

南港桂花香

——旅遊、休閒養生最佳去處

俞世偉

北港在南部，南港卻在北部，它們兩個目前都不是港，也不靠近海，而是南北兩地的都會區。若對臺灣地理不熟悉的人，大概都會搞錯它們的地理位置及方向。

南港位於臺北市的東南方，東邊隔著大坑溪與臺北縣的汐止相望，西邊連接松山，北邊以基隆河和內湖區相隔，南邊有一座海拔約四

百公尺高的大坪山丘陵地，跨越丘陵就是臺北市的文山區，及臺北縣的石碇鄉及深坑鄉。南港地區的這片丘陵，事實上是臺灣包種茶的原產地，最早是由日本人開始在此種茶。

所以臺灣包種茶的故鄉應屬於臺北的南港，現在南港已成為臺灣的重要科學園區，中央研究院就設在南港，但鮮有人知道。南港除了是臺灣的科學重鎮外，在四百公尺高的丘陵地已開發成為大臺北近郊健行登山或生態旅遊及教學的休閒最佳之處，又加上交通十分便利，無論是自行開車或搭乘大眾運輸工具三〇六、二一二、二七六、六四五……等公車都可到達。

八月桂花香，臺灣的桂花要到十月才開花，秋冬不是百花盛開之季，但秋冬在郊區賞花除了隆冬的梅花外，花季較長的惟獨桂花莫屬。南港的桂花是從每年的十月到第二年的四月，花香就會充滿山谷，只要從舊庄公車總站，在遠處就可以聞到一股濃郁的桂花清香撲鼻而來。桂花從每年十月到次年四月結束，花開花落每月一次，若你不去採它會自然脫落，下次再開，花季可長達半年之久，臺北市政府特別把南港山區規劃成農業產業休閒旅遊地區

後，又規劃完成桂花產業及健行專用步道，旅客可散步在自然的桂花花海樹下，非常優閒自在的一面賞花、聞香，遇到農莊還可以休息片刻，品嚐桂花製品，如桂花茶、桂花醬……等，這些可是其他地方嘗不到的。

桂花製品一向是高檔食材裡的添

加物，清朝的慈禧太后就愛吃桂花製成的各種糕餅，民間常吃的桂花湯圓。桂花盛開之時，可在當地農戶許可下親自採集新鮮桂花，也可與當地農戶接洽，全家一起DIY親自製作桂花醬，甚至也可以品嚐當地的桂花餐。桂花幾乎與當地的茶一樣有名，假日已吸引了許多遊客到此專程賞桂花了。

除了桂花外，南港地區按照季節有不同時節的植物生態之旅。

四至五月的野百合螢火蟲之旅，在春末夏初，南港第一市民農園的野百合盛開，螢火蟲也閃閃發光，是春季休閒旅遊與鄉土教學的最好時節。

五至十一月椿萱之旅。椿萱這種植物代表父親及母親，是一種有特別香氣的植物，它可以食用，很多人不太認識它，不妨到此認識一下它的模樣，它是抗老化的最佳自然食材，要養顏防老一定要來。



南港包種茶始祖王水錦氏畫像



▲► 桂花吊橋步道



八至十一月金針花之旅。臺灣金針花分布在花蓮、臺東為主，住在西部地區的民眾欲前往，會感覺路途上有些遙遠，不過現在您到臺北市的南港，就可以看到五公頃的金針花區，北部地區的民眾不需跑很遠，就可以欣賞到金針花海及嘗到新鮮的金針花餐。

八至十月野薑花之旅。臺灣山野常見的野薑花遍山都是，只要沿南港往週邊各景點的健行、休閒步道，雪白的花朵，有如紋白蝶停在綠葉叢裡，沿途飄揚著野薑花香，振翅地在歡迎您的來訪。臺北市農會也為政府不遺餘力的推廣許多農業休閒，詳情請洽臺北市農會。

深坑養生藥膳獨樹一幟

到了南港，您一定要順道走訪遠近馳名的深坑。

昔日的淡水河可以上溯至深坑與石碇之間的楓子林，而深坑亦是臺北盆地通往宜蘭的必經之路，這些都是造就深坑在古早時期形成街肆，現今成為老街的原因。不過當您沉浸在成排的老舊瓦簷古厝，以及香味四溢的深坑豆腐中時，可別忘了，深坑的好不只這些，在這裡還有別無分號、僅有一家的休閒農園，園中所提供的養生藥膳，讓您無論是在春夏秋冬那一個季節造訪，都可以吃到不同口味的佳肴美食，也可以欣賞到經營已有十年之久的庭園山水、花卉蔬果，很適合全家大小一同前往。

這家休閒農園創立時原為花卉園藝專業農園，於民國七十九年配合農業政策，經臺北縣政府農業局與深坑鄉農會輔導成立為一處兼具休閒性質之農園，由前景美區農會理事長李國鈞與監事周伯賢兩人合作經營。周伯賢就說，他們希望能夠將園藝、花藝、茶藝、文藝結合起來，再運用地方的豆腐餐特色，讓客人在天然的景觀中可以吃豆腐料理，又可品茗觀賞園

藝花木，更能享受廚師所精心研發的養生藥膳餐，將這趟深坑之旅遊出快樂、吃出健康。

負責料理的師傅經過長達半年之久的研究，推出一整套適合各種年齡及季節的養生藥膳，許多慕名前來的市井小民，到權傾一時的達官貴人都對這裡所提供的養生藥膳讚不絕口，園主表示，這裡所有的師傅就是為了要因應現代人追求健康的飲食觀，遂結合多年的烹調經驗，將藥膳食補的觀念融入各種菜色當中，研發出一整套深具豪華精緻的宴席餐，並兼有家常菜的爽口美味，還結合深坑豆腐，料理出一道道美味價廉，又能吃出健康的養生藥膳餐。

這家休閒農園結合十數年養生藥膳的研發經驗，再以天然食材與自然調味，呈現出一套以健康概念為主題的健康餐。有別於藥膳以藥材入菜的作法，新菜改以有益健康的天然食材為主，秉持儘量不破壞原味的烹調手法，希望可以讓眾饕客享受美食之餘，更能保持健康。

入菜的食材多是大家耳熟能詳的天然聖品像是自釀紅糟、香茅、四神、菇類、山藥、香椿、黑麥、蕃薯、蕃茄、蜆類……等，在家裡要一次吃到這些東西可能所費不貲，所以這套餐不只顧健康，還幫你顧荷包，每人不到三百元就能讓您一次補充均衡的營養。無論是飄香紅糟雙品、香茅檸檬蝦、黑麥松阪肉、青春燉牛肉、養顏四神魚、黃金蜆飲、咖哩什錦菇、蕃茄高麗菜、強身益壽湯、養生油飯、香椿豆腐，或是純手工自製的開胃蜜紅棗、麻辣臭豆腐，都是健康與美味的全新感受。

除了深坑豆腐及養生美食之外，同時值得一提的是這裡也可以讓食客品茗，在這個花花草草的環境下，靜靜地喝口道地的深坑包種茶，竟有使心情平靜、洗滌一身煩憂的獨特功效。