

型農本色

Vol.51

WINTER 2025
冬季號

— 解憂農夫 —
療癒經濟



綠餐新食力

中菜與異國料理的共鳴

農創上下游

以眼球經濟助攻行銷

食路小旅行

三鳳宮青草氣味領路

農業不只「顧溫飽」，也要「顧心靈」

南方的陽光長年慷慨，以能量孕育芬芳且美好的花與葉，它們帶著暖意，在農夫的採收、整理、包裝之下，被運往臺灣各地。當北部城市進入濕冷或陰雨的冬季，人們可以透過收到一束來自高雄的花，品嘗一杯來自高雄的茶，或是享用一籃來自高雄的時令水果，接收來自南方的陽光能量，普照需要溫暖的心靈。

本期冬季號帶領大家看見：一家位於岡山的獨立書店，如何以創意與行動響應地方農事；一間專注於全植物料理的小餐廳，如何重寫外食者的身心風景；一家地方農會又如何投入識別設計，使農產品昇華為生活美學的象徵。生產者、料理者、創意者彼此連結，共同提出「解憂經濟」的行動想像，提醒我們農業不僅能溫飽肚腹，也是支撐心靈的每日維他命。

我們想要做的，是把高雄的好風土輕輕傳遞出去，送給此時此刻正在尋求力量的人們，並且告訴他們，真正的解憂之道，一直都在土地裡。

目錄

01

封面故事——Cover Story

解憂農夫 療癒經濟

02 進軍百貨的綠色精品／三丘的月光 劉庭語

04 用茶香凝聚人心／欣園製茶 徐盛暘

06 親愛長幼的茶育推動者／湧泉茶業 詹帛勳



10

跨界推薦——Feature

生產與生意的轉譯者／剛好販賣所

20

農業風向球——Global Eye

培育下一代永續地球守護人／

OISCA 海外人才培訓計畫

12

綠餐新食力——Yami Cook

中菜與異國料理的共鳴／美蔬齋

大廚教你吃當季：冬日的暖心氣味

23

新農閱事——Reading

冷知識助陣，暢買菜市場／

菜市場的一年：100 種少婦好吃驚的蔬菜採買攻略

18

農創上下游——Factory

美濃區農會以眼球經濟助攻行銷

24

食路小旅行——Travel

草本小旅行／三鳳宮青草氣味領路

解憂農夫 療癒經濟

當「療癒經濟」成為時代風潮，越來越多人渴望在自然裡找回生活節奏。

高雄的花卉與茶香，孕育出一群以創意耕耘土地的實踐者，
劉庭語的觀葉植物美學、徐盛暘的創新茶旅、詹帛勳的山茶教育，
他們讓農業不只是生產，更是一場從土地出發的幸福之路。

企劃、編輯／李佳芳 文／FunnyLi 攝影／王士豪



01

劉庭語
三丘的月光



02

徐盛暘
欣園製茶



03

詹帛勳
湧泉茶業

從切花跨足觀葉市場，劉庭語以創意將植物變為「綠色精品」，讓花與葉走進百貨商場拓展農場新經濟。

設計系返鄉的徐盛暘，以創
新思維重塑茶產業，獲國際
獎項與旅遊認證，帶動六龜
地方創生的動能。

詹帛勳以自然農法與創新工
藝復興山茶，走入學校與社
區推動「茶育」，結合美濃
客家文化，重現人情溫度。

三丘的月光 劉庭語

進軍百貨的綠色精品

乘上植物熱潮，由切花市場大膽切入觀葉植物領域，劉庭語把田間作物轉化為百貨公司裡的「綠色精品」，成為點亮居家空間的人氣配件，示範療癒如何成為土地的新經濟。

無毒栽培更自然

從一開始市場不看好，到如今成為高雄指標性花農，劉庭語一路堅守「無毒種植」原則——不噴灑農藥、採用離地栽培，並透過草生栽培與生物菌管理，維持生態平衡，栽培出漂亮的花材。

疫情時期，她嗅到觀葉植物的熱潮，趁勢切入市場，嘗試培植其他種作物，像是龜背芋、琴葉榕、花燭等，以及令植物迷興奮的特殊品種觀音蓮：

杉林區的月光山下，佇立在阡陌之間的黑色網室裡，盛放的「月光火鶴」披著粉紅花瓣，恣意挺立。劉庭語與先生在十六年前返鄉耕作，趕上火鶴種苗開放進口，開啟了他們的花農人生。「這個品種雖美，但花形不好包裝，不受盤商青睞，以前連名字都沒有。」她笑說。出於不捨，夫妻倆便向花卉產銷市場申請切花火鶴品名為「月光」。那一刻起，這片土地的浪漫與堅持便有了新的象徵。



犀牛皮 (*Alocasia melo*)、星雲 (*Alocasia nebula*)、傑克林 (*Jacklin*) 和銀龍 (*Silver Dragon*) 等，把農業專業結合植物選品，開創出新的產線，並於今年投入擴場分區，落實觀葉植物與火鶴切花的雙生產模式。

Profile

劉庭語 與先生共同經營「三丘的月光」，主要種植月光火鶴，近年投入觀葉植物領域，把園藝結合設計美學，成為百貨公司青睞的花葉品牌。



3

1 三丘的月光進駐百貨商場，用精品模式販售綠植。2 保留荷蘭原生品種火鶴，種出農場的特殊性。3 堅持不噴農藥，靠生態管理照顧出美麗的花朵。

打造生活系植物品牌

從早期的市集販售，到如今與百貨公司合作開設門市，劉庭語觀察到許多人雖喜歡植物，卻常因不懂照護而放棄，為了降低入手門檻，她與先生鑽研許久，開發出適合室內環境的無土科技介質，讓養「植」更輕鬆；此外，盆器設計也講究質感與實用，表面經特殊處理不易留水漬。

如今，她的品牌不只販售植物，更販售「照顧」——包括成立「NPF專屬一對一服務、提供植物養護「植托（植物托育）」服務，讓都市人也能安心享受綠意療癒，不再飽受「黑手指」之苦。

我的感動心法

從盤商轉向消費者市場，讓顧客零距離接觸植物。每株盆栽皆經細心包裝、擦拭葉面、附上照護指南，並設立線上客服與回農場養護服務，讓植物小白可以無痛入手。



欣園製茶 徐盛暘

用茶香凝聚人心

從設計系到製茶人，徐盛暘用創意重構茶產業，連續榮獲國際風味評鑑二星與法國AVPA 特別風味賞，今年更取得特色農業旅遊認證，使茶成為振興地方經濟的新能量。



我的感動心法



從產品開發、展售共創到體驗活動，最重要是抱持「向外連結」精神，讓茶融入生活的每個場景，激發人們的好奇心，而想報名學茶、泡茶，才能讓茶的文化與技術得以延續。



3

2

1 徐盛暘用體驗經濟轉型傳統產業。2 製茶廠結合策展概念，把工作現場化為學習教室。3 萎凋中的茶菁散發出淡淡清香。

徐盛暘自設計系畢業後選擇返鄉。他的視野不僅止於種茶，更思考如何讓茶產業走入生活。自2019年起，他積極投入「六級化產業」的實踐，從製茶延伸至體驗、教育與旅遊。春茶農忙結束後，當其他茶園暫歇，他便開啟茶染、烘焙、生態導覽等體驗活動，讓六龜成為生活學堂，吸引國內外旅客，為山村注入活力。

以茶串聯地方新聚落

對於茶產業，徐盛暘的熱忱不只限於獨善其身，他更希望打開地方連結。

端出與異業合作開發的山茶冰淇淋，他笑道：「只有來這裡吃得到。」開發特色商品成為旅人造訪的記憶符號，只是讓人走进六龜的其中一步。

身為今年的高雄青農聯誼會會長，徐盛暘不僅忙碌於推廣活動，更不斷構思如何讓茶成為連結地方的媒介，與當地烘焙業者合作開發茶點等，他坦言自己時常「召喚」在地青年，分享自己在各地的見聞、採集到的點子，

徐盛暘自設計系畢業後選擇返鄉。他的視野不僅止於種茶，更思考如何讓茶產業走入生活。

希望大家可以集思廣益，發想創意，一起共好。

茶的未來要有人同行

徐盛暘主張以視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、感覺的「六感」來打開六級化產業，他帶領人們學習揉茶，感受果膠質與香氣轉化，觸覺與心緒交融的療癒，或是結合山林茶席與頌鉢音樂，納入「以茶調心」的養生哲學。

面對產業轉型，他認為最重要是培訓人才，「那是一場長期抗戰。」他說。為此，他與中小學校合作，讓茶教育深入校園，啟發孩子們的興趣，而同時也與旗美社區大學合作，分享自己的製茶實務，協助培訓茶藝師與製茶師。

「我的目標是建立一所山茶學校，集合各式各樣茶種，建立完整教學制度，任何對茶有熱情的人都能來參加。」要克服日益嚴重的人才斷層問題，他認為唯有更加用力凝聚愛茶的人，才能使山茶的滋味可以永續。

Profile

徐盛暘 南臺科技大學視覺傳達設計系畢業，返鄉接手祖業，成為欣園製茶第三代，以創新與設計思維重塑六龜茶產業的未來。

湧泉茶業 第六代傳人詹帛勳

親愛長幼的茶育推動者

十一年前，為了照顧父母與守護荒蕪的茶園，詹帛勳從醫院返鄉。他用自然農法重啟山茶生命，也勤學新的製茶工藝，讓沉寂的美濃老茶園重新綻放出土地的清香與人情。



1

黃茶到橙茶的實驗之路

山茶看天養，生長在陡坡，採茶如同登山，在茶菁產量有限

走入他的茶園，山茶與森林共生，不使用農藥與肥料，一切講求生態自然。他說：「自然的味道，不是製造出來的，而是保留下來的。」山林裡的老茶樹，木質化的主幹姿態蒼勁，默默滋長嫩尖芽心，這片茶園是歲月的禮物。

詹帛勳原在醫院工作，因父母健康而回鄉。父親擔心茶園失管荒廢，半開玩笑說：「到我這代就要斷了。」聽了很是不捨的他，便決定承起家業的責任，成為第六代傳人。



2

的情況下，詹帛勳希望可以盡可能發揮山茶的魅力。也因此，除了自父親手中學得傳統山茶技術，他自己又到茶改場上課，進修白茶、黃茶、橙茶工藝，結合不同製茶工藝，呈現出山茶的多元風貌。

改以山茶為原料製成的黃茶，關鍵在於炒菁後的燶堆渥黃，賦予茶湯獨特的蔗糖香；橙茶則結合白茶與烏龍工法，經兩天室內萎凋、輕揉捻與長時間發酵，茶湯色如橙汁、香氣似柳橙。

Profile

詹帛勳 湧泉茶業主理人，美濃龍肚人。從醫療業返鄉後專注山茶復興，擅長紅茶、青茶、黃茶等製程，推廣「禮親茶道」與食農教育，讓傳統茶文化重回生活。



3

1 詹帛勳的白茶品質優異，榮獲 2025 年世界海峽兩岸茶王比賽金質獎肯定。2 種在森林下的茶樹，也是林下經濟的一環。3 原生山茶雖經矮化，但仍種植在陡坡上，採收十分不易。

我的感動心法

★

以客家話常說的「食茶」(siid caˇ)為概念，把美濃客家待人接物的情誼融入茶席體驗，使高雄茶也能走出自己的特色，為土地代言。



推動以茶修心的禮道教育

種茶之外，詹帛勳更投入美濃山茶文化推動，把茶藝融入客家文化元素，例如藍染服飾，並大力支持「月映盃全國泡茶比賽」，讓山茶成為一種地方自信的象徵。

他常說：「茶，不只是味道，也具有潛移默化人心的功效。」詹帛勳認為，茶能讓人學會謙卑與專注。他承襲戴羽禎老師「禮親茶道」的精神，以奉茶傳遞尊師重道與孝親精神，並長期在校、社區、關懷據點授課，讓孩子理解一杯茶背後的意義，也讓長者感受一杯茶帶來的溫暖，成為地方生活的美好滋養。

花與葉交織的美好日常

療癒，其實很簡單。一杯茶、一朵花，便足以讓生活慢下來。當香氣在空氣中緩緩散開，色彩在眼前柔和流動，那一刻提醒我們，忙碌之外仍該留些餘裕，讓心回到安定與平衡。

鉑金鑽

綠白雙色對比的葉面，質地如同細膩揮灑的油畫，擺放在居家空間可以妝點出清新雅致的氛圍感，加上命名討喜，被視為「招財聚氣」人氣植栽。



蜜桃滿心火鶴

植株較為嬌小的火鶴品種，特色是花苞形狀似愛心，花被片是浪漫的蜜桃粉色，花序則為玫瑰紅色。一年可盛開十二至十五朵，觀賞性高，適合盆栽種植。



白水晶花燭

葉片如絲絨般細緻，銀白葉脈宛如星河流動，紋理清晰可見，植株姿態優雅，氣質高雅又帶神祕氣息，為適合室內栽植的觀葉植物。

珍珠柏

迷你柏樹小品，雕琢姿態與盆器搭配，表現出蒼勁之感，適合作為東方風空間的端景。改良柏樹盆栽必須換土的缺點，使用獨家調配的介質，無須翻土或照射陽光，放在室內也能生長良好。

三丘的月光

農場地址／高雄市杉林區
門市地址／高雄市左營區博愛二路 777 號，漢神巨蛋 6 樓
臺南市南區中華西路一段 76 號，誠品生活臺南店 1 樓
電話／0909-257-111



LINE



臺灣原生種紅茶

使用臺灣原生種山茶所製作的紅茶，榮獲法國AVPA法國世界茶比賽「特別風味賞」，並受到「食品界的米其林」iTQi國際風味評鑑為二星級美味。



白茶茶餅

深受老茶藏家青睞的白茶，具有「一年茶、三年藥、七年寶」美名，深諳茶人需求的欣園製茶，把使用臺灣山茶製作的白茶特別塑形為茶餅，更適合陳放收藏。



山茶冰淇淋

使用自然農法栽植之臺灣山茶，清爽之中帶有茶香甘韻，共有「臺灣原生種山茶」與「臺灣原生種紅茶」兩種口味，只在欣園製茶門市販售，是產地限定的滋味。

欣園製茶

地址／高雄市六龜區和平路 43 號
電話／07-679-1527



FB



茶包禮盒

考量現代人需求，推出更加方便的茶包產品，無須泡茶器具，一只馬克杯即可泡茶，單袋包裝適合隨身攜帶，亦可用於冷泡茶，隨時隨地享受茶的療癒。

橙茶

茶改場於2024年推出的新茶種，製茶工藝前半似白茶，後半似烏龍茶，使用原生山茶之夏秋茶菁來做，茶湯色澤如同橙汁，甘潤中具有柳橙的水果風味，相當獨特。



琥珀紅茶

以夏茶製成，散發淡淡柑橘香，茶湯涼潤順口。若靠近秋冬製茶，則轉為蜜香濃厚，是老客人限定的私房茶，產量稀少、可遇不可求。



湧泉茶業

地址／高雄市美濃區龍肚里龍東街 103 之 6 號
電話／0977-609-045



FB



黃茶

此茶昔為宮廷貢品，今以山茶製成，甘潤之中藏有蔗糖香。製茶工藝的關鍵在於炒菁之後，必須要燜堆渥黃，茶在高溫熱作用之下去除澀味，同時也由綠轉黃，因此有黃茶之名。

剛好販壳所

生產與生意的轉譯者

羅健福的「剛好販壳所」以書店為載體，串聯起地方、文化與農業的故事，並以融合策展與食農的活動，把單純的「生產」轉化為能永續經營的「生意」，最終建立起理想的「農業生活」，為在地農業帶來新的可能。

文／張宜錚 攝影／王士豪 照片提供／剛好販壳所



羅健福以書店為載體，連結消費者與生產者，把空間經營成地方青年的聚所。

**不只是上架販售
更為產品注入靈魂**

然而，要讓書店成為農產的通路，挑戰並不小。羅健福坦言，初期農友會認為這裡的銷量遠不如超市，不願意合作，而確實他也時常面臨賣不完的窘境。「可是我想做的不僅僅是銷售。」他深刻體會到，許多優質農產品缺的不是品質，而是一個能被好好認識的機會。他希望剛

一切的起點，源於羅健福編輯地方刊物的經驗。多年前，他因採訪接觸獨立書店議題，被一位書店老闆鼓勵：「你應該把正在做的事情，帶回自己的家鄉。」這句話成了他返鄉契機。回到岡山後，他發現包含阿蓮、彌陀、梓官在內的整個大岡山地區，竟然沒有任何一家獨立書店。他心想，這裡會需要一個能夠容納文化與在地議題的空間，尤其是當地較少人關注的友善農業議題，更需要被用力且用心地溝通。

好販壳所能成為一個故事的匯集地，讓人們有機會深入認識產品與農友的理念。他將書店視為一個轉譯的媒介，把農友對土地的堅持，轉化成消費者能理解與感動的語言。

為了創造更深的連結，他開始與在地青農合作舉辦食農教育。最深刻的案例是透過書店號召農業興趣者，大家一起到田間學習芒果套袋，為農友解決缺工的問題。這個行動不僅實際解決農友的困境，也讓參與者與產地建立了無法取代的情感連結。

從產地出發 建構完整農業生活圈

深耕岡山近四年，羅健福一步步擴大藍圖。他認為，岡山自古以來就是貿易集散地，他的目標是讓「剛好」成為現代版的物產與議題匯聚地。為了讓消費者能更直接地體驗在地風土，他正準備在樂群村建立一個全新的餐飲空間，將其定位為岡山地方風味的展演舞台。



1 包裝設計精美的農產品，拿來送禮也很適合。2 羅健福即將再開新空間「剛好樂群」，以在地食材創作料理吸引人們用「吃」支持農業。3 羅健福不時與青農合辦活動，加深消費者的產地連結。4 活化老建築而成的書店，如今成了岡山市街上的亮點。

剛好販壳所
tú-hó culture store

地址／高雄市岡山區平和路 116 號
電話／07-621-2397

FB IG

QR codes linking to the store's Facebook and Instagram pages.

新規劃的空間裡，把周邊的農漁產端上餐桌，為人們企畫一個完整的體驗——從品嘗開始，進而對食材產生好奇、激起購買支持，甚至結合他們所舉辦的食農活動，讓大家親身走進田裡，認識辛苦的生產者們，讓消費者從單純的購買者，變成積極的支持者。

「我的最終目標是建立起一個從『生產』、『生意』到『生活』的健全循環。」使農友的價值不只體現在價格上，更能被消費者深刻地理解與尊敬，為岡山建立支持農業的永續生活型態。

美蔬齋
MEI SHU ZHAI

中菜與異國料理的共鳴

主廚
趙冠林



融合中菜技法與異國靈感的美蔬齋，
以無蛋、無奶、無五辛的純素精神貫穿每一道料理，
佐以讓人忘卻葷素界線的「美蔬排」、「咕咾肉」、「叉燒」，
使人大呼過癮的好味道，刷新了「素食麵店」的想像。

文／FunnyLi 攝影／王士豪



位於高雄六合辦公商圈的美蔬齋，外觀低調，卻在營業時間吸引食客，座無虛席。這裡的料理不僅是「素」，而是跨越了素食的框架，將中菜的火候、異國的香料與日式家常菜結合，形成既熟悉又新鮮的料理語言。對蔬食的上班族而言，這裡是午休的小綠洲；對初次嘗鮮的葷食者來說，更是一場意外的驚喜。

從經典中煮出新意

榮獲 2023 年 GDG 年度評

鑑「最佳全食料理獎」與「最有潛力新餐廳」的美蔬齋，是由年輕主廚趙冠林一手打造。畢業於高雄餐旅大學的他，主修中式料理，學生時期便常遠赴海外參加料理競賽，曾奪得第三屆菩提金廚獎素食大賽學生組銀牌，而這份對料理的熱愛與追求，也延伸至他所創立的美蔬齋。

美蔬齋嚴守「無奶、無蛋、無五辛」的原則，從蔬食角度重譯的經典中菜：酸辣麵、咕咾肉、川味紅燒等，亦有異國風味

的鷄嘴豆咖哩、叉燒拉麵等，甚至混搭多國創意，像是人氣料理的酸辣湯麵，即放上酥炸成扇形的金針菇天婦羅，擺盤視覺感華麗，又多加口感，使得素麵吃來一點也不無聊。

多國聯軍式的菜單上，趙冠林巧妙添入臺灣在地食材，比如用洛神花調味咕咾肉，使經典中菜更加呼應季節，使用煙燻豆皮來取代豚骨拉麵上的叉燒，看似「相同」卻藏有「新意」，是美蔬齋之所以受到歡迎的原因。

自製蔬排賦予新食感

趙冠林擅於使用烘烤或是油炸等技法，使食材深層的「鮮」味可以更加釋放，讓蔬食也能擁有所飽滿的風味。

料理更實踐「全食」理念——從根莖皮到菇蒂頭，皆能入菜、熬湯或炸成小點，讓每一口都延伸食材的使用。在低碳飲食的概念下，店內選用的菇蕈多來自高屏在地農場，季節蔬菜則與盤商及農友合作，協助解決醜



1 美蔬齋料理選用的在地醬料，可以在餐廳裡直接購買。
2 美蔬齋的柔和綠色系空間，風格有別於傳統素食麵店。

[美蔬齋 MEI SHU ZHAI]

境的生活方式。在美蔬齋，他不僅追求美味，更希望讓蔬食者重新找回「吃的樂趣」。唯有如此，人們才會願意一次又一次地選擇蔬食，從味覺開始，走向更友善環

趙冠林打破了人們對純素料理的既定印象。他相信，蔬食的風味不該被食材所限制——只要用心調味、細緻烹調，植物也能展現豐富的靈魂。

為蔬食找回吃的樂趣

為了讓蔬食料理也能有豐富咀嚼層次，趙冠林花費多年研發出素版「美蔬排」、「叉燒」、「肉燥」與「咕咾肉」。不同於市售半成品，他的「美蔬排」從豆漿漿體開始製作，需耗時兩日才能完成。外酥內嫩，口感近似真肉，卻多了植物的清爽。

蔬果問題，醬料、麵條與醬油也全部來自南臺灣，在地老字號「明德食品」亦是長期支持的料理夥伴。

療癒外食者的家常味

當季時蔬與全植物食材入菜，主廚以細膩工法打造純素餐桌，從炙燒豆包排到豆乳拉麵，每一道都兼具層次與溫度，成為外食者的日常療癒。

照燒手工潤豆包排飯

主廚以純素豆漿手工製作的豆包，選用非基改大豆層層包卷，刷上特製照燒醬高溫炙燒，糖化的微焦香氣誘惑人心，超級下飯。



法式美乃滋 Mini 蔬排

「美蔬排」歷經兩日製程，以杏鮑菇、大豆蛋白、小麥蛋白與米蛋白為基底，外層裹上特調酥炸粉，炸出金黃外皮，佐以法式豆乳美乃滋，展現蔬食料理的細膩層次與驚喜口感。



燕麥胡麻豆乳拉麵

杏鮑菇、昆布、蔬果皮與莖葉熬製高湯，融合濃厚豆漿、燕麥奶、臺灣義香白芝麻、日本信州味噌與自製素臊，調出層次豐富的濃白湯底。美味之外，也具有全食精神。

美蔬齋 MEI SHU ZHAI

地址／高雄市新興區六合路 197 號
電話／07-223-8996



FB



IG

大廚教你吃當季／ 冬日的暖心氣味

經過長時間培育的冬季食材，飽含大地滋味，辛香的薑黃、芋頭香的毛豆與白玉蘿蔔，烹煮時瀰漫的香氣，使整間屋子也暖了起來。

食譜創意／美蔬齋
整理／FunnyLi 攝影／王士豪



毛豆可樂餅佐豆乳檸檬美乃滋

咬下熱呼呼的可樂餅，鬆軟的馬鈴薯之外，高雄 11 號毛豆「香蜜」散發淡淡芋頭香，沾上豆漿風味美乃滋，炸物也能清爽不膩口。



作法 Step by Step

- 1 馬鈴薯去皮、切塊、蒸熟、壓泥，毛豆仁燙熟後打碎備用。
- 2 茴香切碎，與檸檬汁、調味粉加入上述材料混合，手搓成圓餅狀。
- 3 依序沾上麵粉、蛋液、麵包粉，放入 180°C 油鍋中炸至金黃酥脆。
- 4 可樂餅與綜合生菜呈盤，醬汁材料攪拌至乳化，搭配食用，風味清爽。

食材【3 粒】

毛豆	50g
馬鈴薯	120g
茴香	15g
檸檬汁	30g
綜合調味粉（註 1）	23g
麵粉	20g
蛋液	適量
麵包粉	20g

醬汁

濃豆漿	135g
大豆沙拉油	225g
檸檬汁	30g
穀盛米醋	15g
二砂糖	60g
狄戎 (Dijon) 芥末醬	25g
熟腰果	25g
鹽	7g

註 1 胡椒粉 1g、孜然粉 0.8g、芫荽籽粉 0.8g、香菜粉 20g



薑黃時蔬慢熟咖哩麵

六龜區盛產薑黃，乾燥製粉之後，便是咖哩粉經常使用的香料之一。寒流來襲時，便用高雄在地香料來施展魔法，煮出一碗暖胃的咖哩麵吧。



作法 Step by Step

- 熱鍋加油放入蔬菜丁炒香，另起鍋炒香咖哩基底。
- 兩者放入調理機中打泥，兌高湯調整濃度與鹹度，倒入鍋中與椰漿煮滾為湯底。
- 炸物蔬菜裹上酥炸粉漿，入油鍋炸至金黃。
- 麵條煮熟，淋上咖哩湯底，鋪上炸蔬菜即完成。

食材【1人份】

綜合蔬菜丁 (註 1)	500g
綜合咖哩粉 (註 2)	15g
薑黃粉	5g
酸辣湯醬	20g
二砂糖	20g
鹽	6g
高湯	適量
椰漿	50g
手工波浪拉麵	1份
炸物蔬菜 (金針菇、猴頭菇、馬鈴薯、胡蘿蔔、地瓜、秀珍菇)	適量
酥炸粉漿 (註 3)	適量

註 1 馬鈴薯 100g、地瓜 100g、蘋果 40g、西洋芹 50g、蕃茄 150g、秀珍菇 20g、美白菇 20g，平時做菜剩餘的邊料可以收集後，冷凍起來備用。

註 2 肉桂 0.3g、甘草粉 0.5g、丁香 0.6g、小茴香 0.4g、大茴香 0.6g、芫荽粉 0.4g、葫蘆巴 1g、肉桂 0.5g、丁香粉 0.3g、月桂葉粉 0.5g、香茅 0.4g、孜然粉 1g、小茴香 0.5g、匈牙利紅椒粉 6g、八角粉 0.5g、白胡椒 2g。

註 3 麵粉 20g、酥脆粉 40g、豆漿 20g、水 100g。



三代同堂燉百菇湯

● 產自美濃的白玉蘿蔔，以及美濃區農會出品的蘿蔔乾與陳年老菜脯，三種不同時態下的蘿蔔滋味，堆疊出具有層次的湯頭，入喉鮮味爆發。



食材【1人份】

鈕扣香菇乾	1.5g
蟲草菇乾	2.5g
杏鮑菇	20g
鮑魚菇	20g
美白菇	20g
陳年蘿蔔乾	5g
蘿蔔乾	5g
白蘿蔔	20g
永興白曝蔭油	12g
薑片	2.5g
紅棗	1顆
水	160cc
鹽	0.15g

作法 Step by Step

- 陳年蘿蔔乾、蟲草菇、鈕扣香菇等乾貨洗淨，泡水軟化備用。
- 新鮮白蘿蔔切成薄片備用。
- 起油鍋，放入薑片炒香，續入泡開乾菇炒香，最後加入鮮菇略炒。
- 炒料與枸杞、薑片、鮮蘿蔔、蘿蔔乾放入燉盅，加水與白曝蔭油，置入蒸籠或電鍋，以中小火燉約一小時，起鍋前加鹽調整鹹度，即可享用。



美濃區農會

以眼球經濟助攻行銷



美濃區農會創立美濃米、月光山木瓜等自有品牌，並以高飽和度的識別色橘色，打造鮮明形象。



過去美濃以飼養毛豬與種植菸葉為主，因政策轉向，產業受到衝擊。但在農會的帶領下，美濃重新以高雄147米、月光山木瓜、白玉蘿蔔、野蓮、橙蜜香番茄、紅豆等作物，開啟「Made in 美濃」的新時代。

文／羅麗如 照片提供／美濃區農會

2. 鼓勵友善耕作

與農友契作，例如紅豆，採非農藥自然落葉法，不使用農藥，輔導農友通過產銷履歷驗證，扭轉產地形象。



1. 發展農業專區



成立稻米、水果、農業經營、休閒農業、雜糧集團與蔬菜六大專區，改善農業產銷結構，提升品質。



立足於得天獨厚的好山好水，美濃一年四季盛產各種農產品，使其擁有「食材珠寶盒」之名。近十餘年來，在美濃區農會的努力下，以創意行銷農作物，讓農民可以安心生產，其成功行銷模式更是值得借鏡。

導入識別設計 提升品牌記憶度

為強化「美濃製造」
(Made in Meinong, MIM) 品牌，農會在多年前便融入識別設計，以統一的紙箱與包材，使美濃農產品送到批發市場時，即便是凌晨兩、三點的昏暗燈光下，也能被一眼辨識。「橘色在市場裡真的很搶眼！」農會總幹事鍾清輝笑著說，這使得美濃的好品質更容易被記住。

不只如此，農會也善用分級銷售策略。以美濃區農會創立的「月光山木瓜」品牌為例，每年美濃地區生產的木瓜產量高達四千公噸，若全數進入批發市場，勢必影響拍賣價格。於是，農業產銷班。

農會採取大小果分流，將大顆木瓜送往截切廠，以水果盒的形式進入連鎖超商，除了維持木瓜價格，也能讓全台民眾輕鬆吃到來自美濃的香甜滋味。

發展知識農業 助攻品質再升級

為了鼓勵友善耕作，推動「化學農藥十年減半」的食安政策，農會於2019年成立「綠色農業資材中心」，一站式提供農民購買有機及友善環境耕作所需的資材；同時引入全臺首位實習植物醫師（植物診療師）進駐，協助農民診斷植物病蟲害的疑難雜症，達到精準用藥。

此外，農會每年舉辦稻米、木瓜、小果番茄等各項農產品的評鑑競賽，鼓舞生產者提升種植品質。今年九月，美濃果樹產銷班第十六班也以建置雙層防風網、蟲害防治技術等努力，繼美濃果樹產銷第一班、第九班後，再度榮獲——四年全國十大績優農業產銷班。

激發跨界創意 用農業帶動觀光

在農會推動下，秋冬到美濃拔蘿蔔、採毛豆認股活動蔚為風潮，不但解決採收期人力不足的問題，也帶動美濃的休閒產業。

今年，農會還與飯店業者合作，發行「拔蘿蔔體驗券」以及研製「老蘿蔔雞湯」等特色料理，展現農業跨界觀光的創意。

從生產端到行銷端，「Made in 美濃」不僅僅是一句行銷口號，更是美濃農會與當地農民這十餘年來力拚轉型的成績單。當看見人手一袋或一箱農產品走出美濃區農會的「未來超市」，那景象令在地生產者昂首驕傲，所謂「地方認同」已由消費者的採購行動來證明。

美濃區農會 未來超市

地址／高雄市美濃區
雙峰街 1-17 號
電話／07-681-5001



官網



4. 多角化商品

開發米餅、米漢堡，並萃取野蓮推出保濕面膜、保濕精華液、手作皂等，與不同年齡層的消費者溝通。



3. 打造友善通路

改裝「農會未來超市」，增加未來廚房及休閒農業諮詢中心，辦理食農及體驗活動，拉進民眾距離。

OISCA 海外人才培訓計畫 培育下一代 永續地球守護人

這所「不一樣」的農業學校，聚集來自世界各地的青年，在不同膚色與文化背景下，大家在共學互助中理解彼此是地球的共同體，更加認知到農夫不只是生產者，更是用雙手守護土地的實踐家。

文／Funny Li 照片提供／公益財團法人 OISCA、專門學校OISCA Agriculture Professional Training College



1

1960年代的亞洲仍處於開發初期，農業生產效率低落，糧食短缺嚴重，於是OISCA創辦人中野與之助便以「任何國家皆以農業為國民生活基礎」為信念，推動農業人才培育。OISCA發展至今逾六十年，以協助者角色默默影響臺灣不只農業的各產業，可說是一所「沒有圍牆」的學校。

多元實踐的農育現場

目前，OISCA在日本國內共設有四所培訓中心，僅有設在大阪府的「關西研修中心」主要負責管理外部企業的技術實習生，沒有招收研修生，其他像



2



3

1以地球共同體為號召，OISCA聚集不同膚色的農青，彷彿縮小版的聯合國。**2**學員從理論到操作，實際下田驗證課堂上的知識。**3**靜岡是茶的重要產區，OISCA 專門學校也設計許多專業課程。



設在愛知縣「中部日本研修中心」、設在福岡縣的「西日本研修中心」，兩者主要提供學習稻作、園藝、果樹栽培等各類農業技術，另外位於香川縣的「四國研修中心」，在農業研修課程之外，特別致力於食品加工相關技術的培訓。

海外事業部人材育成擔當部長藤井啓介特別說明，之所以分立多所培訓中心，乃是為了使學員可以按需求擇選，並能在生活中得到「接地氣」的實際體驗，進而理解地區農業與社區之間的關係。

此外，OISCA在菲律賓、緬甸、斯里蘭卡、馬來西亞等國家也設有據點，依當地環境設計課程，並與社區緊密合作，鼓勵學員實驗與實踐，把研修成果回饋給地方產業。

針對臺灣學員，OISCA提供兩種學習管道，一是由OISCA安排的短期體驗課程；另一是由「專門學校OISCA Agriculture Professional Training College」

(以下簡稱OISCA專門學校) 設計的長期日本研修課程。前者著重農村交流、環境保護與文化體驗；後者為期兩學年，包含農作實習、語言學習、社會服務與領導力訓練。課程中，學員會走入生產現場，親手參與播種與收穫。每年八至九月安排兩個月海外研修，學員前往亞洲或非洲的農村地區，與當地青年共同生活與工作，在資源有限的條件下，學習用創意解決現實的挑戰。

從田間到市集的一貫式教育

「OISCA的教育強調『一貫式農業學程』，學員從生產、加工、包裝到銷售全程參與。」來自OISCA專門學校的神谷守保老師說道。有時學員帶著自己種植的蔬菜到當地市集擺攤時，透過與居民面對面交流，不只從中理解成本控制、顧客服務與行銷的重要性，更理解食物背後的故事與文化。

這種貼近生活的學習方式，讓學員體會農業不只是技術，更是一種連結社會與自然的生活態度。



4



5



6

2025年起，OISCA專門學校新增「永續農業與地方創生」主題課程，結合ESG概念、再生能源與社區創造，培育兼顧環境與經濟的新世代農業人才。校方表示：「我們希望學員不僅學到技術，更能理解農業與人類、社會、自然之間的關係，並在回國後成為推動地方永續發展的力量。」

當學員回國，OISCA臺灣總會也持續提供臺灣產業赴日學習，例如曾安排臺灣農業專家赴靜岡縣溫室農業合作社「皇冠哈密瓜分所」深度學習，協助嘉義縣太保市農會改進極光哈密瓜栽植技術。

以農業連結堅強的國際夥伴
未來十年內，OISCA即目標放在加強「人材育成×地方再生×環境共生」三大主軸，預計擴充亞洲與非洲的培訓網絡，開發結合再生能源與智慧農業的新課程，希望能與更多企業、學校及地方政府進行合作。

國際本部事務局長木附文化認為，臺灣是具潛力的夥伴，OISCA透過青年農業培訓、環境教育、CSR活動等面向展開交流，期望臺灣能成為亞太區域推廣永續農業的據點，共同實踐「從亞洲出發，守護地球」的願景。

4 位於靜岡縣浜松市的OISCA 專門學校亦招收外國學生。5 青年們透過實作，學習日本專業農業技術。6 自己種的自己賣，用親身經驗更理解市場銷售的課題。

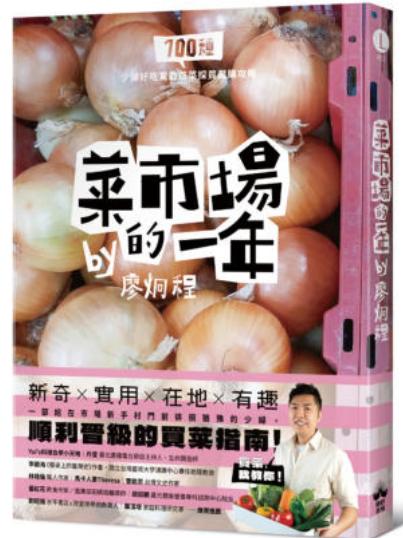
►《菜市場的一年：100 種少婦好吃驚的蔬菜採買選購攻略》

冷知識助陣，暢買菜市場

你的作物很優質，但消費者認識嗎？《菜市場的一年》將市場前線的消費者疑問寫成書，揭開蔬果趣味知識與挑選秘訣。這不只是一本買菜指南，更是農友們理解顧客、與市場溝通的絕佳教材。

文／張宜錚 圖片提供／晴好出版

「櫛瓜為什麼沒有瓜味？」或老一輩常說的「秋天的茄子有毒」這類說法，其實是消費者在菜市場裡的常見疑問。作者廖炯程在接手家中蔬菜事業後，驚覺產地與餐桌之間存在著巨大的知識鴻溝。他觀察到，許多消費者只敢購買便當店或餐廳中常出現的熟悉蔬菜；而像茴香、佛手瓜之類，因為不是便當菜的「常客」，往往被「不认识」或「不知道怎麼煮」等理由拒於菜籃之外。因此，他將五年多的市場觀



察與互動經驗寫成《菜市場的一年》，希望替生產者與消費者之間搭起一座知識的橋梁。廖炯程用平易近人且趣味十足的「冷知識」，打破消費者的心理防與距離感，例如揭露近年大受歡迎的櫛瓜，其實是南瓜家族中唯一不含澱粉的成員，以及破解「秋茄有毒」的百年迷思。透過科學解釋與說明，讓消費者能安心選購，也替農友洗刷作物的汗名。

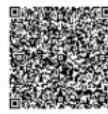
此外，廖炯程也分享傳統市場中無可取代的「人情味」從何而來，像是熱情分享料理祕訣、主動幫熟客去皮，點出生產者在行銷自家產品時，如何善用細微的互動，建立顧客的忠誠度。

在廖炯程的描寫下，農產品具有故事性，並且提升了價值感，他希望這本書可以幫助農業生產者看懂消費者的選擇障礙，啟發了如何透過有趣的知識分享和有溫度的服務，把農產品的魅力直送到消費者的心中。

《菜市場的一年：100 種少婦好吃驚的蔬菜採買選購攻略》

作者／廖炯程

出版社／晴好出版



購書網站



草本小旅行



三鳳宮青草氣味領路

百年前的高雄，仰賴海港與河運交通，舊名為「三塊厝溪」的幸福川曾是船舶停靠之地，當地聚落逐漸發展成為鳳山與左營之間的貿易城鎮，在南來北往貨物混雜的氣味裡頭，一抹由山野而來的清新草香，勾起旅人踏上尋味之旅。

文／FunnyLi 圖片提供／陳家友善香草園 攝影／王士豪、李佳芳

古色古香的
三塊厝舊站房



1



青草氣味是老城的日常

步出臺鐵二塊厝站，仿日式木屋的站體呼應著馬路對面的舊站房市定古蹟，時間在兩座建築的對話裡被靜靜攤開，述說1908年開站的三塊厝驛，為通往九曲堂的鳳山支線首站，在高雄火車站完工之前，是最重要的客貨轉運樞紐，使得當地形成綿延四百多公尺的商街，為高雄最早成形的商場之一。

如今，老商街重整為「三鳳中街」，加蓋採光罩之後，宛如土耳其香料市集，只是賣的不是香料，而是氣味濃烈的南北乾貨，每到春節吸引人們前來買辦，是買氣不輸臺北迪化街的年貨大街！

從舊站房穿越幾條街，來到

幸福川畔的三鳳宮，此處在清代是口岸聚落，早年因為廟埕的腹地大，吸引商販來做生意，其中有不少青草舖，結市漸有規模，一度成為南部最重要的青草集散地，與臺中青草街（成功路60巷）及萬華青草巷（西昌街274巷）並列為三大青草街。

今日，在河北二路仍能數家老字號青草店，如「源山藥行」（郭氏青草舖）、「興農青草

行」、「永明中草藥行」，販售或是新鮮或是曬乾的一葉草、山葡萄、清明草、金線蓮、牛樟菇等，有的店門口置放老式不鏽鋼冰箱，兼賣祖傳青草茶：可養肝明目的枸杞決明子茶或清熱解毒的黃金香蘭茶，而乍看驚悚的蜈蚣草茶據說可利濕止咳，是在地居民日常保健的養生茶飲。

大廟旁的街巷裡，則保留傳統生活的風景與滋味，在露天座位吃碗三鳳宮麵店的古早味豬油拌麵，拐個彎再去鄧家吃粉圓冰，最後再來杯青草茶，便是一套理想的回味套餐。



2

1 走在三鳳中街，可採買來自全臺的南北乾貨。
2 到青草街上的源山藥行，不妨品飲一杯祖傳青草茶，養生又止渴。



3

／鳳梨田邊的祕密香草園／

循草香味走到大樹，佇立在鳳梨田邊的「雅植歐洲香草園」，是一處兼具種植、加工、教學與飲食的場域，為高雄推廣香草飲食的元祖級農場。

投入香草培育之外，為了把香草知識分享給大眾，雅植歐洲香草園的創辦人黃崇博也曾深入校園與社區，教授香草烹飪、精油提煉與手工皂製作，並與餐旅合作開發香草料理與茶品，使得雅植成為許多高級餐廳喜愛的合作夥伴。近年來，則與三和瓦窯或是野鳥協會合作，串聯成跨領域的當地深度旅遊。

置身紅磚與原木打造的空間，欣賞窗外綠意，在自然放鬆環境下享受馬郁蘭啤酒燉牛肉、迷迭香烤雞腿、奧勒岡醬汁烤豬肋半排等，邊品嘗邊學習香草入菜的創意。一步步使香草在南臺灣扎根，成為既在地又國際的日常浪漫。



5



4

3 餐廳融入大量自然元素，營造出放鬆氛圍。**4** 隱藏在鳳梨田間的雅植，是一座以香草為主題的祕密花園。**5** 深受遊客歡迎的馬郁蘭啤酒燉牛肉套餐。



7



6



8

6 廚藝精湛的陳誌誠推出香草主題料理。7 香草純露體驗課，帶領人們更加認識香草的用途。8 陳家友善香草園的場域開闊，適合舉行體驗活動。

當然，陳誌誠也把香草結合自身擅長的料理，為小旅行活動開發客製化餐點：香草牛排、香草煎蛋、香草火鍋與香草擂草，結合嗅覺、味覺與手作一起構成滿溢香草氣息的山城體驗。

誠陸續種下十多種香草，2015年取得有機認證，並自行摸索小型蒸餾機，提煉澳洲茶樹精油與純露等副產品。

遇「陳家友善香草園」，園主陳誌誠帶著旅人走讀甲仙故事，示範純露蒸餾、介紹香草功效，更以食農料理讓香草走進味蕾。

陳誌誠本業為皇都飯店老闆，有鑑於莫拉克颱風重創家鄉，為了重振在地經濟，於是投入香草栽種。從荒地開始，陳誌

／氣味療癒的甲仙山城體驗／

往山的方向推進，在甲仙相

INFO

三鳳中街觀光商圈

地址／高雄市三民區三鳳中街

三鳳宮青草街

地址／高雄市三民區河北二路



FB

雅植歐洲香草園

地址／高雄市大樹區中山路 134 巷 43-3 號對面

電話／07-651-1226



FB

陳家友善香草園

地址／高雄市甲仙區竹山巷 18-3 號

電話／07-675-1461



FB



型農本色 線上問卷抽獎活動

感謝您閱讀《型農本色》，
歡迎與我們分享喜歡的單元和讀後感想。

請於2026年1月30日前回覆，
就有機會獲得「好農無限+木頭手機支架」1個，共20名。



Reader's Voice 讀者心聲

交流園地

歡迎各方英雄好漢提出建議，期望與您一同前進。



王淑如

好棒的企劃與介紹，真是十足的接地氣啊！整本刊物圖文並茂，讓讀者忍不住按圖索驥實地走一趟，謝謝編輯用心推廣，真是十分到位！

看到台灣小農們努力與國內外互動、開發新產品、採收青豐穀，乃至研發更迅速的農耕方式，我深受感動。而且農會的文創包裝和牛奶沐浴乳都很有質感，大推。期待與下一期雜誌的新鮮故事邂逅！



吳佩璇



周黃順加

我經常到菜市場買生魚片，這一期的主題讓我知道原來牛奶好喝，和飼養有很大關係。還有綠色友善餐廳——漾漾食光，之前和退休的同事一起去聚餐，就驚為天人，食材很新鮮，而且不過於烹調吃得到食材的原味，結果我的同事朋友又帶著他的朋友去吃过好幾次，真的很棒，沒想到這一期報導就是這間餐廳，謝謝主辦單位用心。

型農本色

WINTER 2025 | 冬季號

發行人：姚志旺

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：林家全、賴青宜、王國津

企劃製作：財團法人中國生產力中心

企劃編輯：許騰文、李佳芳

採訪編輯：李佳芳、張宜錚、羅麗如

美術編輯：嚴芷婕、黃雅惠

攝影：林韋言、王士豪

出版日期：2025年12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）×製造業（二級產業）×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」



FB 型農大聯盟



型農大聯盟





LINE@ 高雄植醫來幫忙

一指輕鬆搞定

搜尋@khpp

我要掛號
找植醫

取消預約
/處方箋

最近農藥
哪裡買



線上掛號找
植物醫師?
快來加入我們吧!

