。</p> <p>◎ 農事體驗、DIY體驗 ◎ 田園特色料理</p> <p>037-881688 苗栗縣三義鄉鯉魚潭村聖王崎下18-1號</p>	<h3>苗栗/ 南江休閒農業區</h3> <p>種植各種蔬菜、地瓜、玉米等，作為食農教育體驗場域。提供體驗摘菜、挖地瓜、摘玉米、挖地瓜等活動，也有DIY體驗行程，如：醃薑、醃蘿蔔、醃酸菜、福菜、梅干菜等。旅遊中心也可預約南庄在地導覽旅遊行程。</p> <p>◎ 採菜趣、生態導覽、農田體驗 ◎ 季節特色美食、特色簡餐</p> <p>03-7821736 苗栗縣南庄鄉南江村小東河14鄰8-3號</p>	<h3>台中/ 百菇莊</h3> <p>由菇農轉型經營的香菇農場，提供採菇、吃菇、買菇、Do菇的體驗活動。來新社體驗一下菇農的生活，進入菇寮親自採菇體驗，尋找成熟的香菇，左折右折，一朵朵的香菇就到手了，從採菇的體驗中，增添家人、朋友之間的好感情！</p> <p>◎ 採菇、DIY體驗、茶碗蒸體驗活動 ◎ 菇類創意小吃</p> <p>04-25822665 台中市新社區協中街2-1號</p>
<h3>台北/ 梅居休閒農場</h3> <p>農場海拔500公尺，可遠眺台北盆地，空氣清新，自然美景盡收眼底。園區內種植多樣化的蔬菜、根莖作物、瓜果、香草等，梅花、楓樹及紫藤步道、蜜源植物、香草、孟宗竹、山櫻花等，依四季變化開花，生態景觀豐富。</p> <p>◎ 農村廚房、採菜樂 ◎ 創意蔬食料理、野菜小火鍋及養生飲品</p> <p>0905-169176 台北市士林區平等里平菁街43巷99號</p>	<h3>台北/ 發現生活園藝休閒花園</h3> <p>園區以餐飲、農產品銷售及DIY活動為主，結合園主的創意作品並設置IG打卡點吸引遊客前來拍照，提供清幽的用餐、飲食環境，使顧客能於自然的環境中品嚐佳餚美饌，並設有簡單的教學場地，提供多種DIY手作活動及農事體驗，供大人小孩一起同樂。</p> <p>◎ 手作創意植物球、盆栽DIY ◎ 自家栽種野菜特色料理</p> <p>02-28627898 台北市北投區竹子湖路35-1號</p>	<h3>新竹/ YAMAI石生部落</h3> <p>為了讓遊客更能體驗到傳統種植香菇的辛勞，規畫香菇DIY活動，會提供規木給遊客鑽孔及植入菌種，另每年秋季約10月左右，正好在香菇收成期間，還有機會體驗到採香菇的樂趣。另有燒烤區域可以品嚐BBQ，現烤新鮮採摘下來的香菇品嘗。</p> <p>◎ 段木香菇栽種體驗、香菇包、DIY點心 ◎ 香菇包、香菇釀蝦球</p> <p>03-5851270 新竹縣五峰鄉大隘村10鄰196號</p>	<h3>苗栗/ 雲也居一休閒農場</h3> <p>農場位於海拔600多公尺，長年霧氣繚繞，土壤排水性佳，土質肥沃，為了想維持生態平衡，菜園經常讓雜草、野菜覆蓋在土壤上，保留水份，使生態食物鏈之間找到共生共存，這樣栽種蔬菜每一款都有最豐富的香味及甜味。</p> <p>◎ 農村廚房、蔬菜採摘體驗、薑餅人彩繪DIY、南瓜冰淇淋DIY ◎ 客家美食、薑餅料理</p> <p>03-7951530 苗栗縣大湖鄉栗林村薑麻園9鄰6號</p>	<h3>苗栗/ 欣樸農莊</h3> <p>友善的方式來對待環境，不用農藥和除草劑，也不使用化學肥料來種植農作物，為的就是要給消費者天然健康的食材，另一方面也給下一代天然健康的環境，現在下一代也和我們一起生活，學習和大自然共存。</p> <p>◎ 採菜趣、生態導覽、農田體驗 ◎ 烤地瓜、田園Pizza</p> <p>03-7792906 苗栗縣通霄鎮新埔里3鄰17號</p>	<h3>彰化/ 魔菇部落休閒農場</h3> <p>農場空間規劃舒適，大片草原綠地，自然豐富的菇菌及植物樹木生態。研發創設「生產、採收、包裝全程無塵」的科技農法，讓在廠房內成長的菇菌，全程無塵與溫濕度環控，即可無需用藥並完整保留菇菌的高營養價值。</p> <p>◎ 種菇DIY、菇菇餅乾DIY ◎ 火鍋、PIZZA、飲品、甜點</p> <p>04-8521898 彰化縣埔心鄉柳腳村柳橋東路829號</p>



### 彰化/ 東螺溪休閒農場

位於彰化縣二林鎮的東螺溪(舊濁水溪)畔,運用農村田園景觀、自然生態環境資源,以休閒農業之經營方式,結合農村生活文化、農場透過專業導覽人員解說生態環境及特色景觀,讓遊客能更深入體驗種菜、採菜、插秧.....等。



- 農村體驗、生態解說、食農體驗
- 割稻仔飯特色風味餐、煙燻

04-8659206  
彰化縣二林鎮西庄里二溪路七段二巷臨1201號

### 南投/ 黑豆園

黑豆園栽種了許多無農藥的蔬果筍類,為了使餐廳經營更多元,每逢五、六、七、八、九月到店用餐的客人,還可體驗DIY採筍,如果是十一月、二月份來可體驗種茭白筍囉,結合玩樂的趣味性,延伸出更多樂趣。



● 採筍DIY、種茭白筍體驗、螢火蟲生態  
● 特色餐飲

04-92915622  
南投縣埔里鎮桃米里桃米巷11-12號

### 雲林/ 晃陽綠能休閒農場

深覺農業發展必須與生活結合,因而於2013年12月在寮寮6.7公頃的土地上,成立了結合綠能、農業、健康飲食、生態復育的體驗式農場——晃陽綠能園區,打造了亞洲首座寓教於樂的太陽能教育休閒農場。



- 安心農場採摘、體驗廚房、農藝DIY
- 菇雞雙餃套餐、樂活火鍋套餐

05-6938238  
雲林縣麥寮鄉興華村興華路32號

### 雲林/ 愛某卡多永續農場

愛某卡多溫室是力霸型鋼構溫室,採負壓、高床離地方法種植,並於植床養殖蚯蚓採用蚓糞土給予蔬菜養份,可以反季節長年種植,目前以高莖生菜為主,香草、草莓為輔。目前與學校配合推廣食農教育,結合生菜食農教育,讓更多學子、親子能認識土地、重視生態。



- 農作種植、彩繪汗插體驗
- 季節蔬菜特色餐飲

05-5895710  
雲林縣林內鄉忠庄27-38號

### 嘉義/ 大智慧養生休閒農場

農場為一個多元化主題的特色農場,結合環境教育、有機農業、食農食米、低碳飲食、農產品加工、手作DIY以及在地文化古蹟等,提供多元化課程內容,不定期舉辦有機農作物採收體驗課程,可以親身體驗當農夫。



- 有機農業體驗活動、手作DIY體驗活動
- 低碳風味簡餐、特色料理養生餐

05-3774916  
嘉義縣水上鄉三界村三界埔152-23號

### 高雄/ 農春鎮生態教育農場

農場採有機方式栽種蔬菜,是一個以「農村體驗」為主結合大自然環境的生態農場。開放遊客採蔬菜、種植蔬菜小盆栽DIY、參與彩色饅頭DIY(黃色、南瓜、綠色、狼尾草、藍色、蝶豆花、紅色-甜菜根)...等活動。



● 蔬菜小盆栽DIY、彩色饅頭DIY、農村生活體驗

07-6315458  
高雄市阿蓮區中里路3-66號

### 屏東/ 蘭欣辣汗花果休閒農場

農場以生產山蘇嫩葉供應市場,後配合高雄區改良場種冬季黃秋葵量產試驗,並指導種辣椒。農場為縣政府食農教育場域,生產世界各種辣椒蔬菜瓜果,銷售國內各市場,並供遊客採摘體驗與辣椒醬DIY製作。



- 農作體驗、生態導覽、辣椒醬DIY
- 辣汗田園農夫火鍋、創意套餐

08-8717370  
屏東縣枋寮鄉中正路666-8號

### 南投/ 台大山地實驗農場

農場位於南投縣仁愛鄉山區,海拔介於900至2700公尺,場區內氣候變化差異極大,四季鮮明適宜,生態資源多元豐富,來到這裡還可以親手採摘新鮮的有機蔬菜。透過「吃在地、吃當季」,一起參與從產地到餐桌的溫柔連結。



- 農業體驗

049-2803891  
南投縣仁愛鄉大同村仁和路215號

### 雲林/ 雲高農園

「雲高農園」位於石壁風景區附近,遊客除了可體驗植菌、封蠟、走菌等採菇流程,還能玩竹編、洗愛玉,感受早期休閒娛樂;若願意花時間停留,不妨踏足山林沉浸大自然,一遊挖筍趣,最後嚐著DIY的竹筒飯、鼠麴糕,悠閒品茗嘗菇,享受一整天的樂活。



- 椒木香菇相關體驗
- 椒木香菇特色餐飲

0929-043183  
雲林縣古坑鄉草嶺村78號

### 雲林/ 林內教芋部

「林內教芋部」經向水保局申請亮點計畫,變身為芋頭食農教育基地,「教芋部」教農民種芋頭、替農民賣芋頭,還提供民眾採芋頭。遊客能體驗到收成樂趣,採芋頭後,還能將芋葉移植到盆栽上,秋收、春耕一次滿足,還能搓芋圓、吃銅鑼燒,再來碗芋泥剉冰,畫下甜蜜句點。



- 採芋頭、搓芋圓等農事體驗
- 芋頭美食體驗

05-5892821  
雲林縣林內鄉烏塗村鹽讚78號

### 台南/ 蓮心園庇護農藝工場

為台南市首創之庇護農藝工場,希望更多的身心障礙的小孩有工作機會,進而輔導庇護員工推廣農務,日曬米、綜合生菜、小黃瓜、香草植物、蔬菜/香茅盆栽等,都是無毒無化肥友善種植,把庇護生的成果推廣給更多人來購買及吃出健康。



- 農場樂活DIY、農務DIY教學體驗
- 蔬菜輕食套餐

06-6876008  
台南市白河區廣德里埤斗子8-12號

### 高雄/ 思原魚菜共生農場

以「魚菜共生、循環經濟」的概念,將農場的無毒食材供給餐廳顧客食用,顧客食用後的食物和廚餘再帶回農場飼養蚯蚓,或做成肥料用來養魚和蛋雞,身體力行「從產地到餐桌,再從餐桌回到產地」。



- 魚菜共生系統解說、農場食材料理DIY

0921246226  
高雄市旗山區荊埔巷1-10號

### 屏東/ 空姐雨來菇沁園生態農場

雨來菇,其實是一種野生藍綠藻,鈣質是牛奶的12倍,營養價值高,農場主堅持做到有機綠保認證,不僅種植的過程絕對天然,連採收後的清洗、曬乾到挑選處理,都是採離地高架的方式,避免二次污染,確保消費者吃到的是營養衛生的雨來菇。



- 農事體驗、園區導覽
- 無菜單創意料理

08-8883422  
屏東縣牡丹鄉牡丹路249-6號

### 屏東/ 六堆雅歌園有機教育農場

雅歌園有一個夢想,就是讓更多人能瞭解有機、體驗農事。因此,雅歌園策劃了許多適合大人或小孩、家庭或團體的食農教育或環境教育的精彩活動。農場也提供住宿及餐飲服務,體驗太陽能烹調及道地六堆客家美食,並漫步在有好山好水相伴的有機農場中。



- 食農教育體驗活動

08-7830001  
屏東縣萬巒鄉溪寮路21號

### 花蓮/ 欣綠農園

在馬太鞍部落,阿美族是最懂得吃野菜的人群,與大眾分享記憶中部落裡的美好事物,野菜料理就是最容易讓消費者認識部落的方式,早期都會到山裡採集野菜作為家裡的食物來源,以阿美族野菜料理為特色,開設了欣綠農園。



- 野菜石頭火鍋DIY、巴拉告漁法
- 阿美族野菜料理

03-8701861  
花蓮縣光復鄉大富街55號

### 宜蘭/ 頭城休閒農場

佔地一百二十多公頃的頭城農場,可以說是台灣的「桃花源」,隨四季變化而有不同收成的有機菜園區,也善用農業生產資源,讓遊客能充分感受到「從產地到餐桌」的過程,深刻體會親近土地的喜悅、發現大自然帶來的美好與滿足。



- 蔬菜盆栽、金棗果醬、金棗麵包DIY、農村廚房
- 中式無菜單料理

03-9772222  
宜蘭縣頭城鎮更新路125-1號

### 宜蘭/ 綠田農莊

座落在宜蘭三星蘭陽溪畔,是結合樂活、有機、生態的多元農場。培育各類蔬菜,可配合時節提供遊客不同的感受及經驗,尤其是多種作物不同的生長環境及培育方式,更可引導遊客學習利用五感的方式來認識不同植物的趣味。



- 採集印染、葉脈拓印、植物盆栽

0921-997251  
宜蘭縣三星鄉尚武村尚貴路一段350號

### 宜蘭/ 綠寶石休閒農場

農場當季作物達10種以上,主要栽培的蔬菜作物為短期蔬菜(主要種植於溫室),有菠菜、A菜、青江菜、莧菜、香菜等,露天栽種種類有大陸妹、羅曼、地瓜葉、紅菜、韭菜、晚香玉、芋頭、秋葵、薑黃、南瓜、豆類、地瓜等。



- 當季種菜(採摘)體驗、蔥油餅DIY

0928-543646  
宜蘭縣三星鄉人和五路302號

### 宜蘭/ 香格里拉休閒農場

位於宜蘭縣冬山鄉大元山,海拔二百五十公尺山麓上,年均氣溫約25度,氣候舒適、景色迷人,坐在園區內的轎轎上,可俯瞰整個三星平原,若只是隨意走走也可以,最好再配合幾次深度的呼吸,清醒進、煩憂出。



- 農村廚房
- 宜蘭特色料理

03-9511456  
宜蘭縣冬山鄉大進村梅山路168號

### 宜蘭/ 行健有機農產合作社

一個平均年齡65歲的典型農村,有一群農友共同發心,為維護農村的永續農地,堅持採用無毒、無農藥、無化肥的有機農法,不同於一般產銷班或農會,這是由一般在地力量所生成,以共同行銷的方式推廣100%台灣在地有機好食材。



- 農事體驗、農村體驗DIY
- 農村風味餐(20人以上)

03-9892125  
宜蘭縣三星鄉行健村廣富路26號

### 宜蘭/ 大進遊客服務中心

大進村是一個300人左右的小村莊,不少農夫隨著時代變遷改善種植方式,了解當地果園、菜園、農場及人文生態特色,同時推動低碳旅遊,並希望藉由農事體驗,將大進村莊的美好讓更多人知道,為大進休閒產業創造更多可能性,讓青年願意留鄉發展。



- 採摘、社區導覽
- 時蔬玉米燒

03-9612735  
宜蘭縣冬山鄉大進村大進九路56號

### 花蓮/ 櫻田野養生休閒農莊

櫻田野從餐廳到民宿轉型到養生休閒農莊,場域內野菜的種植種類增加至60幾種,且提供多種野菜體驗課程,參加櫻田野野菜教室體驗採摘活動的遊客,不可以在農場內認識並採集野菜,還可以依時節體驗不同作物的採收與DIY加工。



- 園區採摘、野菜料理DIY
- 生態廚師野菜料理

03-8540366  
花蓮縣吉安鄉福興七街8號

### 宜蘭/ 青出宜蘭合作社

「青出宜蘭合作社」於107年3月成立,由18位來自不同領域的農業伙伴們組成,共同為了更美好的農業環境以及提供高品質的農產品而打拼。此外,也提供食農體驗活動,讓遊客前來農場體驗各種農村活動。



- 插秧、割稻、種菜、種蔥體驗

03-9891280  
宜蘭縣三星鄉人和村月眉圳路63巷36號

### 宜蘭/ 旺山休閒農場

農場南瓜及瓜果生態物種多樣性高,讓民眾了解瓜果生長與地理環境的關連性,提供體驗農村如何拔菜、拔瓜、選瓜等等相關農業體驗活動;而農場也會進行南瓜及其它農作物生態導覽解說,進而認識農村生活文化與農業之關連性。



- 農業體驗活動
- 南瓜特色餐飲、炸彈南瓜

03-9383918  
宜蘭縣壯圍鄉新南村新南路107-7號

### 宜蘭/ 蔥仔寮體驗農場

本農場在於讓現在的人在忙碌的都市生活中,可以找到一個放鬆心靈的地方,遊客戴上斗笠、換上雨鞋,與專業的導覽人員一同到田裡體驗農夫的辛勞,也可以藉由導覽人員的解說,更加認識三星在地出產的三星蔥。



- 一日農夫的體驗、蔥油餅DIY、拔蔥體驗

0937-995104  
宜蘭縣三星鄉天福村東興路13號之2

### 宜蘭/ 梅花湖休閒農場

農場內種植300坪有機地瓜果、南瓜、小白菜等有機蔬果園,設計以米食為主的農事烹飪體驗,藉由帶遊客到菜園採摘當令食蔬,當季所盛產的蔬果種類,讓體驗者培養對土地與食物的認識,推廣健康的觀念。



- 農村廚房、煙燻

03-9612888  
宜蘭縣冬山鄉得安村環湖路62號

### 宜蘭/ 星蔥蔥體驗農場

精準的比例、自家人都喜歡的健康美味、濃厚的人情味,是星蔥蔥體驗農場的堅持,來到這可以透過自己的雙手揉麵、加蔥、煎製,品嚐新鮮生產的蔥仔餅外,更可達到寓教於樂的效果,完成專屬的特製蔥仔餅。



- 三星蔥專覽、拔蔥、蔥派手作DIY、三星蔥花生捲冰淇淋
- 蔥油餅、蔥果饅頭

03-9891048  
宜蘭縣三星鄉東興路7-5號

### 宜蘭/ 竹林松靈芝農場

「即使只有一位願意吃靈芝的客戶,也得用心理。」「要種自己敢吃的東西」農場代代相傳的中心思想,傳承至今已第三代。竹林松靈芝農場的主要體驗活動為園區導覽、靈芝吊飾DIY、靈芝採收刻字DIY、接菌DIY等。



- 親子採菇樂、手作猴頭菇糖
- 猴頭菇鮮湯、養生靈芝茶

03-9886003  
宜蘭縣礁溪鄉礁溪路三段376巷12號