



關於台灣休閒農業發展協會

台灣休閒農業發展協會係於西元1998年依據人民團體法設立之非營利組織，以協助農業升級發展休閒農業，建構樂活農村以農村永續發展為宗旨，以休閒農業為策略，推廣農業為行動方案，以休閒農村休閒產業的發展為目標，扮演學術界、政府與產業、農民與消費者互動的橋樑，與休閒農業發展的使命，在促進農業經濟發展的同時，也與社會教育與環境保護的責任，促使農村社會安定、農村永續發展、刷新農村樣貌，創造更大的社會價值。

我們用自然環境與農村資源，分享知識、傳承幸福的力量，期望將台灣農業建設成為適合旅遊、也適合居住的生活空間，讓青年回歸農村、讓農民找回尊嚴，讓農村文化延續，讓大家都能夠「享受休閒、體驗幸福」。



台灣休閒農業吉祥物

白鴨就是農民的好夥伴，一直以默默守護著台灣的農業發展。農人們都知道，有白鴨的田一定豐收，生產好的農村一定有白鴨。

我們用白鴨象徵農業旅遊的引領人，讓鴨小白帶領大家重新認識農村環境與農業的溫度，重拾農村生活的美好時光，體驗最幸福的綠色生活。

台灣休閒農業發展協會

電話：+886-3-9381269 地址：260 宜蘭市勝利二路25號3樓 傳真：+886-3-9382610 網址：www.taiwanfarm.org.tw

指導單位：農業部農村發展及水土保持署 2026.04 圖文



先聞茶香，再輕啜一口，讓滋味在舌尖展現，感受因甘與厚次的變化。

台灣得天獨厚的氣候與地形，孕育出多元的茶種，從清新淡雅的綠茶、層次豐富的烏龍茶，到醇厚甘醇的紅茶，其中又以烏龍茶最具代表性。

沿著風土而行，各地茶者各有性格：北部的文山包種茶清香細緻，中部阿里山與梨山的高山茶甘潤柔和，南投鹿谷的凍頂烏龍帶著溫潤煙火香，而新竹、苗栗的東方美人茶與魚池日月潭紅茶，也展現出迷人的風味層次。

慢慢喝，細細聞，你會發現，每一口茶，都是台灣風土民情的展現。



在台灣茶場裡，茶不只是飲品，更是一场可以親身參與的旅程。

遊客除了走進茶園體驗採茶、手工炒茶製茶過程，也能參與茶席、封茶、點茶、茶筌與特色茶食品評鑑，或跟著茶師小旅行深入了解茶文化。

各地茶莊也設計了多元有趣的茶香DIY，如茶香料、茶香Pizza、茶水淇淋、茶餅乾、茶香醃肉、茶燻雞，或以茶入甜點的茶凍、茶冰淇淋與茶蛋糕等，讓人從不同方式感受台灣茶文化的風味。

從動手做的體驗中，讓人更真感受台灣茶的魅力，為茶鄉之旅留下難忘回憶。



在台灣，茶不僅是飲品，巧妙融入料理之中，發展出別具特色的「茶入食」文化。

許多餐廳與茶料理將茶融入菜餚，運用茶的清香與回甘提升料理層次，例如茶葉蛋、茶油雞、茶香滷肉、茶燻雞，或以茶入甜點的茶凍、茶冰淇淋與茶蛋糕等，讓人從不同方式感受台灣茶文化的風味。

來到台灣茶鄉，不妨親自品嚐一套茶席回味的特色料理，讓味蕾也一起旅行。



來到台灣茶鄉，除了買好茶、品好茶、製茶DIY，帶一份獨特的伴手禮絕對是旅遊行程的標配。

台灣茶多以清香生產，有獨特風味為特色，每片茶葉都承載著農人的細心呵護與天然風味，外面很難買到一模一樣的茶品。

許多茶園與茶莊精心開發獨家伴手禮，如以高山烏龍製作的手工茶餅、茶香餅乾、茶凍、茶葉巧克力、茶茶園製餅、茶糖、健康綠茶粉、茶葉香醇脆、茶花生、等，或搭配在地水果、花草做成的茶禮盒，不僅保留茶香，還增添創意與美感。

不論是分享給親友，或自己慢慢品味，都能再次喚起那段在茶鄉的時光。

茶的冷知識

那些關於“茶”的小事

台灣茶葉為什麼在世界上這麼有名？

A：因為台灣有三個開外掛條件

- ☆高山雲霧多 茶長得慢，香氣更細緻
- ☆日夜溫差大 甜味明顯
- ☆製茶技術 百年工藝代代相傳

綠茶、紅茶、烏龍茶是不同品種的樹嗎？

A：NO！不是！

三種茶都是同一棵茶樹，只是製程不同

綠茶	烏龍茶	紅茶
不發酵	半發酵	完全發酵

☆容易買錯的人，喝紅茶是最適合最舒服的囉！

高山茶？到底長得多高？

A：是種植於海拔1000公尺以上的山上

高山的雲霧與低溫，讓茶葉變得更清甜、苦味更低。

例如：大馬嶺茶，種植於海拔在2200公尺以上，是台灣全台最高、最珍貴的產茶區之一；而目前全台灣海拔最高的茶區，是位於梨山的華岡茶區，海拔達2520公尺。

為什麼台灣茶常用山或地方命名？

A：茶名，多半就是它長大的地方

像是阿里山茶、梨山茶、杉林溪茶，不只是地名，海拔、土壤、日夜溫差，都悄悄藏在香氣和口感裡。

比方說阿里山茶，生長在雲霧多、日夜溫差大的山上，泡出來的茶湯清高，帶點花香及微微奶香，喝起來特別順口。

為什麼台灣會有如此盛行的手搖飲文化？

A：手搖飲是台灣人對茶的熱愛與創意的延伸發展。

從茶原到茶几，從茶壺到茶杯，台灣人對茶的喜愛早已融入日常生活。

“珍珠奶茶”便是風靡國際的發明，正是台灣茶文化與創意融合的最佳代表。

以茶入菜，不會吃到苦苦的茶葉嗎？

A：不會～茶在料理裡，多半不是拿來「吃」，而是用來「提味」。

不論是茶燻的煙燻香氣、炒茶的溫潤香，或是入湯慢慢熬出的清香，讓茶香慢慢滲進食材裡，帶出清爽、回甘的層次。

在台灣，最日常的茶入菜代表，就是便利商店裡那一顆顆油得入味的茶葉蛋。

東方美人茶是找美人去採的嗎？

A：NO！這命名典故其實是...

英國茶商把這款茶獻給女王，她被這蜜香風味驚艷，於是賜名「Oriental Beauty」。

這獨特的風味其實是有「一種」叫「小綠葉」的昆蟲咬過茶葉，茶葉為了自我防禦，會產生天然且獨特的蜜香與果香。

「冬瓜茶」也是一種茶葉嗎？

A：冬瓜茶不是茶葉，裡面也完全不含茶葉喔！

它是用冬瓜慢慢熬煮成的甜飲，只是台灣人習慣叫它「茶」，像是桂圓紅茶茶裡也沒有茶葉。

在台灣，「茶」有時候代表的不是茶，而是一種飲品文化。

為什麼大家都說「喝茶會瘦」？

A：茶本身不是神奇減肥藥，但裡面的成分可能帶來一些好處～

- ☆咖啡因 提高代謝、增加熱量消耗
- ☆茶多酚(兒茶素) 幫助脂肪分解、減少吸收
- ☆氨基酸與多酚平衡 提升飽足感，避免吃過多甜食

此外，喝茶也為身體健康帶來正面影響

- ☆抗氧化、延緩細胞老化
- ☆促進消化、去油解膩
- ☆提神醒腦、提振精神

台灣茶這麼有名，世界各地都喝得到嗎？

A：台灣茶遠銷各地，但那些來自高山、產量稀少的好茶，往往留在台灣產地。

高山環境嚴苛、產量有限，台灣細膩的好茶，獨特風味珍貴且難以複製，因此成了旅人必帶的熱門伴手禮。

除了茶葉本身，還有把茶做成餅乾、糕點的伴手禮，像是鐵觀音鳳梨酥、阿里山茶蛋捲，也都是人氣滿滿好選擇！

