

春季
vol2. 青春無敵號
Spring. 2016

型農本色

Cover Story

我們的夢想，不在遠方

兩代鳳梨甜 · 黃郁婷 · 昭の旺
與羊兒共舞 · 楊政勳 · 水流莊牧場
芭樂出頭天 · 柯又銓 · 木可柯生態園

Factory

深山裡的麵包店

Travel

我在那瑪夏，天氣晴



最好的農業時代

國際投資大亨吉姆·羅傑斯（Jim Rogers）說：「未來幾十年，農業是最好的職業選項之一。」或因應潮流、或身懷抱負，年輕人們選擇回到農村，卻不沿襲上一代的舊思維，寧可摸索著、碰碰撞撞著，以新知識、新技能，向著信念走去，成為風格與身價兼具的「型農」、「農二代」，也讓臺灣農業在愈來愈多年輕人的參與下，刷新「農業＝弱勢產業」的舊形象。

當加入《跨太平洋夥伴協定》（TPP）、《區域全面經濟夥伴關係協定》（RCEP），學者專家紛紛對開放競爭將對國內農業帶來衝擊表達憂心；開放是大勢所趨，帶來危機也充滿機會，型農不打算坐困愁城，而是想辦法在各自領域創造農產品的獨特性與優質化，力求反守為攻、闖出一片天。這一期封面型農介紹給大家的是：用友善土地的方法，追求自然永續的「木可柯生態園」柯又銓、想要透過鳳梨讓更多人看見高雄的「昭の旺」黃郁婷，還有堅持72工序打造優質羊乳的「水流莊生態教學牧場」楊政勳，讓我們為他們不畏艱難、用熱情實現農業夢想的勇氣，加油！

蔡復進

目錄

Cover Story [封面故事]

我們的夢想，不在遠方

- 02 芭樂出頭天·柯又銓·木可柯生態園
- 04 兩代鳳梨甜·黃郁婷·昭の旺
- 06 與羊兒共舞·楊政勳·水流莊生態教學牧場

People [跨界推薦]

- 08 導演林靖傑：
Dear Kaohsiung, I Miss You

Good Design [地方好設計]

- 20 斯布特芽田
- 21 好結果

Yami Cook [好食料理]

- 10 味覺系的元氣輕食風

Travel [高雄小旅行]

- 22 我在那瑪夏，天氣晴

Factory [農業上下游]

- 14 2021社會企業

Reading [新農聞事]

- 26 休日小農·親子生活提案——
我家的里山教育

Symphony [農情交響曲]

- 16 深山裡的麵包店
- 18 樂未秧農夫市集鍋物

封面故事 *Cover Story*



型農 柯又銓
· 木可柯生態園 ·



型農 黃郁婷
· 昭の旺 ·



型農 楊政勳
· 水流莊生態教學牧場 ·

我們的夢想，不在遠方

夢想，對於許多人來說遙不可及，
但在郁婷、又銓與政勳的身上，卻看到因夢想散發的光芒！
年輕不是他們的唯一本錢，家族事業也不是榮耀冠冕，
更重要的是自己對於農業的熱愛與堅定朝夢想前進的決心，
即便未來的路可能跌跌撞撞，也會笑著、忍著繼續走下去，
因為，夢想就在不遠的地方，等著！



農產自然
人生自然



認識羊奶
牧場風光



高雄鳳梨
又香又甜



Cover Story [封面故事]

Guava super food

木可柯生態園 柯又銓



農法自然、農產自然，
人生就自然！

Profile

型農—柯又銓

33歲 / 高英工商 /
Facebook粉絲專頁：木可柯生態園 /
a0933311860@gmail.com /
0985-870-880 /
高雄市甲仙區關山里中和巷63-6號

芭樂也能出頭天

學校畢業後，經歷了一段沒日沒夜的爆肝生活，雖然薪資優渥，但身心都很空虛。直到一年多前，因父親的農場亟需人手，決定回到甲仙開始務農，漸漸發現從農的樂趣。



甲仙之前，柯又銓與電路板相處了五、六年。他回想起以前的「爆肝」生活，嘆道：

「縱使薪資優渥，但身心都好空虛。」一年前，他毅然回到甲仙，在協助父親農務的過程中，漸漸發現從農的樂趣，進一步成立了「木可柯生態園」，嘗試以自然農法種植芭樂、台農五號木瓜、香蕉、草莓、無患子；水果與紅冰糖，用一年以上的時間靜置發酵成酵素；無患子與香草或檜木精油結合，做成天然的潔齒晶與潔膚晶。「意外的收穫是，從務農那年開始，十幾年的菸癮竟戒掉了。」他笑著說。

堅持與自然共存

如果把時間換算成金錢，那「木可柯生態園」的作物，每樣都是不計成本、重金養護。柯又銓指出，自然農法的基本精神在於：不施肥、不施農藥，讓作物自然長大。成長速度雖比慣行農法慢五到十倍，但吃起來健康、對環境也友善。

柯又銓以「偷懶」來形容自己的種植法，但其實背後是「與自然共存」的堅持。堅持不施除草劑，所以七分半的農地需人工除草；以葵花油、辣椒水、無患子調配有機驅蟲水，意在驅蟲，不在殺蟲；以木頭燃盡的柴灰覆土，長出來的果實更甜。回歸農業後，現在的柯又銓不再追求速成，而是細水長流的自然永續。

用時間與友善回饋土地

觀察作物從冒出土、抽長、開花、結果，他逐漸體會到平靜單純的從農滋味；假日到微風市集擺攤，農友熱心傳授種植訣竅；定期參加培訓課程，學到品牌塑造、文案撰寫、通路開拓、電子商務等知識，在在讓他感受到充實的能量。

木可柯生態農園若用慣行農法，可種二百五十株果樹，用自然農法只能種一百株，他的目標是將這一百株照顧到最好。「產出夠好的作物與產品，就能吸引消費者透過農產品看見用心與努力，提升農村的價值」。

「從農不是一、兩年的事，要有十年以上的心裡準備，但一定會看見成果。」柯又銓牢記著父親的叮囑與鼓勵，日子過得快樂而踏實。他笑著說：唯一後悔的是，應該更早開始型農生活！

型農私房料理

芭樂新鮮吃就很美味，如想要換個口味，可以考慮用芭樂來做果醬。將芭樂去皮與籽後（去皮只是為了成品不會褐變，亦可不去，營養更完整），切小塊與檸檬汁、糖（芭樂的二分之一份量）拌勻後，小火煮十五分鐘放涼後冷藏一個晚上，隔日再取出用小火加熱再熬煮十五分鐘左右，直到濃稠就完成了（約剩下原來的三分之一），熬煮過程要不斷的翻動與去沫，以免燒焦。



Cover Story [封面故事]

Two-generations sweet pineapple

昭の旺 黃郁婷

我想要讓更多人看見
高雄鳳梨
有多香、有多甜！



Profile

型農—黃郁婷

25歲 / 嘉南藥理大學化妝品運用與管理系 /
「鳳荔文化觀光季金鎮鳳梨品質評鑑」、「高雄市金鎮
鳳梨品質及果園評鑑競賽」特優與亞軍 /
tina101714@gmail.com /
0955-303-270 /
高雄市鳥松區華美里學堂路78-6號

兩代鳳梨甜

從小就跟在阿爸身邊，在鳳梨田玩耍的郁婷，說她是鳳梨田養大的孩子。因為深知種鳳梨的辛苦，雖然大學念的是化妝品管理，但畢業後仍決定跟隨父兄的腳步，返鄉從農，未來，她希望從網路行銷著手，深化品牌形象，讓更多人看見高雄鳳梨！

黃郁婷與鳳梨相處超過二十年了，身為備受疼愛的公女，在鳳梨田旁一邊看著父親農忙，一邊玩扮家家酒，是她童年的美好回憶。「我是鳳梨養大的小孩。」她微笑著說。

阿爸的鳳梨 親情的羈絆

黃家種的是金鑽十七號鳳梨，分布在烏松、大樹一帶，有排水良好的砂質土壤、豐沛水質與充足的陽光。一顆滋味入裡的好鳳梨，需要足足兩年的心血澆灌；成長期需要充足水分，但太濕容易導致根部腐爛；結果前需要日照，但結果後最怕日照，需要一顆顆戴帽防曬；堅持只自家發酵而成的有機肥，讓鳳梨長得頭好壯壯。

一般人總抓不好角度拿取、怕被刺傷的鳳梨，黃郁婷一手一個，舉重若輕；鳳梨葉緣尖銳，滿布田間，她行走其中迅速自如。彈彈鳳梨，便知道哪顆是水分多的，哪顆是肉質緊實的，何時的鳳梨最好吃，她如數家珍。國中時，父親下田時意外受傷，郁婷才興起從農的念頭，要幫阿爸照顧好他的寶貝鳳梨。

只是務農沒想像中的簡單，父親對她的特訓，祭出與種植鳳梨同樣的高規格標準，即便平日備受寵愛，她還是常在田間挨父親一頓好罵，然而這位田間的嚴父，卻在女兒為了籌措學雜費傷腦筋時發下豪語：「阿爸再多種一甲地，讓你讀書。」黃郁婷參與農事後，他又開發了獲得專利的四輪鳳梨採

收車，為的是減輕女兒採收鳳梨的辛苦，這一切都讓黃郁婷感念在心。

鳳梨裡的好土好水好人情

黃郁婷說，農耕一直是她的人生選項之一，父親帶入門，讓她不是從零、而是從一開始，如何將「一」走出更多可能，是她要努力的方向。

黃家的金鑽十七號鳳梨，外觀圓潤飽實，果肉扎實飽滿，讓顧客讚嘆連連：「連鳳梨心都好吃。」近年在「鳳梨文化觀光季金鑽鳳梨品質評鑑」、「高雄市金鑽鳳梨品質及果園評鑑競賽」都獲獎，給了黃郁婷從農以來莫大的成就感。未來她想從網路行銷著手，深化自家品牌形象，透過阿爸的鳳梨，讓更多人看見高雄鳳梨有多香、有多甜！



👉 型農私房料理

夏日炎炎，黃家常用一道家傳鳳梨小品來提振食慾。熱鍋後放二砂糖炒熱，再放入油、薑絲、鳳梨丁、水、鹽巴，小火炒到湯汁收乾便起鍋，鳳梨的鮮甜被薑絲的微微辛辣與恰到好處的鹽分提升出來，十分下飯。

Cover Story [封面故事]

Dancing with Goat

水流莊生態教學牧場 楊政勳

讓更多人認識羊奶，享受
牧場的寧靜風光，就是
我堅持下去的動力。

Profile

型農－楊政勳

26歲 / 嘉南藥理大學休閒保健管理系 /
Facebook粉絲專頁：水流莊牧場 /
LINE帳號：水流莊牧場 /
syun790111@gmail.com /
www.goodfarm.com.tw/company.htm /
07-612-1574 /
高雄縣橋頭鄉東林村興樹路東林段2-1號

與羊兒共舞

有著陽光般笑容的政勳，跟一般男孩沒兩樣，但談起自家牧場經營，卻有說不完的梦想。接下家族事業，從來都不是一件輕鬆的事，清晨起床，開始餵羊、擠奶、送貨還要負責戶外教學、網路行銷，可說是牧場大小事，完全不假他人之手，因為他知道夢想就在前方。

水

流莊生態教學牧場位於五里林地區，距橋頭火車站不遠，是一座城市中的牧場。曾有顧客喝了羊奶大讚：「這就是小時候喝的羊奶味道！」對牧場第二代主人楊政勳而言，這是對牧場羊奶品質最直接的肯定。他說，牧場十幾年前開始養羊，後來朝向觀光、休閒、教育轉型，對於羊奶，秉持一路走來始終如一的原則。

飲品、主食與零食

除了引進乳量穩定、品質優良的歐洲乳羊飼養，也堅持「攝氏七十二度」與「七十二小時」的標準；以攝氏七十二度低溫殺菌，不加糖、不調味、不加防腐劑，保留羊奶營養價值；從羊奶擠出到送達消費者手上，全段過程在七十二小時內完成。這份堅持所成就的完整營養與鮮度，吸引許多人變成忠實客戶。楊政勳接手家族事業後，先後研發出羊奶饅頭、羊奶酪、羊奶冰棒等加工品，積極打造羊奶「不只是飲品，更是優質主食與零食」的多元形象。

渾身十八般武藝都派上用場

牧場面積雖然不大，卻是五臟俱全、營業項目豐富多樣化。來到牧場，可以和羊兒玩捉迷藏、餵小小羊喝奶，親子同樂玩泥巴、焗土窯、採果、烤肉，或是到溪邊摸魚、看鳥、抓蜻蜓、賞植物，都是超熱門的親自然活動，自製的古早味碗粿、羊

肉大餐則是相當受歡迎的牧場在地美味，每年十月開放訂購的羊肉爐尤其搶手。楊政勳大學就讀休閒保健管理系、高中讀餐飲並擁有中餐丙級執照，笑稱自己自從接手牧場經營後，什麼都得學著做，把十八般武藝都搬出來了。除了餵羊、擠奶、送貨、環境整理、做加工品，也負責戶外教學、經營粉絲專頁、市集擺攤，遇上羊肉爐上市期間，他也是羊肉爐掌廚者。「文場武場，都要會就對了。」他笑著說。每天六點起床、全年無休，已成為他從農生活的寫照。

他坦言以臺灣的消費市場而言，羊奶接受度不比牛奶高，因此牧場轉型，是他的夢想：「看著夢想從『完全不能』到『可能』，讓更多人認識羊奶，享受牧場寧靜風光，我知道這條路沒有錯，就有繼續堅持下去的動力。」



👉 型農私房料理

以自家新鮮羊奶與香氣四溢的咖啡豆沖煮一杯溫醇的羊奶咖啡，是牧場每日開啓早晨的儀式，也是享受。

People [跨界推薦] 圖片提供 | 好台電影公司

Dear Kaohsiung, I Miss You

電影導演 林靖傑



很

久沒回高雄了。電影《愛琳娜》導演林靖傑說起小時候住在鳳山台新村區的印象：宿舍區緊鄰著工廠，還是孩子的他，眼裡看見的是工廠巨大化學槽，龐大的金屬身軀像是從土地上長出來的，一具挨著一具，然後蔓生成一整片工業森林。這圍牆內的世界，幾乎是林靖傑唸小學以前的生活全部。

融入濃濃的高雄在地味

進了小學，面對圍牆外寬廣的大馬路和洶湧的車流，他完全呆住。小學課本教的：「過馬路要走斑馬線。」林靖傑笑說，當時荒郊的工業區哪來斑馬線呀？只看到白線，也就是車道分隔線。小小孩子心裡只是緊緊記著課本叮囑的，走上了分隔線，哪知道左右兩方都是急馳的大卡車呼嘯來去，他只能不知所措的站著。那是他走出眷村、第一次看見圍牆外高雄的景象。

在工業區長大，高雄的人、空氣、土地、水，已融入血液中成為刻骨銘心的高雄記憶。學的是大眾傳播，在學時接觸了歐洲電影與國際影展影片，感受到電影原來也可以跟傳播、文學具有同等的人文藝術價值，了解原來電影也可以有不同於好萊塢的敘事方式。開始執導演筒之後，出身勞工家庭的他，心心念念想拍一部描寫臺灣勞工家庭生活點滴的電影，二〇一五年夢想終於成真，那就是《愛琳娜》。

《愛琳娜》（「愛人哪」臺語發音）描述的是勞

工小人物在夢想與現實之間的糾結掙扎，透過電影，他想對臺灣人呼喊的是：「再怎麼辛苦也不要忘記：再廢的人生，也要努力開出一朵花。」

電影裡，不斷跳出工業區巨大機具穿梭的場景，勞工的生活氣味，讓同樣被生活壓迫的許多觀影者感同身受。濃濃的「高雄在地味」像是從小注入血液中的養分，就這麼融入林靖傑創作的過去、今日與未來；高雄，正是他刻骨銘心的「愛人哪」！

生猛自在的豪氣城市

對於高雄吃食，林靖傑從記憶過濾出來的，是極其簡單卻融合著高雄人坦率豪氣的食物：乾麵。在高雄，端上桌不只乾麵，還會附上一碗免錢的清湯。他也喜歡往海產攤隨性一坐、啤酒先來一手、熱炒來個幾道，生猛自在、充滿可愛熱情的草根性。勞工階層多的高雄，是個能讓人吃粗飽的豪氣都市。

住在臺北，但戶籍仍留在高雄，就算長年以來在北高之間來來往往移動著，林靖傑自覺一直都還是道道地地的高雄人。

他喜歡高雄人舉手投足講話的樣子、坦率互動的方式、濃厚的人情味氣息；在高雄，蹬著一雙拖鞋、跨上摩托車，開心想去哪就去哪。無論拍著劇情片還是紀錄片，高雄的DNA始終存在他的作品裡。工業的高雄，美食的高雄，持續改變中的高雄，對林靖傑來說，高雄有如美麗多變的女子，在他的記憶中一逕那樣溫暖而美好。◎



Profile

電影導演—林靖傑

1967年生於高雄市鳳山區，高雄中學、輔仁大學大眾傳播系畢業，曾任雜誌編輯、記者，也創作小說，現為電影導演。作品《最遙遠的距離》榮獲第九屆台北電影節「評審團特別獎」及威尼斯影展「國際影評人周的最佳影片」，最新作品《艾琳娜》為第二部劇情長片。

Spring Cuisine

味覺系的元氣輕食風

擺脫連綿陰雨，終於等到陽光露臉、春風拂面。本期請黃郁婷、楊政勳、柯又銓三位型農提供了鮮採鳳梨、芭樂、羊奶，做出焦糖肉桂鳳梨塔、果醬鮮果羊奶酪、醃漬綜合蔬果沙拉，在酸甜清爽的味覺驚喜中，展開關於春夏的溫柔想像。

食譜設計示範 | 裸市集料理達人Bally
文字整理 | 陳安琪
攝影 | 江建勳



焦糖肉桂鳳梨塔



鳳梨，含有豐富的膳食纖維，維生素C的含量是蘋果的五倍，其含有的蛋白酶可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化；除了鮮食及加工製品外，做成料理更是風味出眾。

食譜

材料

鳳梨	1顆
檸檬	1顆
砂糖	100公克
蘋果白蘭地	10公克
無鹽奶油	20公克
玉米粉	5公克
肉桂粉	5公克
肉桂棒	1根
丁香	1-2根
市售塔皮	數個
胡椒	適量
橄欖油	適量



Step.
1



鳳梨削去外皮與硬心，將果肉切成約1~1.5立方公分的小丁塊備用。

Step.
2



取一鍋加熱至奶油融化，加入肉桂棒和丁香。

Step.
3



再放下鳳梨丁、砂糖、肉桂粉、玉米粉、白蘭地、檸檬屑、檸檬汁，並且不停拌炒。

Step.
4



拌炒至鳳梨熟軟、汁液收乾即熄火，此時鳳梨餡表面會均勻裹上焦糖色。

Step.
5



鳳梨下鍋後，同時將烤箱預熱，以180°C烘烤至塔皮呈金黃色。

Step.
6



將做好的焦糖肉桂鳳梨餡填入塔內，最後在上頭撒點檸檬屑即可。

TIPS

- * 玉米粉可增稠餡料，一丁點就能發揮作用。步驟③添加的肉桂粉、白蘭地等材料，可事先和鳳梨丁抓勻，再一同下鍋拌炒。
- * 塔皮烘烤前可先鋪烘焙紙、內放重石壓著，以免加熱導致塔皮膨脹、凹凸不平，若沒有重石，豆類替代也有相同效果。



果醬鮮果羊奶酪



羊奶脂肪顆粒體積為牛奶的三分之一，更利于人體吸收，被稱為「奶中之王」；《本草綱目》提到：「羊乳甘溫無毒、潤心肺、補肺腎氣」，在中醫一直被視為對肺和氣管特別有益的食物。

食譜

材料

羊奶 240毫升
 鮮奶油 180毫升
 砂糖 60公克
 香草莢 半根
 吉利丁片 8公克
 薄荷葉 數片
 水果及果醬 適量



Step.

1



準備一盆冰水，將吉利丁片放入泡軟。

Step.

2



以刀尖刮下香草莢內的香草籽。

Step.

3



取一鍋倒入羊奶、鮮奶油、砂糖、香草莢及香草籽，加熱至約80°C，砂糖顆粒完全溶化。

Step.

4



從冰水中取出吉利丁片將水份擠乾，放入奶酪液中攪拌至完全化掉。

Step.

5



將煮好的奶酪液以濾網過濾，然後倒入容器約7分滿，冷藏3-4小時後，奶酪會自然結成凍狀。

Step.

6



最後加上喜愛的果醬和水果、以薄荷葉點綴即可食用。

TIPS

- * 奶酪液加熱時溫度盡量不要太高，以免表面產生薄膜。
- * 除了新鮮水果或果醬外，也有的人喜歡在奶酪上淋焦糖醬、巧克力醬，或是配早餐穀片一起吃，可自行發揮創意。



醃漬綜合蔬果沙拉



番 石榴，俗稱拔仔、芭樂，為熱帶、亞熱帶水果，成熟的果實味道香甜可口，果皮為淺綠色，果肉厚、甜脆。為低熱量、高纖維、水份高，易有飽足感的水果。

食譜

材料

芭樂	1顆
蘋果	1顆
檸檬汁	適量
橄欖油	適量
白酒醋	120毫升
水	240毫升
砂糖	120公克
肉桂棒	1根
丁香	2根
綜合生菜	適量



Step. 1

芭樂洗淨切除頭尾，對半剖開以湯匙挖籽，再切片狀或塊狀。另將蘋果洗淨，切片狀或塊狀。



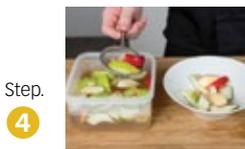
Step. 2

取一鍋加入白酒醋、水、砂糖、肉桂棒、丁香，熬煮至糖完全溶化後放涼。



Step. 3

保鮮盒中擺放芭樂和蘋果塊，倒下醃漬液浸泡一夜待其入味。



Step. 4

食用前將醃漬水果撈起濾乾（不用濾太乾，可保留一點湯汁）。



Step. 5

取適量綜合生菜，倒入少許橄欖油一起攪拌均勻。



Step. 6

將生菜與醃漬水果盛盤，食用前依喜好擠上少許檸檬汁調味增香即可。

TIPS

- * 捨去常用的沙拉醬，改以橄欖油拌勻發揮乳化效果，吃起來更清爽。
- * 水果不去皮可保留更多營養素，醃漬後口感更爽脆，鮮食或製作沙拉都合適。



2021社會企業

小梅子帶來大幸福

文 | 鍾文萍 攝影 | 楊智仁 圖片提供 | 2021社會企業

共創老梅經濟圈

清明節前後是一年一度青梅採收的季節，梅農從三月開始，出動所有人力採收。今年天氣變化大，青梅產量銳減，市場傳出一公斤收購價可望達到十七、八元，2021社會企業執行長蔡松諭卻不敢過於樂觀：「盤商還沒下單，能否維持以往水準還很難說。」

時間回到二〇〇九莫拉克風災那年，豪雨土石流導致小林村幾乎滅村，長於小林、人在臺北擔任律師的蔡松諭，一夕間失去了母親與哥哥在內的四個家人。「很痛苦！但我們不能陷在悲傷裡，不能老想著外界來救助，」他很快振作起來：「必須想辦法自己站起來，活下去！」

他積極尋找重建的機會，發現小林村農田幾乎全毀，奇蹟般只剩下一種作物：青梅。這時企業家簡添旭找上他，提議收購災區青梅並以日本和歌山釀梅的獨家技術，推出老梅產品以重振災區。離家十多年的蔡松諭於是決心回鄉，成立OSU社會企業，建立「老梅經濟圈」，要與災民攜手重振高雄偏鄉產業。

企業、勞工、社會三方共贏

「2021」代表大高雄台20、21線交會區域，包括甲仙、那瑪夏、桃源區所組成全臺最大的無毒青梅產區，「『社會企業』是一種同時具備獲利能力與關懷社會的經營型態，最主要的目的是解決社會及環境問題。」

2021社會企業是以公平貿易價格與農民保價契作，



1. 篩選青梅。



2. 海鹽鹽漬120天以上。



3. 漂水除鹽8小時。



4. 滅菌密封，封存陳釀用10年時間等待開封問世。



5. 十年梅。



6. 成品：老梅膏與老梅醬。



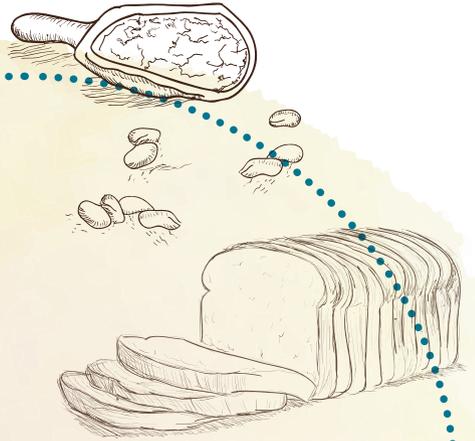
六級產業化流程



2021企業執行長蔡松諭

將盈餘三分之一用於公益，實現「企業、勞工、社會環境」三方共贏的願景。

老梅產品只採用四種天然原料：糖、海鹽、巴薩米克醋以及大高雄荖濃溪、楠梓仙溪山區的無毒青梅，歷經鹽漬一百二十天、日光曝曬與三次糖漬程序，才進入漫長的十年陳釀，最後成就經典產品「十年老梅」，變化出梅膏、梅醬等商品。「從二〇一三年第一位梅農願意加入開始，現已成長到二十五位，至少創造出一千五百萬的經濟價值。」未來除了將擴大「一條龍」式的產銷，還將成立「好梅好觀光休閒農場」，充分發揮六級產業精神。蔡松諭信心十足：「這是一個『共好』的農業事業，值得我們繼續努力走下去。」



部落的日常幸福 深山裡的麵包店

深山裡的麵包店

07-670-1161

高雄市那瑪夏區達卡努瓦里秀嶺巷196號

開窯時間 每週二、五 宅配服務 滿三千免運費



柴燒的麵包窯，烤出天然的好麵包。

深 山裡的麵包店位於高雄市那瑪夏區達卡努瓦
部落一處「To'onna tamu」，意指「有老人
的地方」，四周是「Usuru」（女人的田地），小
米剛種下，周圍有月桃、香蕉和芋頭、薑、香草，
是麵包主要的食材來源。

一早，天色才濛濛亮，「深山裡的麵包店」
烘焙師傅江梅英已經俐落的升起柴火預熱，接著準
備麵包要用的食材，南瓜得先蒸煮，新鮮薑黃要搗
成泥取汁，祖母傳承的風味酒釀也要準備好。

麵包店目前製作以土司為主，配方材料包括
紅藜、葡萄乾、桂皮、起司、枸杞、亞麻子和醃
肉。「南瓜是部落種的，薑黃從外面院子採收的，
紅藜總是伴著小米自己長出來，蔗糖是採用古法熬
製的，每一種都是最真實的味道。」江梅英說。

願景窯出麵包 部落也飄香
莫拉克風災後，歷劫歸來的族人回到達卡努
瓦開始思考，該如何原地重生。「我們不想離開部
落，因此開始養雞、種菜，協力輔導部落小孩、照
顧老人家，然後開始接待來到那瑪夏的遊客，重新
感受部落生活的滋味。」江梅英說，看見部落的自
力重建，讓很多人願意對他們伸出援手。

二年多前，高雄市莎士比亞烘焙坊創辦人兼主
廚吳克己來到那瑪夏，決心將製作麵包的技術無私傳
授給部落婦女，捐贈了烘焙電爐，並募款興建一座磚
造「願景窯」，期盼原鄉部落也能飄出麵包香。

特色推薦 Chef's Special

薑黃醃肉麵包



南瓜麵包



紅藜麵包



三月起是南瓜盛產的時節，運用部落種植的南瓜，取肉榨汁、取籽烘烤，再加入麵糰烘焙，清淡甜香引人入勝。



部落婦女遠赴新竹向泰雅族人學習有機菌種和酵素的製作，把泰雅傳統醃肉融入薑黃麵包中，創造出獨特的風味。



原鄉傳統作物的紅藜高膳食纖維是地瓜的7倍、燕麥的2.7倍，營養價值高，有「穀類的紅寶石」之稱。由於本身不具強烈氣味，用作麵包食材可增添顏色、賣相與口感。



主廚的話

部落婦女工作機會少，希望族人都來學做麵包，一起留在部落實踐「自給自足」的夢想！



麵包窯取名「願景窯」，蘊含族人深切的期望：「所謂願景，就是大家能夠在這裡好好生活。」江梅英稍稍停下手邊的工作，望向屋外飄著風霧的遠山：「這座窯、這些麵包，串起的不只是在食材的連結，還串聯了善念、希望及互助交流的概念。」由於食材受到季節生產限制，生產量不大，口味也以當日製作為主，即便如此，訂單依舊滿到一個月後。部落媽媽們的感動溢於言表：「說不出的心意，請讓我們用麵包來感謝。」

在地食材 真實的滋味

部落小農種植各式的時蔬果菜，能料理成獨樹一格的養生風味餐，當然也能加入麵包，讓麵包充滿那獨有的風味。經過一整年學習與反覆試做，才敢接訂單，主力產品紅藜、薑黃、南瓜、原味、酒釀五種口味麵包與土司，都頗受好評。



用在地食材說故事

樂未秧農夫市集鍋物

樂未秧農夫市集鍋物

07-350-3988

高雄市三民區明哲路31號

營業時間 11:30-14:00、17:00-21:00



店主親自繪圖設計的空間，相當寬敞舒適。

如果說菜市場是認識一個城市產業系統的最佳管道，那麼實地品嚐食材，就是體驗城市飲食文化軟實力的觀景窗。嚐遍高雄食材不用走遍高雄，來到位於高雄河堤社區的「樂未秧農夫市集鍋物」就行了。

上山下海找食材

這裡的鍋物所使用的蔬果有八成以上來自高雄，其餘來自臺灣各地、甚至日本。店主周明濱、賴芳杏夫婦對店內鍋物的要求是：「只有食物，沒有食品。」一鍋以農夫蔬菜鍋為湯底、鮮嫩香草豬為主食的鍋物，能吃到來自鳳山的甜菠菜、山茼蒿，阿蓮與田寮的南瓜，美濃的絲瓜，在前鎮漁港採購的大顆蛤蠣，以及來自花東的甜嫩香草豬、木耳、南瓜、玉米等數十種蔬果。清涮蘸著以米醋、柳橙、蘋果調製的沾醬，嚐一口清甜得不可思議的湯頭，身心裡裡外外，彷彿都被這鍋濃縮高雄與台灣在地美好的鍋物給療癒了！

感受單純美好的飲食正能量

為了尋找到好食材，周明濱、賴芳杏上山下海，全高雄跑透透。例如美濃以柴燒手工製作的宋家豆皮，令他們一嚐驚艷，拚命拜託終於感動店家同意引進「樂未秧」，讓豆皮也能在湯鍋裡飄香。除了食材講究，食器也不馬

特色推薦 Chef's Special

人氣主食花東香草豬

農夫蔬菜鍋

以十數種蔬果熬成，十分清甜。蔬菜鍋再加上中藥材熬煮，便成了養生鍋，清甜中更添香氣。



以香草飼養豬隻，肉質甜嫩，宜蘭噶瑪蘭豬是黑毛豬品種，肉質甜脆，伊比鴨鴨則是來自宜蘭的櫻桃鴨，都是熱門主食。



兩棲陸戰隊鍋

以樂未秧健康湯底，搭配高雄時蔬菜盤及日本進口的滿滿海鮮，蔬菜清甜很能襯托出海產鹹鮮，清爽又澎湃。



主廚的話

傳遞小農友善的種植理念，讓顧客享用健康單純的美味，就是開店最大的快樂！



虎。湯鍋使用在日本列為傳統文化遺產、以傳承四百多年工藝手法鑄造的南部鐵器，賴芳杏說，生鐵鍋的材質特色，久煮也不會釋放不好的物質；濾網同樣來自日本，置放在來自南投竹山的竹器內，超搭。

「長樂未央」一詞出自《金石索·漢長樂宮瓦》，在中國漢朝意指「長久快樂，無窮無盡。」對周明濬、賴芳杏來說，開店是建構農夫與消費者之間的平台，農夫種植好的作物，透過「樂未央」，讓顧客吃到這些好作物、認識小農的用心、傳遞台灣在地食材的美好，就是他們一心想追求的單純美好的飲食正能量，以及無窮無盡的長久快樂。



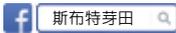
小芽菜的美味協奏曲

Sprouts FAMILY YARD 斯布特芽田

Profile

品牌-斯布特

生產者：余敏仲 / 產地：高雄市大樹區
電話：0929-204-135



近年國內食安問題頻起，芽菜也常因為生長激素及漂白劑使用問題而引起疑慮。大樹區農民余敏仲具有生物科技學術背景與種植芽菜的專業經驗，為了重建芽菜的自然健康形象，2014年決心踏出專業芽菜職人的第一步，推出自有品牌「斯布特」，透過LOGO設計呈現芽菜生於田間的自然感，標籤設計與音符做視覺意象上的連結，每株芽菜有如躍動的音符，孵出令人感動的夢想。



Idea

小豆芽v.s.音樂大師

音樂家靈魂最深刻的感受譜出曲曲動人具生命張力的樂章，樂聖貝多芬、音樂之父巴赫、交響樂之父海頓、音樂神童莫札特……生命的史詩由株株音符延續。株株芽菜也如同株株音符，同樣的生命力，不同的展現延續，在不同的饗宴中，編寫調味出食藝的感受。音符轉化出斯布特芽田的構想，煥發出曲曲小農的希望樂章。

Concept

斯布特=力量泉源的起點

「斯布特芽田」(Sprouts Family Yard)，Sprouts是英文「芽菜」之意，芽田則形塑產地的概念，就像葡萄酒、橄欖油一樣，期盼透過產地直送概念，建立消費者信心。Sprouts斯布特=萌芽=生命的開端=力量泉源的起點。



Sprouts FAMILY YARD

Logo

回歸農業原點

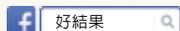
陽光、土壤、水、空氣，芽菜是從一顆顆種子長出來的，因此LOGO外型是一顆種子的模樣，中間有金黃的陽光、乾淨的水泉以及栽培芽菜的溫室，象徵芽菜成長環境的純淨；點點芽綠，訴說的是生命遼遠無限的夢田。

好果

Beautiful Life

Profile

品牌—好結果
 生產者：蕭旦倫
 產地：高雄市美濃區、大樹區、旗山區
 電話：0910-711-859



自然質樸好結果

蕭旦倫2011年接手父親創立的水果飲料事業，雖然銷售穩定卻由於包裝過於老派保守而無法擴充年輕銷售消費族群，因此他決心力排家族眾議，創立「好結果」這個品牌，結合地區小農的農產，推出品牌果乾、果汁產品，以呈現水果自然質樸的有趣、潮型設計來突破重圍，從LOGO到包裝質材，方寸之間蘊含的巧思創意，令人驚喜。



加入美濃客家傳統藍衫的設計意象。

Concept

傳遞「地產地銷」
食物里程概念



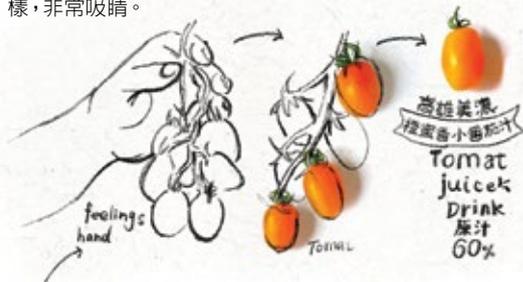
Logo下方標註產地「高雄美濃」，要表達品牌的新鮮在地意涵。



Logo

營造陽光、新鮮、
青春無敵的年輕形象

與地區小農聯手推出美濃木瓜、大樹鳳梨與玉荷包、旗山金煌芒果果乾產品「好結果」。「果」字特別放大，吸引消費者目光；標籤下方搭配對比鮮豔的四色手繪風水果圖樣，非常吸睛。

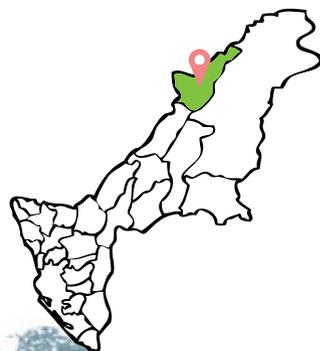


Package

喝果汁也是一種時尚

原汁比例達60%，水果天然的色澤、濃度、新鮮的質地，是吸引消費者注意與購買欲的設計重點。特別選擇透明度高、好握好拿的玻璃小圓瓶，日雜風的小番茄手繪插圖充分表達「小農手作」、「地產地銷」的誠懇理念，並傳遞「喝果汁也是一種時尚」的新行銷概念。





家園重生記

我在那瑪夏，天氣晴

從國道十號接上台二十一線，穿越美濃、杉林間的月光隧道，綠野向遠山延伸開來，經過紀念莫拉克風災的小林公園，跨越楠梓仙溪，那瑪夏，就到了。那瑪夏由南沙魯、瑪雅、達卡努瓦三個傳統部落組成，住著以八部合音揚名的布農族、排灣族以及二〇一四年才正名的卡那卡那富族及少數拉阿魯哇族。走進部落，品嚐在地美食，體驗農事，看見那瑪夏人文與自然交織的生活況味，依舊如此美好。

文 | 張寬 攝影 | 黃亮惟



以曼陀羅花為設計發想的圖書館，成為民權國小另一方人文美景。



部落藝術工作者—邱毅成。



手作的布農族全套服飾，令人驚豔。

民權國小是莫拉克風災後重建的綠建築。如茵的草地、成群的梅樹，正對著雲霧繚繞的騰苞山，遼闊開放。最吸睛的莫過於以曼陀羅花為發想、以原住民傳統集會所元素打造的圖書館，對稱的帳篷型式設計防止西曬，漫步在迴廊間，彷彿可以透過通透的玻璃窗間見朗朗讀書聲。

民權國小綠建築 莫拉克風災後重建

喜問（林素雲）是部落藝術工作者，「築夢工坊」是她與一雙兒女共同創作、重新出發的據點。喜問手作的布農族頭飾、綁腳等全套服飾令人驚艷；兒子邱毅成運用捐贈的牛仔布作畫，以豐富色彩的畫風獨創一格，更是高人氣文創商品。工坊也展售部落婦女手釀的梅酒、紅肉李果醬、芋頭粉、生薑等，是一窺那瑪夏手作農產風情的理想所在。

築夢工坊 那瑪夏手作農產風情



老鄉長的水蜜桃園 美好的旅行記憶

那瑪夏四季農產豐富，每年春夏之交，梅子、水蜜桃、紅肉李高掛枝頭，濃郁果香十分迷人。近年氣候多變，許多水果的熟成也亂了套。老鄉長孫榮顯的水蜜桃園還好盛況依舊，可以期待五月到來時，長出又大又甜的水蜜桃。屆時來此採果、觀賞生態、欣賞夏夜小徑的螢火蟲，都是美好的旅行記憶。



Travel Information

> 築夢工坊

高雄市那瑪夏區南沙魯里112-1號
(非假日需預約)
07-670-1566、0928-346368

> 民權國小綠建築

高雄市那瑪夏區瑪雅村平和巷220號
07-670-1129

> 老鄉長的水蜜桃園

高雄市那瑪夏區民權村平和巷210號
07-670-1999、0987-334248



老鄉長孫榮顯。

姐妹餐廳原民風味餐

好廚藝擷獲旅人的胃

阿巴斯、阿拉斯是一對雙胞胎姐妹，風災過後搬回那瑪夏，在瑪雅部落的大馬路邊合開了姐妹餐廳，以在地食材及從自學的好廚藝擷獲旅人的胃腸。

姐妹倆強調，無論溪魚、豬肉、野菜都是當地食材，不需要複雜調味，天然、新鮮就好吃。聽過「甲酸漿葉」嗎？在平地菜市場幾乎看不到，卻是原民風味餐的入門款，清炒、油炸或是用來包吉那富（小米粽）都少不了它。「沙嗚沙嗚」是一道用甲酸漿葉包裹小米、芋頭粉的傳統料理，外觀看起來像原民版的「海苔壽司」，口感綿密，小米香氣濃郁，是姐妹倆的拿手菜，也是布農族傳統的慶典料理之一。常見的炸溪魚、炸五香山豬肉，別出心裁的使用山芥末來提升炸魚炸肉片的鮮甜爽脆，絲毫不見油膩感，相當引人入勝。



主廚之一的阿巴斯擁有一身好廚藝。



達卡努瓦賞螢步道，如星空般美麗如畫。（那瑪夏區公所提供）



那瑪夏賞螢 草地上佈滿黃綠色的星光

螢火蟲是珍貴的夜間精靈，今年由於天氣趨暖加上雨水充足、濕氣飽滿，第一批螢火蟲早在三月就現身報到，令人驚喜。那瑪夏螢火蟲品種多達二十多種，常見的包括黑翅螢、山窗螢、大端黑螢等，賞螢最佳時刻在晚上六點半天色昏暗後到八點之間，再晚只能期待明天。那次蘭溪溪畔、達卡努瓦賞螢步道都是值得推薦、少光害的賞螢熱點。漆黑山徑中，螢火蟲像劃過的流星般，整個草地上佈滿黃綠色的星光，彷彿陸地銀河，美極了！

瑪星哈蘭人行景觀橋

遠眺楠梓仙溪

瑪星哈蘭人行景觀橋位於那瑪夏區公所旁，為鋼構的拱型橋梁，像彩虹般的連接二座山頭，是居高遠眺楠梓仙溪溪谷景色、絕佳的制高點。





僑香咖啡
在檳榔樹下種起咖啡

臺灣咖啡近幾年重新引起市場重視，在那瑪夏青山一帶，許益僑夫婦早在十多年便引進了阿拉比卡老欖，在檳榔樹下種起咖啡，現已有兩千多株。老闆娘阿香親自手工選別豆子並以獨家烘豆技術，保留咖啡香醇、微甜、回甘的特質，入喉後有淡淡的焦糖餘韻，風味深遠悠長。

許家夫婦將農地做最大化利用，檳榔樹下種咖啡，檳榔樹上還攀爬著愛玉果，洗愛玉自然成為夏季超受歡迎的DIY活動。此地有個不加糖的特別吃法：把咖啡沖進愛玉凍裡，咖啡的香氣和愛玉凍Q彈滑順的口感融合，美妙得令人驚喜。



Travel Information

> 姐妹餐廳原民風味餐

高雄市那瑪夏區瑪雅里27號
0912-765817

> 那瑪夏賞螢

那瑪夏區公所
高雄市那瑪夏區達卡努瓦里大光巷230號
07-670-1001

> 僑香咖啡

高雄市那瑪夏區達卡努瓦里青山巷30號
05-251-3303



洗愛玉為夏季超受歡迎的體驗行程。



咖啡加入愛玉凍，風味獨特。



瑪星哈蘭人行景觀橋。(那瑪夏區公所提供)

兩地居住奮鬥記

休日小農·親子生活提案

我家的里山教育



天天埋首在上班與家庭中打轉拉鋸，忙得暈頭轉向之餘，多少人都曾感嘆自問：「到底是為了生活而工作？還是為了工作而生活？」當加入了集體上班運轉的龐大體系，勢將難以避免日子被工作拖著走、生活餘裕愈來愈少的宿命。讓人有時很想學詩人陶淵明棄官歸隱、居於柳下，種菜養雞、讀書吟歌，過慢食慢活的小日子——《休日小農·親子生活提案——我家的里山教育》一書的作者馬場末織把這田園大夢給勇敢實踐了！本書詳實記錄了一個小家庭從東京到農村的「兩地居



移居農村，為的是給孩子安心玩樂的自然空間。



自種的蔬果大豐收。



全家一起動手農耕，樂趣無窮。



孩子在農園忙得不亦樂乎。

住」奮鬥記，真實、溫暖、深刻而感動人心。

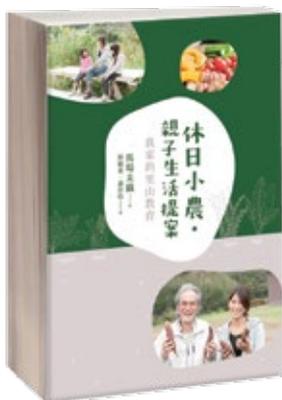
馬場未織是東京著名的建築師、事業有成的女強人，但當她有了孩子之後，才發現現在東京這片水泥森林中，竟不知要帶孩子到哪去玩。從「為孩子找一個可以安心玩樂的自然空間」起心動念，她付諸實際行動，開始將視野擴大東京附近郊區，決心找一塊土地，實踐全家人的「里山生活」。

日本人所說的「里山」不是地名，而是指住家、耕地、村落、池塘、溪流、山丘、森林等地景混合，亦即農村與自然環境的結合。馬場女士在書中說：「我們不

是為了追求悠閒的別墅享樂，而是為了營造真正自然平實的生活，而展開的生活方式。」全家在東京與農村兩地來回，平日在東京上班上學，週末下鄉耕鋤過生活，為了希望農村環境品質全面提升，她甚至積極參與社區營造，在當地創辦了協助農村復興的NPO「南房総リパブリック」（南房總共和國）。

本書記敘了作者一家如何排除萬難，找到心中的夢田，如何堅持東京與農村兩地長途開車往返，期間拉拔三個小孩長大。一個忙碌的職業婦女、一個工作狂的丈夫，共同帶著三個小孩在城市與農村之間奔波，兼顧工作與生活、職場責任與人生角色。《休日小農·親子生活提案——我家的里山教育》呈現給讀者的，不僅是一個「實現小農夢想」的實作過程，更映照著人心回歸鄉野的渴望。

從多年前《半農半X》風潮的興起，到現今再掀話題的《休日小農·親子生活提案——我家的里山教育》，希望你我都能從別人的行動中，照見自己的夢想，並且勇敢逐夢。◎



休日小農·親子生活提案

出版社：世茂

作者：馬場未織

定價：280元



交流園地~愛我們的請舉手

歡迎各方英雄好漢提出建議，我們願與您一同前進。

Reader's Voice 讀者心聲

型農的故事，讓我
開始思考自身農業
發展的方向。
陳先生（高雄市/農業）



第一次閱讀就覺得好看。
林先生（高雄市/製造業）



覺得不錯，
請繼續加油哦！
詹小姐（台中市/服務業）



小農不辭辛勞，只為
一份簡單的堅持，這
是他們很棒的優點。
林小姐（高雄市）



高雄逐漸做到幸福城市、
飲食安全，真好！
許小姐（高雄市/服務業）

不僅了解許多餐飲大小事，
還能增進廚藝，很棒的刊物
喔~加油！
李小姐（台北市/服務業）



原來，農業這麼有趣又好玩！
褚小姐（台中市/家管）



內容新鮮實用，讓我對農產
品有更進一步的了解。
葉小姐（高雄市/醫療業）



刊物內容好豐富！
廖小姐（台南市/製造業）



線上問券

謝謝您閱讀本期《型農本色》。

歡迎填寫線上問券參加抽獎活動，請於2016年7月10日前掃描QR Code至活動網址填寫線上問券並送出，就有機會獲得精美小禮物，限量10名，敬請把握機會。

★問券資料請詳實填寫，以便寄送贈品。本抽獎活動僅限台澎金馬地區讀者參與。

★得獎名單將於2016年7月12日公布於「南方農業論壇」臉書粉絲團。





春季
vol.12 青春無敵號
Spring, 2016

型農本色

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 | <http://agri.kcg.gov.tw>
電話 | 07-799-5678

編輯委員 | 梁銘憲、陳欣愉、陳秀芬
企劃製作 | 財團法人中衛發展中心
企劃編輯 | 黃璋如
執行編輯 | 鍾文萍、林燕翎
文字 | 李昀諭、張寬、葉益青、鍾文萍
攝影 | 高長志、黃亮惟、楊智仁
美術設計 | 陳慧慈
插畫 | 楊惠婷
出版日期 | 2016年5月

版權所有，非經同意，不得做任何形式之轉載或複製



f 南方農業論壇

歡迎加入「南方農業論壇」臉書粉絲團，與我們一起聊聊，農業（一級產業）×製造業（二級產業）×服務業（三級產業）=6級產業的各種想法！



型農大聯盟

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4期40元（以印刷品寄出），請自備信封放入郵票，註明姓名、郵寄地址、聯絡電話及希望索閱的起訖期數，寄到「83001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。

COMING SOON! 型農本色Vol.13 夏，預定2016年7月發行



高雄玉荷包荔枝 去蕪存菁·大地共生

荔枝上櫃，百果退位

一語顯現玉荷包荔枝於水果中的天后地位，玉荷包汁多甜度高，肉質肥厚鮮美無法言喻自古以來為最珍貴的果品

根葉留大地幸福滋味不止息

高雄玉荷包首倡枝葉與果粒分離概念，整體生產運銷包裝過程中將枝葉留置產地，盒中只納玉荷包果粒，讓消費者享受粒粒玉荷包的甜美，而所餘下的枝葉留置大地，繼續滋養土地，造就玉荷包的永續，為更多人帶來幸福好滋味。

荔枝王國-高雄大樹

高雄大樹位於高屏溪西畔，旭日自東方升起後，高屏溪上的水霧被晨風吹向西岸，薄霧籠罩整個大樹丘陵，孕育玉荷包荔枝皮薄、肉厚、汁多、籽小等特點... 已成為世界主要荔枝產地，歡迎來大樹作客，咬下一口玉荷包荔枝，感受夏季時節紅山綠蔭的美麗奇境。



高雄首選玉荷包荔枝採用回歸土壤，循環利用的概念與大地共生。



採果
HARVEST



剪枝
PRUNING



回收
RECYCLABLE



分級
CLASSIFICATION



包裝
PACKAGE

※保存方式 |

玉荷包在室溫下不耐貯藏，如短時間內尚未食用完畢，建議可以灑點水，利用濕報紙包裝貯放在冰箱，即可保鮮7-10天！冰冰的更好吃喔！

洽詢專線：高雄市政府農業局 07-799-5678 # 6145