

型農本色

夏季 / Vol.45 / Summer 2024



Cover Story 理想的創業生活

生命的風景 自己決定 王駿堯 / 棄業從農 玩轉人生路 黃裕軒+盧美年 / 以農創業 正時興 陳謀韋
台廿八線 月世界的山食秘境 / 金蕉旺來酥 當旗山北蕉遇上大樹鳳梨

田間的Maker

頭頂烈日腳踏地，工作環境風吹雨淋，經濟收入卻只能看天吃飯，在以前，務農往往是不得不的艱難選擇；但現在，有愈來愈多年輕身影出現在田間。對他們來說，從農是自主的志願選擇，而他們懷抱勇氣、熱情、夢想的投入，也為未來農業帶進更多生氣勃勃的發展契機。

王駿堯專研水耕蔬菜，溫室運用綠色工程、生物技術，減少作物受到天熱、光照等環境影響，生產良率提高4至5成。黃裕軒、盧美年採用友善栽培，耐心恢復土地健康，種出來的橙蜜香小番茄像枇杷一樣大、珍珠芭樂的個頭和滋味更脆甜直追帝王芭樂。陳謀韋積極佈局產業上下游，除了與大樹區農會合作加工研發酪梨冰淇淋之外，還計畫開發酪梨切塊、酪梨泥等加工品，從B2C延伸到B2B，愈走愈寬廣。

型農們有信念、有技術、懂行銷，也善於思考、勇於創新、熱愛分享。你是否已經察覺了：台灣農業的創客、自造者（Maker）風潮，正在發生！

目錄 CONTENTS

- 01** 【封面故事】Cover Story
理想的創業生活
生命的風景 自己決定 王駿堯
棄業從農 玩轉人生路 黃裕軒+盧美年
以農創業 正時興 陳謀韋
- 08** 【跨界推薦】People
思想·起 文化廚苑創辦人楊昭景 一雙箸，食台灣味
- 10** 【好食料理】Yami Cook
清爽消暑 夏之輕食
- 14** 【農業上下游】Factory
金蕉旺來酥 當旗山北蕉遇上大樹鳳梨
- 16** 【農情交響曲】Symphony
遙遙相望 城市裡的溫暖小綠洲
船說Sun Choice Bakery 漁村最美麵包店
- 20** 【新農閱事】Reading
野菜鹿鹿的慢活餐桌 30道好滋味 X 好朋友的療癒故事
- 22** 【農業風向球】Global Eye
從個人到企業 減少食物浪費
- 26** 【食路小旅行】Travel
台廿八線 月世界的山食秘境

*Empower
Agriculture*

封面故事 Cover Story



型農 王駿堯
· 樂霖鮮蔬農場 ·



型農 黃裕軒、盧美年
· 龜好食果物 ·



型農 陳謀章
· 卡多農場 ·

理想的創業生活

多數青農為了傳承家業而選擇從農，但也有愈來愈多憑藉一腔理想熱血、赤手空拳走進農業打拚的「農一代」。

陳謀章透過募資創立酪梨專業農場，除了鮮果也研發酪梨冰淇淋，讓自己的「酪梨大道」愈見寬廣。

黃裕軒、盧美年善用地利，種出像枇杷一樣大的橙蜜香小番茄，還有個頭直追帝王芭樂的碩大珍珠芭樂，甜蜜蜜的木瓜市長超愛。

王駿堯創立高雄第一座智慧水耕環控溫室，水耕栽培國內用量最廣、消費者最熟悉的茼蒿類蔬菜，並準備實行農業減碳，為農業轉型獻出一己之力。

沒有上一代資源的挹注，卻也更創新大膽，他們以農創業，無畏無懼！



水耕栽培
智慧農業



善用地利
果味制霸



綠色黃金
佈局產線



Cover story [封面故事]

Welcome to My Happy Farm!

樂霖鮮蔬農場 王駿堯

歡迎光臨！
我的開心農場

■ Profile 型農 王駿堯 /
68年次 /
屏東科技大學農園生產系研究所畢業 /
0937-393-798 /
gn00438985@gmail.com /



FB 粉絲專頁

生命的風景 自己決定

我讀農園生產系碩士班的同時也在海軍服役，幾年前很幸運有機會從上尉晉升少校，問題是需到台北任職，碩士論文就得中輟。我沒有考慮太久就決定繼續學業，因為我原本就計畫退伍後要打造一間屬於自己的「開心農場」，農科是絕對必要的基礎。這個抉擇讓我更確定，生命想經歷什麼樣的風景，由我自己決定！

我

喜歡種植，看到蔬果農藥殘留問題常引起社會大眾的恐慌，決定鑽研以液體營養液直接供應作物生長、發展水耕蔬菜栽培。主打萵苣類蔬菜，是因為萵苣很能適應水耕環境，生長速度快、口感脆嫩，也是國內用量最廣、消費者最熟悉的生菜，經濟價值高。樂霖是高雄第一座智慧水耕環控溫室，溫室運用綠色工程、生物技術、智慧科技，採取完全離土栽培，設置遮陰網增減日照強度，利用水霧及風扇降低溫室溫度，大幅減少作物受到天熱、光照等環境因素影響，全年穩定供應產銷履歷水耕蔬菜，生產良率提高四至五成，並節省一半以上的人力。

水耕栽培能減少植物病原菌的來源，但不表示沒有病蟲害。像我的農場旁邊是檸檬園，一噴灑農藥，蟲就往我這邊跑，我會將柑橘、肉桂、苦楝精油以一：一〇〇〇比例混合成天然藥劑，選在陽光較溫和的傍晚，噴灑在蔬菜葉面上，防蟲成效還不錯。

小農護土固碳 農業永續轉型

蔬菜的賣相不好就沒有商品價值，因此出菜愈快、鮮度愈好。但受限於物流以及大賣場的進貨時

程，蔬菜上架往往已是採收後兩、三天了。我準備提高團購銷售比重，收到訂單立刻採收，放入攝氏七、九度的冰庫冷藏，隔天出貨，客人收到的菜鮮度不流失，才能確保品牌口碑不墜。

淨零碳排已是全球新顯學，目前使用的PP透明袋未來將改為可分解玉米袋，水耕的介質也會從海棉改用農廢再利用的木屑、稻殼來實行農業減碳，不只對環境友善，也有利於爭取企業購買碳權的商機。我相信，小農也可以為台灣農業永續轉型做出巨大的貢獻！

的貢獻！

型農私房料理

鮮蔬沙拉：將酪梨切小丁或是搗碎成泥，雞蛋煮熟搗碎加入黃芥末醬，通心粉煮熟拌入橄欖油放涼，上述所有原料混合放入容器冷藏，讓脂肪、糖分稍微凝固，口感更好，包在萵苣裡一起吃，清爽、營養又美味。



Cover story [封面故事]

As you sow,
so shall you reap.

龜好食果物 黃裕軒、盧美年

付出多少，
作物就會回報多少！

■ Profile 型農 黃裕軒 /
78年次 /
空軍航空技術學院後勤管理科 /
0972-046-261 /
s0972046261@gmail.com.tw

■ Profile 型農 盧美年 /
80年次 /
東華大學諮商與臨床心理學系畢業 /
0988-374-519 /
meinien0519@gmail.com



FB 粉絲專頁

棄業從農 玩轉人生路

我軍校畢業後在臺東機場服務，原本以為會做到退伍，沒想到遇到疫情，哪裡都去不了，工作業務也受到影響。徬徨之際，看弟弟回家種橙蜜香番茄做得有聲有色，我開始思考務農也許是不錯的職涯選項，於是一邊幫弟弟打工，一邊學習種豆子、水稻，一種種出興趣來。去年正式租了將近一甲地，和當社工的老婆美年一起返鄉，挽起衣袖褲管當小農，得到更大的自由和快樂！

六 龜有豐沛的山泉水、未經工業污染的土壤以及充足的日照，作為一名腳踏土地頭頂天的新手農夫，我認為自己除了理想和熱情之外，更要以生產友善環境的優質產品為己任，學習觀察土地、環境和作物，隨時調整創新。考量自身經驗還不夠，於是選擇工序較少的橙蜜香、玉女番茄、木瓜和珍珠芭樂種植。我採用友善栽培、人工除草，並且引荖濃溪山泉水灌溉，除了提供作物豐富的礦物質，乾旱時不愁沒有水源可用，也是務實的考量。

風調雨順的美好祝福

耕種工序簡單，不代表農事就可以放輕鬆。我希望種出來的水果碩大甜美，疏果是一定要的，尤其小番茄又比其他作物「傲娇」，更要時時勤照顧。像去年發現橙蜜香番茄葉面萎縮變細，查資料說可能是土壤太酸，我想到啤酒屬弱酸性，抱著姑且一試的心情，用啤酒澆灌植株，沒想到居然實驗成功，長出來的果實晶亮漂亮又碩大，朋友還以為是枇杷呢。木瓜、珍珠芭樂也是香甜好吃，我們的木瓜是市長指名要吃的，也有客人笑說「沒看過有人把珍珠芭樂種得跟帝王一樣大顆。」中秋後至春天是芭樂最好吃的季節，小番茄

則要等到冬天，但夏天就已經有客人頻頻在問「什麼時候可以買」，聽到這些肯定，所有焦慮辛苦就通通飛走了！

剛回來時，媽媽不只一次提醒：「務農不簡單。」老婆美年也說過，「回來務農才發現『風調雨順』是很美好的一句祝福，因為代表豐收。」以前在軍中，一切長官說了算，聽話就好，現在自己是自己的老闆，沒人管，我督促自己必須更有紀律。土地、作物、品牌當成自己的孩子，

把土地照顧好、把作物生長時序顧好、把品牌做好，即便小小一片地，也是我們最驕傲的立足之地！

👉 型農私房料理

小番茄蛋炒飯、芭樂佐黑芝麻醬：蛋炒飯起鍋前加入洗淨切半的小番茄，增色提味又營養。芭樂除了沾梅子粉，搭配黑芝麻醬吃，也別有一番既濃郁又清爽的速配滋味！



Cover story [封面故事]

Pride and promise in being a generational farmer

卡多農場 陳謀韋

我就是我
自己的農一代！

■ Profile 型農 陳謀韋 /
85年次 /
崑山科技大學電機工程系畢業 /
0956-363-123 /
cgehvbe06@gmail.com /



FB 粉絲專頁

以農創業 正時興！

我從大學時期就是建教生，課業＋工作雙軌並行的生活，讓我比別人更早開始思考未來生涯。父親從警界退休後，一直很嚮往田園生活，觀察到酪梨很受歡迎，便到高雄租地興建酪梨園，我也跟著學習土壤、微生物學、病蟲害防治、農機管理、銷售流程，就這樣從嚐鮮性質的「打工農夫」變成正式以農為生的「農一代」，每日辛勤勞動，親身感受土地的連結。

相

較於傳統作物，國內很多消費者對於有「綠色黃金」——「森林奶油」之稱的酪梨其實不算熟悉，但因為酪梨富含營養油脂被視為抗氧化性極佳的「超級食物」，近年愈來愈受到市場矚目，加上它至少有長達半年的採收期，有助於穩定收益，我總覺得既然要做，就要做更大、做得更好，經過仔細風險評估及成本收益控管，三年前便開始向家人夥伴募集資金，有計畫地將原有的六公頃的酪梨農場逐步擴大到十六公頃，除了採收、套袋、選果仍維持人工作業之外，肥料部分都是採用大型機械噴灑、澆灌、撒布，不使用除草劑而用割草機，用半機械化的方式減少人力，也陸續取得生產溯源及產銷履歷驗證。

積極佈局產業上下游

農場栽種的酪梨品種多達十餘種，從六月中旬到十二月中都是產期。種植酪梨最適合的是砂石地，但我的農地屬於軟土摻雜石礫的土質，滲水性不太好，必須加做溝渠改善排水，加上農場周邊都是有機水蓮地，施肥用藥也都要特別謹慎。今年初次發現小蠹蟲，而且愈來愈多，一旦鑽進樹幹就極可能導致整棵酪梨樹壞死，卻仍無藥可治，現下只能靠人工抓蟲，我也嘗試使用丁香油等有機資材製成藥罐吊掛在園區周圍，以強烈氣味驅蟲，不知道有沒有效，朋友笑我死馬當

活馬醫，我倒覺得有嘗試，就有機會成功。

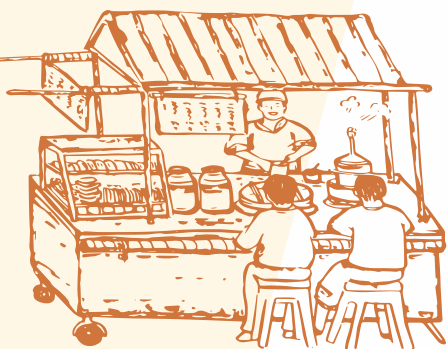
我希望全年都有酪梨產品可以販售，因此積極開發加工產線。酪梨屬油脂類果實，不適合加熱，除了與大樹區農會合作加工研發酪梨冰淇淋之外，我還計畫開發酪梨切塊、酪梨泥冷凍真空包裝等加工品，提供給餐廳、冷飲店使用。從B2C延伸到B2B，

我要讓這條「酪梨大道」愈走愈寬廣！

型農私房料理

酪梨烤起司蛋：酪梨切半取出籽，把蛋打進果肉凹槽中，撒些許胡椒、鹽巴、起司粉，放入預熱攝氏一八〇度的烤箱烘烤約十五至二十分鐘即可，快速、方便、營養，而且非常美味喔！





People [跨界推薦]

Discover Taiwan Flavors

思想・起 文化廚苑創辦人

楊昭景 一雙箸，食台灣味



台灣菜的探索、創新與實踐

四年前從高雄餐旅大學中餐廚藝系教授兼廚藝學院院長退休，楊昭景決定換個方式推廣台灣飲食文化，創立「思想·起 文化廚苑」，並賦予「食以載道」的功能。她說：「廚師很難掌握歷史文化，而多數學者不擅廚藝，希望透過私廚餐廳的模式串接兩端的專業，面向大眾推廣台灣食育，包括飲食知識、飲食文化、飲食習慣，就像播種一樣。」

楊

昭景認為，從歷史時間發展和多元族群飲食來看，台灣菜是在這塊土地上生活的人，對食材的使用方式、烹調的味道、飲食的儀式，衍伸出共同的認知和做法，包含原住民飲食、酒家菜、阿舍菜、眷村菜、閩南菜、客家菜、粵菜、江浙菜；烹調特色和味道的融合，未來還會融入東南亞食味，成為一代代台灣人共同的飲食記憶。

她指出，台灣菜特色有三個構面：原味、搵料（沾醬）、複合味型。「原味」重視呈現台灣眾多食材本身「酸甜苦辣鹹鮮」的真實風味。搵料（沾醬）「文化源於早期肉食不易，下腳料（豬、雞、鴨、鵝的內臟）棄之可惜，便拿來水煮，由於味淡，衍生出沾醬而食的習慣，創意出了五味、蒜蓉、薑醋、桔醬、白醋（美乃滋）、九層塔醬等搵料。」「複合味型」是由兩種以上基本味組合而成，例如糖醋、紅燒、油蔥、紅糟、三杯、麻油薑、茄汁等十幾款味型。「探討台灣菜應該要從味道去討論，而不是一味糾結於菜色。」

在地農作、自然食、高雄味

她設計的菜單主要根據原味賞、黑白切（吃搵料）、複合味三個構面去發想，串連荷治、清朝、日治、民國、國民政府遷台到原住民、新住民歷史，包括荷治海洋珍寶匯福袋、清日手工漬芥菜卵香魚、鮮蚶八寶丸、牡丹排灣奇拿富、解酒魷魚螺肉蒜鍋，透過食材、食味、文化，漫遊了台灣百年風華「食」光。

落實食育從土地開始。她也當起自耕農，感受「汗滴禾下土」的辛苦與成就感。「高雄有山有海、有農有漁，如美濃的高雄一四七稻米、紅豆、白玉蘿蔔，彌陀的虱目魚，梓官的葉菜等，都是施展料理創意的靈感來源。」她強調，高雄曾是工業城市、勞動城市，有三軍扎根的眷村文化，也是轉型中的高科技城市，「結合豐富的農漁水產，相信我們可以一步步形塑出兼具食感、美感及本地特色的『正港高雄味』！」



綠食宣言

一同尋找餐飲的純淨理想
FOR EARTH FOR HEALTH



Profile 楊昭景 /

國立台灣師範大學家政教育研究所碩士，國立高雄餐旅大學中餐廚藝系教授兼廚藝學院院長退休，現為「思想·起 文化廚苑」創辦人。研究專長：食材認識、團體膳食規劃、客家飲食文化研究、餐飲綠色教育課程研究、中餐烹調。編著《臺灣菜百年變遷與風貌》、《台灣傳統糕餅文化與製作》、《客家飲食文化輯》。

Season Cuisine 清爽消暑 夏之輕食

揮汗如雨的夏季，往往讓人食不下嚥，甚至精神倦怠無活力；在炎炎夏日想要維持滿滿的活動力，除了穿得清涼之外，還得要吃得清爽。藉由檸檬、芥末籽等偏酸的調味，刺激食慾，讓身體充分吸收食物的營養；並善用各式各樣夏季盛產的水果、生菜，將餐桌點綴得繽紛又多彩，視覺的享受讓人食指大動，也更能享受夏日的輕食之美。



食譜示範與設計 | Winnie 范麗雯

攝影 | Hand in Hand Photodesign 璞真奕睿影像

文字整理 | Patina

器材協力 |

PINYAN

品硯美學廚電

blendtec

美國高能效食物調理機



好食料理-食譜

木瓜巴巴露亞



巴巴露亞是一種口感細膩的甜點，以鮮奶油與木瓜做為基底，再加入細砂糖，鮮奶油的濃醇奶香，與木瓜香中帶點青澀的味道，碰撞出屬於大人的成熟風味，替夏日的午後增添一股迷人的清香餘韻。

食譜

材料：

鮮奶油 250g
木瓜肉 250g
細砂糖 80g
吉利丁片 12g

裝飾：

木瓜小球 適量
薄荷 適量



Step.
1



· 吉利丁片泡冰水。木瓜加細砂糖打成泥，開火稍微加熱至50~60℃。

Step.
2



· 鮮奶油打至半發。

Step.
3



· 木瓜泥加入擠乾水份的吉利丁片拌勻，再分次加入拌勻鮮奶油。

Step.
4



· 倒入模型中，放入冰箱冷藏至少3小時後，以木瓜小球及薄荷裝飾。

料理小撇步：木瓜切開太久沒有食用會苦掉，建議先冷藏，需要時再取出挖小球裝飾。



好食料理·食譜

酪梨蝦盅



酪梨富含營養素、油脂與膳食纖維，對心血管的保養，以及抗發炎等方面也相當有貢獻；而酪梨滑嫩爽口的特性，鮮食入菜兩相宜，還可以打成飲料或做成醬料，鹹甜百搭，酪梨果然是夏天的飲食好朋友。

食譜

材料：

酪梨 150g
蝦仁 100g (約10隻)
長棍 1/2根 切8片
大蒜 1/2瓣
芥末 1小匙
巴西利 適量
檸檬汁 1小匙
橄欖油 適量
鹽及黑胡椒 適量

裝飾：

鳳尾蝦 8隻



Step.
1



· 平底鍋熱油，將鳳尾蝦及蝦仁煎熟取出備用。

Step.
2



· 酪梨去籽、切塊。

Step.
3



· 酪梨加入大蒜、蝦仁、芥末、檸檬汁、巴西利、鹽與黑胡椒，以食物處理機打成泥。

Step.
4



· 抹在喜歡的麵包上，再以鳳尾蝦裝飾。

料理小撇步：酪梨的品種相當多樣，有些不待變色只要變軟就能食用，購買的時候要多加留意，避免等到壞了才發現早已熟透。



好食料理·食譜

蘋果綜合生菜沙拉佐蜂蜜芥末籽醬



炎炎夏日，別說不想吃熱食了，就連在廚房也不想開火煮食，這時候，若有包無毒的水耕生菜，打開包裝就能食用，加上蘋果、胡桃，以及細心攪拌而成的蜂蜜芥末籽沙拉醬，輕輕鬆鬆完成一道美味又漂亮的沙拉，營養均衡又好吃。

食譜

材料：

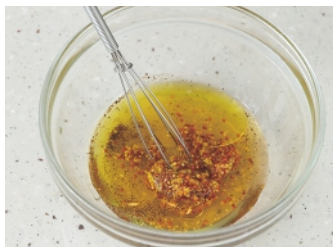
蘋果 1顆
胡桃 適量
生菜 適量

沙拉醬：

芥末籽醬 2小匙
蜂蜜 2小匙
鹽 1/4小匙
黑胡椒粉 1/4小匙
特級橄欖油 1.5大匙
蘋果醋 1.5大匙



Step.
1



· 混合所有沙拉醬的材料，攪拌均勻至濃稠的程度。

Step.
2



· 蘋果去籽，帶皮切小塊。

Step.
3



· 胡桃以鍋子略煎烤至有香味，取出備用。

Step.
4



· 盤中放置生菜、鋪上蘋果、灑上胡桃，淋醬汁。

料理小撇步：為了安心食用，建議選購以安全方式栽種的無毒無農藥生菜，才能安心生食。

金蕉旺來酥



旗山區農會 金蕉旺來酥 當旗山北蕉遇上大樹鳳梨

旗山香蕉的質與量向來是全台翹楚，一九六〇年代更是臺灣的出口重鎮，素有「香蕉王國」美譽，而位於旗山老街中段、百年建築的旗山農會，正是旗山的農業火車頭。

「旗山香蕉盛名遠播，但生產過剩時，往往也會引發價跌問題，因此我們希望透過加工食品的開發，大幅延長香蕉的商品銷售期。」旗山區農會總幹事方介佐指出，為提高香蕉的多元運用、發揮商品價值，農會積極

鼓勵同仁投入產品研發，今年推出的「金蕉鳳梨酥」正是一位退休同仁的研發成果。

暗褐色的古早味香蕉乾果肉，保留了香蕉果肉Q彈甜蜜的口感，結合鳳梨製作的果醬內餡，完美呈現兩種水果的酸香風味。「旗山香蕉的加工食品產業與商業模式已經相當蓬勃，因此農會並不計畫大規模生產，而以協助農民、調節產銷為發展重點，未來還將結合生物科技，投入化妝品、酒飲等品項的開發。」方介佐說。



1. 採用旗山型農製作的古早味香蕉乾和土鳳梨醬，調整出適當比例，製作成內餡。



2. 將內餡包入麵團中，保留果肉的口感。



3. 手工一一壓模。



4. 烘烤成型後脫膜。



5. 再次烘烤上色，呈現香蕉般金黃色澤。



6. 包裝入袋，搭配旗山農會新款logo銷售，形塑出蕉城特色伴手禮。

六級產業化流程 Six-grade Industry

1級/生產

土鳳梨、香蕉乾



2級/加工

包餡、壓模、烘烤、包裝



3級/服務

旗農小舖銷售糕點、飲品、加工零食及各種香蕉主題文創商品，行銷在地品牌。



$$\begin{aligned}
 &1\text{級/生產} + 2\text{級/加工} + 3\text{級/服務} = \\
 &1\text{級/生產} \times 2\text{級/加工} \times 3\text{級/服務} =
 \end{aligned}$$

6級/產業

走進緊鄰農會的旗農小舖，可以看見旗山區農會推動農產加工的努力成果。除了金蕉鳳梨酥，還能買到同樣也是農會獨家研發金蕉瑪德蓮蛋糕、金蕉手工蛋捲、金蕉冰淇淋，濃郁甜美。此地也是地方小農的交流平台，在地農特產品琳瑯滿目、應有盡有，著名的比賽常勝軍「金蕉米」就是暢銷款之一。為擴大服務，旗山農會在高雄市政府農業局的輔導下成立電商平台，去年協助旗山果農銷售三千箱玉荷包，旗農小舖也從實體店面走向網路銷售，期盼創造讓更多人接觸農特產品的機會。下回行經旗山，不妨走進旗農小舖，來一杯現打的香濃香蕉牛奶和咖啡，坐看門外老街熙來攘往的人群，會別有一番新舊「食」代交融的深刻體會！

■ 旗農小舖

地址：高雄市旗山區中山路67號

旗山區農會官方網站：<http://www.chisun.org.tw>

電話：07-6615491

旗山區農會總幹事
方介佐

遙遙相望
Afar restaurant

遙遙相望 城市裡的溫暖小綠洲

新興區的逍遙園是日本貴族大谷光瑞昭和十四年在高雄大港埔興建、用來研究熱帶農業的度假別莊，兼具農莊與學堂建築的典雅優美。然而或許你不知道，坐看逍遙園的最佳視角其實不在園內，而在它對面的「遙遙相望」。



「昆布旗魚烤飯糰」將現撈旗魚用昆布醃漬吸收鮮味，熟成濃縮魚肉精華，與昆布拌成烤飯糰，搭配自行研發的香料唐揚雞，平衡清爽，最適合驕陽下的高雄。芒果盛產的夏季，則推出清爽氣泡的「日落美式」與交織濃郁椰香的「熱帶夏日悠悠」兩款冰飲，舌尖上的清甜沁涼宛如熱帶夏日裡的一抹微風，輕盈暢快、療癒身心。

呼應日式建築與台式老屋氛圍，餐食以和風洋食為主軸。民族市場、前鎮漁港是餐館主廚呂昱廷最常採買的兩大秘密基地，他笑說：「很多料理靈感創意其實都是在尋找在地食材的過程中迸發出來的。」像是母親節限定的「鹽焗香草鮮魚」把前鎮漁港買來的紅雞魚加上百里香、香葉芹、黃檸檬醃漬，再覆蓋一層厚實的鹽去焗烤，將香甜魚鮮和香草清芬完全封存融合，作法簡單，滋味卻不凡。

這幢位於新興區巷內的百年老宅歷史悠久其實不輸給逍遙園，原本閒置荒廢已久，前兩年改開設洋食小餐館後，整個煥然一新：外牆重新漆出略帶斑駁的復古感，二樓舊有整片佈滿鏽斑的鐵皮與殘破瓦片全部拆除，創造光影層次豐富的開放式陽台，一步之遙的逍遙園就成了這裡獨有的大窗景，明亮、開闊又深邃。



歷史悠久其實不輸給逍遙園，原本閒置荒廢已久，前兩年改開設洋食小餐館後，整個煥然一新：外牆重新漆出略帶斑駁的復古感，二樓舊有整片佈滿鏽斑的鐵皮與殘破瓦片全部拆除，創造光影層次豐富的開放式陽台，一步之遙的逍遙園就成了這裡獨有的大窗景，明亮、開闊又深邃。

特色推薦

Chef's Specialties

匈牙利紅酒燉牛肉西式蛋包飯

路竹雞蛋製成蛋包飯，佐以用紅酒、昆布以及番茄、西芹、紅蘿蔔等蔬菜，依序加入牛腱、牛肋條以小火燉煮 2 小時以上煮成的醇厚醬汁，是創店以來的經典料理。



■ 遙遙相望

高雄市新興區中正三路38-1號 / 07-236-0838 /
營業時間：週一～週日11:30~20:00
FB粉絲專頁：遙遙相望

The Taste of Happiness

主廚的話／

以高雄的山珍海味素材為基底，一起來感受味蕾碰撞的驚喜美好滋味！



主廚 呂昱廷

炸漢堡排佐堅果蕃椒醬

牛絞肉、豬絞肉以黃金比例組合，每一口都是滿滿的肉汁炸裂！佐料為自製堅果蕃椒醬，由湖內番茄加上紅椒、洋蔥烤軟、小火拌炒，加入杏仁果一起打成醬泥，口感酸甜滑順，單吃或搭配漢堡排、小農米飯，新鮮清爽。

手熬焦糖伯爵茶布丁

路竹雞蛋加入牛奶、鮮奶油、砂糖、英國伯爵茶熬煮入味，過篩倒入鋪有自製焦糖液的烤盅隔水蒸烤，伯爵茶的特殊柑橘調香氣在口中綻放，茶湯與奶酪交織，綿密濃郁。





船說Sun Choice Bakery 漁村最美麵包店

說到旗津就想到渡輪、海產街、海水浴場？這回不妨走遠一點點，鄰近風車公園的中洲二路上，藏著一家優雅靜美仿若歐陸鄉間小店的烘焙坊，用手製的各種海味麵包，傳遞對於這片海、這片土地的愛與故事。



海產是旗津最驕傲的在地食材。「海寶包」外皮黑黑的是墨魚麵糰，內餡是特調的海味乳酪餡，適當的鹹度與辣度，風味、口感都很有記憶點。林惠勤以日系明太子麵包為概念延伸，將旗津冬天曬的烏魚子磨碎，加入美乃滋自製特調抹醬，抹在低油低糖的軟法麵包上，入口滿滿鹹香鮮，正港台灣味的「烏魚子軟法」，比明太子麵包更好吃。「我們期許『船說』是一家說給孩子聽、做給孩子吃，有溫度的烘焙坊，雖然小，也能成為旗津島上烈日風雨中、永遠散發熱情溫暖的一盞燈。」

旗津媳婦林惠勤學生時期讀的是餐飲，是擁有國家乙級證照的烘焙師，曾經對職涯幾度徬徨。一次聽了「貧窮律師」許峰源律師努力讀書翻轉命運的故事，深受感動。「我發現很多旗津人都認為高雄是市區，旗津是鄉下，資源較少，尤其小朋友，總缺少了一點自信。」開始覺得也許能用對烘焙的喜愛和熱情，發揮小小力量，為地方做些有意義的事。「發現大家都想吃我做的麵包，那麼，就從開麵包店開始吧！」



旗津媳婦林惠勤學生時期讀的是餐飲，是擁有國家



特色推薦

Chef's Specialties

飛機丸麵包

將前鎮漁港採買的手工花枝丸切小丁炒香為內餡，包入墨魚麵糰，花枝Q Q鮮甜的口感襯托墨魚濃烈的海味，相得益彰。

赤尾青蝦餅、杏仁小魚餅

以經典法式薄餅「貓舌頭」為基底，將旗津特產「赤尾青」小蝦米灑在餅乾麵糊上烘烤，蝦味鮮明，輕薄脆口。丁香魚乾打成粉末和入杏仁片、杏仁條的混合麵團中，捏成小圓餅烘烤，餅乾體近似桃酥般的酥鬆化口，滿滿魚鮮撲鼻。

佛卡夏麵包

選用高雄產的馬鈴薯蒸熟搗成泥加入麵糰，提升麵包口感保濕度、柔軟度，內餡包入培根、番茄糊與鳳梨，酸甜有致，是小朋友很愛的「披薩」麵包。



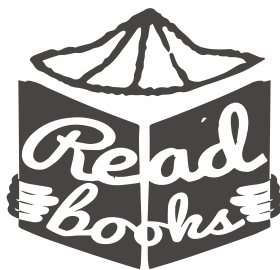
創辦人的話／
歡迎來旗津買麵包，一起把屬於旗津的味道帶回家！

創辦人 林惠勤

■ 船說Sun Choice Bakery
高雄市旗津區中洲二路320-4號／
電話：07-571-3186
營業時間：五六日14:00-19:00
FB粉絲專頁：船說Sun Choice Bakery



野菜鹿鹿的慢活餐桌 30道好滋味 X 好朋友的療癒故事



資料提供 | 知田出版



野菜鹿鹿 的慢活餐桌



你 印象中的「蔬食」是什麼樣貌呢？很多人覺得吃素像吃草，不外乎青菜豆腐、香菇蘿蔔，素淡簡雅卻食之無味，殊不知現代蔬食的種種講究，不只是「不吃肉」而已，也不用早期素食調味過多甚至過度依賴加工食品的傳統做法，而以本地生產、當令、新鮮為原則，以蔬果佐以五穀、堅果，力求呈現食物的真正風味。

「野菜鹿鹿」是人氣 YouTube 鹿比和小野拍攝蔬食料理跟分享環保生活的頻道，兩人因為環保而開始認識植物性的飲食。過去就有隨身攜帶環保餐具的習慣，卻不知道原來不吃肉也是環保的一環，在開始深入

學習做蔬食料理後，逐漸了解到不吃肉的重要性。兩人認為不吃肉除了可以降低碳排放，同時也激發人們更有同理心，更加愛護動物，更加珍惜生命。本書以「不傷害動物，也能有美味的食物」的頻道理念為主軸，期許能讓更多人知道：「沒有動物成份的料理，也非常好吃！」

給你滿滿的蔬食料理 ideas

許多臺菜、客家菜在兩人的演繹下，有了嶄新風貌：像是白菜滷改用豆腐乳調味，更具鹹香；青椒鑲肉的「肉」用茄子、油豆腐、豆包加上老薑、鮮香菇炒香再塞入青椒，經典再現；瓜仔肉燥用油豆腐、凍豆腐剝小塊，加入薑末、乾香菇、蔞瓜炒到金黃再倒入醬油、糖、胡椒粉等佐料小火煮滾，淋在飯麵上最對味；杏鮑菇先醃漬再加入花椒粒、乾辣椒大火拌炒，嗆辣夠味超下飯！還有漢堡排、青醬燉飯、納豆拌酪梨豆腐、韓式白菜煎餅、番茄紅燒牛肉湯、生菜蝦鬆、客家小炒、乾煸魷魚絲等三十道復刻創意蔬食料理是鹿比和小野攜手走來的成長故事：和餐廳大廚的相遇、跟著法師的料理修行、朋友間相互扶持的情義、與粉絲的美好連結，並且蘊含著對環境的愛與關懷，也顛覆了人們對於蔬食的定義與想像。行政院環境部部長彭啟明博士指出，吃蔬食是愛護地球、解決糧食危機並積極開始的淨零之路，本書發揮創意的精神，帶動社會一股蔬食風潮，讓人看著看著，很想照著食譜來換換口味這正是淨零綠生活推



■ 出版社：知田出版
作者：野菜鹿鹿Veggie Deer
定價：540元

廣的最佳典範。慧專法師則認為，書中細說食材到料理的轉化，不僅是廚藝技巧的展示，更是一場尋找內心創作靈感的冒險，人們可以從中學會如何烹飪美味佳餚，也能學習如何用心感受食材的溫度，如何用愛和熱情將食物內化為生活的藝術品。

鹿比和小野說：「我們想要獻給大家的，是餐桌上的第二道菜，是在主菜之外，為人生添增滋味的溫暖美食。」無論是蔬食主義者，都可以透過本書走進野菜鹿鹿的餐桌，品味療癒人心的慢活食光！



10月食品ロス削減月間

10月30日 食品ロス削減の日

從個人到企業
減少食物浪費

残さないうて
気持ちいい

めざせ!
食品ロス
ゼロ

食べ残しを
フカちゃん



食品廃棄物 食品ロス0 CAMPAIGN [ショク・ロス・ゼロ キャンペーン]

二〇一九年日本通過「減少食物浪費推進法」，從中央到民間致力於減少食物浪費，透過多種活動方案，提高每個人減少食物浪費的意識，並訂定每年十月為「減少食物浪費月」、十月三十日為「減少食物浪費日」，呼籲個人、家庭到企業一起付諸行動，邁向責任生產與消費的永續目標。



NO-FOODLOSS PROJECT





全民動起來 減少食物浪費

依據二〇二二年日本農林水產省的統計，日本每年產生四百七十二萬噸的剩食，主要來自於未使用就丟棄的食材以及廚餘，對應總人口數，相當於每個日本人每年會浪費三十八公斤、一天會浪費一個飯糰大小的食物量。其中來自餐飲業或零售業等事業體的剩食佔百分之五十三，來自一般家庭的剩食則佔百分之四十七。

食物從生產、製造、配送、銷售到消費者手上的

過程中，每個階段都可能產生食物的浪費。丟掉仍可食用的食物不僅增加處理垃圾的成本，過程中也會增加二氧化碳的排放量，與現在各國追求永續發展的目標背道而馳。

家庭造成剩食的原因可能有：買太多食材沒有煮、食物放到過期、過度去除食材的莖或外皮以及食物沒吃完……等。農林水產省從二〇二〇年起推動「國民零食物浪費運動」，為了增加大家的記憶點，設計出吉祥物「別丟」，授權各單位免費申請使用在名片、菜單、產品包裝、海報等各類文宣品，以便提醒民眾不要浪費食物。截至二〇二二年為止，已經有生產者、食品業、餐飲業、機關行號等共八百三十九個單位申請使用。

「別丟」中間的圓圈代表餐盤、下方的兩條線代表筷子，掛著一滴眼淚則是要傳達因為浪費食物而感到可惜的情緒。「別丟」喜歡的食物是陪襯生魚片的蔬菜，如海藻、白蘿蔔絲，人生最大的夢想是「零食物浪費」，座右銘則是「好酒沉甕底」。

前排先拿 依序選購

為推動減少食物浪費，環境省推出吉祥物「即食君」，利用花栗鼠喜歡囤積食物的意象，一方面提醒消費者不要過度購買、囤積太多食品，同時也教育消費者優先選擇貨架前方的商品，避免從後方挑選保存期限較久的商品，有助於減少前排商品因沒有人買而變成即期品或被丟棄食品。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT





三〇一〇運動 減少宴会剩食

逢年過節總有不少需要交際應酬の場合、當下往往因為忙於交流而留下許多沒有吃完的食物，造成食物的浪費。二〇一一年長野縣松本市率先發起「三〇一〇運動」，呼籲民眾參加聚會時，在一起舉杯高喊「乾杯」後的三十分鐘，先留在座位上享用美食，再起身與別人互動，宴會結束前的十分鐘，務必再回到自己的座位，品嚐尚未入口的料理。

由地方發起的「三〇一〇運動」，二〇一七年起在環境省的推廣之下，已擴散至全國各地，環境省官網也提供適用於尾牙、春酒、宴會等不同場合的三角立牌圖檔，讓餐廳與飯店都可以下載利用，共同推動減少剩食。

家庭也可實踐三〇一〇運動

除此之外，松本市政府更將每月三十日訂為「冰箱大掃除日」，提醒民眾要定期檢查冰箱內食物的保存期限，盡快食用不能久放、容易腐爛的食品；每月十日則訂為「無浪費烹飪日」，參考網站的推薦食譜，鼓勵民眾多多利用可食用但經常被直接丟棄的蔬菜莖或皮來做料理。

減少食品浪費推進競賽

為了讓更多人能了解減少食物浪費的具體作法與效益，日本自二〇二〇年起，每年由環境省、消費者廳主辦「減少食品浪費推進競賽」，邀請推動減少食物浪費的單位參加選拔並予以表揚，以執行內容、成果、影響力、示範性與持續性等五

さん まる いち まる

3010

運動

What's 3010 ?

宴会における大量の食品ロスを減らすため

最初の

30

分

最後の

10

分

皆で食べる時間を設けましょう。それが3010運動です。

NEWS

環境省ホームページから、すぐに使える7種類のPOPをダウンロードいただけます。テーブルに立ててご活用ください。

忘年会用 POP

新年会用 POP

宴会用 POP

会食用 POP

合コン用 POP

打ち上げ会用 POP

春の宴会用 POP

いのちのパスを、ムダにしない。

GANS

3010 運動

残さず食べよう！

残さず食べよう！
30・10運動は、
会食や宴会での
食べ残しを減らす
運動です。

環境省の
ホームページから、
すぐに使える
7種類のPOPを
ダウンロード
してください。

環境省の
ホームページから、
すぐに使える
7種類のPOPを
ダウンロード
してください。

環境省の
ホームページから、
すぐに使える
7種類のPOPを
ダウンロード
してください。

環境省の
ホームページから、
すぐに使える
7種類のPOPを
ダウンロード
してください。

美しく生きる。
環境省の環境政策・松本

松本市環境部環境政策課 TEL: 0263-34-3209

環境省の環境政策・松本



残さず食べよう! 30・10運動

せっかく買った食材、食べないまま捨てていませんか?
食品ロスは全国で約600万t発生しています(農林水産省統計平成30年度実績)
冷蔵庫にある食材を上手に使うことで食品ロスを減らしましょう!
※食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

毎月30日 冷蔵庫クリーンアップデー
冷蔵庫の中にある消費期限・賞味期限間近な食材から使い、冷蔵庫をきれいにしていきましょう

毎月10日 もったいないクッキングデー
今まで捨てていた野菜の皮や茎などを使ってエコに料理しましょう
信州「エコ・クッキング」ハンドブックのレシピを参考にしてください





指標做為評分標準，歷年來得獎者有農場、公司團體、學校及研究單位等，展現出各界致力於減少剩食的多元風貌。

香蕉自由買 堆肥自己來

二〇二二年獲獎的都樂食品公司，獲獎內容為「香蕉創造夥伴關係，實現家庭零售食物浪費和廚餘回收的『Dole香蕉道德價值鏈計畫』」。有別於以往在賣場只能買包裝好的袋裝香蕉，消費者在指定通路可用秤重方式來決定購買的香蕉數量並以專用紙袋包裝，不會因為一次買太多擺到過熟而造成浪費，同時減少了塑膠包材的使用。計畫推動一年半以來，約有五十萬人次參與。若單次購買金額超過一千日圓，則有機會獲得「堆肥專用袋」，將香蕉皮等廚餘放入專用袋中熟成為堆肥，除了能夠在自家花園再利用外，也可以寄送給指定的農業團體使用，進而達到零廚餘和廚餘回收的循環。

二〇二二年至二〇二三年台灣人平均每年製造二十六公斤的廚餘量，該如何惜食、減少剩食是刻不容緩的議題，借鏡日本，從不過度採購食材、在家不過度烹煮、出外不過度點餐做起，一步一步從個人到組織來減少剩食的產生，才有機會影響整個供應鏈。



令和6年度
**食品ロス削減
推進表彰**

募集期間 2024 5/31(金) - 2024 7/31(水)

暮らしの中で実践できる食品ロス削減の取組を
始めたきっかけはなんでしたか?
皆さんがやってみようと思う、人に勧めてみようと思う、
そんな「食品ロス削減」の活動を募集しています。
地方公共団体、企業、団体、学生など様々な方からの応募をお待ちしています。



月世界山食秘境

台廿八線公路 田寮 燕巢 內門

「在嶙峋的滄茫中，冥想千萬年前，渾沌初開，滾滾蠻荒。風起，刺竹嘎鳴，鷺影孤揚，日月消長、陰陽盈缺。穿越時空說著遠古的身世。」

～攝影家陳寬祐《惡地幽玄》



照片提供/援剛人文協會



Info

旅遊資訊

- 崗山之眼 /
高雄市岡山區大莊路80巷 07-628-2100 (週一公休)
- 惡地農夫工作室 /
高雄市田寮區崇德路91號 0982-906-192 (需預約)
- 烏山頂泥火山地景自然保留區 /
高雄市燕巢區金山里深水段183-8號
07-7995678(入內需填寫登記申請表)
團體預約導覽洽詢 泥火山管制站0919-889991

除了刺竹、銀合歡、檸檬桉、大葉桃花心木等優勢森林樹種之外，泥岩惡地幾乎寸草不存，令人擔憂居住此地的人該靠什麼維生。其實環境條件惡劣，往往能激發特別強大的求存智慧。據惡地農夫工作室創辦人梁舒婷與《台灣惡地誌》作者群調查，早年惡地聚落對外交通不便，丘陵上的庄頭食衣住行都得想辦法自給自足自作，各種民生產業發達；也曾經存在跟大城市一樣熱鬧的街區，像田寮崇德路因為鄰近二仁溪北

泥岩地質佔全台土地百分之三，總面積約十萬公頃，主要分布於西南部，北起台南東山、白河、左鎮、山上、歸仁、關廟、龍崎，南迄高雄內門、阿蓮、燕巢、田寮等區的丘陵地帶。地形尖峰利脊、溝壑交錯，泥裂地層顆粒鬆散，保水性不佳，好不容易冒出來的野生植被經常受到雨水冲刷而崩落，形成整片山頭草木難生的獨特景象，稱為惡地 (Badland)，荒涼異景有如外星球，俗稱月球世界。

逆境求存的農作智慧

天剛亮，仲夏早起的日頭已是熱力四射。如果有機會從岡山、燕巢交界的「岡山之眼」或觀音亭等制高點俯瞰月世界全景，會看到火傘高張的日光沿著燕巢、田寮、內門曲折綿延的泥岩惡地山稜，一步步曬了開來。大多數人還賴在冷氣房裡安睡，但區內的鳳梨、芭樂、龍眼、竹筍……各階段農務可不能停，都得趁氣溫尚未衝上巔峰時趕緊巡田、澆灌、除草。週末假期將近，台廿八線公路兩側的土雞城店家們也早早開工採買備料迎客，各家廚房傳出各種迷人的佐料爆香氣味，瀰漫了整片山谷。



岸的大崗山糖廠，就曾聚集了五家柑仔店、三間理髮店，不乏戲棚、撞球間這類時髦娛樂場所。惡地農業的面貌十分繽紛多元。先民順應環境地勢，缺乏水源就引渡野溪、修築農塘蓄水灌溉，在惡地丘陵成功種出稻米、番薯、甘蔗等短期作物，以一級產業為主。隨著時代演進，農業生產型態跟著改變，開始生產耐旱耐澇、耐鹽鹼貧瘠的果樹，例如「燕巢三寶」芭樂、蜜棗、西施柚，田寮的鳳梨和橙蜜香、金圓滿小番茄，岡山的龍眼和蜂蜜，內門的蜜蕉、咖啡等旱地作物。



Info

旅遊資訊

- ◎昇泰有機休閒農場 / 高雄市田寮區崗南路四之一號 0932-888-458
- ◎辰農農產 / 高雄市田寮區崇德路山頂巷4號 07-636-6635
- ◎億昌果園 / 高雄市燕巢區金山路25號 07-616-1029
- ◎卡爾波農莊 / (需預約) 高雄市內門區內興里土庫38號 0921-591-815

種水果得照節令走，但果乾不必。妙星食品廠是在地超過四十年的果乾專業加工廠，鮮果加上鹽、蜂蜜、葡萄糖高溫熬煮，變身厚實軟Q、融合果香與蜂蜜香的黑棗乾、芭樂乾、芒果乾、番茄乾，是盡顯在地風土滋味的天然「鹹酸甜」。

像是昇泰有機休閒農場陳懿甄嘗試用生物性農藥為果樹進行病蟲害防治，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。辰農農產林慶揮深信「會長草的才是好土地」，堅持無毒農業，他的鳳梨園與雜草共存，常常還沒收成就被訂光。億昌果園陳威志、陳永祥兄弟倆看到父親深受農藥荼毒痛苦，十多年前開始嚴格實行安全用藥，所有生產水果都需通過SGS檢驗，是燕巢區芭樂、蜜棗品質評鑑的常勝軍。卡爾波農莊力慧雯將咖啡樹與水蜜桃、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。因應氣候劇變常態，身兼蜂農與咖啡農的月勝吉賣出部分蜜蜂給農友進行網室授粉，轉作需水較少作物，如芭蕉，再跨界到那瑪夏種咖啡，用不同作物的收成期填滿農閒，淋漓展現惡地農夫的機智、彈性與韌性。

適地適種適作 壯大惡地農產招牌
惡地中的耕地有限且零星分散，為分散風險並確保全年都有收入，農民在不同耕地種植不同採收季節的作物，夏季竹筍、芒果、鳳梨，秋季西施柚，冬季蜜棗，還有全年都能收成的芭樂。在惡地長大的農二代們對泥火山石灰岩泥漿的風土脾性瞭如指掌，對種植懷抱更高遠的理想。





Info

旅遊資訊

●滿築蜂蜜咖啡屋 / (需預約)

高雄市內門區木柵里木柵40-1號 0929-001-582

●妙星食品廠 / 高雄市燕巢區中華路121號 0929-557-908

●家昌土雞園 高雄市田寮區月球路43號 07-636-6322

●月球土雞園 高雄市田寮區月球路34號 07-636-6624

●頭前園土雞城 高雄市田寮區崇德路9號 07-636-6688

放山雞料理聖殿

密集叢生在崎嶇破碎山谷間的大葉桃花心木、刺竹看似無用，但能用來製作家具、器具或雕刻材料。尤其刺竹數量多、節間短、肉厚耐磨，與桂竹並列為最適合製作竹桌、竹椅等家具的竹材，林聰旗、廖坤安都是出身燕巢的國寶級竹藝大師。為保存性格鮮明的竹藝文化，燕巢金山社區的援剿人文協會常舉辦太師椅ㄟ課程，讓遊客學著一鑿一刀，親手做一張竹椅帶回家，時刻坐想惡地風華。

面積過於崎零或太貧瘠完全無法耕作的土地，居民會放養土雞、羊、豬等經濟畜禽貼補家用，這也是早年當地農家自給自足肉類蛋白質食材的普遍途徑。至於惡地裡的土雞如何躍上遊客的餐桌變成月世界特產？據臺南大學台灣文化研究所王東波論文《月世界土雞城飲食文化之研究》，田寮月世界最早的土雞餐廳在一九七六年開設，原本僅是一間為了植木工人和往來商旅過客而開的麵店，一次工人們看到屋旁山後漫地都是遊蕩的肥美土雞，拜託店家現宰加菜，放山雞肉質出奇的結實甜美有嚼勁，一吃成主顧，「月世界全雞料理」就此闖出名號，成了招牌美食。

另有一說是一九七三年田寮出現了第一家本地土雞城。原是山產店，某次顧客自帶土雞請店家「代客料理」做成三杯雞，觸動老闆廣開各類雞肉料理的靈感，大受歡迎，自此土雞城開始一家接著一家開，光是田寮月世界周邊就超過三十家，密度居全高雄之冠，甚至往外延伸到阿蓮、路竹，據說八成以上土雞城老闆主廚都是田寮出身。月世界土雞料理大致分為乾式、湯類兩大派，前者如三杯雞、豆乳雞、蒜頭炊雞、蔥燒雞、白斬雞，後者如燒酒雞、香菇當歸雞、蒜頭雞等。還有融合本地農產品的，像是湯頭加



照片提供/援剿人文協會

照片提供/援剿人文協會



Info

旅遊資訊

- 援剿人文協會 /
高雄市燕巢區鳳旗路56號 07-615-5261
- 潘順龍福州式手工麵線 /
高雄市燕巢區安招路1033-1號 07-616-1958

潘建忠指出，月世界地帶有礦物質豐富的水源、充足和煦的日照和乾燥山風，做出來的麵線特彈牙好吃。即便現代人吃麵比吃飯多，懂吃麵線的人愈發少了。「燕巢早年至少有四位以上福州麵線師傅，如今僅剩我們。」潘建忠說，麵線是燕巢人的在地記憶，時代再怎麼變，都要有人傳承下去，讓一條條千絲萬縷的麵線化作家庭、店攤的羹、糊、湯、餅，用手作家常滋味，娓娓敘說極限邊地的百年飲食故事。◎

手工麵線以細如髮絲、鹹香彈Q著稱，製作費力耗時。麵粉、鹽、水固定比例揉和，搓、揉、捏、擠、壓、甩、拉出麵團筋性，接著將麵條快速綁上兩支麵桿，使勁將麵條以倒∞字形像打毛線般左右纏繞，一拉、一繞、一推，這叫「纏麵」，不可打結也不能沾黏，將麵團延細並拉出更大筋性。這還沒完，拉好的麵條得蓋上毯子靜置保濕，接著從一端固定麵條，兩隻手像拔河一樣反向拉甩，將麵拉長，反覆兩次，麵條瞬時化百為千，細如絲縷，最後移到戶外整幅拉開，讓麵條垂懸乾燥。甩要勻、線要明、掛要美、形要束，一氣呵成毫無冷場。

純手工天然日晒食味

月世界另一頭，岡山交流道巷內鐵皮搭建的潘順龍手工麵線也是天天跟太陽比賽早起的老店，土雞城賣的麻油雞麵線、蒜頭麵線，幾乎都出自此地。

了醬鳳梨的鳳梨苦瓜雞、加入筍醬的筍絲雞、用日曬菜脯燉高湯的菜脯雞、用自釀紫蘇梅凸顯甘甜微酸的梅子雞等。還有店家就地取材，用泥火山噴出的泥漿將土雞包覆起來，再以慢火烤上數小時，黏質泥漿完全封存雞肉鮮甜和肉汁豐美，搭配一盤野生的清燙蔦苳菜，粗獷豪氣、美味無敵，說此地是高雄的「放山雞料理聖殿」，一點不誇張。



夏季

Vol.45 Summer 2024



填問卷抽好禮

型農本色 回函抽獎活動

感謝您閱讀《型農本色》，歡迎與我們分享讀後感想。請於2024年10月20日前上網回覆或填寫本頁回函郵寄至型農本色編輯部收，就有機會獲得型農大聯盟可調式織帶掛環一個，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

☐☐☐☐☐

食路小旅行 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
2024年10月31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

超喜歡食路小旅行，
之前就有去過二仁溪，
再次看到就很想舊地重
遊，還有周邊是茶也很棒
也有提到梓官，看完後
開始規劃屬於自己的
「食路小旅行」

By 51

讀者意見

Li coffee 離咖啡。
看到咖啡的種植、製作
到販賣，讓我深深了解
到咖啡的製成原來
需要這麼多步驟
也讓我對咖啡多了解了一點

Wendy

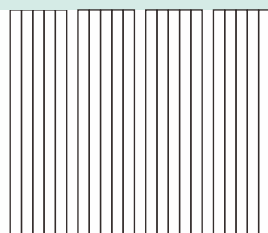
讀者意見

很喜歡「產業共同行銷」
在地化創造更多可能這一
篇文章，將平日的土地
用更不同的方式去表達，帶出
人民的生活，將地化
變成創新元素，是
一個值得學習的行銷方法！

Min.



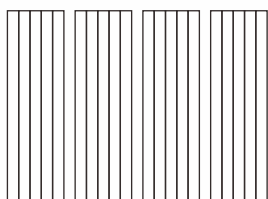
寄件人
地址：□□□ _____ 市/縣 _____ 鄉/鎮/市/區
_____ 路/街 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓



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 收
『型農本色』編輯部



對折裝訂處

夏季
Vol.45 Summer 2024

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：王芷露、賴青宜、王國津
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、張筭、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：2024年 8 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~

Coming soon

型農本色 Vol.46 秋
預定2024年 10 月發行



用行動支持

f 型農大聯盟 | Q



用真心感受

型農大聯盟 | Q



用文字互動

LINE 型農大聯盟



廣告

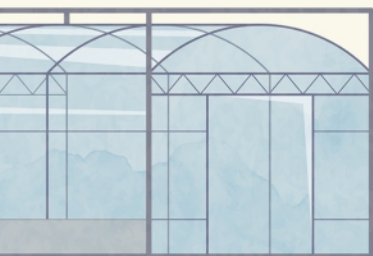
農產業保險 花少少的錢

蜂產業

讓你買足 **全額保障**

中央補助50%

高雄再幫你出30%



設施



番石榴



荔枝



香蕉



木瓜



棗



蓮霧



梨



芒果



水稻



保單訊息

請至各地農會
洽詢投保事宜

智慧防災信手拈



高雄農來訊



高雄市政府農業局