夏季
Vol.41 人生教戰號
Summer.2023

型農本色

Cover Story
做自己的人生教練
冠軍鳳梨在我家　黃怡婷
鐵翼下的牧羊人　顏敬豪
有機小農的遠見　陳懿甄

Travel
內門休區　神農演義

Factory
子時烘焙
一口酥餅　一口「心」想像

編輯的話

世界愈忙　心則定

高雄市政府農業局 2015年開辦的「神農市集」展售高雄優質農產，成為小農與都會區民眾極佳的互動平台，與「台北希望廣場」相互輝映，為南、北最具指標性的市集，今年五月底於凹子底公園舉辦的神農市集規模升級，攤位數量一舉破百，創下歷史新高。這些年來，疫情、戰爭、通膨、原物料短缺等全球性的政經、環境危機鋪天蓋地，各種訊息過載的忙亂年代，到農產市集採買品嚐猶然帶著晨露的農特產品，在泛著各種肉香蔬果香的行列間感受人與土地的奮發蓬勃，顯得如此真實、溫暖而珍貴。

世界再忙，日升月落照常，夢想和行動依然成長。皇佳羊牧場的顏敬豪規劃食農教育特色場域，準備增設農村廚房，號召大家一起當「一日牧羊人」，挑戰牧場特有的食農體驗。在大樹區，黃怡婷堅持「在欉黃」才採收，勇奪金鑽鳳梨品質果園評鑑冠軍。在田寮區，入農一年多的陳懿甄堅持「有機救地球」，從寫文案、企劃書到施肥除草、研究碳排放從頭學起。兩個女生，各自展現了初生之犢「啥咪攏不驚」的傻氣和勇氣；三位型農，透過學習、增能、實驗與創新，打破傳統農業的侷限，各自長出了最自信美麗的模樣。

目錄　CONTENTS

Empower Agriculture

01 【封面故事】Cover Story
做自己的人生教練
冠軍鳳梨在我家　黃怡婷
鐵翼下的牧羊人　顏敬豪
有機小農的遠見　陳懿甄

08 【跨界推薦】People
愛的麵包魂　烘焙職人　吳克己

10 【好食料理】Yami Cook
酸甜香醇 夏滋味

14 【農業上下游】Factory
一口酥餅　一口「心」想像 子時烘焙

16 【農情交響曲】Symphony
美味健康能量匯聚地 在是吉台所
Calmclam淡定の蚌 台義式料理食堂

20 【新農閱事】Reading
食農社會學 從生命與地方的角度出發

22 【農業風向球】Global Eye
日本地方宣傳大獎　展現地方人文風情

26 【高雄小旅行】Travel
神農演義　內門休閒農業區

型農 黃怡婷
・當法鬥遇上鳳梨・

型農 顏敬豪
・皇佳羊牧場・

型農 陳懿甄
・昇泰有機休閒農場・

做自己的人生教練

人生像一場競賽，要怎麼收穫先那麼栽，
自己的鍛鍊只能自己來。

陳懿甄離開台北回到田寮，
拂逆家族意見改用生物農藥、自製益生菌耕作，
為有機夢想踏出勇敢的第一步。
顏敬豪自創牧場品牌，努力陌生開發，
只要能曝光，再遠都拚場。
黃怡婷拿下金鑽鳳梨評鑑冠軍只允許自己開心一天，
因為再來要邁向品牌之路，冠軍只是起跑點！

白日夢想，烈火青春，
在每個型農微小卻生動的自我競技場上，
夢想與現實的交手碰撞，每一回合都閃閃發光。

在欉收成
金鑽冠軍

科技管理
牧場新貴

種碳護土
有機尖兵

Cover story [封面故事]

Enjoying Ripe Pineapples

Naturally sweet, juicy and delicious

當法鬥遇上鳳梨　黃怡婷

■ Profile 型農 黃怡婷 ／
80年次 ／
南台科技大學企業管理系 ／
0925-217-159 ／
aas65456@yahoo.com.tw ／
Facebook粉絲專頁：當法鬥遇上鳳梨
高雄市大樹區水寮里

冠軍鳳梨在我家

五年前開始跟弟弟一起種鳳梨，沒有技術底的兩人只知作物要施肥，就狂噴氮肥；又聽說鳳梨耐旱，常常一個月才澆水，結果種出來的果實雖然又大又重卻沒有果香甜，肉質纖維粗硬，這不是我想要的鳳梨啊！於是我們四處上課、請教專家前輩，將獲得的知識經驗交叉比對，積累出屬於自己的一套理論和技術，今年終於獲得金鑽鳳梨品質果園評鑑冠軍，就像一道跨越農業技術的里程碑，是激勵我們邁向品牌之路的新起點！

以前鳳梨大多外銷中國，重量不重質，大粒好看就行，後來改銷日本，重質不重量，耕種方式也得跟著修正。新苗階段用氮肥，中期補充鉀、鎂、磷肥，讓光合作用順行，採收前補充硼肥、鈣肥，預防裂果或斷心；灌溉也從一個月縮短成十五天，軟化黏硬的土質，讓鳳梨鬚根舒展。鳳梨十八個月收成，總不能每次修正都等上一年半才知道成效，因此把田區分成六塊，依照各自風土進行微調。或許受到出身單親家庭，自小在媽媽和阿姨呵護下長大的影響，我種鳳梨也像帶小孩：細心照顧但不過度給予養分，每次澆灌都會觀察健康狀況順便鼓勵喊話：「加油！再撐一下！」不刻意追求重量與產量，只盼它們順利成長。

展現土壤最真實的風味

採收下來的鮮果兩成自產自銷，其他直送批發市場，共同點就是：「在欉黃」才採收。這需要額外承擔不少風險，包括鳳梨在植株時間拉長，被蟲咬或其他小動物襲擊的機率也變高，外表較熟軟，容易碰撞造成果損。每個田區成千上萬顆鳳梨，成熟時間各不同，採收前要一一檢視，外皮呈現多黃微綠或全黃才採，若不符標準，就套回紙袋讓它繼續長。六塊田區風味各有特色，有的層層堆疊出濃郁甜感，有些是摻雜果酸的清爽甜，每顆鳳梨各自展現土壤最真實的風味，在我眼中都是最特別、獨一無二的。我有潔癖，受不了灰塵雜亂，朋友都好奇我怎麼下田工作。我的辦法是「換衣服」，用專屬「農用」服，和平常服裝徹底區隔，用來轉換務農與生活模式。採下的鳳梨絕不拋、丟、扔，而是一顆顆整齊排在地上，也被笑潔癖龜毛。沒關係，對我來說，鳳梨是作物也是必須尊重的夥伴，它圓了我的創業夢，下一個品牌夢，我們還要一起拚！

型農私房料理

鳳梨炒木耳肉絲：挑選果皮偏青綠的鳳梨切小塊，黑木耳切小塊備用。五花肉絲入乾鍋開小火煸出油脂，依序爆香薑絲、蔥段、黑木耳，加些胡椒粉、米酒去腥，最後加入鳳梨塊略微拌炒即可，不需調味便充滿自然酸甜，是一道特別適合夏季的開胃料理。

Cover story [封面故事]

Best experience at our goat farm!

皇佳羊牧場　顏敬豪

食農體驗，幸福實現！

■ Profile 型農 顏敬豪 ／
64年次 ／
高苑科技技術學院土木工程系五專部 ／
0933-645-435 ／
tomgg007@gmail.com ／
Facebook粉絲專頁：皇佳羊牧場
高雄市岡山區巨輪路6巷1弄8號

鐵翼下的牧羊人

小時候家裡有豬舍、魚塭、果園、菜園，當村長的阿公開雜貨店順便幫農會賣肥料，小孩都得幫忙種番茄、拔雜草、挖竹筍、採收美濃瓜……生長在農村，務農簡直就像天職。養羊是在我十歲時，爸爸有一天賣完水果回家時看到路邊有人在叫賣一整車的山羊，想說餵果皮或雜草應該滿好養，就通通捉回家了，從此一腳跨入全年無休、放羊吃草的牧童人生。

在岡山養羊維生好像理所當然，其實沒想像中容易。我們從澳洲引進白色薩能山羊及黑白花色阿爾拜因山羊，羊就像家人，對家人的照顧當然要做到最好。為了配合羊喜愛放牧的習性，將飼養環境改成欄牧高床的形式，再擴充斜坡空地，努力打造讓羊隻自由走跳的生活空間，讓牠們長得體格強健、泌乳旺盛；後來又加入自動擠乳器及噴射餵食飼料機，羊糞處理也改成拖網式輸送帶，可直接運到堆肥區，層層控管運程及環境生菌數，避免二次污染與蚊蟲繁殖，也不會有令人不適的氣味飄散。常有客人稱讚來牧場一路上聞到豬味、雞味，就是沒有羊騷味！這就是我們嚴格執行牧場管理的成效之一，也是許多人實地參觀後馬上變成牧場粉絲的主要原因。

一起來當「一日牧羊人」

羊奶也是農作物，父親的作法跟許多老農一樣，採集後整批賣給盤商，我退伍後決定專職養羊，自創品牌自產自銷，將產品商品化，挨家挨戶拜訪推銷，舉凡大樓展示、社區活動、農產市集⋯⋯只要能曝光的場合我都去。陌生業務開發我不怕，飼養管理才是真罩門。尤其羊隻泌乳天天進行、全年無休，一日三百公斤產量完全仰賴榨乳設備，最怕停電。前幾年連來兩次颱風，高雄大停電，又剛好遇到中秋節，只能一邊賞月一邊手工擠羊奶，真是汗滴成河，辛苦誰人知。

多年來，牧場研發出不少羊肉料理手路菜廣受好評，如羊肉米糕、三杯羊肉、甘蔗蔬菜肉爐。我規劃食農教育特色場域，準備增設農村廚房，號召大家一起來當「一日牧羊人」：餵羊吃草、擠羊奶、親手製作羊肉料理、羊乳烘焙伴手禮與手工皂等。吃過羊肉，當然也要看過羊走路；牧場獨有的食農體驗，今年我要讓它幸福實現！

型農私房料理

家常玉米蘿蔔羊肉湯：顏敬豪私心最愛的家常羊肉料理。羊肉切塊氽燙，用清水沖洗去除雜質備用。接著將白蘿蔔、牛番茄切塊，青蔥、甜玉米切段，高麗菜剝片，以及凍豆腐，一起加入羊肉中，倒入清水燉煮至所有食材軟熟再調味即可，甘甜清爽，夏日補身也相宜。

Cover story [封面故事]

Biochar in Organic Farming Cultivating A Sunny Future

昇泰有機休閒農場　陳懿甄

有機＋碳權
環保農業新利基！

■ Profile 型農 陳懿甄 ／
77年次／
崑山科技大學視覺傳達設計研究所 ／
0952-286-919 ／
loveejan2002@gmail.com ／
Facebook粉絲專頁：昇泰有機休閒農場
高雄市田寮區新興里崗南路4號

有機小農的遠見！

我家三代務農，阿公用的是他那一代人最熟悉的慣行農法，父親接手時改為有機耕作，眾所皆知，那是成本更高也更坎坷辛苦好幾倍的領域。但我認為有機農業是具有遠見的行業，富有環境保護、公民責任與教育意義。農業小白的我雖然不懂的還很多，但優勢就是容錯力超強，我要多看多做多嘗試，成功並非不可能！

在台北工作時，掛念的還是往南走，回到熟悉場域生活，這幾年疫情改變了許多事，也加速催化我返鄉歸農的念頭。剛開始我嘗試把自家有機芭蕉放上網路賣場試水溫，賣得不錯，原來價錢標太低，只好慢慢調價、換平台；也曾遇到網友抱怨「有疤痕、不夠漂亮」，沒關係，再繁瑣我都會詳細說明。我認為每一次交易都是與消費者溝通的機會，讓客人了解水果不是甜、汁多、漂亮、大顆就好，有機耕作不傷害環境、讓土地永續利用，無農藥水果即便外表不美，但營養價值高，對於維持健康也較有益處。

小農種碳、護土、救地球

現代農夫要有「文武雙全」的本事，從寫文案、企劃書到施肥除草，樣樣都得精通。一年多務農的日子，狀況多如牛毛，例如我以為田間管理要勤於修枝灌溉，後來才知道過度修剪、澆水容易造成根系受損，也會阻礙光合作用進行。另一方面，父親耕作方式近乎粗放，為提升產量，我不顧家人反對，在父親「割讓」給我試種的六分農地上，嘗試用生物性農藥為芭樂樹進行病蟲害防治，自製益生菌提供土壤微生物營養源、提升抵抗力，幫助作物生長。即便大家都說「那個沒有用。」但沒試過就下定論不是我的作風，如果能趁年輕，把新手容易犯的錯誤經歷一遍，未必不是好事，因為這些都會累積成寶貴的教戰守則，成為日後成長的養份。

這幾年碳權議題超夯，使用有機肥料已被證明能將二氧化碳重新儲存回到土壤，協助企業抵銷本身的二氧化碳排放量，為有機農業發展帶來另一線曙光。申請碳權需要規劃作物種植、計算土壤有機質等應用策略，很難，但值得探索挑戰，小農種碳救地球，我與有榮焉！

型農私房料理

芭蕉捲餅：將芭蕉洗淨去皮，切成厚度約零點五公分的小圓片。蛋餅皮攤平，依序放上芭蕉圓片，用包潤餅的手法將芭蕉片包捲起來。平底鍋放少許油加熱，放入芭蕉捲餅（封口朝下）以小火慢煎至兩面呈金黃色起鍋，口感清甜爽脆，也可淋上蜂蜜或楓糖，就是自然高纖的果物甜點。

People [跨界推薦]

The Soul of the Bread

愛的麵包魂

烘焙職人　吳克己

把對家鄉的愛　藏進麵包裡

麵包於吳克己而言，是傾注畢生熱情心血的事業，也是與台灣土地相伴相長、不可切割分離的臍帶。將對故鄉的了解化作激發創意的動力，將思念融入酵母，用麵包，與故鄉深情相許。

四月，台灣首次舉辦「麵包祭」，麵包師傅吳克己以高雄蜂蜜為基底製作的義大利水果麵包引起空前矚目，除了濃郁蜂蜜香驚艷全場之外，單顆高達一千五百元幾乎售罄，消費者熱烈又直接的肯定，更讓各界驚嘆不已。

二〇〇九年，八八風災在高雄釀成巨災，他難過得哭了，看到那瑪夏因聯外道路中斷面臨斷糧，決定發揮所長，深入部落教族人做麵包。他從鶯歌找來老師傅蓋出不用電也能烘烤的石窯，就地取用在地的梅子、李子、金煌芒果及米釀豬肉、薑黃醃肉等傳統料理做麵包。散發熱氣與香氣的石窯漸漸成為居民圍聚取暖的所在，天冷了、下雨了、或覺得孤單害怕時，就到石窯來，騰騰炊煙成了溫暖安定人心的依賴，十多年過去，石窯爐火愈發暢旺，成為支撐部落經濟不可或缺的頂樑柱。

一條吐司賣二五〇元，族人無不戰戰兢兢，銷售反應卻出奇地好，至今不減。「所以，無論身處哪個領域，都不要妄自菲薄，要相信自己的誠心和專業，消費者感受得到。」吳克己說：「這也是我經常與部落族人、小農分享的心得：『好食材＋好製作』一定能發揮一加一大於二的效果，併發出食物的絕佳風味。

打造麵包裡的台灣味

高雄是工業城，從小在新興區長大的他看到的卻是高雄無以比擬的農業優勢。「就像北海道是日本糧倉，物產富饒的高雄也是支撐台灣國力非常重要的糧倉。」麵包作品遍佈高雄農產蹤跡：蜂蜜、紅豆、芋頭、芒果、鳳梨、龍眼、雞蛋：「有一次我們想觀察市場反應，便改用其他產區雞蛋製作長崎蛋糕，沒想到馬上被客人察覺。」他笑：「可見高雄農產的好，大家都知道。」

今年在日本神戶展店，將續推蜂巢麵包、龍眼乾貝果、茶葉吐司等台灣元素濃厚的系列作品，以麵包製作販售、教學與交流為途徑，打開人們認識台灣食材、風味及飲食文化的一扇窗。之所以選在這個背山面海、有陽光有海港的城市展開人生新頁，是他對故鄉深情的投射：「我喜歡像高雄一樣的地方。」走過世界各地，最愛的還是家，他最希望的是，五十歲後回到高雄開店，讓自家製的誠意麵包，成為港都街頭日日飄香的新風景。

■ Profile 吳克己／
高雄餐旅大學畢業，現任安德尼斯烘焙坊主廚。著有「吳克己的家庭烘焙」、「安德尼斯烘焙坊的秘密」、「Chef手感烘焙」、「吳克己的職人手感吐司」、「白神小玉酵母輕鬆烤出柔軟麵包」、「東京巷弄麵包」。

Season Cuisine
酸甜香醇 夏滋味

盛夏酷暑，最需要沁脾開胃的料理，以酸甜香Q的黃金果做成莎莎醬，搭配爽口的清脆蔬菜棒，清新好入口；腐乳與番茄碎揉合成風味醇厚的燉煮羊肉，下飯又開胃；嗆辣香蒜襯托鳳梨與鮮蝦兩位好朋友的絕妙組合，香氣濃醇、口感清爽，酸甜香濃，打造屬於夏日的好滋味。

恆隆行hengstyle百貨專櫃

食譜示範與設計｜林勃攸
攝影｜Hand in Hand Photodesign 璞真奕睿影像
器材協力｜恆隆行 hengstyle
文字整理｜Patina

好食料理-食譜

黃金果莎莎醬 蔬菜棒 長法麵包

黃金果名字跟外型都相當討喜，含有豐富的果膠、纖維及蛋白質，更富含維生素B、C及鈣、磷、鐵等礦物質，大量的膠質與纖維不僅養顏美容，更能調節血糖、降低膽固醇，在炎炎夏日做成莎莎醬，搭配蔬菜棒與長法麵包薄片食用，消暑又清心。

食譜

材料：

紅蘿蔔　25公克
小黃瓜　25公克
西洋芹　25公克

長法麵包切薄片　60公克

黃金果莎莎醬：

黃金果取肉　120公克
紫洋蔥　30公克
蒜末　10公克
香菜　5公克
檸檬汁　15毫升
鹽和白胡椒粉　適量
橄欖油　30毫升

Step. 1

・紅蘿蔔去皮、小黃瓜去籽、西洋芹去皮去筋。

Step. 2

・步驟1蔬菜切成寬1公分長10公分的長條狀，以棉繩綁起泡在冰水裡。

Step. 3

・黃金果取果肉，與紫洋蔥、蒜末、香菜都切細丁。

Step. 4

・步驟 3混合後加鹽、白胡椒粉以及橄欖油拌勻，完成黃金果莎莎醬。與長法麵包薄片及蔬菜條擺盤即完成。

料理小撇步：蔬菜棒泡在冰水裡，是為了維持清脆口感，以棉繩固定能避免變形，讓形狀更直更好看。

好食料理-食譜

蒜味番茄沙司腐乳羊松坂堡

羊肉是溫補性的食材，四季皆宜，富含蛋白質、維生素B12，不僅膽固醇和脂肪含量比牛、豬低，鈣、鋅含量也高；利用碳酸飲料軟化肉質，再加上風味獨特的豆腐乳醃肉，最後以西式茄汁基底燉煮，毫無違和感的醇厚口味，不論配飯或麵包都很適合。

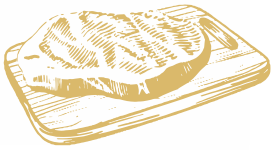
食譜

材料：

羊松坂　160公克
雪碧汽水　100毫升
豆腐乳　20公克
葵花油　15毫升
橄欖油　15毫升
大蒜碎　10公克
洋蔥碎　60公克
罐裝番茄碎　250公克
高湯　150毫升
義大利綜合香料　2公克
九層塔　2.5公克
薄荷葉　6葉
小型圓麵包　3個

調味料：

鹽、研磨黑胡椒　適量
糖　5公克



Step. 1

・羊松坂去筋切薄片，以雪碧浸泡15至20分鐘後瀝乾，拌入豆腐乳，醃15分鐘。

Step. 2

・起油鍋，以葵花油中火煎醃過的羊松坂，上色後取出備用。

Step. 3

・另起一鍋以橄欖油炒香大蒜、洋蔥、罐裝番茄碎，加入高湯煮開後放入煎好的松坂肉，小火煮約30分鐘，再加入義大利綜合香料及九層塔、調味料煮約10分鐘。

Step. 4

・小型圓麵包對切，放入薄荷葉、煮好的羊松坂即完成。

料理小撇步：碳酸飲料裡面的碳酸氫鈉可以軟化肉質、去除肉腥味，使用其他品牌的碳酸飲料也可以達到一樣的效果。

好食料理-食譜

蒜味鮮蝦佐焦香鳳梨

鳳梨高纖又低熱量，甜美多汁又含有多種維生素與礦物質，且富含酵素，鮮吃入菜兩相宜；而蝦子可以說是鳳梨的好朋友，以蒜頭、辣椒香炒蝦子，搭上烤出香味的鳳梨， 蒜辣加上酸甜，香氣四溢，絕對是夏日最絕配。

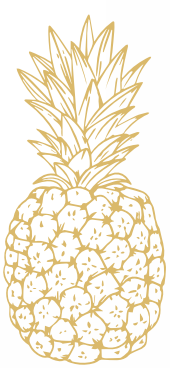
食譜

材料：

鳳梨 250公克
白蝦去頭留尾 6尾
大蒜 切末 10公克
紅辣椒切末去籽 5公克
鹽、研磨黑胡椒 適量
橄欖油 60毫升

裝飾：

什錦萵苣 20公克
迷迭香 1支



Step. 1

・鳳梨洗淨擦乾後對切三次，切分成8塊，取一塊以乾鍋烤出焦香味。

Step. 2

・由底部去皮後，將鳳梨切塊。

Step. 3

・白蝦加入大蒜末、紅辣椒末、鹽、研磨黑胡椒拌勻，起鍋放入橄欖油，以大火炒熟白蝦。

Step. 4

・將炒好的白蝦放在鳳梨上，以什錦萵苣及迷迭香裝飾即完成。。

料理小撇步：鳳梨去皮時由底部下刀將整塊鳳梨肉切下再切塊，維持皮的完整性，擺盤時可將鳳梨塊與蝦子交錯排列，好看又好吃。

NIBAKER 子時・烘焙

子時烘焙
一口酥餅 一口「心」想像

在國內龐大的烘焙市場裡，「子時烘焙」其實是一個剛崛起的年輕品牌，三年多以來，負責人鄭安哲以高雄物產為後盾，從一個糕餅業門外漢快速晉升為單月銷售上萬顆包餡酥餅的MVP，在網路世界成功打響「子時烘焙＝高雄特產伴手禮」的高知名度。

創業的初衷很單純：「總覺得高雄多數伴手禮從口味到包裝都偏傳統守舊，缺少本地特色，對觀光客吸引力並不大。」鄭安哲認為，伴手禮是先放在心裡、才提在手裡的，決定從自己的「心」著眼，酷愛吃餅干的他選擇家鄉阿蓮農會蜂蜜產銷班生產的龍眼花蜜及當地的特選雞蛋入手，融入法式奶油酥餅原料與製作手法，用直白單純與多國境料理的創新概念，研發出散發風味香甜醇厚的龍眼蜜酥餅，一舉擄獲消費者青睞，讓他更有勇氣在接下來短短數年內，大膽嚐試開發各類包餡酥餅，把在地盛產的土鳳梨、新鮮鹹蛋黃及自己愛吃的法國進口CACAO BARRY 70%苦甜巧克力，用手工包餡的細活慢工，通通包進酥餅裡。

1. 原料採用在地物產土鳳梨、鹹蛋黃及阿蓮蜂蜜產銷班生產的龍眼花蜜。

2. 製作內餡時加入奶油，增加濃郁滑順口感與香氣。

3. 採手工包餡，展現餅皮酥薄、餡料飽滿的特色。

4. 壓模塑型，圓扁造型精巧可愛。

5. 烘烤後塗抹蛋液上色，灑上芝麻增加香氣，進行第二次烘烤。

6. 出爐放涼後，包裝入袋。

六級產業化流程
Six-grade Industry

1級/生產

土鳳梨、大岡山蜂蜜

2級/加工

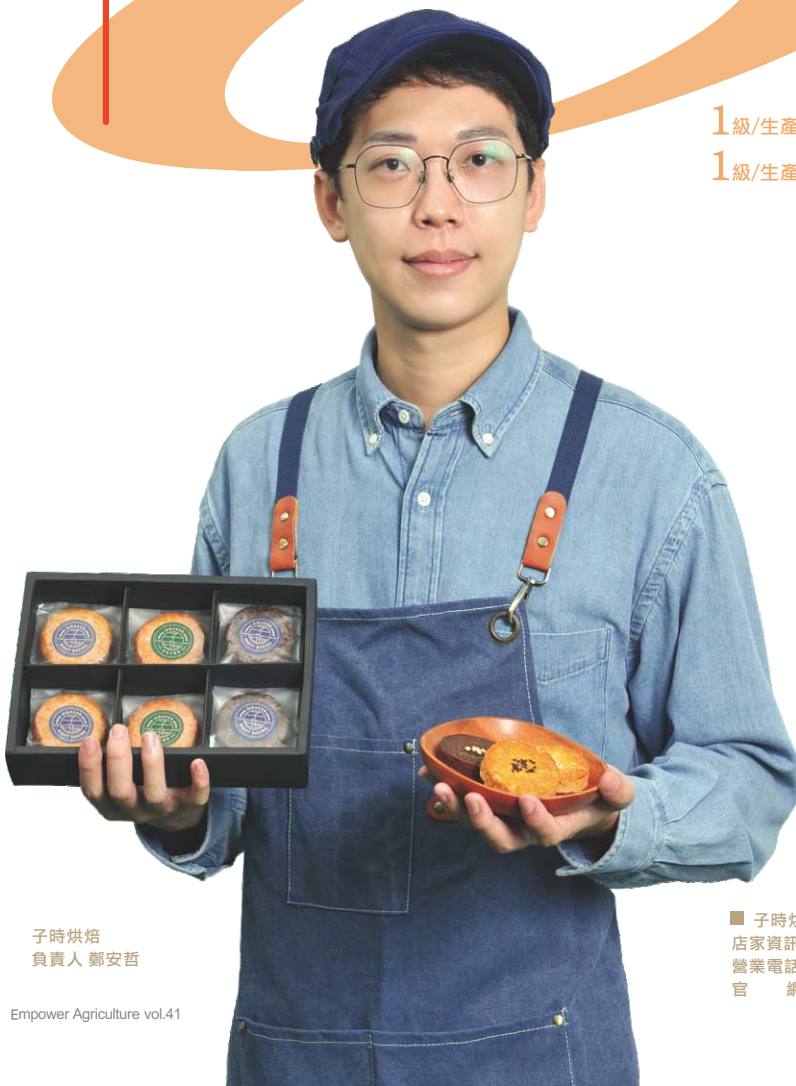
酥餅製作、包裝

3級/服務

電商通路

1級/生產＋2級/加工＋3級/服務 ＝
1級/生產 X 2級/加工 X 3級/服務 ＝ 6級/產業

外皮酥薄、餡料飽滿，圓扁造型猶如掛在天邊的小小明月，清新可愛，外酥內軟的口感和層次豐富的內餡，一口咬下滿口生香，讓高雄在地農產重新煥發出不同於傳統伴手禮的滋味與口感，由於酥餅製程工序多且繁瑣，經常要從深夜忙到凌晨，呼應了店名「子時」的精神，目前以電商通路為主，未來將計畫增設門市，提供顧客隨到隨買的即時樂趣。「子夜時分，夜色已涼但熱情很暖；期盼子時烘焙能成為深夜回家或旅途中的人們，心中最明亮的月光。」



子時烘焙
負責人 鄭安哲

■ 子時烘焙
店家資訊：高雄市阿蓮區港後里73號(非門市)
營業電話：0937-815-290
官　　網：nibaker.com

美味健康能量匯聚地 在是吉台所

帶著對食材的堅持，決心跨足餐飲業的李玉帶一腳踏進老屋，便在心中勾勒出菜單藍圖：採用自然農法的米、在地生產的好食材、手工調製的醬料，用「在家吃飯」的真心誠意，化為「「在是吉台所」健康美味的能量。

大樹掩曳，草木菲菲，「在是吉台所」座落在二〇二二年疫情期間開張的廣西桂林好聚落，由十二間荒廢舊宿舍活化成為在地的美食聚落。推開餐廳木門，屋內保留著斑駁磚牆和山形屋頂，一股「回到老家」的氛圍迎面而來。「不用高溫烹調，保留食材的營養和滋味。」不同於一般餐飲強調廚師的技藝和手法，品牌創辦人李玉帶相信選用好的食材，比烹飪技巧更重要，因此導入各種昂貴的專業設備，例如蒸烤箱，又在廠商協助下研發出獨有的冷燻系統。招牌的蘋果木冷燻雞排就是採用長時間低溫煙燻，蘋果木香氣才能入味到最深層，氣味自然香甜、口感Q彈多汁、不乾不柴，吃得健康美味無負擔。

餐桌上食材都和高雄有著緊密連結。套餐採用鳳山在地生產的元品有機米，蔬菜多元使用滿緣有機蔬菜，以及梓官、鳳山小農栽培的蔬菜，滿足餐廳少量多樣的需求。每一道主菜、配菜、甜品、飲料…運用到的各式各樣醬汁、醬料，無一不是自行調配、煉製的獨門配方。

伴手禮也不馬虎。用大樹綠冠有機農場自製的鳳梨醬，搭配杉林玫瑰醬組合成活動贈禮，精緻又特別。從楠梓的烘焙坊、青海路的洋食館到廣西路上的在是吉台所，李玉帶秉持「在地、健康」的選材精神，要和不同的食材供應商、每位上門的顧客，結下美好難忘的緣分。

特色推薦

Chef's Specialties

冷燻雞搭配蔥油飯

採用溫體雞肉經2小時以上、攝氏85°C低溫冷燻熟成，加上自製橄欖油煉製紅蔥酥，配搭元品有機米，香噴蔥味。

The Taste of Happiness

吧台負責人 鄭安佑

創辦人的話／

透過友善製作的好食材，呈現原汁原味的滋味，讓人們就像在家吃飯那樣健康又幸福。

椒麻堅果豆腐天使麵

美味的關鍵在於使用橄欖油和葵花油、五種自行烘烤堅果、十種香料，煉出特調醬汁，搭配高雄湖內的非基改黃豆製作傳統豆腐，清爽不油膩且具飽足感。

瑰蜜胭脂氣泡飲

以杉林區杉恆壹樹農創的秋日胭脂玫瑰花醬為基底調製飲品，攪拌後飄散淡淡花香，細緻迷人。

■ 在是吉台所
高雄市前鎮區廣西路230號／ 07-330-1261 ／
營業時間：11:00～21:00（週三公休，另依官網公布營業時間）
FB粉絲專頁：在是吉台所／

Calm·Clam·
淡定の蚌

Calmclam淡定の蚌 台義式料理食堂

義式料理就是義大利麵、蔬菜海鮮湯？而熱炒、陽春麵就得是台式飲食的模樣？學設計出身的料理長區忠鈞指出，這些傳統刻板定義，侷限了料理國界與想像，他創立「Calmclam淡定の蚌」，要重新定義台義料理精神與美味。

自承受到日本「和式洋食」的啟發，區忠鈞說，如果漢堡排、蛋包飯能成為「東洋遇上西洋」深受喜愛的日菜經典，那麼與其一味追求義式菜譜，他更希望以台灣料理為主體結合西式烹調元素研發「台義合併料理」，讓義餐與台菜混搭出美好的料理新滋味。

「義大利人是歐洲的台灣人，台、義飲食有幾個共通之處，就是就地取材、崇尚原味、佐以色彩豐富的配菜。」區忠鈞離開台北「南漂」，著眼的是港都住民味覺視野的開闊，以及有山有海有港的高雄，很能就近滿足料理創作者最需要的豐富食材。他認為台菜長期被「俗擱大碗」、「呷粗飽」等形象連結，其實是委屈的，「Calmclam淡定の蚌」在食材、工法、料理創意及用餐空間與時俱進，以「西餐台吃」的新形式，打造「精緻義大利風台菜」的可能性。

每日到鳳農果菜市場採買，同時不忘向鄰里婆婆媽媽討教「私房好去處」，開店一年多收穫滿載，像是在衙愛街找到的小肉攤、冬季才盛產的皇帝豆等，都是他的心頭好。「食材能堆疊成菜餚，想法能昇華成精神。」透過廣泛運用食材、大膽創新，勾勒出台式洋食的新樣貌。

特色推薦
Chef's Specialties

燉番茄漁夫盤

向在地小農採買的牛番茄切塊加入洋蔥、高湯及大量蒜頭燉煮至熟透香軟，加入布袋文蛤、澎湖中卷、草蝦及些許香料即成，吃來非常過癮。

蒜油大蛤檸檬蝦麵

鐵鍋乾煎，置入高湯、蛤蜊燉煮。將前鎮在地師傅自製義大利手工現做麵條水煮 1-2分鐘，加入前述海鮮醬汁拌勻，灑些檸檬汁調味即成。手製麵條口感滑順、勁道十足。

香料爐烤豬五花卷（需一週前預約）

現宰溫體豬三層肉加入蒜頭、胡椒及杜松子、小茴香、肉桂等香料醃漬，冬季加入前鎮的皇帝豆，其他季節改用櫛瓜、白花椰、高山白花芥蘭等，高溫燜烤3.5小時再以低溫烘乾一晚，製程繁複，一週限量供應10份。

料理長 區忠鈞

料理長的話／

我要用技術和廚藝，淋漓展現在地食材的新風貌、新價值！

■ Calmclam淡定の蚌
高雄市前鎮區佛德街181號／
電話：07-831-0151
營業時間：11:30~14:30
17:30~20:30
（周一、周二公休）
FB粉絲專頁：Calm_Clam ／

食農社會學
從生命與地方的角度出發

資料提供｜開學文化
照片｜本刊攝影

食農×社會學
臺灣紀念版

二〇二二年五月，台灣《食農教育法》三讀通過，內容包括建構食農教育體系，透過塑造國人飲食習慣、建立地產地消的永續農業型態，並結合個人、家庭、學校及社會各類團體，共同推動系統化各項措施。遙望另一端的農業大國日本，則是在二〇〇五年便公布《食育基本法》，把食育視為義務教育，政府各部門一起推動，例如農林水產省負責協調各部門制定實施食育推動基本計畫，文部科學省透過學校教育養成理想飲食習慣，食品安全委員會負責食品安全，消費者廳負責解決食物浪費，四十七個都道府縣及一千七百多個市町村都必須制定相關計畫等。台灣不少新興概念如「里山里海」、「社區營造」、「地方創生」都源自日本用語，台灣人的日常飲食型態、食材也深受日本影響，日本的食農教育經驗於剛剛起步的台灣而言，有許多可以借鏡、參照、學習的地方。

「食農社會學」一書集結日本淑德大學社區發展政策學部教授桝潟俊子、秋田縣立大學地域連攜暨研究推進中心教授谷口吉光、茨城大學農學部教授立川雅司等食農專家的十四篇專論，從工業化到全球化，從地方品牌、農村綠色旅遊到在地實踐，探索食農議題的各個面向以及建構新倫理，引領讀者從消費者化身糧食公民，關注層出不窮的食安問題、糧食問題，以及危及人類生存的環境問題。

食農教育即是義務教育、生活教育

食與農是人類生活的根本，但在商品化、機械化的生活中，食與農被嚴重區隔，食物成為商品，卻脫離了與農該有的連結，人們是否已經意識到：無限上綱的「生產擴張」及極端氣候所帶來巨大降雪、暴雨、劇颱即將耗盡地球資源？此時此刻應該尋求、展開、落實「生產循環」，食與農、消費與生產，正是互惠共生、城鄉共好的循環正道。

前行政院中部聯合服務中心執行長蔡培慧指出，本書是一本建基在反思工業化農業與市場化邏輯之上的食農社會學教科書。

唯有理解食與農，方能重置從土地到餐桌的食物鏈（Food Chain），感受到豐收是從土地出發的生命滋潤，感受萬物循環道法自然的思維，細緻地呈現生產者與消費者的互惠關係。

隨著社會環保意識抬頭，食物來源、食安問題成為全民關注議題；食農教育即是生活教育，培養人們擁有健康「擇食」的能力，必須往下扎根、從校園開始，除了營養午餐，國內已有不少學校開始在校內開闢農園，鼓勵學生自己種稻種麥、大豆、芝麻、蕎麥，從親身參與農事之中，養成觀察食物的視野、品味與遠見。透過本書不僅借鏡日本經驗，更期盼從生活中落實食農，將重視農業與環境永續的觀念，擴及全台灣。

■ 出版社：開學文化
作者：桝潟俊子、谷口吉光、立川雅司
譯者：蕭志強、鍾怡婷、林朝成、王偉綱
定價：400元

日本地方宣傳大獎
展現地方人文風情

日本有四十七個都道府縣、一千七百四十一個市區町村，在資訊爆炸的年代，各個地方要如何展現自己的魅力、才有機會讓民眾在報章雜誌、網站或各種媒體中取得相關訊息，進而引起造訪或移居當地的動力？讓我們從日本地方宣傳大獎的辦理緣起與演進，窺探宣傳地方特色的成功祕訣。

圖片來源／日本財團法人地方活化中心官網、南魚沼市「農/KNOW THE FUTURE」特設網頁

財團法人地方活化中心在二〇一三年開始辦理第一屆「故鄉文宣品大獎」，每年由各地方自治體提交一件代表當地的作品參加評選，選出大獎、優秀獎、評審委員獎等共七件得獎作品，獲獎單位不僅可以獲得公開表揚，更可以透過《地域營造》月刊與其他媒體報導，讓更多人有機會看見當年度為展現地方特色而創作的作品。

有鑑於手機普及影片蔚為宣傳主流的時代來臨，二〇一九年起，第七屆「故鄉文宣品大獎」則與「第一屆故鄉影片大獎」合併統稱為「地方宣傳大獎」，持續辦理至今，其中故鄉影片大獎是由

各地方自治體送交已經在網路上公開發表的影片參加審查，無論是委託民間單位製作、或是由市民團體自行創作拍攝的影片皆可以參選，每年從超過一百件的參賽作品中選出大獎、優秀獎、評審委員獎等共八件得獎作品。

故鄉情報中心　傳遞日本各地方資訊

為了讓這些各地方用心製作的文宣品能夠讓更多人有機會瀏覽及索閱，地方活化中心在東京車站附近的日本橋廣場大樓一樓設立有「故鄉情報中心」，展示陳列由日本各縣市、鄉鎮公所提供、超過二千六百種的文宣手冊及摺頁，方便民眾免費索取。

因應資訊化社會時代的來臨，為了讓這些地方資訊能夠持續發送給社會大眾，不再受地點與時間的限制，二〇一九年成立「故鄉情報中心」網站，公開日本一千七百八十個地方自治團體的相關資訊，讓民眾在家就可以瀏覽各地方的觀光網站以及宣傳影片，廣場大樓一樓的現場則導入數位工具，以電子看板取代了原本的紙本文宣品陳列空間，民眾可以直接點選畫面、搜尋想要了解的各地方的情報，讓相關資訊得以更即時呈現。

農 — KNOW THE FUTURE

為了推廣在地農業的魅力，讓一般民眾認識南魚沼市生產的越光米，南魚沼市公所從二〇一九年起邀集在地青年一起參與企劃、設計、製作文宣品與影片，無論是平面攝影、動態影片都是由青年農民本人擔綱演出，二〇一九年完成有如一般

圖片來源／《四萬十町幸福之書》

電影上映前的宣傳海報、搭配Youtube短片進行宣傳，畫面中青農操作農機具採收稻米的陣仗、英雄般的氣勢與堅毅之情讓人眼睛為之一亮，不僅展現出新世代的農業魅力，更榮獲當年度「地方宣傳大獎－文宣品大獎」特別獎的肯定。

運用影片成功引起話題的南魚沼市，每年持續發行續集，第二支影片以「自豪」為主題，訴說青農不僅繼承上一代對土地的信念與驕傲、更肩負南魚沼市未來的責任，這支影片獲得「新潟故鄉影片大賞」的肯定；二〇二一年發表「開溝」，二〇二二年最新發表的影片則是「來栽種吧」主題曲，將近二分半鐘的影片分享插秧的生活與從農的怡然自得之情，附上歌詞讓人可以跟著琅琅上口，本片再度榮獲「地方宣傳大獎－影片大獎」評審委員獎的肯定，透過一系列的宣傳操作，成功將農夫的魅力傳遞給都市中的年輕族群，期望能號召年輕人將「從農」列為職業選項。

用「美圖」溝通　勝過千言萬語

《四萬十町幸福之書》是二〇二一年榮獲「地方宣傳大獎－文宣品大獎」最大獎的作品，以最少的文字搭配吸睛的照片，讓人感受到高知縣的四萬十町有別於都市生活的自然風光與人文風景，透明清澈的溪流、壯麗遼闊的山脈、自然原味的農產、享受生活的居民，這些都是在地人習以為常的生活，在讀者被影像觸動的那一瞬間，此處就可能成為下一段旅程的目的地或是開啟移居當地的起心動念。

人，是最美的風景

二〇二二年，從一百多件參選作品脫穎而出、獲

圖片來源／《四萬十町幸福之書》

得第十屆「地方宣傳大獎-文宣品大獎」的則是《S與N》第六期。二〇一二年九月，西九州新幹線通車後讓佐賀縣、長崎縣兩個縣市連結在一起，為了讓民眾可以深入了解這兩個地方的魅力，佐賀縣（Saga）與長崎縣（Nagasaki）觀光振興協議會在二〇一三年共同創辦《S與N》雜誌。雜誌內容不只是介紹美食或風景等觀光資訊，而是每期選定不同的主題，介紹該主題下，以「人」為焦點的在地風情。

第六期的主題是「鐵路」，介紹神社傳承至今的儀式、木工店的職人堅持、商店街店家的理念等故事，一百四十八頁的內容運用了大量的滿版照片，讓讀者有如在翻閱攝影集一般輕鬆愉悅，心神嚮往忍不住想要造訪當地、一探究竟。

觀察前述「地方宣傳大獎」近年的得獎作品，我們可以發現以「人」為本，是溝通在地特色的核心關鍵，用文字、影像捕捉在地人習以為常的人事物，往往就是其他人夢寐以求或是未曾體驗過的生活，這正是各地方擁有最珍貴、無法被取代的寶藏。

線上瀏覽《S與N》

圖片來源/《S與N》第六期內頁

神農演義

內門休閒農業區

少雨久旱，原就沒有多少植物能存活的內門泥岩惡地更加煙熏火燎、寸草不生。然而也能看見蘭花、火鶴花、龍眼、咖啡，在農民悉心照料下，堅強地花開崢嶸。阿伯們農閒時在廟埕聊天時不忘拿起長竹竿練練陣頭；平日，省道旁也總有總鋪師用煮食宴席的大鼎，為過路客費心操辦一桌手路菜。都說「內門的土黏，內門的人勤又儉。」內門人像是入世的修行者，世道再艱困，胼手胝足，也要開創屬於自己的惡地藍海。

Info 旅遊資訊

◎內門木柵教會/
高雄市內門區木柵44號/07-668-1744。

內門休閒農業區於民國八十九年由農委會公告設立，一〇三年正式成立，區域土地分屬內門區木柵段及東勢埔段，總面積約四四七公頃，次於大樹、那瑪夏休區。不同於臺灣大多數休區以農業為主體，內門休區以「三合一」特色獨步全臺：總鋪師最密集的區域、宋江陣傳藝文化、加上有機農作、特色花卉、文化體驗等多元組合的「尬藝型農大主廚」，神、農與文化表演藝術「組團」出道，補強了傳統農業產業偏弱的創意行銷力。

果皮果渣都是寶　農廢變綠金

內門是台灣最早開發的聚落之一，古稱羅漢門，路竹大社地方的馬卡道平埔族大傑巔社（Taburian）率先進駐開墾，又有台南海邊平原移來的西拉雅（Siraya）平埔族新港社（Sincan）、大目降社（Tavacan）陸續遷入，因世居平地，稱為「熟番」（平埔），多數承襲了荷統時期已接受基督教洗禮的家族傳統，幾乎都以內門木柵教會、永興教會為共同信仰中心。隨著漢人渡海來台，族群紛爭愈發激烈，為了「撫番」，清乾隆皇帝依各族族語賜姓，產生了力、東、月、蘭、買、兵、及、机、姬、卯、毒、來……多達五十種罕見奇特的姓氏。木柵教會留有一口當年漢人為了提防原民入侵而製作的「風調雨順」大銅鐘，成了當年曾經「漢番不兩立」的鮮活證明。

相較於其他高山族原住民，平埔族世居平地，漢化程度深，不易與漢人區分，二十多年前受台灣高山族正名運動鼓舞，終於成功回歸平埔原住民身份。卡爾波農莊的力慧雯與滿築蜂蜜咖啡的月勝吉笑：「我們都是平埔族！」力慧雯接下內門休區理事長重任，對休區懷抱長遠規劃。她指出，內門山多田少、缺水、土質差，屬低產量的農業區，工商業、觀光服務業也不發達，種植有在地特色的作物、運用農廢拚出循環綠金，都是翻轉山村劣勢的出路。

種植咖啡多年的她採自然農法，將咖啡樹與水蜜桃、大白桃、柳丁樹混植，發展林下經濟，一手包辦種豆、採收、發酵、日曬、烘焙、脫殼、研磨到包裝，為研究農廢投入手工皂領域，將自家的咖啡豆渣與農民丟棄的鳳梨皮加入油脂熬煮、冷卻、塑形，製成的咖啡皂、鳳梨皂天然清香，清潔力強，具備商品化的潛力。「鳳梨心、咖啡葉也都是製作果茶的好素材，鳳梨果皮還能用來製作環保酵素、清潔劑、液態肥，希望以農廢全利用為目標，逐步走向ESG與循環經濟的農業新領域。」

照片提供/吉貓農園

Info 旅遊資訊

◎吉貓農園/
高雄市內門區內豐里大份田17號/0936-918190（需預約）
◎卡爾波農莊/
高雄市內門區內興里土庫38號/0921-591815（無開放參觀）
◎滿築蜂蜜咖啡屋/
高雄市內門區木柵里木柵40-1號/0929-001-582（需預約）

尬藝型農大主廚 斜槓拚經濟

氣候劇變，花開期紊亂、乾旱難解，身兼蜂農與咖啡農的月勝吉的應變方法是賣出部分蜜蜂給農友進行網室授粉，部分轉作需水較少作物，如芭蕉，再跨過一個山頭到那瑪夏擴大種咖啡，用作物不同的收成期填滿一整年的農閒。他觀察，農產市場需求和氣候一樣，轉變的趨勢愈來愈明確，在高雄種植亞熱帶體質的咖啡，風土調適上的阻力相對小，是避險分配的理想選項。他將蜂蜜培養菌製成咖啡樹液態肥，研發出獨特的蜜咖啡，果膠層的糖分及酸質風味鮮明，入口微甜清新。笑說自從加入吉貓農園丁群展發起的「尬藝型農大主廚」群組後，規劃產品體驗遊程已經成了他最新的「斜槓」挑戰。

每個城區都有它令人印象深刻的image：例如美濃的白玉蘿蔔和油紙傘，那瑪夏的螢火蟲與深山麵包香，古老的內門也有它的經典與唯一。「內門交通不便，被人認識的機會不多，但內門不是只有宋江陣和總鋪師。」丁群展號召在地傳統藝術文化團體、總鋪師們與返鄉青農組成「尬藝型農大主廚」地方品牌，規劃文化體驗、專業導覽、戶外饗宴遊程。為了讓在地當令蔬果打進總鋪師的菜單陣容，將自種自製的百香果原汁加醬油醃漬土雞入味再烘烤調理，微甜酸香風味頗有好評；百香果皮不浪費，煮果茶，或是切塊低溫烤成果乾，用烘焙專用紙盒分裝起來，做為宴席後的伴手禮小物，稱頭又體面。七月，「尬藝型農大主廚」將首推結合一〇八課綱的「吉貓家夏令營」。「這是一趟有吃、有玩、有料理、有手作的知學遊程，歡迎一起來體驗，一般人所不知道的內門！」

人、信仰與傳說相遇的江湖

內門地處高雄北界，清朝時被設為台灣府治的東界關門

照片提供/吉貓農園

Info 旅遊資訊

◎內門阿微姐辦桌/
高雄市內門區三平里二埔3-5號/0910-734-313
◎阿机師辦桌/
高雄市內門區三平里橫山8-6號/0933-397-576
◎仁翔專業外燴/
高雄市內門區石坑里隘寮40號/0935-488-168

，雖有重兵駐守，但無法兼顧民防，為了抵禦山賊，鄉里居民以《水滸傳》梁山泊好漢精神為號召，自組「宋江陣」練兵自保。隨著社會型態轉變，民防需求不再，漸漸轉型為以娛神為主的藝陣活動。宋江陣是以武術為主的藝陣，在遶境、隨香、掃香路者組成的綿長香陣中，可以看到各式陣頭齊齊擺開陣仗，鼓、鑼、鈸聲聲助陣，長槍、盾牌、雙斧、齊眉棍、月牙鏟、關刀等兵器左右揮舞、步伐韻律和諧，卻又浩浩蕩蕩、氣勢撼天。

內門區人口僅一萬多，卻擁有多達五十四支藝陣隊伍。為表示對神明的虔誠，陣頭從不外聘，完全由內門住民擔綱扮演，村里各自調派人手，農閒時於在地廟排練，「神明生」的大日子才出動「尬陣」，內門南海紫竹寺、內門順賢宮等地方重要佛寺宮廟定期舉辦的各項宗教祭儀活動，扮演著支撐內門藝陣文化永續發展、凝聚故鄉情感認同的關鍵角色；宗教慶典、眾多藝陣及南來北往絡繹於途的香客潮，也帶動內門總鋪師產業更加蓬勃。

輸人不輸陣的總鋪師文化

吃食不虞匱乏的年代，「辦桌菜」依然讓人嚮往，除了滿足懷舊的味覺，也能重溫喜慶宴會上各種特有的、久違的人情溫暖與喧騰。尤其在長達三年的疫情肆虐及社交距離隔閡的此刻，總鋪師「逐碗出」的每道菜彷彿添了濃濃的回憶與思念，吃進嘴裡，暖在心底。

早年辦桌食材由主人家自行採購，鄰居幫忙張羅桌椅碗盤帳篷、支援做二廚、雜工，總鋪師除了掌廚，還要負責與主人協調菜單、出菜順序，現場指揮「水腳仔」洗菜、備料、調味、端盤，工錢都隨主人給。後來人們漸漸發現碗盤要借，桌椅要自己搬來，吃飽還要搬回去實在麻煩，才

Info 旅遊資訊

◎內門南海紫竹寺/
高雄市內門區觀亭里中正路115巷18號/07-667-1602
◎內門順賢宮/
高雄市內門區內南里菜園頂8號-8/07-667-4820（香客大樓可住宿，需預約）

演變成後來委託給總鋪師包桌經營的型態。各家都有不外傳的「江湖一點訣」，攤開菜單來比拚，肯定是海陸食材的精華總匯：紅蟳米糕、雞仔豬肚鱉、紅燒蹄膀、清蒸大黃魚或石斑、干貝四寶肚，道道經典，實打實的硬功夫不容置疑，吃到最後一定有收尾的甜點水果，在南部，「每人一桶家庭號冰淇淋或花生糖」的豪氣畫面不算少見，輸人不輸陣，辦桌就是要霸氣沖天！

百年篳路藍縷　以創新續航

「賣菜，賣菜ㄟ車來囉！」趁著天色還未晚，小發財車沿著內山公路從二仁溪上游木柵吊橋旁的小聚落繞出來，慢悠悠地再度駛進紫竹寺廟埕叫賣，準備「煮晚」的婆媽們紛紛走出來買些菜肉順便閒聊一日家常，有花園水池的廣大廟埕也是香客、遊客賞景及重機騎士路過歇息的好地方。

力慧雯最近發現高雄內門區木柵教會前設有測速照相器材，才知道台三線內門段路幅寬廣、交通號誌少、平日車少人稀，也是重機車友熱愛馳騁的「重機天堂」。「因　是直線易超速重點取締路段，所以重機抵達木柵教會前，一定要減速甚至停下來。」她像發現新商機般的興奮：「也許可以在路邊擺設露天座椅賣咖啡、賣果汁，讓內門變成重機旅遊熱點。」山窮水盡沒關係，青春、創意、熱情和韌性，終會在這惡地山腳下，匯聚出羅漢也讚嘆的巨量驚奇。

照片提供/尬藝型農大主廚

夏季
Vol.41人生教戰號
Summer.2023

型農本色 回函抽獎活動

感謝您閱讀《型農本色》人生教戰號。只要填寫回函並於2023年 9 月 10 日前郵寄至《型農本色》編輯部收，就有機會獲得型農大聯盟矽密餐盒一個，共10名。

單　元	非常喜歡	喜　歡	普　通	不喜歡	很不喜歡
封面故事 Cover story	☐	☐	☐	☐	☐
跨界推薦 People	☐	☐	☐	☐	☐
好食料理 Yami Cook	☐	☐	☐	☐	☐
農業上下游 Factory	☐	☐	☐	☐	☐
農情交響曲 Symphony	☐	☐	☐	☐	☐
新農閱事 Reading	☐	☐	☐	☐	☐
農業風向球 Global Eye	☐	☐	☐	☐	☐
高雄小旅行 Travel	☐	☐	☐	☐	☐

1.歡迎與我們分享喜歡的單元，或是刊物讀後感想~~
2.其他想跟我們分享的點滴歡迎填寫後寄回給編輯小組，就有機會參加抽獎或刊登到未來的期刊喔。

基本資料

姓名：_____

聯絡電話：_____

※資料請詳實填寫，以便寄送贈品。本活動僅限台澎金馬地區讀者參與。
※得獎名單將於2023年9月15日公布於「型農大聯盟」臉書。

讀者迴響

.....

.....

.....

.....

.....

.....

讀者心聲

Reader's Voice

交流園地

歡迎各方英雄好漢提出建議，我們願與您一同前進。

讀者意見

好喜歡農業風向球－和食給食－日本傳統飲食文化，多樣且新鮮的食材原味，營養均衡帶來健康飲食生活，展現自然與四季美學，緊扣節慶習俗。

祥銘

讀者意見

我已無法開車，都是女兒載我到處吃吃喝喝買買東西，我們會參考「型農本色」，支持在地小農、店家。

進山

讀者意見

偶爾在汽車修養廠的黃寶休息區翻閱，本想只是一般公務宣導，沒想到眼睛一亮……精緻小品的內容，讓人愛不釋手。介紹的餐廳景點，都要去吃，太有意思了!! 粵英

寄件人
地　址：□□□ _____ 市/縣 _____ 鄉/鎮/市/區

_____ 路/街 ____ 段 ____ 巷 ____ 弄 ____ 號 ____ 樓

請貼
8元
郵票

830 高雄市鳳山區光復路二段132號

高雄市政府農業局
『型農本色』編輯部 收

請沿虛線撕下後對折裝訂寄回，謝謝！

對折裝訂處

夏季
Vol.41 人生教戰號
Summer.2023

型農本色

發 行 人：張清榮
發行單位：高雄市政府農業局
地　　址：高雄市鳳山區光復路二段132號
網　　址：http://agri.kcg.gov.tw
電　　話：07-799-5678

編輯委員：賴青宜、黃群中
企劃製作：安秝策略整合行銷有限公司
企劃編輯：黃瑋如、陳慧如
藝術總監：許志誠
執行編輯：鍾文萍　　文　字：鍾文萍、廖順福、張筧、彤彤魚
攝　　影：大飛、楊智仁
美術設計：誠食貨美學設計
出版日期：2023年 7 月

版權所有，非經同意，不得做任何形式之轉載或複製。

歡迎加入「型農大聯盟」臉書粉絲團及Line官方帳號，與我們分享您對於農業（一級產業）x製造業（二級產業）x服務業（三級產業）的想法！

每期《型農本色》可於「型農大聯盟」網站下載電子版本，或查詢免費索取地點。

如何索閱《型農本色》
一年發行4期，以印刷品寄出(每期16元郵資)，請備妥索閱期數之郵票（如:4期為 64元郵票)，註明索閱「型農本色刊物」及姓名、郵寄地址、聯絡電話，寄到「830高雄市鳳山區光復路二段132 號 高雄市政府農業局 農民組織科 收」我們將從最新一期刊物開始寄送給您~

用行動支持
型農大聯盟

用真心感受
型農大聯盟

用文字互動
LINE 型農大聯盟

Coming soon
型農本色 Vol.42 秋
預定2023年 9 月發行

Happy in Work and Life!

https://www.kaofarmers.com.tw

好機動 不求人!

-免驚找無咖手 迎接新農人的代耕時代!-

好農無限+

想找代耕
上平台快速查

代耕資訊

代耕找我
平台註冊刊登

掃描加入

好農無限+LINE

好農無限+官網

高雄市政府農業局 廣告