



老五民宿重現了原始農村的面貌。

▼看起來簡單的饅頭，  
美味的程度可一點都  
不簡單哩！



## 老五民宿

# 無毒有機的生活美學

文、圖·柚子

**老**五民宿的魅力，不僅是住宿的享受，美味的餐點更讓人驚豔！早餐的饅頭是自己揉的，蔬菜是自己種的，三餐菜色都是自己研發。老五民宿的女主人充分運用當地的農特產品，融入到餐點之中，讓客人吃到食物真正的原味。因為沒有添加物，沒有過多人工介入烹調，純粹由天然食材製作出的菜色，嚐起來甘甜而幽香。

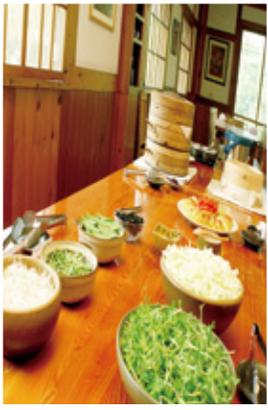
### 饅頭~會冒煙！

朋友總笑說老五的事業越做越大，民宿不夠忙，還開了間「冒煙的饅頭」。這是因為老五民宿每天早餐所供應的手工饅頭，許多客人覺得好吃都想買回家。原本是直接在民宿製作，因為反應太好、銷量越來越大，民宿空間不夠用，索性在台21線的公路邊租一間店面。

「冒煙的饅頭」除了是手工製作，更使用未經漂白與精緻的全麥麵粉，並加入當地

食材如南瓜、芋頭等等。還有筆者最愛的紅麴與黑糖口味，更豪邁地添加了核桃等多種堅果。接著，再以柴燒和竹蒸籠的傳統方式將饅頭蒸熟。柴燒一則有木頭的香味，一則也有遠紅外線的加熱效果，飽滿食物的能量。而透過竹蒸籠灶蒸，讓饅頭的香氣更加溫潤。此外，特殊的揉捻技巧，讓饅頭吃起來格外飽實有彈性。無怪乎，大多數客人都一吃成主顧。

從事有機農業，是老五民宿經營的終極目的。民宿所販售的產品，如十多種自行釀製的松葉醋、葡萄醋、桑葚醋……；或是多種口味的梅子、果醬等等，抑或用酵素製成的洗髮精、沐浴乳等生活用品，都是民宿主人老五夫婦理想的實現。透過不同的銷售方式，可以支持農業與農民。但是種植有機的農產品，若市場沒有需求怎麼辦？老五說：「我得自己想辦法解決。例如：今天我的一些蕃茄被蟲咬了一半，這拿去市場是賣不掉



◀有機食材烹調的早餐，讓一天從豐富美好中開始！

▼有機、無毒、無添加的梅子系列產品，廣受歡迎。



▲走廊下是與三五好友品茶賞景的好所在。

◀用傳統的灶與柴燒煮出來的飯，晶瑩Q彈，香氣分外飽滿。

的。但若將被蟲咬的那一半削掉，拿來作料理，這些蕃茄仍能發揮它的價值。這正是民宿存在、支持有機農業很重要的所在。」因為通路的不同，可以解決不同的問題。有機無毒，是老五夫婦給自己、住宿的客人及下一代最好的禮物。

## 陳有蘭溪畔的桃花源

車子從台21線84.3公里處轉入，循指標經過蜿蜒的產業道路，一片青翠景致讓人眼前一亮——由大草坪、小溪流、蓮花池、梅樹、五葉松、紫藤、有機菜園、中式鄉村建築構成的庭園，就是座落在陳有蘭溪溪畔的老五民宿，由主人老五自己設計、自己蓋。

非設計領域出身的老五，原來也非從事建築、園藝相關行業，只是憑著心裡的想法，老五將心中那幅庭園景致落實在現實生活。從初始想法、尋找建材，到蓋房子的過程，全部是老五一手包辦。約莫花了九個月時間，除了建物本身之外，空間內的陳設布置、窗戶的設計、竹燈的擺設，甚至是床墊、餐具的挑選，都充滿了巧思。房間內更是全以文化創意方向為主的原木元素。一棟中式風格的建築於焉而生。

每回去老五民宿，都會發現寬廣的東方式庭園有了些許不同：原本可以抓蝦的小溪，已長出成群的水蠟燭；原為通舖的房間，全改為手工製作的木床。還有，水池換了位置、草坪變大了。這樣的自然環境讓老五很自豪地說：「我們家一年四季都有螢火蟲可以看！」作為台灣第一代民宿，至今已18個年頭過去。經歷過921的震盪、觀光發展的起落、新的民宿如雨後春筍般出現，老五民宿依舊在陳有蘭溪畔迎接每個人。❤️

### 老五民宿

地址：南投縣水里鄉上安村福田路29號

電話：049-2821005

交通：

#### ◎開車

北上：國道3號高速公路→名間或竹山下交流道，走台16縣道經集集、水里，續接台21線往信義、東埔方向前進，於台21線84.3公里處往安田路右轉。

#### ◎搭車

各站搭縱貫線火車至二水站，然後轉集集小火車至水里；或在台中市搭總達客運至水里；在水里車站轉搭員林客運往信義、東埔方向班車，約半小時一班，下車站為「上安站」。或事先與民宿連絡，由民宿特約計程車接送，單趟費用350元。

網址：<http://www.oldfive.com.tw>