



文良休閒農場按時令推出各項農遊活動，吸引遊客前往。(蔡駿暉提供)

上山採藥去

七堵瑪陵農場之旅

秋冬是認識山藥最好的季節，原生種的基隆山藥，口感綿密又滋補。這次專程前往基隆山藥種植基地，拜訪老農談談山藥種植的祕訣，並遊覽瑪陵休閒農業區與文良休閒農場，感受充滿山海城魅力的基隆，讓2024的春天從農場出發。

文字／張銀蘭 攝影／林煒凱、杭大鵬



↑ 使用農場當地生產的水果釀成風味醋，限量供應。

每年10月至12月是山藥的季節，當基隆市政府與基隆市農會聯手推出山藥大餐，更是民眾最引頸期盼的美食饗宴。市府希望能藉此推廣基隆在地種植的山藥，向民眾傳達「吃當季、用當季」的理念，也致力達到「旬農慢食」的目標。主廚精心設計的菜色中，有海鮮的美味提襯，把山藥的新鮮與脆度融入料理，山海絕妙組合讓民眾讚不絕口。

營養美味 原生種山藥

山藥喜愛砂質土壤，不喜多雨，但又怕乾旱，一般消費者對山藥的印象大多停留在日本產比較好，但其實台灣本土也有原生種山藥，品質優秀，部分產地就在基隆，從基隆山區一直到鄰近的雙溪、貢寮、瑞芳、平溪、蘇澳、三芝，皆為山藥主要產區。

「基隆原生種山藥」，有人稱基隆野山藥、山藥薯，因為它的地下塊莖，形狀就像是棍棒，一般

→ 以山藥芋香酥派、餅米糕等料理推廣在地農產。



→ 市府與基隆市農會共同推出山藥佛跳牆等精緻菜色。



為瘦長型，長約100至130公分，皮大多呈白色、有些則偏褐色，肉色為白色或淡黃色，也叫做「柱薯」，此種山藥口感綿密好吃、營養價值高，但價格相對也較高。基隆市農會也鼓勵農民栽種紅皮白肉、形狀圓胖的「白雪玉山藥」，照顧較容易，單價親民。

山藥的種植從過年後開始，成長期約為8至9個月，通常在11月會陸續採收，由於怕雨，農民會在雨季來臨前採收完成，因此想吃道地新鮮的台灣山藥真的必須抓緊時機。吃起來口感黏滑的山藥，高鉀低鈉，又含薯蓣皂苷 (diosgenin) 這種植化素，能收抗氧化、抗腫瘤之效，且富含膳食纖維有益消化。山藥的好處說不盡，不論調節更年期、或是減重都有助益，是營養師認證的好食材。

文良休閒農場	
電話	02-2431-0892
地址	基隆市七堵區大同街60之1號
活動資訊：採收DIY (預約制)	
3月~4月	當地菜
5月	桂竹筍
5月~6月	樹梅
6月~9月	綠竹筍
7月~8月	檸檬番石榴
11月~12月	山藥

→ 農場內意外收穫豐富的木鱉果。



↓ 形狀較圓胖的白雪玉山藥為紅皮白肉。



← 基隆原生種山藥較瘦長。

農產豐富 享採收樂趣

若想一睹山藥採摘的過程，可親自到農場走一趟。我們為了要尋找「基隆原生種山藥」的蹤跡，決定前往基隆市七堵區的瑪陵休閒農業區，找到家族好幾代都務農的文良休閒農場，農場主人李文良說，土地是從祖先時就有了，種植過不少作物，當然也有「基隆原生種山藥」。

11月正逢山藥採收，文良大哥帶我們前往栽種基地，穿越林間的農地，在藤架的下方，文良大哥告訴我們：「防水布底下種的就是貨真價實的基隆

文良大哥親手種植採摘山藥，品質良好。

山藥。」讓我們甚為期待。仔細掀開防水布後，文良大哥一鏟一鏟溫柔地鏟土，深怕埋在土裡的山藥會受傷，在耐心等待下，一條沿著水管而生、身形苗條的基隆原生種山藥便現身了。

「用水管來栽種山藥的點子，源自日本人。」文良大哥說，這樣山藥比較好採收，也比較不會折斷受傷，倘若沒有水管的話，山藥會往土裡向下扎根，採收時較為費力。基隆山藥產量稀有，除了購買外，農場也推出基隆山藥認養活動，若想吃到季節山藥，可先向農場認養，1條約300元(若有變動以農場為主)，農場會幫你照顧山藥，到了可以採收的時候會通知主人前往農場採收。

再來到種植基隆山藥這一區，有一片濃綠的藤蔓，往裡探頭去，竟發現鮮紅的果實，原來這就是木鱉果。文良大哥說，這是去年朋友拿來的木鱉果，他將果實拿來栽種，從僅有的1顆變成現在200顆的意外收穫，顯見這區水土十分肥沃，才能孕育出這麼豐碩的結果。

文良大哥本人彷彿是一本活字典，沿途如數家珍地介紹各種不同的農作物。整片山林的作物都難不倒他，有一片林子栽種的是檸檬番石榴，這些長在樹上的特殊品種生出的果實，可拿來釀製風味獨特的檸檬番石榴醋，農場親釀的其他風味醋，如：

↓ 龍安國小生物營也來到園區採山藥，體驗農事樂趣。



(瑪陵休閒農業區遊客中心提供)



↑ 瑪西社區發展協會總幹事林飛海親自導覽園區特色。

↓ 飛海手作工作室，以手作體驗採礦歲月。



↑ 瑪陵休閒農業區遊客中心展售許多農產伴手禮。

樹梅醋、金棗醋，也各有獨特滋味；還有一區是種植綠竹筍，如果是5月左右來訪，也可參與採收。

巡遊瑪西 手作紀念品

說到基隆印象，一般多半停留在基隆港與海鮮，但是在七堵卻有另一番風貌，整合了瑪東里、瑪西里、友一里、自強里，成立基隆唯一的「瑪陵休閒農業區」。其中的農場及餐廳共有15間，想要農遊抑或是一飽山產，均可一次滿足，讓人能遠離塵囂，來一趟世外桃源之旅。

「如果一天去不了這麼多地方，歡迎來瑪陵休閒農業區遊客中心，這裡有各家農產品，瑪陵最具

特色的蜂蜜、綠竹筍、山藥通通可以帶回家！」瑪西社區發展協會總幹事林飛海熱情介紹著，另神色飛揚地分享一件喜訊：「瑪西社區獲2023年基隆市第3屆金牌農村競賽金牌獎，即將代表基隆參加全國賽，期待瑪西社區為基隆拿下全國獎項。」

熱情的飛海大哥本身也是導覽員，想進一步了解瑪西社區，可以報名瑪西小旅行，有趣又生動的

導覽，讓人在短時間內，就能了解日治時代產煤重鎮「瑪陵」的歷史，走過矮矮的炭窯，還有瑪陵派出所旁的保甲路、可以看到舊時代的先人所建的糯米橋。沿路的流水聲，愜意的微風，以及飛海大哥活力的介紹，時光彷彿又回到瑪陵採礦的那一天。此外，還可預約礦車DIY、鑰匙圈DIY，為瑪西小旅行留點紀念品。

瑪陵農產品展售暨遊客服務中心

電話：02-2455-1795

地址：基隆市七堵區大華三路42號



瑪陵休閒農業區
遊客中心

飛海工作室

電話：0928-413-688

地址：基隆市七堵區大華三路95號

活動資訊：礦車DIY、鑰匙圈DIY、
瑪西社區小旅行導覽



飛海手作園地