

大地的恩賜，新小林人的野菜園

撰文／甲仙文化生態工作者 游永福

長久以來，小林所屬平埔族大武壠社群，一直以種作、射獵與採集維生。種作，是以旱作為主，到了清康熙61年（1722），因受漢人影響，才懂得「填築薄岸為田，播插稻秧」¹的水稻耕作法。

節制過日與永續經營的祖師爺

獵捕野生動物的方式，則是「其俗例禁向後，男女各要專心農事，不能射獵……至開向後，任從射獵、歌舞，婚嫁不妨」²，關於「射獵」，乾隆9至12年（1744～1747）間繪製完成的《番社采風圖》，有「捕魚」圖一幅，圖中有說明文字：「諸邑目加留灣、哆囉囑等社社番，以鏢鎗、弓箭在岸上射之，名曰捕魚。」這居處南臺灣的目加留灣社和哆囉囑社，與大武壠社有地緣關係，所以我們可以確知：平埔族群最常見的獵捕方式，是以鏢鎗與弓箭為工具；以鏢鎗與弓箭來射捕，不論一鎗或一箭，一次只能射殺一物，一箭雙鵰的機會絕對有，但不會太多；而鎗與箭，能射捕的皆是體積較大的動物。



圖1 清乾隆9至12年（1744～1747）《番社采風圖》之「捕魚圖」

1 黃叔璥，《臺海使槎錄》（臺北：臺灣銀行經濟研究室，1957），頁167

2 不著撰人，《安平縣雜記》（臺北：臺灣銀行經濟研究室，1959），頁60。禁向期，每年農曆3月15日至9月14日；開向期，9月15日至隔年3月14日。

而且，射獵只開放農曆9月15日至隔年3月14日半年時間，避開了野生動物的繁殖期——這樣的射捕方式，可說充分展現了平埔族人不趕盡殺絕的節制過日與永續經營精神。

過了一百三十餘年之後，亦即到了同治10年（1871），英國攝影家湯姆生在大武壠社群生活區的荖濃溪拍得的照片，捕魚的荖濃平埔族人手中握的，仍然是粗粗的鏢鎗！節制的精神可說絲毫不減。



圖2 1871年4月16日英國攝影家湯姆生射魚照片
（英國倫敦Wellcome Library提供）

以採集過日重建新小林

或由於長期在節制與永續的理念下生活，所以平埔族人的植物採集，亦自有規矩。依採訪所得：若是根莖葉全株採集者，如狗尾草³，有兩種方式可資遵循：一、必須等植株開花結果且種子成熟後，將種子灑回大地，甚至掩土覆蓋，才進行採集。二、緊急採集，同一區塊，必須保留一部分不採集，好讓植株開花結果傳衍後代。若是只採集嫩莖葉者，原植株在開花之後就不再採集了，除了留種考量，部分植物開花後枝葉會有老化現象，粗纖維過多，不好食用，如山茼蒿⁴便是。

一直延續這種採集規矩的小林聚落，不幸在民國98年（2009）8月9日清晨遭逢驟變，倖存者大多沒有土地可以耕作，若入住五里埔的永久屋計劃能成案，該怎麼營生？絕對是個必須面對的大課題。就長遠來說，災變頻仍，政府或慈善團體絕不可能永遠只關注這麼一個地方，因此如何自立自強便益顯重要。

災後，人們團進團出，或關心小林、或好奇小林、或想了解小林的眾多朋友們，往

3 狗尾草，學名：Uria crinita (L.) Desv. ex DC. 科屬名：豆科 (Leguminosae) 兔尾草屬 (Uria) 與烏骨雞一起燉煮，便是出名的「狗尾仔雞」料理。

4 山茼蒿，中文名：昭和草。學名：Crassocephalum crepidioides (Benth) S. Moore 原產熱帶非洲與馬達加斯加，為臺灣中、低海拔常見歸化植物。在小林地區，山茼蒿另有「保成仔菜」之特別稱呼，乃因紀念胎死腹中的小林抗日事件（1937）要角江保成義士，獨自在山區逃難時以之果腹充飢而得名。所以，山茼蒿這味香氣比茼蒿更強、更勝的自然野蔬，在小林，還可以吃出獨特的文化味、硝煙味、悲壯與滄桑之味……。

往走了一趟小林之後，都得回到甲仙街區用餐，帶團的游半屏師兄⁵不禁想著——飲食，不就是新小林人的希望之所在嗎！而對外來訪客而言，在聆聽平埔文化的殊勝時，或在探討災變緣由的警覺中，或在手作梅子、筍子製品與熬製天然手工黑糖的體驗之際，又能有傳統式以採集為主的野菜藥膳風味餐可供享用，這應該會是個截然不同的體驗。更重要的是提供野菜藥膳風味餐，可以讓多數災後的新小林人有工作、有收入，而得以安居樂業。

而且，無論在山區採集，或在平野採集，或在溪岸採集，東西要能吃且有好的品質，就必須杜絕除草劑等農藥的施用。農藥的施用能戒絕，居住者首先便是不受荼毒的最大受惠者，土壤酸化的問題更能扼止，如此，將五里埔經營成一塊淨土的理想，便向前跨出了一大步。未來的新小林是否能鶴立雞群，就必須有破釜沉舟的決心，以友善土地的明確目標來提升自己、來幫助自己，好好守護自己生活的土地，惟其如此，才能營造出一個吸引訪客常常光臨的大好環境，並生產出口碑相傳的好產品。「自助、人助、天助」，大家都是這麼說，只要能堅持理想，絕對會有知音。

所以，新小林人一時沒有土地可以耕作，那就採集天公栽種的野菜與藥草來料理風味餐迎接貴賓。山區的草木，多數小林人都了然於胸，何處可以採集難不倒他們——行動派的游半屏有了這樣的想法，進而便有了「野菜藥膳風味餐」的規劃。然而想成事，得凝聚善緣，因為煮個家常菜給自己吃容易，要料理好菜色給貴賓享用，就得要下功夫。那麼，該邀請哪位老師或大廚來指導新小林人做出具有商業賣點的野菜藥膳風味餐呢？

黃山高老師慈悲心切

旗尾「大象山藥膳園」的主廚黃山高⁶老師，是不二人選。

黃山高的藥膳料理著實讓國人驚艷與讚賞，準備參加民國95年（2006）10月19、20日，在臺大圖書館舉行的「老靈魂新方向——老照片的過去與未來」國際研討會的歐洲

5 游半屏，民國42年（1953）出生於甲仙山區的「山內埔」，24歲發覺佛經文詞優美似曾相識，從此潛心學佛茹素過日。民國90年（2001）起，從自得其樂轉為眾樂樂，管山管水管人又管事，無所不管無所不關心，終至不可收拾。

6 黃山高老師，26年來一直擔任媒體記者，曾任旗美社大藥草藥膳講師六年（因為報名非常踴躍，所以每一期都連開兩班），廚師八年。他的「大象山藥膳教學園區」，2006年榮獲高雄縣政府頒獎表揚為優良商店，2008年再獲衛生署旗山醫院健康餐飲認證合格。老師的園區，位處偏僻的旗尾山腳，就在義民爺廟前方，一直以藥膳與天然野菜料理獨樹一幟，識途老馬絡繹不絕。

朋友，因急著想看一看1871年英國攝影家湯姆生（John Thomson）鏡頭與筆下的南臺灣之現況，在同月17與18兩日，先行安排了一趟「〈湯姆生南臺灣內山之行〉今日風光探訪行程」，五位英、法兩國學者團，⁷是由游半屏負責導覽，從臺南市區來到左鎮，接著途經內門的木柵與柑仔林、杉林的山杉林與內彎仔，最後來到甲仙街區享用晚餐。餐後，把握難得機會，再開拔前往小林參訪夜

祭舞蹈排練，部分團員接受熱情的平埔族親邀請，一起熱舞，滿身大汗後才依依不捨回到甲仙街區的「仙埔山莊」過夜。隔日早上，一行人再從甲仙出發，進入幽靜且白瀑流瀉的白雲仙谷踏勘，接著再轉赴荖濃與六龜探訪，於下午2點來到大象山用餐。老師的香草茶熱飲一出場，便博得聲聲驚嘆；隨後的佳餚，盤盤皆空，就連湯汁都倒入碗裡喝得一乾二淨。

「來到臺灣，這是最特別也最好吃的一餐了！」學者們最後還忍不住豎起大拇指，異口同聲讚美。

游半屏想起要邀請黃山高時，是在莫拉克災後隔月，當時已不再開課的黃山高聽到要幫助小林人，毫不遲疑馬上一口答應下來，慈悲與豪情讓人感動在心。長期輔導小林人的數位機會中心李小英老師，得知這一喜訊也一拍即合，計畫寫案子一起實踐這一理想，可惜的是還沒有公共空間的五里埔，已經商定借用的民宅，因家庭忽然有了變化而無法進行。



圖4 以魏延年為首的英、法兩國學者團，關心平埔族今昔狀況來到臺灣，恭逢「小林平埔夜祭」活動排練之盛（王秀芳攝於2006年10月17日）

7 學者團由法國籍集歷史學家、製片家與出版商身分的臺灣通魏延年先生為首，成員有倫敦威爾康圖書館（Wellcome Library, London）影像收藏部主任威廉·舒巴赫先生、倫敦大英圖書館（The British Library, London）手稿部哲伍德影像收藏館主任約翰·法康納先生，還有擁有獨立學者、講師、攝影師與設計師身分的英國籍麥克·葛雷先生，及其身為攝影歷史顯像程序講師與示範者的夫人芭芭拉·葛雷女士——五位先生女士，皆是約翰湯姆生的攝影與文字報導的資深研究者。

群策群力開辦新小林風味餐研習班

時過快兩年，就在民國100年（2011）5月13日晚上，游半屏受邀來到旗美社大參與秋季班課程審查會，在會中提及新小林的野菜藥膳風味餐構想，竟然廣獲與會者迴響。美濃愛鄉協會的黃淑玫（橘子）老師，要募集教材費與講師費，讓新小林的學員們免費上課；社大的周家慧、涂裕苓（土豆）、許蓓蓮（小小）小姐等工作同仁，則高高興興籌畫開課事宜；一直不再開課的黃山高，在當日深夜聽到這兩項好消息時不但沒忘記承諾，還問：「何時要開課？」足見他慈悲心切，一直心繫小林人。

13日當晚，計畫開課的訊息，也通知了五里埔永久屋的社造員邦龍景，請他與社區夥伴聯絡整個小林里的朋友們，有空或想學的人都一起來參加。唯一的要求是：除了永久屋新住戶，五里埔與牛寮的原住戶，也要有人參與——會這麼要求，乃因游半屏深知兩聚落居民長期居住不同區塊，互動較少，期望這樣的設計，能讓所有住民一起營造新小林的未來。龍景聽了要求，高興地說：「再過二十幾天的端午節縛粽活動，也正緊鑼密鼓聯繫中，三個區域也都會邀請參加。」——有了這樣的回應，不禁令人為新小林人高興，新、舊住民，正快速水乳交融中。

「會有多少人參加呢？」

聽到新小林要開辦野菜藥膳風味餐研習班，有些朋友不禁提問，擔心的是報名人數可能過少而開不了課。結果，小林社區潘淑卿小姐最後回報的總人數是39人，再加上大愛原居桃源區的有機農友袁皓得師兄，總計40人。⁸永久屋的學員有毛瓊萩、王于青、江美惠、周王美蓮、林香蘭、林益生、林智聖、張簡美月、陳美香、楊易屏、劉芬霞、



圖5 第一次上課場景，幾乎全員到齊。面對學員站立者為黃山高老師，後立帶帽者為旗美社大張正揚主任。（游永福攝於2011年7月3日）

8 上課期間，部分已經報名的學員臨時有事無法參加，但也有新成員加入，所以實際上課名單略有異動。

陳淑霞、潘俐君、潘淑玲、潘淑卿、錢秀鳳、葉秀霞、邦家賢、邦靜芳、邦龍景、潘春標、潘志明、劉國和、溫玉芬、潘家樺、許素秋與劉榮祥等27人，五里埔部分則有力春蓮、林清足、林鄭淑娥、許巧芳、詹春招、郭佩蓉、陳淑霞、陳鄧素琴、陳鐸中、楊美露、劉麗玉與羅碧玉等12人。

聽到了40個人，黃淑玫說募款得再加把勁了！真是辛苦她了！另外，交通費也還須張羅。⁹所以研習班得以開班上課，正是「自助、人助、天助」的最佳寫照！而有了袁皓得，再加上五里埔手工黑糖廊也是有機農友的陳鄧素琴與陳鐸中母子兩人，想以野菜藥膳風味餐為基礎，將整個新小林一舉推向友善經營淨土的美好理想，便出現了好幾道光彩奪目曙光了！

走入大象山藥膳園走出新人生

幾經聯絡安排，醞釀快兩年的「新小林野菜藥膳風味餐研習班」終於確定在7月3日開課，上課地點，選定高雄市旗山區東平里義民巷19號，亦即黃山高「大象山藥膳園」。大象山藥膳園，位於旗尾山山腳下，有溼地，還野菜處處，環境頗為幽靜安詳。這一隸屬旗美社大的研習班，會特別跳脫春季班與秋季班的既定上課模式，乃是為了配合新小林人急切的學習想望。所以研習班能開課，可是好多好多份關心的落實，也是一份承諾的踐履，更是新小林人邁向未來最為關鍵也最為具體的一大步。



圖6 師生初次見面，學員陳鐸中（右）以自家手工黑糖為禮，贈送黃山高。（游永福攝於2011年7月3日）

積極傳承——研習班課程內容

開課當日，黃山高與劉昱彰兩位傑出夫妻檔老師發下了課程表，課程名稱為「香

9 在9月3日，社大的周家慧傳來喜訊：教材費、講師費與交通費，已申請到市府社會局的「原高雄縣莫拉克風災捐款專戶之民間捐款」補助款，若不足，再由黃淑玫的善款支應。

草藥草種植與烹調」；授課理念為：「草藥匯聚天地靈氣，吸取日月雨露精華，來去與眾生大同，屬芸芸眾生自然物。惜因人類漸失自然心，渾沌而不識天地自然生息寶物，恣意破壞自然生機，惡病乃如影隨形。我自幼生活在藥味瀰漫的廳堂，經常研習祖傳藥書，師法自然，且親嘗藥草，日久而能為藥草做見證，並研發各式青草藥膳，以膚淺心得分享眾生，讓學員從日常飲食中攝取健康。」

實際上課時間與課程內容如下：

第一週（7月3日）：相見歡，課程簡介，與學員分享健康，小林學員分享常見野菜，藥膳烹調料理。

第二週（7月10日）：藥膳烹調基本概念與實際操作，藥膳烹調料理。

第三週（7月17日）：種植食用藥草，藥膳烹調料理。

第四週（7月24日）：種植食用藥草，藥膳烹調料理。

第五週（7月31日）：食用藥草盆景植栽，藥膳烹調料理。

第六週（9月18日）：食用藥草盆景植栽，藥膳烹調料理。

第七週（9月25日）：自製調味佐料，酵素與青草茶飲。

第八週（10月2日）：成果展，學員下廚料理請授課老師評鑑。

第九週（10月22日）：醬油製作（講師：余沛荳）¹⁰



圖7 大象山園區原始自然，處處都是寶，野菜採不完。
（游永福攝於2011年9月18日）



圖8 大象山園區，一貫不施用農藥，所以連馬路邊都是可用與安全的野菜。（游永福攝於2011年7月24日）

10 醬油製作，原本安排在大象山藥膳園學習，後來改由同是旗美社大講師的余沛荳老師前往小林社區上課。能同時體驗並品嚐到兩位老師各有千秋的醬油，真是難得。

哦！黃山高與劉昱彰心量廣大，連種植技術都要傳承。且授課理念也呼應友善環境的理想。黃山高還特別交代，一定要盡量提問，盡量學習。能碰上這麼好的老師，真是新小林人的福氣！所以上課空檔，有心的學員不禁提問：「課程會不會還有後續？」

「沒有！」黃山高直截了當回答，聽了當然令人傷心，但讓學員們知道沒有後續，且後無退路，積極上課與專注學習的精神必能提昇，成果，也才能顯現吧——黃老師當然不是無情，只是用心良苦！

國際研討會的下午茶驚豔

在上四次課之後，展現學習成果的機會竟然就來了，「莫拉克颱風災後家園重建與永續發展國際研討會」，預計民國100年（2011）7月30日在國立中山大學舉行，與會的各國人士先於29日下午前來五里埔參訪，毛瓊萩、劉國和與陳美香等一票風味餐學員，向另一位來五里埔授課的陳金隆老師借得鍋具後，毫不含糊，馬上於永久屋停車間一角克難料理，油炸在地採集的野萵、紅地瓜葉，還有朋友送的南瓜，並滾煮了一鍋小林最最道地的「雞角刺雞湯」¹¹，請來訪人士享用。各國人士品嚐之後直豎大拇指，頻頻發問：「這是什麼材料料理的？」「那是什麼材料料理的？」最後，除了南瓜因為量多剩了一些，其餘料理全部淨空。相信，這一社區下午茶驚豔必然會讓研討會成員難忘。



圖9 在五里埔停車間一角克難料理的毛瓊萩大廚（潘淑卿攝於2011年7月29日）

黃老師的菜單與學員的菜單

10月2日，大象山的課程已進入尾聲，成果展由學員分三組下廚料理，再請授課老師

11 雞角刺，小林地區常見藥草。中名：大薊。科別：菊科。學名：白花Cirsium alvescens Kitam，紅花Cirsium japonicum DC，以雞角刺來燉雞，不油不膩，口感清爽，別有滋味。



圖10 眾學員一起體驗野薑花水餃的包裝（游永福攝於2011年7月24日）



圖11 學員聚精會神學習老師的料理功夫（游永福攝於2011年7月24日）

品嚐評鑑。學員回顧了老師教導的「清炒赤道櫻草」¹²、「土地公拐炒肉」、「白鳳菜炒鹿肉」、「藥香元寶（藥蔗豬腳）」¹³、「野薑花水餃」、「辣椒雞」、「梅干獅子頭」¹⁴、「威而剛雞」、「翡翠白玉紅寶石」¹⁵、「百花煨」¹⁶、「油炸赤查某」、「香椿涼麵」、「涼拌木瓜」等菜色，決定推出「藥蔗豬腳」、「清炒赤道櫻草」、「野薑」、「野薑花素餃子」與「涼拌木瓜」等學習成果，再加上自己研發的「涼拌龍鬚菜」與小林人最愛的「雞角刺雞湯」來熱場。老師在品嚐之後鼓勵大家：

「料理很用心，都好吃！難得的是有游半屏師兄在，大家就包了素餃子，真是體貼！除了學習料理手藝，能做到體貼人才算是成功。」

「大家上課也很專心，潘志明¹⁷一直努力做筆記我也看到了，但是，只學七個禮拜的菜色要開餐廳是不夠用的。週休二日，我這邊客人比較多，歡迎大家自由過來學習。」黃山高，確實是個有心人。

12 赤道櫻草，學名 *Asystasia gangetica*。科別：爵床科（*Acanthaceae*）。乃多年生半匍匐性草本植物，原產南亞，但已馴化於其他地區。黃山高的清炒赤道櫻草，除了加薑絲，另加枸杞，味道甘香可口。

13 料理藥香元寶，材料有豬腳、蒜頭、醬油、冰糖與藥蔗。藥蔗，又稱「紅尾穗蔗」，屬甘蔗的一種，莖色紫紅，莖圍很細，株高3至4公尺，葉片帶點紫紅色，因為有藥用價值，所以俗稱「藥蔗」。

14 料理梅干獅子頭，先以絞肉、梅干菜、胡椒粉與太白粉攪勻，再捏丸油炸定型，接著加少許米酒、醬油、蒜頭，還有冬瓜塊，一起下鍋燉煮即成。

15 翡翠是指野薑，白玉是魷魚仔，紅寶石是枸杞，三樣食材搭配起來中看又好吃。

16 百花煨，是以當地且當季的可食花朵入菜，此次，老師是以玫瑰花、扶桑花、野薑花與火龍果花，再加肉絲為食材。

17 菜單，正是用功做筆記的潘志明所記錄。

努力是唯一的路——學員心得

那麼，一直高高興興用心學習的學員，又會有什麼心得呢？

小名「毛毛」的毛瓊萩是這麼說的：「上了老師的課之後，才知道在小林路邊與山區一些常見的平凡植物，有哪些功效？經過適當料理之後都很可口！如赤查某油炸、土地公拐炒肉絲、野萵兩吃等。至於老師的料理方式，看起來簡單不繁複，但送入嘴裡，卻樣樣好滋味，還具有養生的功效哩！值得我們摸索學習。而老師教學的用心，待人的親切，都讓我永記在心。」

一臉憨厚的潘志明則這麼說：「老師的啓蒙課程，讓我認識了隨手可得的草蔬。老師一直以時蔬入菜，這才是最健康的飲食之道。學得老師的料理方法後，回到家我仍會思考思考，依己意加減食材來重新料理，看看口味有何變化？只希望能料理出自己的特色。這一回能有機會向老師學習料理，我一直排除萬難全勤出席，每來一次就要帶一些東西回家，若入寶山空手回，那就枉費入寶山了。」

再忙再忙，正揚主任也要過來關心

成果展當日，也是旗美社大鍾鐵民故校長骨灰進塔的重要日子，一直關注研習班學習進展的張正揚主任，忙碌中仍前來關心，並與相關幹部探討研習班的後續發展，希望人力吃緊的新小林學員們，忙完平埔夜祭活動，或者年底文化局的課程結束之後，能持續進行風味餐的下一階段研習，以及在地野菜、藥用植物、產業與人物資源之觀察與調查，讓學員們最起碼能取得丙級證照，¹⁸且厚植實力並確實掌握及守護家鄉資源，以迎接未來的挑戰。

有骨頭的地瓜葉

11月21日，由藍色東港溪保育協會領銜的屏東各協會，來到甲仙參訪，甲仙愛鄉協

18 有了關心，竟然就有了回應！將於民國101年（2012）出版《莫拉克三週年詩集》的文化局，在12月3、4兩日，安排了「高雄市災區文學溯溪／詩人文學踏查」的非正式之旅，團隊成員來到甲仙恰巧由曾麗雲與游半屏接待導覽，一走入田野，文化局的林玉麟先生聆聽了食用野菜與新小林的野菜藥膳風味餐研習之介紹非常興奮，所以午餐之際，先生特別提及局裡已計畫在新年度為新小林鄉親安排一個研習課程，內含三大項目：一、風味餐研習與證照取得。二、導覽人員培訓。三、產品行銷人員培訓——這樣的課程設計，是讓新小林人持續朝自立自強的目標邁進，與社大張正揚主任及相關幹部的想法相當貼近，但願計畫能如期招標，且順利執行。

會曾瑞昇總幹事協調各社區共同接待，南洋姊妹提供了南洋風味料理，小林學員則提供野菜料理與平埔美食，於是，午餐乃有了多元風味。

由於社區廚房還在等待中，所以小林學員提供的菜單，仍為比較簡單的「油炸紅地瓜葉」、「油炸地瓜」與「平埔美食mai¹⁹（地瓜mai與土豆mai各一份）」，游半屏發現每一團油炸紅地瓜葉都有骨頭，料理的學員說：「7月29日推出的油炸紅地瓜葉成品，都是薄薄薄薄一片，沾得的麵粉糊較少，幾經思考，大家試著以竹籤將幾片地瓜葉固定一起，再沾麵粉糊油炸，才有成團的成果。」哦！課程雖然結束，學員們仍未放鬆一直求進步，值得鼓掌！只是推出這樣的料理，得先提醒貴賓：「這是有骨頭的地瓜葉喔！」以免牙齒咬傷。

以謙卑心繼續磨練學習

冬至過後，手工黑糖的體驗季節又要開始了，但願我們的新小林學員們，有提供餐點的機會時，可以持續從中磨練學習，當然，也要客客氣氣請貴賓們提供寶貴意見，而求改進。

也願我們的貴賓，從此可以放慢腳步，就在五里埔悠哉悠哉享用在地野菜藥膳風味餐、享用道地平埔美食，也輕輕鬆鬆聆聽如何採集食材與食材背後精采故事。

19 平埔美食mai，《安平縣雜記》，頁60，是以「米」字在左，「買」字在右，創造新字來記錄，所以《康熙字典》沒列入，一般字典當然也沒列入，連word檔插入符號表也找不到，乃成了臺灣特有字中的甲仙地區特有字。

Mai的料理方法，若是土豆mai，土豆（即花生）與朮米（即糯米）都要先泡水，混合後再隔水炊蒸；若是蕃薯mai，朮米泡水之後再與蕃薯混合隔水炊蒸即成。而土豆mai得灑些許鹽水以防多吃腹脹，蕃薯mai則完全不添加佐料。兩種mai都可以吃出食材的原汁原味，也可吃出食材混合後激發出來的新滋味，可說是自然風飲食的祖師爺了。