

**F**arm to Table, 筆者喜歡翻譯為農場新鮮吃, 成為灣區講究健康的潮流飲食。這種吃法注重的是源用最為新鮮及合時令的食材。而很多餐廳更會自設農場, 確保餐廳能選用最上等有機農產品。今期就為大家畫下路線圖, 帶大家北上

**活得趣**  
沿途農場新鮮吃。

余樂融

編者按: 本版每逢周二改刊由余樂融精心撰寫之《活得趣》, 專搜灣區生活、消費、享受等情趣資料與讀者分享。

### 集中在那帕山谷

今日介紹的地方都是集中在那帕山谷的St. Helena內。北灣的確是一個寶地, 無論到過多少遍仍是有人驚喜的地方。試想想一家大小到這裏遊玩, 將重點放在有機農作物上。遊覽的地方不但可以吃到最新鮮的食品, 更能親目睹食材的來源及種植的辛勞。大人及小孩都能上寶貴的一課。尤其是生長在都市的小孩, 只知道食材是從超級市場而來的, 得來容易就不會珍惜。閒時帶他們到農場走走, 不但可以吸收新鮮空氣, 也能學習一下健康食物得來不易的道理。

首先出場介紹的是Long Meadow Ranch 及 Long Meadow Ranch Winery & Farmstead。在這個農場及葡萄園出品的包括世界級葡萄酒及橄欖油, 另外還有以草飼養的牛, 雞蛋, 蔬菜及水果等等。所有的農產品都是以有機



Long Meadow Ranch Rutherford花園

CADE釀酒廠的品酒室



方法飼養及種植。農場在29號公路上設有店舖, 客人能在此購買鮮花及其他農作物。另外農場最近在St. Helena開了一站式的農場新鮮飲食服務包括Farmstead 餐廳及品酒和橄欖油室。[www.longmeadowranch.com](http://www.longmeadowranch.com)

### 烹飪學院與可食用花園

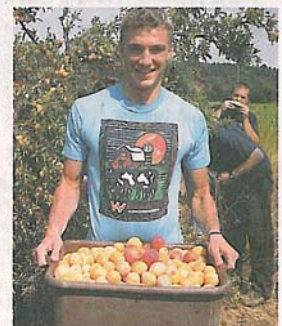
Culinary Institute of America at Greystone 是一間烹飪學院, 當中一個佔地三英畝的有機花園是由學生打理, 他們所種植的香草正好在學院的廚房內大派用場。另外, 這些香草也

會在St. Helena的農民市場內出售以及供應附近的餐廳。除了花園外, 學生也在這裏飼養雞及生產雞蛋。這項計劃在兩年前開始實行, 在職員嚴緊監管下, 學生能學習食材從何而來, 從而更會用心利用創造健康菜式。[www.ciachef.edu/california](http://www.ciachef.edu/california)

Auberge du Soleil擁有可食用的花園。花園是用健康概念而種植出能自持及合時令的農作物。花園不但種出能供食用的產物, 更照顧到自然生態環境, 例如考慮到何種植物能對雀鳥, 蜜蜂及其他生物有益。這些生物都是對環境生態有貢獻的。當然, 花園出產的農作物正好供給其餐廳使用。[www.aubergedusoleil.com](http://www.aubergedusoleil.com)

### 釀酒廠太陽能發電有機種植

Go Fish 是由著名廚師Cindy Pawlcyn在北灣其中一間餐廳。這餐廳提供的是美式及日式食品。筆者之前



學生學習種植  
Keith Ferris/The Culinary Institute of America at Greystone

# 農場新鮮吃之路線圖

到訪過, 本來以為在同一餐廳內同時吃美國菜及日本菜有點奇怪, 但吃過後發現兩者不但都合標準, 合起來也很和諧。Pawlcyn廚師除了擁有多間餐廳外, 更在80年代起開始在餐廳及家居自設花園種植提供餐廳用的新鮮食材, 可算是先鋒人馬。她的花園更開放給食客觀看, 從而了解食材的來源。在Mustards Grill餐廳的花園佔地兩英畝, Go Fish 餐廳有半英畝, 另外她的家又有一英畝半。而她会用一些罕有的種子種出特別的農作物。[www.gofishrestaurant.net](http://www.gofishrestaurant.net)

CADE釀酒廠擁有先進的釀酒設備, 其中利用太陽能發電, 以及有機種植。佔地共五十四英畝, 其中二十一英畝用作種植供給當地的有機水果, 蔬菜及香草等。這些農作物除了供應給山谷地區其他的餐廳外, 釀酒廠也用來烹調出配酒的食品供品酒人士享用。要遊覽此葡萄園及品嘗所出品的葡萄酒及食物, 要預先預約。



Meadowood的廚師



Auberge du Soleil的廚師



Cindy Pawlcyn廚師的花園

漂亮的花園  
Keith Ferris/The Culinary Institute of America at Greystone

