

春季
vol.16鬥志昂揚號
Spring.2017

型農本色

Cover Story

我和我的型農時代！

棒球小子的香蕉夢・郭泰呈

堅持，路更長・黃資雯

正確的事，做就對了・李政欣

Factory

纖沍大山元農場

Travel

惡地裡開出甜果香



致 歸農者們

對農民來說，氣候變遷、非旱即澇，這是個環境考驗格外嚴峻的世代；然而，地產地銷、回歸自然的「食」尚風潮正興起，此時也是歸農者們夢想動能最豐沛、助力最強大的新時代。本期型農李政欣將田間辛苦的點滴，熬成木瓜果實的甜美，並推出新潮小包裝禮盒；黃資雯將婚禮舉辦在伴她成長的自家農場，從雞舍清掃與餵食到如今一手包辦導覽、展售等農場活動；「香蕉農三代」郭泰呈每天投入至少12個小時學習香蕉種植與管理技術，致力讓阿祖傳下來的香蕉產業永續經營。

這就是我們可愛的型農。不同於上一輩固守成規，願意大膽用更具豐富知識更靈活多元的耕作與行銷方式，努力開創出屬於自己的農業新局；今年型農們將有更多不同型態的展售活動蓄勢待發，非常值得期待。

作家張愛玲有句名言：「出名要趁早。」對於有心返鄉從農的青年朋友們，我們則要說：「圓夢要趁早。」歡迎和我們一起站上城市歸農的風頭浪尖，一起張開雙手迎接新農紀元的到來。

蔡復進

目錄 CONTENTS

- 01** 【封面故事】Cover Story
我和我的型農時代
棒球小子的香蕉夢 弘運吉食 郭泰呈
堅持，路更長 農春鎮生態教育農場 黃資雯
正確的事，做就對了 欣奇農場 李政欣
- 08** 【好食料理】Yami Cook
暑氣退散！涼夏必備鮮果料理
- 10** 【跨界推薦】People
關於地方誌 《藍寶石》雜誌創辦人 許哲寧
- 14** 【農業上下游】Factory
織汭大山元農場
- 16** 【農情交響曲】Symphony
LA ONE Kitchen & Bakery
啖糕堂
- 20** 【高雄小旅行】Travel
惡地裡開出甜果香——燕巢
- 26** 【新農閱事】Reading
食農社會學：從生命與地方的角度出發
- 28** 【農業風向球】Global Eye
農業女子浪潮 翻轉既定市場

Empower
Agriculture



型農 李政欣
· 欣奇農場 ·



型農 黃資雯
· 農春鎮生態教育農場 ·



型農 郭泰呈
· 弘運吉食 ·

我和我的型農時代

食安事件頻傳，我們日常的一餐一食看似充滿風險，
李政欣、黃資雯、郭泰呈選擇與土地、與自然站在一起，
以行動守護人們的餐食，
開創了在地為本、小而美的農耕職涯。

3位不同領域的型農，3種不同的生活場景，
閱讀吧！品嚐吧！
在農裡，一起尋找人生的夢想與解答。



認真堅持
木瓜二代



一起體會
快樂農村



Q軟回甘
好香蕉



Cover story [封面故事]

A Story about Banana

弘運吉食 郭泰呈

種出香氣濃、
Q軟回甘的好香蕉
是我一生懸命的目標！

■ Profile 型農 郭泰呈 /
73年次 /
雲林環球科大棒球專科 /
0975750333 /
網站: <http://www.wgo.com.tw/>
高雄市旗山區中洲路147-2號

我要用全神貫注的「一球入魂」精神

創造比阿祖、阿公那個時代更輝煌的香蕉新世界。

郭

泰呈世居旗山，從阿祖那一代就開始經營香蕉產業了：「阿祖種蕉、阿公批發香蕉、爸爸種植也批發香蕉，從我有記憶以來，生活就是香蕉。」七〇年代香蕉外銷暢旺，從家中照片能看見從旗山滿載香蕉到鹽埕碼頭等待出口的盛況；有時滯銷，家裡的集貨場便堆疊得像小山，旗山香蕉的興與衰，郭泰呈看在眼里，點滴在心。棒球打了十幾年，也待過營建業的他，最後決定選擇香蕉做為打拚事業的目標：「香蕉產業對旗山、對我的家族而言都深具意義，值得投注一 lifetime 心血去奮鬥。」

回甘的臺灣香蕉

郭泰呈表示：「臺灣四面環海，有濕氣吹拂，能調節溫度，可以種出香氣濃厚、口感Q軟、風味回甘的香蕉，這也是老一輩日本人最懷念的臺灣滋味。」他卯足全力照顧香蕉，掌握獨特催熟技術，每天進園巡視，在病蟲害發生前防患於未然；一棵香蕉樹從幼苗到收成耗時近年，兩年就要換苗，在尚未成樹、沒有遮陽葉面的前半年，得為香蕉樹做好嚴密的防曬，以免曬傷。從決定務農的那一天起，他每天至少花十二個小時以上學習種植、管理知識，大量消耗腦力與體力的工作模式，連從小打棒球練出來的體力都難以負荷。然而他明白，撐下去不是只為了家庭，也是傳承，他想讓阿祖傳下的香蕉產業，延伸到更長遠的未來。

香蕉多元吃 加工路更廣

郭泰呈與姐姐也著力於開發產品與行銷通路，為快熟不易存放的旗山香蕉，創造更有彈性的賞味時效。他自創「弘運吉食」品牌，銷售果乾與生鮮香蕉，與海科大食品系合作，把青香蕉打成泥，過濾後乾燥，取其抗性澱粉，加入十二種益生菌，製成可以保存兩年的「圓芳輕纖盈」青香蕉抗性澱粉，到東京參加食品展時，十分受到日本、香港、澳洲業者的青睞，全家都為之振奮。「未來我想擴大觀摩其他國家的加工技術與行銷方式，讓香蕉走上國際舞台。」

他認為，農業之路永無止息，他要用全神貫注的「一球入魂」精神，創造比阿祖、阿公那個時代更輝煌的香蕉新世界。◎

👉 型農私房料理

香蕉湯：近年香蕉價貴，鮮吃都不夠了，旗山人還拿來煮湯，真是豪氣！取青香蕉去皮切片，與紅蔥頭、肉絲、韭菜一起煮，湯與果肉比例為六比四，湯頭濃郁，香蕉口感清脆爽口，別具風味。



Cover story [封面故事]

The livability of rural life

農春鎮生態教育農場

黃資雯

農村生活的快樂，
要讓更多人體會！

■ Profile 型農 黃資雯／
76年次／
嘉南藥理大學保健營養系／
07-631 5458／
www.farmlife.com.tw/／
Facebook粉絲專頁：農春鎮生態教育農場
高雄市阿蓮區中路里3-66號

堅持，路更長

我想讓更多人知道，源於土地的食材真滋味有多甘美！

黃

資雯從小在自家農場幫忙，連婚禮都是在農場舉辦的。為了正式接手母親傳承的農場，她從餵雞清掃雞舍、揸著機器吹落葉學起，如今面對顧客，她能做植物導覽、市集展售、依照顧客需求設計課程活動；能在菜圃挑選食材，組合成要宅配的豐盛野菜箱；也能在接起客戶電話的同時，立刻記起該家廠商需要的數量。這樣的生活，對於曾在餐廳擔任要職，享有高薪工作卻爆肝的她而言卻是一種幸福：「農場的事，樁樁件件，都能帶領我找到不同的意義。」

傳遞土地的溫暖與美好

農場規劃了池塘、農田、果園、雞鴨養牧，也有台語文與古農具的展示空間，多是黃資雯母親童年生活的縮影；尤其黃媽媽多年前曾罹病，令黃家人更加體會食農之於身體健康的重要性。農場種植多種有機蔬果與野菜，是農場料理現成的最佳食材。「現採的赤道櫻花菜、紅鳳菜、馬齒莧、人蔘菜等當季野菜，依照菜性的溫、寒性去調配，煮出來的火鍋，好吃到連北部的客人都專程坐高鐵來品嚐。」她盼望來到農場的遊客能透過親眼所見、親手觸摸、親口所嚐的一切，認知到源於土地的食材真滋味，原來那麼甘美。

在農場，可以摘採蔬果、餵食動物、撿拾雞舍裡微溫的雞蛋、焗土窯、釣魚、拖牛犁、玩水火箭，各式各樣的農活，都成了城市小朋友躍躍欲試的新奇活動。

這裡的雞隻能自由自在快樂奔跑，黃資雯因此把雞蛋取名為「快樂蛋」。「原本覺得『泥土髒髒』的小朋友，一天玩下來幾乎是樂不思蜀了。」

愛上農村不後悔

於黃資雯而言，在農場工作最大的意義就是：聽到小朋友結束一天行程時開心說「好好玩！」，看著大家品嚐有機蔬果時的驚艷神情，看著走出農場的客人們不僅放鬆了自己，也更加認識土地，

進而建立起珍惜土地、敬重農人的心。未來她要繼續打造以農村

生活為基底、融合休閒與教育的溫暖體驗，讓更多人重新

親近土地，和她一樣愛上農村。◎

型農私房料理

南瓜米粉：將蒜末、香菇絲、肉絲爆香，放入刨成細絲的南瓜，倒入高湯煨軟，放入余燙過的米粉拌勻，香甜爽口。



Cover story [封面故事]

Shiny farm fresh papaya

欣奇農場 李政欣

我認真 我堅持
我是木瓜農二代！

■ Profile 型農 李政欣／
73年次／
建國科技大學電子工程系畢業／
0982-085969／
Facebook粉絲專頁：欣奇農場之利利水果專賣店／
高雄市美濃區中圳里福美路86巷113號

正確的事，做就對了

我要把從農的辛苦，奮力熬成木瓜的甜美滋味！

李

政欣從小看著父母管理廣達數十甲的農園，「光看就覺得累。」大學還特地選了與農業完全無涉的電子工程科系。直到畢業前，父親在山上農園暈倒的消息傳來，動搖了他「絕不從農」的想法。「意外發生當下，母親拉不動父親，幸好有朋友上山拜訪，才及時將父親送往醫院，真的是千鈞一髮。」他意識到父母的健康和他們數十年的心血都不能等，心念一轉，毅然決定畢業後回家從農。

第一年先跟著家裡種芒果、荔枝。一次與工人辛辛苦苦將三萬多顆芒果套袋，隔天卻幾乎全被猴子掃到地上，超沮喪；又有一次趕著出貨芒果，豈料暴雨導致道路中斷，他與父親、弟弟只好一箱箱扛著涉水出去，沒想到弟弟一個踉蹌摔倒，人受傷了，整箱芒果也跟著順水流失。種木瓜的第一年，書上列出木瓜樹有可能會有的疾病，他全遇上了，連農改場老師都忍不住搖頭。李政欣倒是樂觀：「一次就認識完木瓜全部的病，此後只有更好，不會更壞了。」

三千個用心成長的木瓜員工

政欣用米糠、稻殼、蓖麻粕、魚骨粉混合成有機肥料照顧木瓜，顆顆碩大甜美，並堅持要到三溝黃到五溝黃才收成，此時果肉成熟，口感跟香氣更為滑嫩濃郁，可以確保消費者品嚐到最佳風味。銷售通路囊括農

會、外銷、網路，也勇於嘗試市集展售，細心的他發現女性朋友面對傳統六至八顆裝的木瓜禮盒，擔心無法食用完畢而怯步，且辦公族群或小家庭也希望能少量購買。聽見消費者的需求，政欣積極地與設計師討論，特別為「女性閨密」族群推出專屬的下午茶小禮盒，每盒一至二顆裝並附上餐具，外盒設計以白雪公主為發想：「強調木瓜的維他命C是蘋果的四十八倍以上，連白雪公主也想改吃木瓜。」他的木瓜園裡樹根都有一道刀鋸過的痕跡。李政欣說，這一刀是為了刺激木瓜樹的求生本能，當木瓜感覺遭逢生存危機，就會努力結出更多更甜的果實，留下後代，延續生命；他的從農歷程也如同木瓜樹，要努力把田間的辛苦，一點一滴熬成果實的甜美！^⑦

👍 型農私房料理

木瓜板：李政欣最難忘奶奶這道獨家料理。取表皮變黃但還沒熟透的木瓜，削皮後刨絲，加麵粉、蔥頭酥、鹽、水拌成麵糊，再入油鍋小火慢煎，清甜香酥，非常美味。



Season Cuisine

暑氣退散！涼夏必備鮮果料理

時序入夏，氣候一天天潮悶燠熱了起來，進食的胃口卻彷彿隨著日日攀升的氣溫直直落，什麼都吃不下——你也有這樣的困擾嗎？不妨用高雄當季盛產的木瓜、香蕉鮮果以及跟任何食材都百搭的雞蛋來提振食慾吧！三道夏令料理清爽營養、美味與口感具足，隨時吃，隨時為你補足滿滿的元氣！

食譜示範與設計 | 林勃攸

攝影 | 郭璞真、曾奕睿—hand in hand photo-design

文字整理 | Patina、鍾文萍





好食料理-食譜

焗烤枸杞野蔬燉飯木瓜盅 (2人份)



木瓜是營養豐富的水果界巨星，含有豐富的維生素A、B、C、E、K以及鈣、磷、鐵、鉀、β胡蘿蔔素，可有效抗氧化、抗自由基，木瓜酵素還可以幫助消化讓腸胃輕鬆無負擔。

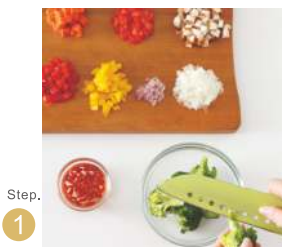
食譜

材料：

木瓜盅（去籽）200公克
枸杞 5 公克
牛番茄 20 公克
紅甜椒 15 公克
黃甜椒 15 公克
新鮮香菇 15 公克
綠花椰 15 公克
橄欖油 30 毫升
洋蔥碎 15 公克
乾蔥碎 5 公克
義大利米 120 公克
月桂葉 1 片
水 480 毫升
木瓜肉丁 10 公克
鹽、白胡椒粉適量
帕瑪森乳酪粉 10 公克
乳酪絲 20 公克
鮮奶 60 毫升

裝飾：

什錦豆苗 25 公克
食用花適量



Step.
1

· 枸杞泡水備用；牛番茄去皮去籽切小丁；紅、黃甜椒新鮮香菇切成小丁；綠花椰去粗纖維切小朵備用。



Step.
2

· 起鍋放入一半橄欖油炒香洋蔥、乾蔥碎，再放入香菇及紅、黃甜椒、牛番茄炒軟後先取出。



Step.
3

· 原鍋放入另一半橄欖油，再放入義大利米拌炒，加入月桂葉至味道釋出，再將水分次加入煮至米心熟。



Step.
4

· 拌入綠花椰拌炒約1分鐘，再加入步驟 2 的野蔬、木瓜肉丁、鹽、白胡椒粉及帕瑪森乳酪粉攪拌。



Step.
5

· 把炒好的飯放入木瓜盅裡。



Step.
6

· 乳酪絲泡鮮奶後濾乾，灑在飯上，再放上泡過的枸杞入烤箱以200度焗烤約8分鐘，旁放什錦豆苗與花裝飾。

料理小撇步：1.由於木瓜要對切去籽做成容器，建議不要選用過於熟透的木瓜，才不至於太軟爛而無法盛裝食物。
2.加水煮飯時需邊觀察米心溫度邊分次加入，煮至米心熟即可不再加水。



好食料理·食譜

紅酒水波蛋沙拉



雞蛋的營養豐富，含有蛋白質、卵黃素、脂肪、維生素A、B群、鐵、鈣質等營養素，提供人體所需的活力泉源。利用紅酒煮出Q彈水嫩的水波蛋，搭配清爽的葉菜沙拉，一日三餐，哪一餐吃都適合。

食譜

材料：

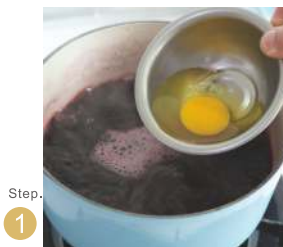
雞蛋 4顆
紅酒 800毫升
什錦萵苣 60公克
培根 60公克
蘑菇 30公克
無鹽奶油 20公克
乾蔥 8顆
糖 10公克
小豆苗 10公克

醬料：

乾蔥碎 5公克
紅酒醋 15毫升
鹽、白胡椒粉適量
橄欖油 45毫升

裝飾：

食用花適量



Step.
1

· 紅酒倒入鍋裡煮滾，雞蛋打入小碗，再倒入煮滾的紅酒裡，煮至蛋白包住蛋黃成蛋包。



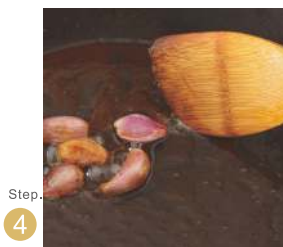
Step.
2

· 什錦萵苣撕成一口大小泡冷水後濾乾水分備用；培根切成片以乾鍋煎上色。



Step.
3

· 蘑菇切薄片，放入烤箱以100度烤約30分鐘成脆片備用。



Step.
4

· 起鍋放入無鹽奶油，再放入乾蔥煮軟，加入糖拌炒成焦糖乾蔥。



Step.
5

· 將乾蔥碎、紅酒醋、鹽、白胡椒粉、橄欖油混合均勻成醬汁。



Step.
6

· 最後排盤放入什錦萵苣、紅酒蛋包、培根片、小豆苗、焦糖乾蔥、蘑菇脆片，再淋上醬汁與食用花裝飾。

料理小撇步：1.將培根煎至酥脆，可增添動物性油脂香氣。

2.烤過的蘑菇脆片可為沙拉增添酥脆口感，風味更有層次。



好食料理·食譜

香蕉鮭魚乳酪炸米卷



香 蕉熱量豐富，含有可增強體力、促進白血球生長的活性物質，可直接食用也能入菜，加入甜點、料理中，更是稱職的配角。

食譜

材料：

香蕉 180公克
新鮮鮭魚 180公克
乳酪片 2片
香菜 15公克
可樂 250毫升
米皮 12片
蔬菜油 450毫升

醬汁：

蒜頭 10公克
朝天椒 10公克
糖 20公克
白醋 15毫升
椰汁 30毫升
魚露 25毫升
檸檬汁 25毫升

配料：

薄荷葉 5公克
九層塔 5公克
什錦萵苣 20公克
食用花適量

Step.
1



· 香蕉去皮，與新鮮鮭魚、乳酪片都切成小拇指的長短大小；香菜取葉備用。

Step.
2



· 蒜頭切碎、朝天椒去籽切碎，放入碗裡加入糖、白醋、椰汁、魚露、檸檬汁拌勻成醬汁備用。

Step.
3



· 將可樂倒入盤裡，放入米皮泡軟。

Step.
4



· 以擦手紙擦乾泡軟的米皮後，放上切好的香蕉、鮭魚乳酪、香菜葉包起，再以可樂封口。

Step.
5



· 將蔬菜油放入鍋內加熱，以大火將包好的米卷放入炸熟上色即撈起瀝油。

Step.
6



· 搭配薄荷葉、九層塔、什錦萵苣與食用花擺盤點綴，食用時佐以醬汁。

料理小撇步：1. 利用可樂泡米皮，除了泡軟米皮外，也可增添多元討喜的風味。

2. 鮭魚易熟，香蕉過度加熱則會軟爛難入口，因此油炸時要注意火候與時間，不宜過久。

People [跨界推薦]

A Story of Book and Land

藍寶石雜誌創辦人 許哲寧



關於地方誌的觀察、溝通與傾聽

午後的哈瑪星，陽光耀眼也慵懶，時間宛如港灣海水般的寧靜緩慢，雖地處市區，卻有著小鄉小鎮的悠閒感；這裡就是創辦獨立刊物《藍鯨》、《秋刀魚》、《藍寶石》的許哲寧立足在地、面向世界的起點。

圖

文傳播藝術系的許哲寧對出版充滿夢想，大學畢業製作時，便選擇了「辦雜誌」為主題。某日閒逛網路，無意間瞥見高雄有個地方叫「哈瑪星」：「這名字好酷！不好好介紹一下怎麼行。」他的第一本雜誌《藍鯨》創刊號主題就此定案。

哈瑪星是高雄鼓山區一處舊地名，現今範圍約是五福四路、鼓山漁港、哨船頭這一帶的範圍，原是海域，後來為航道而填海造陸的海埔新生地，當時有兩條濱海鐵路通向商港、漁港和魚市場，日人稱為「濱線」（日語：はません，Hamasen）高雄人音譯成「哈瑪星」，習以稱之至今。這裡有高雄第一條現代化整齊街道，也是第一個擁有自來水、電燈、電話的地區，堪稱高雄現代化的起源。許哲寧說，高雄許多地名都源自於日治時期，而地名的由來幾乎是當地文化特性直接的反射，讓他起了追本溯源的想法。他花了半年時間踏遍大高雄三十八區，看見了這片山海相鄰土地的深奧美妙，也重新認識了高雄。

之後他創辦探索日本文化的《秋刀魚》，更加感受到臺灣與日本文化緊密的連結。

二〇一五年他離開臺北，定居哈瑪星，創辦第三本刊物：《藍寶石》。他像是觀察者，一一踏查

高雄大城小鎮，觀察、體驗高雄不同面貌。在他眼中，最具有「高雄味」的物產，是美濃的水蓮：「放眼全臺，只有在高雄滷味攤才看得到水蓮入菜。」他還大推高雄的素食，「很少人知道高雄其實是素食天國，小吃更是出色。」他津津樂道：「像是瑞北夜市用麻油麵線油煎的『長壽糕』，就是超讚宵夜；又例如『燒冷冰』、『半燒』的詞彙與吃法，富含生活的衝擊及趣味性。」

他從瑣事細微處發現在地趣味，深入日常脈絡看見特殊的港都景致，從中玩味、推敲、觀察，編寫出饒富高雄人文風采的《藍寶石》，希望作為高雄與外地交流對話的平台。身處於這個天開地闊的城市，屬於出版新世代的能量與想法，還在迅速蓄積。



■ Profile 許哲寧，1991年生，花蓮人／

臺灣藝術大學圖文傳播藝術系畢，出生於花蓮，待過臺北、宜蘭、南投，兩年前起定居高雄哈瑪星，為《藍鯨》、《秋刀魚》刊物創辦人，目前一人擔任編採，發行地方誌《藍寶石》，立志以高雄作為發聲位置，關注腳下這片土地。





纖汕大山元農場

將燕巢滋味留在唇齒舌尖

燕巢很美，希望可以有多人駐足。

從 小就離開高雄到臺南讀書、高中後遠赴美國求學的潘亞欣，與土地連著的情感卻有如大樹紮根。她感性地說：「無論枝桠如何伸展，我的根還是在這裡。」潘爸爸也認同女兒的理念，他說：「有些產業也許會移出臺灣，但農業會一直留在這片土地上。」纖汕大山元農場正是父女倆共同找著能在家鄉駐足生根的方式之一。

農場面積達數十甲的果園，春末出蓮霧，夏季有芒果，冬季的棗子正好吃，芭樂一年四季都有，每一種都是潘亞欣與潘爸爸的自豪之作。

潘亞欣在美國就讀是臨床營養學，她運用所學，不添加保鮮劑、著色劑、防腐劑等化學合成物，不做過多加工，只以鹽、糖醃漬，並以攝氏五十度低溫烘焙。低溫烘焙才能不破壞水果的營養成分，也能保有像鮮採一樣的口感。果乾品牌「纖汕」，意思即是輕盈滋味、廣闊無邊，要以生長於南國陽光下的好蔬果，打造出輕盈如光的果實健康滋味。



1. 將鮮果清洗乾淨。



2. 將鮮果切塊。



3. 以糖鹽醃漬後靜置一晚。



4. 低溫烘烤28小時。



5. 密封裝袋。



6. 成品。



六級產業化流程

1級/生產

芭樂
芒果
蓮霧
棗子



2級/加工

芭樂果乾
芒果果乾
棗子果乾



3級/服務

官網宅配
觀光果園



■ 織沍大山元農場
0972-916333、
07-6162621#243 /
高雄市燕巢區安招里
安北路220號 /



串起在地與外界的連結

潘家父女將農場部分轉型觀光果園開放採果，另外加入單車租借服務項目，讓遊客可以騎著鐵馬瀏覽農場與燕巢風光。在農場採果、踏青遊憩，騎單車環遊阿公店水庫。這樣的農遊行程既輕鬆自在、又健康自然。」

潘亞欣說，織沍大山元農場的目標一直都是：「串起在地人與外來觀光客的連結。」「快樂的泉源，源於自己的內心；把心當作一畝田，將快樂種下，就能讓吃的人也開心、健康、幸福。」透過甘甜水果、溫暖土地，將家鄉燕巢的美好一點一滴匯聚起來、暖入人心。🌱

織沍大山元農場 潘亞欣執行長



LA ONE Kitchen & Bakery 當高雄食材遇上歐陸料理

LA ONE Kitchen & Bakery廚藝總監簡天才曾經歷五星級飯店、私人會所、法式餐廳，曾與多國名廚合作，全世界跑透透，如今他著眼的是，要將高雄及台灣各地的在地食材，透過精湛廚藝及跨域的飲食思維，引領出另一股歐陸料理新風潮。



簡天才這樣描述自己：「我如果不在餐廳，就在尋找好食材的路上。」他認為一道料理的好壞，百分之七十取決於食材；具備發現並發揮食材最佳狀態的能力，才稱得上好廚師。他希望藉由在地食材的使用，除了提升料理的美味，更達到食物里程的減碳思維。

他堅持落實「善的循環」理念：「餐廳尋找友善土地的好食材，讓顧客嚐到好料理，進而瞭解好食材背後的意義與種植的艱辛。每個人都可以透過消費行動，支持辛苦種植的農民，讓土地繼續受到友善對待，這是不能漠視的全球趨勢。」

多數小農產量不穩，一般有機餐廳常擔心斷貨危機，他的解決方式同時與多位供應商隨時保持聯繫，而為了讓種植者有更多收入，他甚至把食材地圖公布在自家網站上，希望讓更多人知道好食材從哪裡來，讓種植者收入更穩定，更能專心於種植。

「這是消費者、供應者和生產者的三贏。」他說。

林明賢的Q梅汁用來做沙拉醬汁最好。」



點LA ONE Kitchen & Bakery
網站，右上角有一排醒目小字：「

特色推薦

Blithe's Special

鮮魷釀飯

將洋蔥、青蔥、蒜頭爆香，置入米心彈Q的美濃147號米與臺南魷魚，與雞湯、鮮奶油一同熬燉半小時，米飯鮮甜、魷魚軟嫩，口感層次豐富。



LA ONE Kitchen & Bakery

07-3228864 /

高雄市三民區博愛一路380號 /

<http://www.laone.com.tw/>

營業時間：烘焙坊(1F) 10:00~21:30

歐陸廚房(2F) 早餐08:00~11:00

午餐11:30~14:00

下午茶14:30~17:00

晚餐17:30~22:00

The Taste of Happiness

以在地食材、西式料理，均襯的搭出耐人尋的好味道。

廚藝總監的話 /

餐廳支持友善食材，消費者支持友善餐廳，整個環境就能達成友善循環。

廚藝總監 簡天才

大地時蔬

在地產的季節蔬菜為主角，如蘆筍、小地瓜、山茼蒿、綠寶石、甜菜根、南瓜、皇帝豆、小番茄、小紅蘿蔔、櫛瓜等，料理方式隨著蔬菜種類改變，或烤或烘，或煮或煎，加以檸檬汁、橄欖油等天然佐料，一同在盤中呈現土地生命力。

明太子魷魚玉米泥

產自高雄的甜脆水果玉米切粒煮熟，和溫純的牛奶一同打成泥，再搭配魷魚、明太子等海鮮，醇甜鹹香交融，滋味鮮明。



美濃 啖糕堂



在地食材大放異彩

家鄉分別在屏東小琉球及台南佳里的李英傑、蔡妙青夫妻倆，早在二十多年前便與高雄結下不解之緣。兩人第一次約會在美濃吃粿條、賞菸田，從此愛上美濃。他們要把在知名品牌連鎖店及大飯店糕點部門工作多年的經驗，用麵包，鋪出一方立足美濃的新天地。



在重視堂號的客庄美濃將店命名為「啖糕堂」，代表堂堂正正、友善地方的創店精神；開在永安老街，則是希望吸引更多年輕人參與美濃在地文化復興，為保存老街盡一分心力。

李英傑表示：「以往在資源豐富的品牌企業工作，我們一直以為『好食材』進口食材，到了美濃才發現，根本不用進口，美濃本身就是食材寶石盒，許多在地農產，運用在烘焙裡非常出色。」
例如高雄「ㄣ」號米用來烘烤出米土司，米香迷人；美濃露水多，小番茄容易裂果但無損美味，便做成橙蜜香果醬，橙蜜番茄鳳梨酥、橙蜜番茄土司；水蓮具有抗氧化、色澤美、不易有雜味及變色等特性，於是也開發出水蓮土司、水蓮麵包、水蓮餅乾，還有營養又美味的非基改黃豆土司、毛豆豆漿等，深受遊客及在地居民喜愛。「還好有美濃鄉親的支持，讓我們一家外地人得以順利在這裡安定下來。」蔡妙青充滿感謝：「我們要繼續與採用友善農法的小農締造共生關係，一起為美濃的土地帶進更多友善力量。」



李英傑表示：「以往在資源豐富的品牌企業工作，我們一直以為『好食材』進口食材，到了美濃才發現，根本不用進口，美濃本身就是食材寶石盒，許多在地農產，運用在烘焙裡非常出色。」



特色推薦

Chef's Special

米土司

把美濃產的147號米煮熟，加入法國麵粉一起揉打、烘焙，米含量比例達80%，出爐時，帶有淡淡芋頭香氣的米香四溢，為最大特色。

水蓮系列糕點

水蓮佐以龍肚產的手工味噌，以口味較重的味噌帶出水蓮麵包的清爽口感；水蓮餅乾是味噌與堅果的組合；水蓮吐司則以鹹味起司搭配水蓮，鹹香味濃、富含口感。

南瓜起司土司

龍肚產南瓜品質好，水分不多，香氣足，色澤優，用來調和帶有鹹味的起司，製出揉合甘甜氣息與鹹香味的香濃吐司，是小朋友很愛的麵包選項。



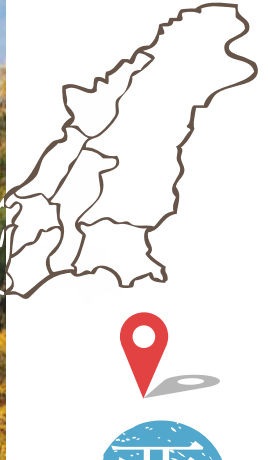
以往生活步調總是緊湊忙碌，但美濃的田，美濃的天空，讓我們腳步自然放緩，心情也自然開闊了。「一切不急不躁、慢慢來，希望顧客能感受到糕點中的待客誠意，和我們一樣，自在享受美濃鄉間生活美好的每一天。」

主廚的話／

店長 李英傑

■ 啖糕堂／
07-6819764／
Facebook粉絲專頁：美濃啖糕堂／
高雄市美濃區永安路209號／
營業時間：12:00～20:00，週一店休（售完為止）





惡地裡開出甜果香

燕巢

燕巢有發達的惡地，地底還蓄積天然氣，造就出更多樣的天然景觀。這裡還有三寶：芭樂、蜜棗、西施柚，以及彈性破表的福州手工麵線，這趟燕巢之行有吃、有玩、有得買，充實感滿百！



Info

旅遊資訊

雞冠山／高雄市燕巢區金山里麒麟巷

太陽谷／高雄市燕巢區金山里番田路埤底巷

烏山頂泥火山／高雄市燕巢區金山里深水段183之8地號

李騏動芭樂園／高雄市燕巢區風龍巷15弄30號/0932-886736

說

到惡地，很多人直覺想到田寮月世界，其實田寮隔鄰的燕巢，類似的天然景觀也不少。從燕巢市區順著中民路一路向深山東行，過金山社區後，周遭環境愈顯荒涼，陡峭崎嶇的層層疊疊與草木不生的光禿山脊交錯，沒多久，抵達第一個惡地景觀——雞冠山。

三種惡地的歷險

雞冠山為東北、西南走向的巨大薄層石灰岩，外型獨特，巍然矗立，凸起部由珊瑚礁組成，受造山運動而隆起，岩層中還可找到貝類、海膽、珊瑚礁，遊客由登山步道拾階而上，抵達觀景平台，可遠眺大、小崗山，景緻宜人。

太陽谷地形像極了田寮月世界，由泥岩層構成，由於泥岩顆粒間膠結疏鬆，透水性低，遇水變的十分軟滑，順坡往下流，沖蝕嚴重，不僅山坡表面形成蝕溝，時間久了，草木難生，不過仍有些耐旱植物夾雜邊坡，由於四周空曠、杳無人煙，頗有遺世獨立的荒涼感。

烏山頂泥火山已被列為地景自然保留區，由三座錐狀泥火山構成，其中一座已休眠，另兩座仍活動頻繁，因地底蘊含天然氣，天然氣從泥岩層裂隙噴發時混著地下水，形成泥漿，累積到一定壓力沖出地表，產生間歇性噴泥現象的火山活動，濃稠的泥流堆積在噴發口，形成三至五公尺高的噴泥錐，泊泊泥流伴隨著「噗通、噗通」泥漿活動時宛如心跳的聲音，形成獨特的泥火山景觀。

三寶嚐鮮——芭樂、蜜棗、西施柚

燕巢有三寶，芭樂、蜜棗、西施柚。「燕巢土壤大多屬於泥火山泥漿沖積，土質蘊含豐富的鈣、磷、鎂和微量元素，相當適合芭樂生長。」果農李騏動表示，燕巢芭樂品種很多，以珍珠芭樂為大宗，他除了種植珍珠芭樂，還有鳳山熱帶試驗所培植成功的帝王芭樂，果實較圓、果肉較厚、甜度和價格都高出傳統珍珠芭樂兩三成，這些年已成為燕巢芭樂園最引人矚目的超級明星。



照片提供：靜園幸福農場/胡進成

Info
旅遊資訊

- 潘順龍福州式手工麵線／高雄市燕巢區安招路1033-1號
(07)616-1246、0931-815443
- 妙星食品廠／高雄市燕巢區中華路121號/(07)616-1363



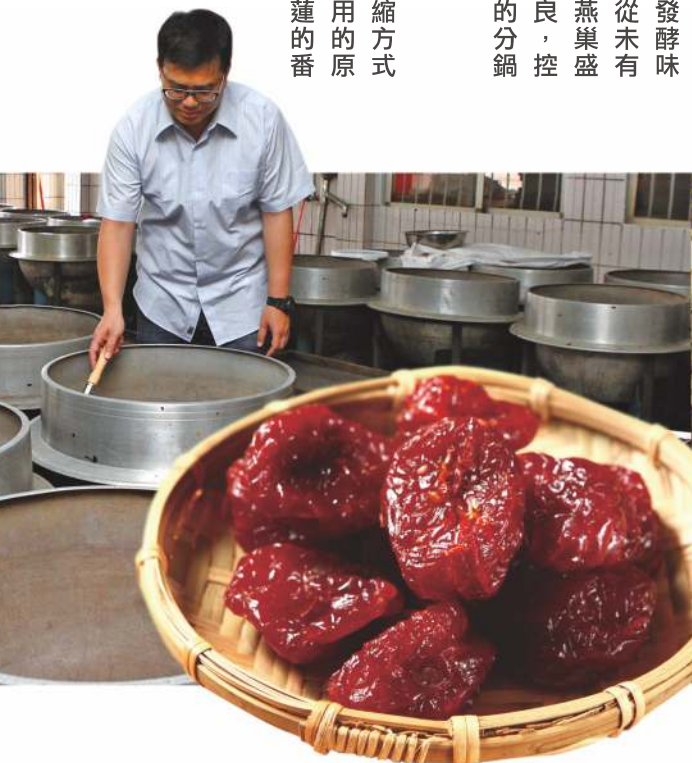
吹彈不破手工麵線 會回甘的鹹酸甜

除了鮮果，燕巢還有麵線和蜜餞兩種知名的加工食品。手工麵線可以吹氣球、又可以拿來跳繩？你沒聽錯，潘順龍福州式手工麵線秉持傳統製麵手法，除了麵粉、水和鹽，什麼都不添加，所以能從麵粉變成麵糰、從低筋性變成超彈性，靠的是雙手搓、揉、捏、擠、拉、甩、扯、彈的實在功夫。

「我們的手工麵線口感好到令人質疑，所以開辦手工麵線DIY課程，讓客人自己揉麵、搓麵、甩麵、盤麵、拉麵。」第二代經營者潘建忠設計了麵糰吹氣球和麵線跳繩等活動，當遊客看到親手揉的麵糰彈性好到吹彈不破、拉扯不斷，無不瞠目結舌，玩得興高采烈！

妙星食品廠是一間超過四十年歷史的蜜餞工廠。第二代經營者潘肅賞說，棗子放久了容易產生發酵味，不像梅、李那麼容易製成蜜餞，所以過去從未有人嘗試用蜜棗做蜜餞。父親當年是為了紓解燕巢盛產的蜜棗而開設這家工廠，經過不斷研究改良，控制熬煮的火候和砂糖的用量，再經四至五天的分鍋熬煮，終於製作出獨一二的蜜煉黑棗干。

不同於一般醃漬蜜餞，妙星的蜜餞採高溫濃縮方式製作，保留了水果原本酸甜的天然風味。使用的原料都是在地水果，如燕巢的蜜棗和芭樂、阿蓮的番茄、大樹的鳳梨、六龜的金煌芒果等，製成招牌蜜煉黑棗干、蜜煉番茄干、蜜煉芒果干、蜜煉鳳梨干等，純正天然的古早味，成為富含燕巢風味的伴手禮。





照片提供：燕巢采風網/董增立



Info 旅遊資訊

- ◎ 燕巢菜市場／高雄市燕巢區中民路與後角巷、永興交叉口巷內
- ◎ 金山古厝／高雄市燕巢區金山社區

傳統菜市仔尋好味

燕巢菜市場又名舊菜市仔，為傳統早市，每天清晨五點開市、中午打烊，為當地婆婆媽媽買菜的好所在，營業時段人聲鼎沸、熱鬧非常，市場內除了菜販、肉販、魚販，還有各式各樣的熟食、滷味和小吃。中民路三九六號前有一攤專賣古早味零嘴，以「雙胞胎」最受歡迎，這種油炸麵食外表金黃酥脆愈嚼愈香甜，因外型像兩個麵包連在一起而得名，又因為長得像阿嬤盤成一團的頭髮，所以也叫「頭髮髻」，十分有趣。威靈寺旁有一壽司攤，老闆現做花壽司、握壽司等，用料實在、新鮮味美，而且價格實惠，同樣深受當地人喜愛。

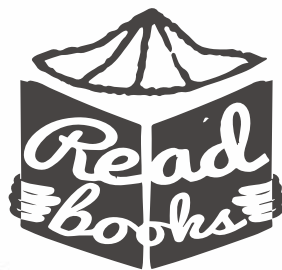
金山古厝尋幽探密

金山古厝是擁有超過一甲子歷史的古厝群，隱身小徑中，巷弄內古色古香，這裡有用米穀加泥土建造的土角厝，也有閩式三合院建築，以百年歷史的陳家古厝最具可看性，紅磚紅瓦的傳統三合院建築外觀保留完整，造型古樸，整個古厝群環境清幽，並鋪設磚石步道，讓遊客輕鬆漫步，欣賞古厝風華。要特別提醒的是，古厝中仍有人居住，參觀時請先打聲招呼並放低音量，避免影響居民生活起居。



食農社會學

從生命與地方的角度出發



提供 | 開學文化



榊瀨俊子/谷口吉光/立川雅司 等編著
蕭志強、鍾怡婷、林朝成、王偉綱合譯

英文有句諺語：「You are what you eat」，中文的意思是「人如其食」，意指吃進什麼樣的食物，就決定了什麼樣的身體；飲食可以反映一個人的生活環境、健康狀況以及心情、性格甚至品味。而食與農的關係密不可分，透過農業觀察，可以牽動我們的食物視野、建立觀點、拓展遠見，進而找到真正的好食物。

工業革命、資本主義的興起，使得生產者與消費者農村與都市的矛盾逐漸拉大；層出不窮的食安問題糧食問題，源自於人類對環境、生態的掠奪。本書集結日本食農專家的十四篇專論，引領讀者探索食農議題的各個面向並建構新倫理。

農業是人類與自然界互動、相互融合的領域；食與農，是支撐人類生活的大自然結構，建立了微妙平衡的生態系金字塔。以遊牧為例，牧牛需一百頭才能養活二十人，養一頭牛需要五百萬株牧草（約需一平方公里面積），從此可看出，所有生物都不能獨立與外界其他生劃清關係，而是在各種關係中生存著，然而人類千百年來建立整個地球的龐大資源，人類活動逐漸超過大自然可持續恢復的界線，導致生物大量消失，人類食農多樣性將快速減少。

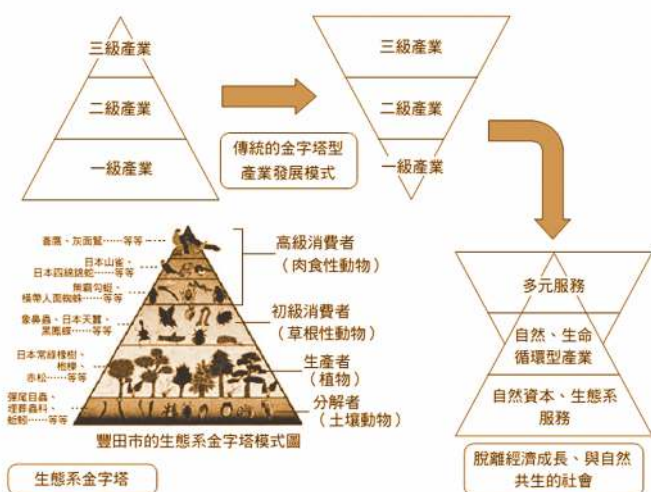
我們每日餐桌上的食物可以反映土地上的農業生產過程、食物加工與運送的方式，能看見隱藏在背後的農



藥使用、水與能源的消耗，以及當這些食物變成廚餘垃圾時處理過程所耗費的資源及所產生的污染。

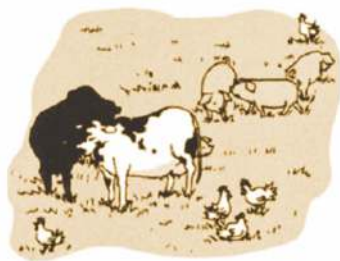
全球實踐行動 尋找農食新出路

本書第一部帶領讀者認識工業化農作與食物生產系統如何運作，認識當前食品帝國霸主如何全面掌控食物的生產、加工、流通與銷售，而享受著便利生活的我們，其實暴露著危機與風險中。第二部以當代農業及飲食相關的安全危機為主題，報導全球各地的實踐行動帶來了一絲希望，民間社會與公民力量逐漸警覺到，必須在飲食消費與農業生產上有所改變而展開了各種行動。



人類社會經濟發展的不同模式與選擇

出處：作者自行整理。生態系金字塔圖參考〈矢佐久川森林流域的故事（豐田市政廳森林課）——所謂的生物多樣性及其重要的理由〉一文。



■ 出版者：晨星出版社
作者：加藤義松
譯者：黃薇嬪
定價：350元

多麼期待有一天，我們都能體認到餐桌上的蔬果魚米，從來不只是蔬果魚米而已。找個時間走進農田觀察農耕，或是到菜市場走走吧！感受食物深刻悠遠的美味之餘，更明白食物是氣候、土地、水流的縮影，也是歷史與技藝，科學與經濟、文化與風格，更是自然生態變遷中最直接的靈魂，以及與人們與地球萬物的聯繫。

現在我們已經很熟悉有機農業、農民市集、蔬菜箱宅配這些另類農食系統，是一群不願被工業化農食系統控制、不甘於現狀、不想整天抱怨的積極行動者所開創出來的另一條道路。在本書第三部中，呈現了日本的地方實踐案例，完整的課題脈絡以及解決問題的思維模式與方法，與日本在發展條件與歷程上有諸多相似的台灣，也許可以不僅止於學習做法，更可基於對日本獨特的發展背景與實踐案例的深刻認識，找到適合台灣的另類道路。



遠野市宮代聚落的「全世界第一茅屋廢料垃圾場」



宮城縣東松島市野蒜小學 臨時校舍志工協助的「長以」



農業女子浪潮

翻轉既定市場

日本務農的女性占農業從業人口的41.8%，但是40歲以下的卻只有23.7%，日本從2013年啟動「農業女子專案」，希望能夠善用從農女性在工作及生活中特有的觀點與知識，結合民間企業的力量，推出有別以往的產品及服務，讓各行各業共同展現從農女性的風采，提高社會存在感，讓農業也能成為年輕女性就業的優先選項。

截至今年五月為止，共有595名女性參與農業女子專案，28家跨領域的企業共同參與開發的過程。從務農女性一天的生活與工作環境為靈感，這個計畫已陸續開發出各種商品，包括適合女性身形乘坐的輕型粉嫩色系小貨車、內裝舒適寬敞的移動廁所、迅速把汙泥洗乾淨的洗衣機、省力割草機、中耕機、抗紫外線又能防汗水的



果，同時也發行《農業女子PJ品牌宣言》、《我想成為農業女子》等刊物，傳遞女性從農的點點滴滴。

因為這個計畫的誕生，日本各縣市也紛紛自發性地推出農業女子相關活動，2017年農林水產省更首度辦理「農業女子大賞」，讓日本各地無論是因為結婚、轉職或是創業在農業的傑出女性，都有機會向社會大眾展現自己對於農業的熱情與成

從女性的角度出發，不僅發現許多潛在商機，也為從農女性創造優質的職場環境，而參與計畫的女性也能夠從各種研習、交流活動、跨業合作中拓展自己的經營視野，結交更多領域的朋友，為農業創造無限的想像與可能。

農業女子PJ



圖片提供：日本農林水產省農業女子專案事務局

春季

vol.16鬥志昂揚號

Spring.2017

型農本色

回函抽獎活動

謝謝您閱讀《型農本色》鬥志昂揚號。只要完整填寫以下回函，並於2017年8月10日前郵寄至《型農本色》編輯部收，就有機會獲得「型農筆記本」一組，限量10名，敬請把握機會。



單元

非常喜歡

喜歡

普通

不喜歡

很不喜歡

封面故事 Cover story

☐☐☐☐☐

好食料理 Yami Cook

☐☐☐☐☐

跨界推薦 People

☐☐☐☐☐

農業上下游 Factory

☐☐☐☐☐

農情交響曲 Symphony

☐☐☐☐☐

高雄小旅行 Travel

☐☐☐☐☐

新農閱事 Reading

☐☐☐☐☐

農業風向球 Global Eye

☐☐☐☐☐

- 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。
本活僅限台澎金
馬地區讀者參與。

※得獎名單將於
2017年8月
30日公布
於「南方
農業論壇」
臉書粉絲團。



讀者意見

.....

.....

.....

.....

.....

.....



讀者心聲

Reader's Voice

交流園地 愛我們請舉手

歡迎各方英雄好漢提出建議，我們願與您一同前進。

從型農本色看見每位
築夢者的夢想故事，
很棒！

林先生 (高雄/學生)



很不錯的在地
農業報導雜誌

劉先生 (高雄/餐飲業)



關心土地是很重要的，很高興
看到這本雜誌的出版：)

沈小姐 (苗栗/科技業)



透過雜誌讓我們重新認識農業，
拉近與產地的距離，覺得很有意義

邱小姐 (桃園/服務業)



圖文併茂、豐富的農業
資訊及生活美食令人愛
不釋手，一看再看，讀

高雄/製造業

雖然這是免費索取的
雜誌，卻十分用心經
營，值得大家閱讀~

謝先生 (高雄/軍公教)



看了對一些高雄在地餐廳
選用食材的過程，心裡會
很踏實，身為消費者的我
們會很肯定業者的作法，
也會覺得消費是值得的。

李小姐 (台東/軍公教)



對折裝訂處

寄件人
地址：

□□□

市/縣

鄉/鎮/市/區

路/街

段

巷

弄

號

樓

請貼
5元
郵票

105 台北市中正區杭州南路一段15-1號3樓

財團法人中衛發展中心
『型農本色』編輯部 收

請沿虛線撕下後對折裝訂寄回，謝謝！

發行人：蔡復進
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：agri.kcg.gov.tw
電話：07-799-5678

編輯委員：陳秀芬、陳欣愉、梁銘憲
企劃製作：財團法人中衛發展中心
企劃編輯：詹惠婷、黃璋如
藝術總監：許志誠
執行編輯：鍾文萍 文字：鍾文萍、李昀諭、楊為仁、彤彤魚
攝影：田明威、楊為仁
美術設計：亞諾媒體廣告
出版日期：2017年4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「南方農業論壇」臉書粉絲團，與我們一起聊聊農業（1級產業）×製造業（2級產業）×服務業（3級產業）= 6級產業的各種想法！

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10元郵資)，請備妥索閱期數之郵票(如:3期為3張10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.17 夏
預定2017年6月發行



用行動支持

f 南方農業論壇 | Q



用真心感受

型農大聯盟 | Q



型農大聯盟



來買菜吧

Farmer's Bar

— 四維行政中心11樓 —

週一到週五由從內到外皆有型的青年農民
帶給您高雄各地好食材與鮮知識，
歡迎喜愛新鮮食材的朋友前來交流選購！



Buy Fresh

不只有賣菜 當令食材新鮮直送



Buy Local

不只能買菜 型農輪番上陣款待



歡慶line@正式上線，好友熱烈募集中！
加入好友就有機會獲得小禮物喔！

型農
大聯盟
HINGNONG FARMERS ALLIANCE

門市地址：高雄市政府四維行政中心11樓（高雄市苓雅區四維三路2號）

營業時間：平日11:00-14:00（逢國定假日及例假日店休）