

春季

Vol.40 緣定農業號

Spring.2023

# 型農本色

Cover Story

## 不思議農業奇緣

有機最美 希望相隨 潘秀玲

青春漂鳥的返鄉之路 蘇晁弘

農產電商商機不停歇 羅秀慧

Travel

那瑪夏民生休區 螢火蟲之國

Factory

元榆牧場 養好養滿 美味不簡單



## 勤耕良食·生活創客

**高**雄市政府農業局自 2013 年起辦理「高雄田園饗宴」，帶動人與土地、食物關聯的行動思潮，2022 年起推出「慢食自造 LocavoreMaker」活動，進一步引領民眾走入農村，走進田間採收，跟著時序變化上山賞花，品茶食蔬，在田野間，跟著農夫一起，感受四季勤耕良食的自遊樂趣。

農民習以為常的風景與事物，在遊客眼裡卻是發掘「春種一粒粟，秋收萬顆子」驚喜的無盡寶藏。潘秀玲不但在長夏高雄種出嬌貴鮮嫩的草莓，還將農地化為綠農教室，讓更多人一起體驗有機之美。念機械工程的蘇晁弘把握青春學農，在蜜棗樹的花開花落裡親身感受「方法是死的，果樹是活的。」珍貴老農哲學。羅秀慧掌握宅經濟，開臉書粉專、電商賣場，把蓮霧賣到連長輩都服氣。

他們不只是在改變農業產業生態，也正在改變你我的餐桌模樣。新的一年初始，請和我們一起，有夢最美，希望相隨。

### 目錄 CONTENTS

- 01** 【封面故事】Cover Story  
不思議農業奇緣  
有機最美 希望相隨 昱禾樂生態有機農場 潘秀玲  
青春漂鳥的返鄉之路 蘇炫銘蜜棗 蘇晁弘  
農產電商商機不停歇 李家黑糖芭比蓮霧 羅秀慧
- 08** 【跨界推薦】People  
以書店為起點 帶動故鄉認同 羅建福
- 10** 【好食料理】Yami Cook  
春色。果漾
- 14** 【農業上下游】Factory  
元榆牧場 養好養滿 美味不簡單
- 16** 【農情交響曲】Symphony  
樓上。餐桌 訂做日日幸福食光  
甲仙樂鳴食堂 在地食材養生潮
- 20** 【新農閱事】Reading  
半農理想國：台灣新農先行者的進擊之路
- 22** 【農業風向球】Global Eye  
和食大進擊 愈在地 愈國際
- 26** 【高雄小旅行】Travel  
那瑪夏民生休閒農業區 螢火蟲之國

*Empower  
Agriculture*

## 封面故事 Cover Story



型農 潘秀玲

· 昱禾樂生態有機農場 ·



型農 蘇晁弘

· 蘇炫銘蜜棗 ·



型農 羅秀慧

· 李家黑糖芭比蓮霧 ·

### 不思議農業奇緣

這是一個通才與多元職涯的時代，  
讓自己更富彈性創意，  
就更能適應快速變化的世界。

原本從事貿易的潘秀玲扛起有機農業使命，  
帶著慢飛天使，把農場一寸寸耕成創造良善循環的天堂；  
蘇晁弘念機械變農夫，學設計食農活動、禮盒包裝，  
在土地和父親嚴格的淬煉裡，像蜜棗一樣拚命向上成長；  
羅秀慧從美髮師變身鮮果電商，計畫推出果樹認養，  
她說：時代社會在變，行銷方式就要跟上！

他們選擇心之所愛，各自成就一段不思議農業奇緣。  
半路出家、學非所用又如何？  
勇於做出改變，就是成功的關鍵！



綠農理想  
良善循環



菜鳥慢飛  
做中勤學



嚴選鮮果  
進軍電商



Cover story [封面故事]

# The Power of Organic Farming Improving food security

昱禾樂生態有機農場  
潘秀玲

隨時來有機農園  
深呼吸吧！

■ Profile 型農 潘秀玲  
65年次 /  
正修科技大學休閒與運動管理學系畢業 /  
0928-155-056 /  
psling101@gmail.com /  
Facebook粉絲專頁：昱禾樂生態有機農場  
高雄捷運橋頭火車站捷運站1號出口

## 有機最美，希望相隨

我是杉林區的農家子弟，嫁到左營，在一家民間企業負責有機農業部門，沒想到公司中止營業，我看著經營數年的有機農田就像看著自己一手養大的小孩，無論如何都捨不得放手，決定傾盡積蓄接手農園。這段奇特的機緣讓我覺得，從事有機農業不僅是此生緣分，也是我的責任和使命，當時機成熟，責任來了，我就扛！

## 有

機農業不容易，特別是在四季氣候炎熱、綠地不算多的高雄市郊。因此很多人看到豈禾

樂生態有機農場多年來一直能維持欣欣向榮的狀態，沒有不嘖嘖稱奇的。其實不是我有多厲害，而是非常幸運，因為我的農場位於高雄捷運橋頭火車站的正下方，中午過後陽光最熾熱的時候，巨大高聳的站體正好擋住豔陽直射的高溫，意外營造了適合作物生長的半日照天然環境。

務農維生，但我不希望只能賣菜、賣水果，而是把農地化為綠農教室，推展「種子到餐桌、餐桌到產地」的全齡體驗課程。我認為食農教育最好從小扎根，因此選擇具有高產量、高經濟價值且大小朋友都喜愛、適合進行食農體驗活動的草莓為主要作物，也特別選擇抗病耐熱、生長勢強、果大鮮紅脆口的蘋果草莓、美姬草莓以及台灣產量最多的香水草莓。去年開始試種少量的豐香品種，雖然這種草莓北部種植較多，但它既然能熬過高雄的夏天，度冬應該沒有問題，期盼今年豐收，為農場創造更豐富多樣的草莓風景，能規劃設計更多好玩的食農活動，讓大家一起來體驗。

## 創造良善循環 實踐綠農理想

南部夏季常有颱風及午後雷陣雨，活動常得被迫

取消，因此農場夏季以契作為主，種植有機芭樂、馬鈴薯、萵苣、絲瓜、水果玉米及各種彩色胡蘿蔔，十二月之後到春季期間，才是食農活動的高峰期。可能這兩年大家被疫情悶壞了，去年入冬就有不少家長及學校團體頻頻詢問何時開放報名，讓人開心又感動。下田才知辛苦。因此我真心謝謝前老闆留下曳引機、中耕機和一台兩噸半的舊卡車，

讓我不至於從零起家，也感謝一起在農場打拚的慢飛天使們，一起為土地努力過的所

有人。農場是創造良善循環的場域，我期許自己不忘初心，把友善環境的種子撒在每個參與者的心中，有朝一日遍地萌芽。🌱

### 👉 型農私房料理

有機草莓果醬：將兩公斤草莓洗淨，保留原粒，依個人喜好加入七百至一千克左右的純糖，以大火熬煮，過程中需持續攪拌避免燒焦，三十分鐘即可熄火起鍋裝瓶。草莓品種不拘，但以果酸味較強的蘋果草莓最為適合。



Cover story [封面故事]

# Fresh Green Jujube Fruits

## Heirloom Fruit Trees

蘇炫銘蜜棗 蘇晁弘

務農，就是  
不斷的學習！

■ Profile 型農 蘇晁弘 /  
84年次 /  
義守大學機械與自動化工程學系畢業 /  
0933-025-212 /  
esas1010884@gmail.com /  
Facebook粉絲專頁：蘇家蜜棗-蘇炫銘蜜棗  
高雄市大社區嘉誠里銀潭巷1-3號

## 青春漂鳥的返鄉之路

我是棗農第三代，但其實沒有認真想過當農夫。大學畢業後，當兵四個月期間一直在想出路，念機械工程，去考中鋼、台電好像順理成章？但心底的聲音告訴我，明明不喜歡讀書，何必浪費青春 K 書、考一個未必喜歡的工作？還是回家吧！那塊土地上有我熟悉的作物、有太多可以學習的空間，只要努力，何嘗不能闖出自己的一片天？

### 早

期棗園施肥灑藥都是人工作業，近年農村人力不足問題愈來愈嚴重，很多田間管理作業都進入自動化、機械化，因此我回家後被要求的第一件事，就是要學會所有農耕機械操作，每天的「早課」就是學習操作肥料撒布機、農藥車、除草機等。今年我首次接觸農藥車，才知道農藥不是有噴就好，方法不對、動作不正確，都可能影響棗樹正常發育，像是藥量不足會導致病蟲害防治效果不完全，過量則容易產生藥傷。有一次拉管線不小心勾到一棵大棗樹倒塌，隔天整棵枯萎死亡。作物原來如此嬌貴脆弱啊！當場讓我上了一堂震撼又寶貴的生命教育課。

### 走在嚮往的人生道路上

農園栽種雪麗、珍愛、珍蜜三種品種蜜棗，每年收成後，我們會將棗樹枝椏粉碎後撒在樹間和土壤，製作堆肥、追肥、底肥，把棗樹養得強壯健康。我爸爸務農三十年，看他耕作很簡單，什麼時間該做什麼工作，像四季一樣運作順暢，現在我才了解，務農是一門很深的學問。我到現在還不懂分辨棗樹的病害，什麼病該用什麼藥？時間到了不開花怎麼辦？提早開花要怎麼抑制？沒有標準答案，因為「方法是死的，果樹是活的。」

還得根據當下環境條件才能下判斷，方法不對，作物自然會告訴你，就像那棵被我勾倒的棗樹一樣。

為了拓展食農教育經驗，我參加農業推廣活動，自己設計遊戲，帶領小朋友下田、玩 OK、打水仗，被小學員追著問「明年還要再來」、「下次什麼時候再辦？」讓我體驗到另一種農業產業的成就感和樂趣。老爸是我的第一個老師，他常掛

在嘴上就是：「農業沒有最厲害的師傅，只有不斷學習的學徒。」鼓勵

我「做中學」，從錯誤中成長，在過程中找到自己的方法。年輕就是不怕出錯不怕菜，走在自己嚮往的人生道路上，這份安心踏實，比什麼都值得。◎

#### 👉 型農私房料理

蜜棗生菜沙拉：將蜜棗洗淨切片或切丁，加入萆、小番茄、洋蔥等喜愛的蔬果，不需添加任何醬汁或淋醬，蜜棗切開後釋出的高糖水分，就是天然鮮美的沙拉醬！



Cover story [封面故事]

# E-Commerce for Ag Business Advantages and Challenges

李家黑糖芭比蓮霧 羅秀慧

農產電商 創造  
永不停歇的商機！

■ Profile 型農 羅秀慧 /  
80年次 /  
中山工商美髮科 /  
0976-128-982 /  
always07428@yahoo.com.tw /  
Facebook粉絲專頁：李家蓮霧《黑糖芭比蓮霧品種授權》  
高雄市六龜區光復路263號



## 離農到歸農 心路大轉彎

我是美濃出生長大的客家人，阿公撿石頭圍地，種菸草和稻米，爸爸小時候都要撿完石頭才可以去上學，我們長大後也是每到假日就要去園裡幫忙撒藥、抓蟲，辛苦又不自由，因此很嚮往市區生活，曾經一天打兩份工就為了存錢買房。結果婚後我不但搬到離都市更遠的六龜，還做起曾經抗拒的農業，但卻比以前有成就感，為什麼呢？連我自己也覺得不可思議。

**剛**

開始跟著先生回到六龜種蓮霧，說心裡完全沒有掙扎，是騙人的，但當時經濟與照顧小孩兩頭燒，我也明白返鄉耕作是一個相對務實的選項。所幸在人手足夠的情況下，我的工作以接單為主，透過臉書粉專、電商賣場、團媽賣蓮霧。

### 小農變「電」農 宅經濟正夯

長輩觀念保守，習慣整園批給行口，常叨念「一箱一箱要賣到什麼時候」，嫌棄接單銷售額只有批發的小零頭。我利用帶小孩的空檔，頻繁更新粉專，讓消費者、團媽了解農場作物特色，再忙也會保持互動。我們主力作物的黑糖芭比蓮霧「台農三號」是有得到品種授權的「正品」，並使用荖濃溪乾淨水源，使用牛肥、海草精、有機胺基酸營養劑等有機質肥料，口感清脆，一口咬下還會爆汁，淡淡天然甘蔗果香，很多客人一吃就愛上，每年都來問何時開賣。與團媽、電商平台合作，我的原則是，一定留下最好的果實給他們，對方也會提供相對穩定優渥的售價。幾年經營下來，網路接單銷售量已經佔農園產量一半以上，售價也比行口高出兩三倍，因此老人家雖然還是會嘀咕，但也默許每次採收都讓我先挑，剩下再讓盤商收走，我知道，這已是對農業新手非常珍貴的肯定了。

網路是獲得消費者反饋最快的方法，收到任何回應，我都會告知家人，即時檢視調整田間管理的用肥、澆灌問題，讓每次收果品質更進步。去年夏季其他鄉鎮曾爆發「水蜜桃事件」，包裹爆量宅配塞車，導致送到客戶手上的水蜜桃過熟甚至發爛。我立刻主動通知客戶，收到蓮霧有任何問題可直接拒收，運費我來付。結果大家都沒退貨，擔心退貨就沒有蓮霧可以買，真是超可愛。之後我希望開放果樹認養，邀請客人「與樹同行」，體驗田間管理的過程與成長，吃在嘴裡的水果更有滋味！

### 👍 型農私房料理

芋莖（芋橫）米粉：除了蓮霧之外，農園也種植少量芋頭，最愛的吃法不是芋頭湯，而是煮米粉。將芋莖的芋頭部分去皮切角，芋莖刨去老絲切小段，紅蔥頭、蝦米、香菇、肉絲爆香後加水煮開，放入米粉、調味料、芋莖煮軟即可。





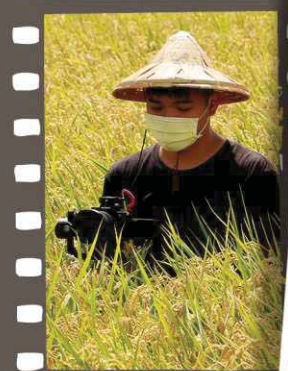
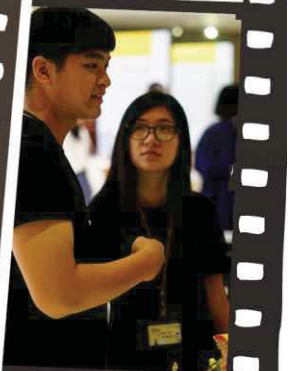
剛好販賣所

tú-hó culture store

People [跨界推薦]

Independent Book Stores Worth a Visit  
以書店為起點 帶動故鄉認同

獨立書店創辦人 羅建福



## 打開重新認識岡山的一扇窗

父親在岡山老街開茶坊，整條老街就是羅建福從小玩到大的遊樂場。曾經認為岡山除了「工廠多了一點」之外別無特色，直到離開故鄉、到台中念大學，跟著老師辦了數百場的社區導覽走讀活動之後，再回望自己的故鄉，才發現岡山不止那樣，於是他開書店，期盼許多人跟他一樣，重新看見岡山。

### 以攝影寫史，用文字讚歌

羅建福笑著自嘲「明明是岡山人，大學前所有生活和就學都在岡山，卻對在地一知半解。」念完大學返鄉，他決心租用改造父親的三塊厝茶莊，透過地方創生計畫，創立岡山第一家獨立書店「剛好販賣所」，希望成為人們認識岡山的一扇窗。

羅建福表示，岡山位處高雄與台南兩大城市交接處，工業區、商業區、農業區兼容並蓄，也是一處閩客、原民、眷村、新住民齊聚的移民重鎮，然而就像台灣許多鄉鎮一樣，在都市化、現代化過程中，逐漸失去自己的特色，非常可惜。以書店為媒介他持續走訪地方耆老、文史工作者，以口說與書寫，一點一滴建立嚴重散佚的在地人文歷史。無論對本地居民還是外地遊客，「剛好販賣所」都是認識岡山最好的起點。透過閱讀，認識岡山風貌，透過購買，親炙高雄在地農特的美好，也能參與藝文活動，感受在地藝術氛圍的活絡。例如，岡山「空軍基地」的特殊背景特別引人矚目，羅建福特地選在書店舉辦《轟鳴未曾遠去：從日本海軍第六十一航空廠到岡山醒村》新書分享會，檢視一九四一年日本海軍第六十一航空廠在岡山街落成、將岡山捲進世界大戰風雲之後的往事點滴，帶領閱聽者了解，當年岡山不僅是一座飄著太陽旗的航空城，時代與戰爭的衝擊，更造成本地人文、地景、產業等方面影響至今的巨大改變。他也曾號召「老屋探險隊」，在岡山老屋間進行探索、創意塗鴉及舉辦「廢墟攝影展」；去年年底舉辦

「高雄觀光風土品牌特展」，匯集山海城區，展現高雄九個在地風土品牌的產品，大受好評。接著他準備邀請卅三位來自不同行業的本地職人，分享不同職業與地方的淵源並製作成影像與文字，展現岡山豐富多元的產業型態，創造多元的營利方式，也讓文化推廣找到永續長存的商業模式。為了激盪更多火花，他帶領團隊走出岡山，前進台北、雲林、台南、宜蘭等縣市，期盼汲取更多地方創生經驗，為保存、發揚岡山文化，找到更明確的方向。

## 剛好 販賣所

tú-hó culture store



#### Profile 羅建福／

1987年次，靜宜大學台灣文學系畢業，曾創立墟聲創營有限公司，進行台中地區地方創生類影像及雜誌的製作，2021年回到岡山成立「剛好販賣所」，希望透過各種藝文、影像及文字紀錄，推廣並保留家鄉文化、歷史，促進更多認同。

## Season Cuisine 春色。果漾

春天是色彩繽紛的，是朝氣蓬勃的，是萬象更新的。在這百花齊放的時節，也有許多植物陸續結出或酸甜或甘香、或多汁或清脆的果實，取其色、取其香，更取其味，鮮食入菜兩相宜。在爛漫春光裡，掬起一把絢麗果漾，細細品嚐季節旬味，點滴在心頭。



食譜示範與設計 | 藍偉華  
攝影 | 天立攝影  
器材協力 | 恆隆行 Hengstyle  
文字整理 | Patina



好食料理-食譜  
**楓糖漿漬草莓**



**草**莓有維生素 C 之后的美稱，並含有維生素 A、E、鐵、鉀等營養素，以及鞣花酸、阿魏酸等植化素，營養價值高，同時兼具抗氧化力。建議生食較能保存維生素C，與醋、楓糖漿同漬，酸中帶甜的滋味，更有層次。

**食譜**

**材料：**  
 草莓 200g  
 楓糖漿 50ml  
 巴薩米克醋 1大匙  
 無糖優格  
 堅果碎 適量  
 迷迭香



· 草莓洗淨擦乾去蒂，大顆的切半。



· 楓糖漿與巴薩米克醋放入醬汁搖搖量杯，搖至均勻。



· 攪拌均勻的醬汁加入草莓內，靜置 10分鐘。



· 盤子或杯子內放上優格、草莓，灑堅果碎，淋少許漬草莓汁液，以迷迭香裝飾。

料理小撇步：草莓易水傷，待要吃前再清洗較佳。



好食料理·食譜

## 越南風棗片鮮蝦春捲



**蜜** 棗富含維生素 C、鉀、鈣、鎂、葉酸等營養素，可增強免疫力，膳食纖維則可助消化。香甜爽脆的蜜棗，切片切絲入菜，與蝦子、紅蘿蔔與生菜一起包成春捲，蘸上越南風味的醬汁，甜酸辣香，口感滋味兼備。

### 食譜

#### 材料：

春捲皮 5片  
鮮蝦 6隻  
鹽 1小匙  
檸檬片 2片  
白酒 1大匙  
萵苣 6片  
紅蘿蔔 30g  
棗子 3顆  
香菜葉 適量

#### 醬汁：

魚露 1大匙  
檸檬汁 1/2大匙  
蜂蜜 1/2大匙  
辣椒粉 1/8小匙

#### 裝飾：

食用花



Step. 1



· 紅蘿蔔切絲、棗子其中一顆切絲、另外兩顆切薄片。

Step. 2



· 鍋中盛水加入鹽、檸檬片與白酒，煮沸後放入蝦燙熟，放涼後剝殼橫切成兩瓣。

Step. 3



· 生春捲皮噴開水，靜置軟化；醬汁材料攪拌均勻備用。

Step. 4



· 前端放生菜、紅蘿蔔絲與棗子絲，捲起至1/3位置，排上蝦、香菜葉放上棗子片，春捲皮左右往內折，往前整個捲起，蘸上醬汁食用。

料理小撇步：生春捲皮用浸泡的方式會過於軟爛，以噴開水或刷子沾濕刷上水分的方式，會較好操作。



好食料理·食譜

## 鮭魚美乃滋蓮霧船



**蓮霧**的外型與色澤都相當討喜，含有豐富的水分、維生素C、B1、B2、菸鹼素、葉酸、鎂等營養素，爽脆多汁糖分又不高，很適合在控制體重或糖分的朋友。將蓮霧稍稍挖空，做成鮭魚美乃滋的容器，好看好吃，營養又有趣。

### 食譜

#### 材料：

蓮霧 3顆  
 水煮鮭魚罐頭 1罐  
 美乃滋 100g  
 洋蔥碎 1/4顆  
 芥末 (Wasabi) 1/4小匙  
 黑胡椒 適量  
 鹽 適量  
 巴西利 適量



Step.  
1



· 蓮霧對切，去蒂與底核，挖出少許果肉，底部切平成船型備用。

Step.  
2



· 洋蔥切碎，吸乾多餘水份。

Step.  
3



· 將去除水份鮭魚，與洋蔥碎、美乃滋放入攪拌盆中攪拌均勻，加入芥末、黑胡椒、鹽調味。

Step.  
4



· 將鮭魚美乃滋裝入蓮霧船內，裝飾上巴西利即完成。

料理小撇步：盡量將水分倒乾吸乾，做出來的鮭魚美乃滋才不容易水水的，影響口感又不美觀。



## 元榆牧場 養好養滿 美味不簡單

**隨**著養殖科技日新月異，追求低成本、長肉快、「論斤不論月」的養殖型態愈見普遍，已經很少有養殖業者為了維持美味肉質而堅持「養滿一定天數才出貨」的傳統養殖智慧，元榆牧場就是其中之一。創辦人陳立言二〇一四年創立牧場品牌，所有「出場」的雞，都必須是養足十六週的黑羽土雞。「要重現早期養殖土雞肉的好味道，這是關鍵之一」他說。

身為雞農二代，陳立言從小耳濡目染，對於養雞自有堅持。他認為，雞隻健康是雞肉美味之始，除了要完整接種疫苗外，也要打造身心愉悅的成長環境。牧場雞隻平均密度只有一般牧場的二分之一，寬敞空間加上良好通風，讓雞隻擁有充足的運動空間，也不容易生病。另外，雞隻不強打藥物和抗生素，嚴格遵守安全用藥，飼料選用含有多種營養的大豆玉米，飼養期更是超過一般牧場好幾倍。陳立言表示，延長飼養期雖然會增加成本，但自然飼育十六週的黑羽土雞，正是最好的時間點，最能充分展現肉質的鮮嫩多汁、不乾不柴的特點，值得堅持。為了打進小家庭市場，二〇二一年遷移至新建加工廠，打造一間能快速烹煮雞肉美食、招待



1. 清洗：生鮮雞隻屠宰後，進行清洗作業。



2. 分切：按照雞隻部位進行大塊分切。



3. 烹調：依照各個部位適合的料理方式，依序烹調。



4. 熟食小分切：分類進行細部分切。



5. 包裝：進行真空包裝作業。



6. 急速冷凍：將包裝好的熟食快速冷凍，準備出貨。



## 六級產業化流程 Six-grade Industry

### 1級/生產

放牧養殖黑羽土雞



### 2級/加工

甘蔗雞、鹽水雞、滴雞精  
生鮮雞肉、滷味、料理包



### 3級/服務

元榆牧場直營門市、  
合作的有機商店、電商平台



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



來賓的概念廚房，更引進急速冷凍包裝設備，生產製造煙燻甘蔗雞、招牌鹽水雞、煲雞湯、年菜等熟食料理包，運用真空包裝技術與低溫宅配服務，提供簡單迅速就能上桌的即時美味，廣受歡迎；銷售管道也從網購、企業團購邁向實體店面，如今全台直營店及合作上架的店家已經超過二十多家。期盼從概念廚房出發，將道地的台灣雞肉料理賣到全世界，為傳統養雞場的未來發展，打開全新格局。

■ 元榆牧場

地址：高雄市彌陀區國校路12號

電話：0800-880-247、07-6196976

網址：<https://www.yuanyuco.com>

LINE官方帳號：@fromfarm

元榆牧場  
陳立言、莊又端

## 樓上。餐桌 訂做日日幸福食光



不是一樓街邊店，也不在餐飲集中區，甚至沒有做過任何宣傳行銷，隱身二樓的「樓上。餐桌」五年前首日開張就滿座，至今依然人氣爆棚。一個老客人笑著說，當時很多人都是從對面銀行走過看到招牌，基於好奇進來看看，沒想到一吃成主顧，直到現在。



你來探索！  
人生的美好，就從每日食光開始吧！在這個二樓的空間餐桌上會出現什麼？

都說一日三餐，早餐最重要，但一般人往往吃得匆促簡單、充滿時間壓力。「樓上。餐桌」的早午餐不趕時間，全部以套餐方式供應，開胃飲、湯品、時令沙拉、麵包、甜點、餐後飲，一應俱全。可以來個「豪華大早餐」，用「小戰斧BBQ棒棒豬」迷人肉焦香喚醒味蕾，「爐烤鮮魚起司歐姆蛋捲」全魚脆皮細嫩超美味。小胃口的可選擇「小鐵鍋烘蛋」系列，使用無毒飼養雞蛋搭配黑松露菌菇、海鮮時蔬或豆皮蔬菜，都是完美組合，從早晨開始，為高雄人提供一日所需的滿滿活力。

經營者謝念岑自認是個愛吃鬼，覺得獨樂不如眾樂樂，決定開店，分享喜歡的食物和料理，開在二樓，除了因為一樓租金太貴之外，也希望提供一種探索、發現的樂趣。「城裡不缺餐廳，但卻缺少了一間有溫度的店，有為家人料理的心意與溫暖的空間，像家一樣的地方。」以這樣的想像為起點，以歐陸排餐為概念，以能保留原味的鑄鐵鍋為器具，嚴選高雄各地農漁產品直送餐桌，使用原塊肉、原型食物、當季蔬果，努力貫徹綠色友善的創店理念。



經營者謝念岑自認是個愛吃鬼，覺得獨樂不如眾樂樂，決定開店，分享喜歡的食物和料理，開在二樓，除了因為一樓租金太貴之外，也希望提供一種探索、發現的樂趣。「城裡不缺餐廳，但卻缺少了一間有溫度的店，有為家人料理的心意與溫暖的空間，像家一樣的地方。」以這樣的想像為起點，以歐陸排餐為概念，以能保留原味的鑄鐵鍋為器具，嚴選高雄各地農漁產品直送餐桌，使用原塊肉、原型食物、當季蔬果，努力貫徹綠色友善的創店理念。

## 特色推薦

# Chef's Specialties

### 爐烤鮮魚起司歐姆蛋捲 (每日限量供應)

選用高雄彌陀產銷履歷驗證的鱸魚，以半煎烤的方式保留細緻魚肉與酥脆的魚皮，佐以鮮嫩的起司歐姆蛋捲，爽口又飽足。



■ 樓上。餐桌

高雄市左營區至聖路312號2樓 / 0916-312-555

營業時間：9:30~15:00, 17:00~19:00

(不定時公休，晚餐僅供外帶)

FB粉絲專頁：樓上。餐桌 /

## The Taste of Happiness

### 經營者的話 /

有人與人相處的溫暖，有食材的溫度，就是幸福！



經營者 謝念岑

### 黑松露雞肉燉飯

雞肉以鐵鍋炒香後加入高雄美濃147米及高湯、黑松露，燉煮至米粒約九分熟起鍋，風味豐富濃郁，吸收高湯與黑松露香氣的米粒格外彈牙。

### 清炒嚴選海鮮時蔬溫沙拉

以高雄在地科技農耕、「野菜博士」以LED無毒種植的生菜鋪底，搭配用當令鮮魚、蛤蜊的清炒海鮮，清爽健康。



# 樂鳴 LE MING RESTAURANT 食堂

## 甲仙樂鳴食堂 在地食材養生潮

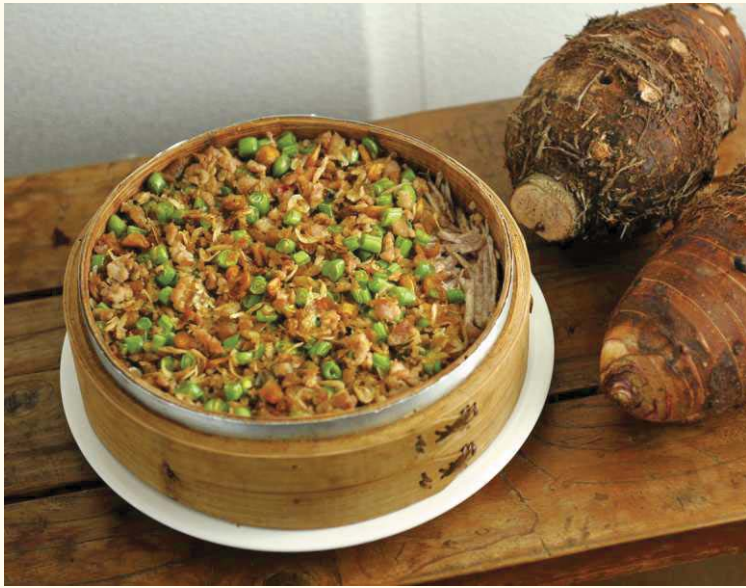
去年五月，因莫拉克風災而中斷長達13年的南橫公路終於恢復通車，位於南橫入口的甲仙立即湧現疫後第一波報復性出遊商機。「我們準備好了！」老店樂鳴食堂端出籌備已久、以本地食材製作的特色美食，迎接遲來的春天，漂亮出擊！



二代負責人柯順靜苦笑說，樂鳴食堂二〇〇九年五月搬到熱鬧的中山路擴大營業，沒想到八月就遭逢莫拉克風災，好不容易撐過低潮，又遇上疫情攪局。次次打擊促使他開始思索，深山餐廳應該具備哪些特色，才能吸引客人願意遠道而來？

「我們決定發揮在地優勢，不僅要挺過每一次困境，也要摸索出一條少油、少調味、真食材、低食物里程，充滿高雄特色的餐食之路。」像是楠梓仙溪的魚蝦、那瑪夏的薑香茶油雞、甲仙的梅冷白玉絲、清炒山豬肉、山豬肉香腸等，菜式很古樸、烹調很簡單，要讓遊客一嚐山中食材的原型原味。

甲仙早期有打獵的山產，也是芋頭、竹筍、梅子的重要產區，家家戶戶都能運用這些食材，巧妙變出各種家常菜。食堂延續地方婆婆媽媽為家人煮飯的料理精神，採用的四季時蔬大多是自家田裡無農藥栽培的，佐菜的梅子也是自家從產季就醃起來的，薑和苦茶油則來自那瑪夏小農，芋頭更是只採購在地種植的山芋，讓每一道菜裡到外都「很高雄」「很甲仙」，要讓你一吃難忘！



## 特色推薦

### Chef's Specialties

#### 五香古味芋絲

採用甲仙在地、一年僅一收的山芋頭切絲清蒸，鋪上爆炒的蝦米、油蔥酥及四季豆，香氣猛烈，芋頭口感Q彈鬆軟，是來店必點菜色。

#### 苦茶油雞

選用地小農飼養的放山土雞，以那瑪夏小農生產的薑與苦茶油拌炒，雞肉質地結實，是一道簡單清爽的養生料理。

#### 梅冷白玉絲

是一道以洋蔥、山東大白菜、彩椒、豆干絲、花生組合的涼拌小菜，美味關鍵是自家醃製的梅汁，酸酸甜甜，滋味爽口。



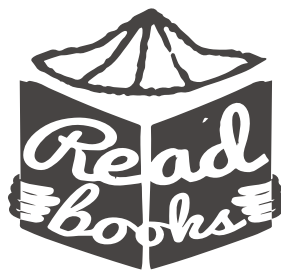
**負責人的話／**  
 食材新鮮就不須過度調味，歡迎來甲仙，出遊外食，也可以吃得美味又健康！

負責人 柯順靜

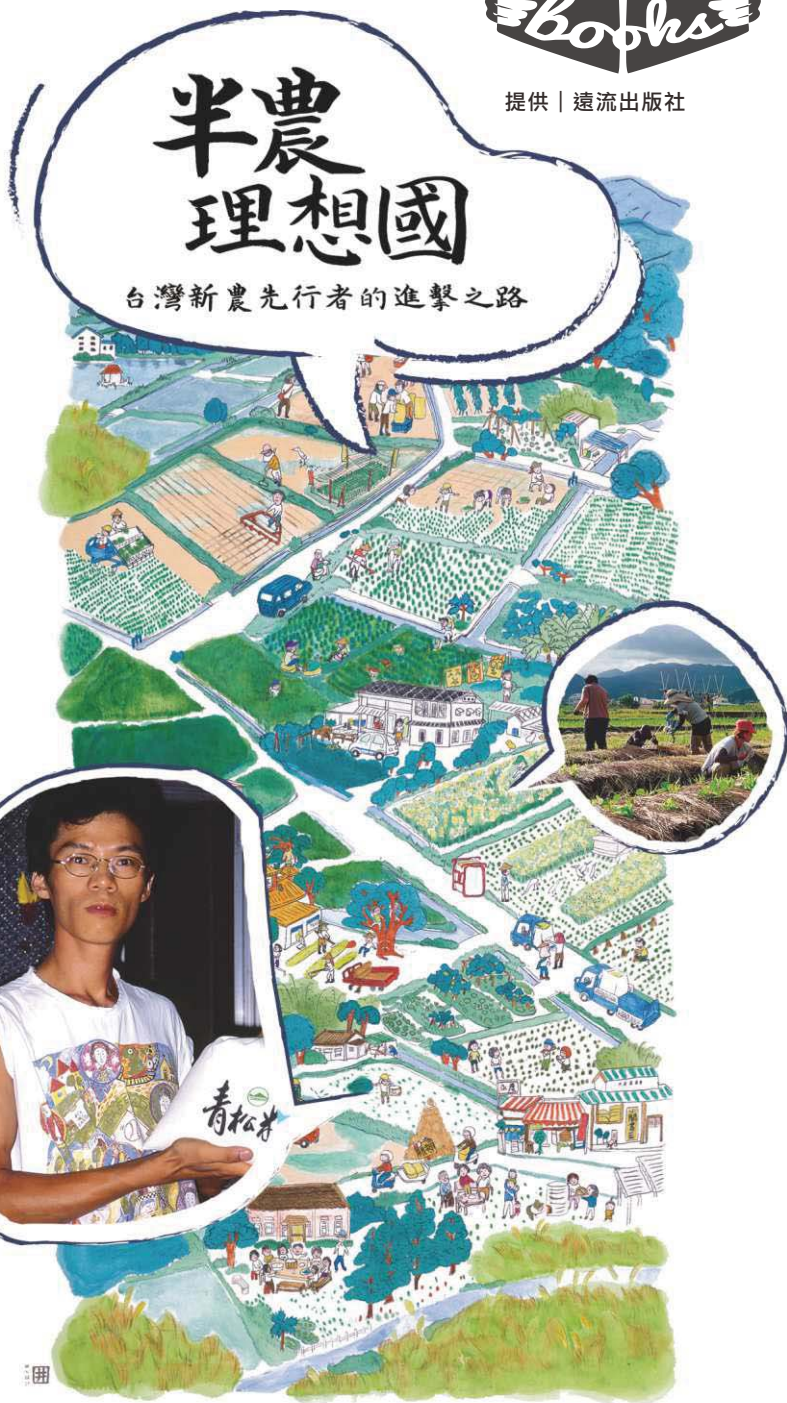
■ 樂鳴食堂  
 高雄市甲仙區中正路29號／  
 電話：07-675-1488  
 營業時間：10:00-14:30  
 17:00-20:00  
 FB粉絲專頁：樂鳴食堂



# 半農理想國 台灣新農先行者的進擊之路



提供 | 遠流出版社



兩位作者與很多羨慕陶淵明式耕讀生活的夢想者一樣，並沒有清楚的路徑圖就投入農村，當時台灣正面臨

### 歸農的實戰生活啟示

無論是想往農業創業的價值或是尋求慢活田園生活，「歸農」、「移住」風潮在國內盛行不衰，彷彿農業是人生夢想的出口、壓力的解脫。然而，「歸農」真如想像中的愜意浪漫、與世無爭嗎？本書記錄兩位作者進入台灣農村二十年追尋田園夢的過程，一步一腳印的實踐實錄，可以一窺台灣現在與未來新農村的形貌。

然而，另一股深刻反省的潮流，也以各種形式出現在台灣的各個角落，這些思潮成為推動台灣農村改革的契機，也是兩位作者對未來農村圖像的參考，包括：

WTO的衝擊；農民老化凋零、產銷失調、農藥與化肥過度使用導致土壤劣化，以及食安危機、農地破碎流失等問題，農村缺乏永續發展的想像與策略，許多農業縣首長對農村發展的願景，就是複製都市的開發模式，最希望能在其轄區擴大都市計劃。





- 農業的產業地景以及農舍、農村，形成深刻的地點感與空間美學。
- 消費者食安危機意識升高，有機食物、食農教育已成世界潮流。
- 社區支持型農業成形。
- 以產地的永續價值為基礎的農產品品牌經營、產地銷售理念逐漸被接受。
- 珍惜自然的觀念萌芽，且發展出相關優質生活產業與觀光產業。
- 新農民運用新科技及網路發展出新型態的農業經營方式。

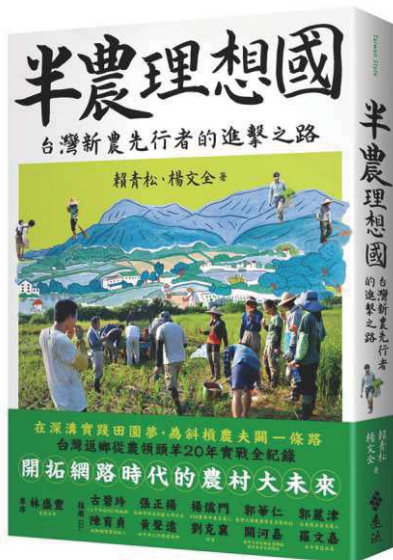
當年，作者之一的賴青松歸農營生，卻發現農耕並非落伍過時的象徵，反倒是一種正要抬頭的永續生活新選項！多年來逐漸吸引了一兩百個來自四面八方、國內外自主歸農的志願農民追隨而來，這個以農群聚的新現象，也標舉了一個新農業時代的到來。

作者之一的楊文全在人生邁入半百之際，選擇到深溝村種田，讓自己成為農夫，並藉此觀察與研究網路普及為傳統農村帶來

什麼樣的機會？想讓自己擁有農夫的視角，洞察過去不解的規劃困局，藉由親身參與，見證網路時代新農村的崛起。他認為，深溝村的生活故事，正是這個人人想要追求自我、追求另一種生活方式的時代浪潮。

《上下游副刊》總編輯、台灣全民食物銀行理事長古碧玲指出，賴青松與楊文全的《半農理想國》履踐二十年終能成形，關鍵在於善用分工建立網絡、深諳網路行銷、懂得商業模式的操作以及品牌論述能力、與購買者建立良好互動、政府資源的挹注等因素，同時解開了傳統農業的桎梏，塑造農業轉型的六級產業典例。

多少現代人倦於紛擾的都市生活，嚮往擁有一畝田，耕田而食，但也有更多人歸農後卻不得不鍛羽而歸。歸農後將可能面臨什麼樣的困境與挑戰？如何創造機會、尋找資源？本書諸多真實案例與故事，每一篇都是深刻的啟示。



■ 出版社：遠流出版社  
作者：賴青松、楊文全  
定價：400元



和食大進擊  
愈在地 愈國際

# 和食給食

食べて学ぶ日本の文化



日本人の伝統的な食文化  
いただきます



日本傳統飲食文化「和食」在二〇一三年經聯合國教育科學文化組織登錄為無形文化遺產，是繼法國料理、地中海料理、墨西哥傳統美食、土耳其傳統美食後成功登錄的第五項遺產。日本政府希望以此為契機，促進農漁產品出口、日式餐廳佈局全球，吸引國外遊客造訪日本、品嚐料理，同時也鼓勵日本人積極傳承與創新日本料理。





關於「和食」的四大特色，在日本農林水產省的網站是這樣是陳述的：其一為「尊重多樣且新鮮的食材原味」，日本國土南北狹長、豐富的自然資源孕育出各地鄉土料理；其二為「營養均衡帶來健康飲食生活」，如三菜一湯搭配傳統醬料與發酵食品；其三為「展現自然與四季美學」，無論是用當季花草枝葉擺盤、或是隨季節更換佈置與餐具顏色，用餐情境適切展現當季氛圍，其四則是「緊扣節慶習俗」，如除夕夜要吃蕎麥麵、新年要吃御節料理等習俗，用飲食凝聚情感。秉持對大自然的尊敬以及日本傳統精神展現出的文化，正是「和食」得以申遺成功的主因。



### 和食魅力 風靡全球

在農林水產省的努力之下，申遺成功後世界各國的日本餐廳數量從二〇一三年的五萬五千家到二〇一八年增加為十一萬八千家，日本農漁產品及食品的出口額從五千五百億日圓成長為八千零七十一億日圓，訪日外國遊客人數及旅遊消費額也成長了二到三倍。

### 面面俱到的和食教育戰略

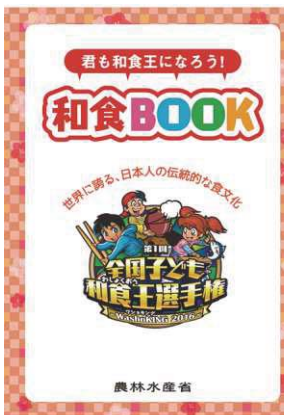
在國內，農林水產省則是策略性地致力將和食文化推廣到下一代。二〇一六年起舉辦工作坊、講座、成立「在家吃和食」網站(現更名為「美味的和食物語」)分享和食資訊與圖文素材，讓育兒父母、營養師多了解和食內涵，並且針對不同對象的使用需求，彙編食育及日本料理的學習手冊。

### 從競賽過程體驗和食內涵

二〇一六年起舉辦「全國兒童和食王爭霸賽」，繪畫比賽限一到三年級參加，四到六年級則以二至三人為一組，參加和食王分區競賽，從全國八區獲勝的隊伍才能進入決賽，進行主題演講及和食與鄉土料理的「心、技、體」競技，「心」是比知識問答，「技」是比賽用筷子夾豆子，「體」則是盲測料理，第四屆起增加幼兒也可參加的攝影比賽，第五屆因應疫情則調整為「留給未來的日本鄉土料理」YouTube影片競賽與「我喜歡的和食」Instagram攝影比賽。

### 地方菜 傳承給下一代的珍貴滋味

為了讓地方特色料理得以留下紀錄及加以運用，





Let's! 和ごはん

農林水産省  
官民協働プロジェクト



家庭日式料理指的是餐食中有米飯、湯、配菜的組合以及使用醬油、味噌等日本傳統調味料。由於個人飲食的偏好多半奠基於童年時期的飲食經驗，所以要讓和食文化能代代相傳，讓小孩在味覺發展時期累積對於日式料理的味覺記憶是刻不容緩的議題。在外食盛行、各國料理風行的環境下，為了減輕育兒父母準備日本料理的壓力、願意動手嘗試，二〇一八年起推動「來吃日本菜」

依據農林水産省針對一千位育兒父母進行的調查結果顯示，一般人對於日本料理的觀感是健康、營養均衡與蔬菜份量充足，但也存在準備上費時耗力、口味重等負面印象，針對一般民眾的食育調查中也發現有近五成的民眾，並沒有從上一代身上傳承到家庭日式料理的作法與吃法。

### 家家戶戶 來吃日本菜

針對幼稚園與國小的教職員、營養師，二〇一九年起舉辦「和食文化繼承者培訓」，分成基本科目、實踐科目以及報告發表等三階段進行，推動至今已超過五百名學員取得各縣市政府頒發的合格證書，成為各地的和食推廣大使，持續參加和食交流的活動、取得並分享相關情報。

### 和食文化繼承者培訓

農林水産省建置「我們的地方菜」網頁，提供中文、英語、泰語與西班牙語版本，介紹日本各地的鄉土料理、選用食材、發展脈絡、供應時節、保存方式及食譜，目前日本四十七個都道府縣總計有一千三百六十五道鄉土料理完成登錄。



## 和食を伝える人材を育成する 和食文化継承 リーダー研修

募集期間 2022年 8.1 月 ~ 2023年 1.20 日



参加無料 //

研修修了者に認定証を発行!  
専用テキストで和食の基本を学べます

この研修は、子どもたちや子育て世代に対して、和食文化を伝える中核的な人材を全国に育成するために実施しています。受講者は、基礎研修・実践研修・実地研修の各プログラムを受講いただき、全ての課程を修了した受講生に対して、「和食文化継承リーダー」として認定証を発行しています。認定後は、様々な活躍の場で和食文化の

和食文化継承リーダーを  
受講された方からこんな声を  
頂いています!



計畫，舉凡開發日本料理食譜、即食產品、設計菜單、辦理飲食體驗活動的食品製造業、餐飲業、家電業或是通路等民間企業或團體，都可以主動申請成為合作單位，通過者可使用官方 LOGO 進行推廣，並透過農林水產省進行共同行銷，計畫推動至今共有一百八十九家大小企業用行動來支持。

**社群行銷 擴散和食知識與內涵**

二〇一九年起農林水產省將每年十一月二十四日訂為「和食日」，並將當月訂為和食推廣月集中宣傳。由公務員自行企劃及擔綱演出的農林水產省 YouTube 頻道「BUZZ MAFF」，平時即以幽默的影片分享公務員日常趣事與農業議題，目前已累積十六點六萬人訂閱，針對和食議題曾以公務員 POK、脫口秀、壽司盲測、料理挑戰等方式發佈推廣影片，其中《單身男子的電子鍋日常》更是創下高達四十萬人次的點閱率。

日本和食成為無形文化遺產後成功取得國際關注，同時也促進了國內對於日本料理文化的保護與認同，以文化傳承的概念推動和食飲食教育，再透過各類活動與社群行銷傳遞和食內涵，進而達到文化傳承與創新的目的。



**日本の農林水産業を世界へ**  
 官係系 YouTube チャンネル  
**BUZZ MAFF**  
 ば ず ま ふ

めざせ 100 万人!

MAFF  
 Ministry of Agriculture,  
 Forestry and Fisheries  
 農 林 水 産 省

**BUZZ MAFFとは?**  
 農林水産省職員自らが省公式 YouTube チャンネルで YouTube なるなど、担当業務にとらわれず、その人ならではのスキルや個性を活かして、我が国の農林水産物の良さや農林水産業、農山村の魅力を発信するプロジェクトです。

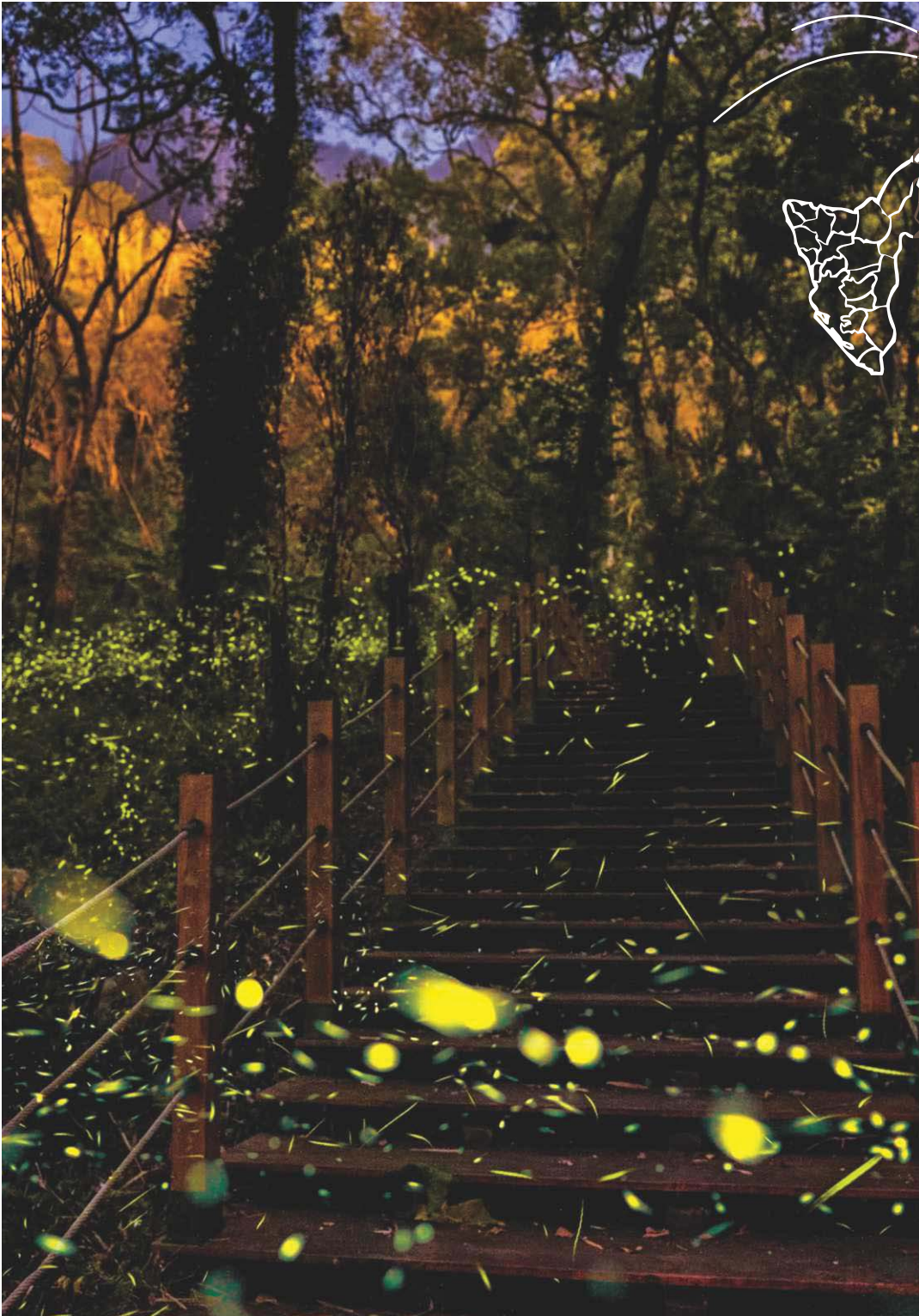
**2022 年【秋】第 12 クールスタート!**

|   |  |
|---|--|
| <b>TASOGARE</b><br>官係系出身の部長が農林水産業や政策等を楽しく、面白く分かりやすく PR します。 | <b>種 Click!</b><br>種 Click! (ホクリック!)<br>魅力あふれる北陸の食と農を「ばずまふ」って! 北陸農政局メンバーが届けます! |
| <b>衣食住院正子の部屋</b><br>誰が活性化する手作りアニメ / 農産物の科学観望をぜひぜひお届け!       | <b>やっぴりごはんてしよ!</b><br>元氣いっぱい! 伊予のお米産地の大農が、お米の魅力を全力 PR します!                     |
| <b>農も (のうもんと)</b><br>推しは、農山村です! 農者が推しの農おし、どしどしお届けします YO!    | <b>知れどんどん</b><br>知財フリーク「知れ」が GI (G 農) に目覚め、どんどん成長するドラマです!                      |
| <b>のうさん</b><br>推しは、農山村です! 農者が推しの農おし、どしどしお届けします YO!          | <b>お茶んぬる</b><br>日常に、もっと日本茶を / 毎日お茶のある暮らし。                                      |
| <b>なまらでっかい道</b><br>愉快な若手職員が、北海道の農林漁業の魅力を全力でお届けします!          | <b>花いっぱいプロジェクト</b><br>農水省の花王子が、おすめのお花や、お花の管理方法についてご紹介!                         |
| <b>なまらでっかい道</b><br>愉快な若手職員が、北海道の農林漁業の魅力を全力でお届けします!          | <b>ワイン官 惚りさきです。</b><br>ワインエキスパートで働く製菓師のヒロキが日本ワインで農文盛り上げたい!                     |
| <b>宮崎のヒナちゃん</b><br>宮崎生まれ宮崎育ちの地方勤務職員が愛嬌の隠れた魅力 PR します!        | <b>なまらでっかい道</b><br>愉快な若手職員が、北海道の農林漁業の魅力を全力でお届けします!                             |

**BUZZ MAFF Channel の登録 & 動画に「いいね」をよろしくお願いします!**

<https://www.youtube.com/channel/UCk2nyX95GgVSTcVCH2HS2g>

農林水産省 大臣官房広報評価課  
 広報室 広報企画班  
 【電話】03-3502-5594 (内線 3072)  
 【メールアドレス】kouhoukikaku@maff.go.jp



  
那瑪夏民生休閒農業區  
螢火蟲之國

照片提供／那瑪夏區公所

楠梓仙溪從玉山群峰發源，向南奔流，湍急冷冽的溪流中甚至沒有魚，一直流到那瑪夏，被中央山脈、玉山山脈擋住東北季風的寒冽，這片隱世仙境才成為野生動物避寒與人們耕作的棲息之所。春季滿山點點青梅、水蜜桃，夏季螢火蟲大軍噴發，欣欣然迎來了一年中最豐盛的旅行季節。



### Info

旅遊資訊

◎那瑪夏賞螢季/  
07-670-1001

照片提供 / 那瑪夏區公所

那瑪夏人口最多的卻是布農 (Bunun) 族。日治時期為分散布農族剝悍的抗日行動，將桃源區布農族強制遷居到那瑪夏，逐漸取代卡那卡那富人，為那瑪夏為數最多的族群，後期還有排灣族、鄒族、客家人、福佬、外籍新移民陸續遷入，僅三千人的遼闊行政區，共構成一處族裔多元的山中小聯合國。

那瑪夏是高雄市唯一與嘉義縣、台南市毗鄰的行政區，與桃源區並列高雄市「最遙遠的原民區」。原稱「三民鄉」，政治宣導意味十足，十五年前正名為那瑪夏 (Namasia)，是全國第一個正名的原住民鄉；區內的民族、民權、民生三個部落也恢復舊名：南沙魯 (Nangisalu)、瑪雅 (Maya)、達卡努瓦 (Taknaua)。十七世紀，當時的荷蘭殖民政府進行人口調查，已有百人左右的卡那卡那富 (Kanakana'u) 族人沿著楠梓仙溪畔的眾多河階台地散居，以狩獵為生，是目前文獻記錄中最早世居於此的族群，與桃源的拉阿魯哇族 (La'ua) 雖然與阿里山鄒族完全無法以族語溝通，歷史、傳說、祭典儀式、圖騰也完全不同，但從日治時期就被歸類為「南鄒族」，直到二〇一四年才被認定各為獨立族群，拉阿魯哇族為第十五族，卡那卡那富族為第十六族。

### 族裔多元的山中聯合國

### 揮

別港都工業城及平原休區的印象，沿著台廿九線甲仙端入山，楠梓仙溪一路相伴隨行，過了小林村紀念公園，那瑪夏，就不遠了。崇山峻嶺間嵐霧縹緲、奔流不絕的巨溪、祖靈神話的美麗圖騰、部落歌謠的記憶傳唱，沒有平曠綠野、工廠樓房，二〇二二年才有了便利商店進駐，是深山高雄純樸的模樣。

### 火金姑經濟 那瑪夏之春

那瑪夏民生休閒農業區以達卡努瓦部落為核心區域。地處廿九線公路起點，範圍從部落延伸到楠梓仙溪上游與塔布鐵開溪交匯處，除了一兩個鐵皮搭建的簡易工寮以及賣烤肉野菜的小吃部之外，此去再無人煙。田裡種龍鬚菜的農民遙指山頭：「再進去只有山豬，沒有路囉！」

微涼季風加上楠梓仙溪的豐沛水氣，孕育出眾多作物的適種條件。冬春的生薑、芋頭、梅子，夏季有紅肉李、金煌芒果、桂竹筍，秋天是玉米、野生愛玉子的採收季，春季此刻，幾乎家家戶戶都醃漬脆梅、紫蘇梅、梅醋、梅露，一罈一罈，酸香甘甜。山間清淨涼爽、濕氣飽滿，也吸引對環境極其挑剔的螢火蟲來駐點。





**Info**

旅遊資訊

○那瑪夏Lu-Mah民宿  
 高雄市那瑪夏區鞍山巷74號  
 0906-115-059 (需預約)

乾旱、酷熱以及人為的農耕、光害、化肥、除草劑、殺菌劑等都是螢火蟲殺手，當地人漸漸發現，採用有機農法或友善土地、減少翻耕，農業與螢火蟲共存並非不可能。「因此有愈來愈多農民不用藥、減少燈照，把光留給螢火蟲。有的則是改種龍鬚菜。」那瑪夏民生休閒農業區主委盧林秀英指出，龍鬚菜不用農藥也能長得很好，因為不耐旱，得經常噴灑山泉讓它們保持活力，在逐漸回暖的春末，正好提供螢火蟲出動覓食覓偶最喜愛的溫暖潮濕環境。每

賞螢遊客湧入創造亮眼的「火金姑經濟」，原本只有蟲鳴鳥叫的深山林內，嘈雜擁擠得像夜市，南沙魯部落的南沙魯文化紀念公園、瑪雅部落的民權國小、達卡努瓦部落的日本神社遺址，無處不是賞螢好去處。為保護生態不受衝擊，那瑪夏數年前規劃七條賞螢步道，實行購票制，落實遊客總量管制，限縮足跡，二〇二一年減為三條，並視螢況隨時調整開放範圍。「樟樹林公園賞螢步道」有樟樹群環抱，步道坡度平緩，適合大、小朋友；「拉比尼亞賞螢步道」看的是溪谷間的螢火蟲，鋪設水泥路的步道坡度平緩，適合推車及一般民眾；「達卡努瓦賞螢步道」位於野生愛玉田，有較大的地形高低落差，適合身手矯健者來一睹田野間的螢火燈光秀。

**不用藥 少用燈 讓螢火蟲找到回家的路**

全台有六十多種螢火蟲，那瑪夏有十五種，第一批螢火蟲三月就現身報到，是台灣生態時序上最早出現螢火蟲的賞螢秘境，除了數量最多的「賞螢主力」黑翅螢之外，還有紅胸黑翅螢、山窗螢、大端黑螢，少見的孳螢、紅胸窗螢也有發現紀錄。天色將暗未暗，螢光最美，火金姑大軍如天墜流星，沿著山稜、森林、草間飛出流竄，行走其間彷彿山間銀河，超夢幻。居民很自豪地說：「以前傍晚放學回家，都是抓螢火蟲當路燈的！」



照片提供/那瑪夏區公所



照片提供/那瑪夏Lu-Mah民宿





### Info

旅遊資訊

- ◎僑香咖啡/  
高雄市那瑪夏區達卡努瓦里青山巷30號  
0937-355-210
- ◎青山茶業/  
高雄市那瑪夏區達卡努瓦里青山巷10號  
0932-981-546



照片提供/青山茶業

到螢火蟲大發生季，全區都是彷彿遍地碎鑽的「星星菜園」，形塑出那瑪夏別於其他休區、超強的景觀特色。

### 玉打山下的農作與飲食風景

高一三四線青山巷是通往觀日勝地玉打山的必經之路，地屬林務局那瑪夏區廿六林班地，隔著楠梓仙溪，就是嘉義縣阿里山鄉廿四林班地，這條路颱風豪雨期間經常坍方，居民只能透過狹隘的拉比亞露營區產業道路進出工作及運輸農產品。即便在這樣的坎坷山路上，依然有兩家兩代人堅持種著茶葉、咖啡，在深山裡也不放棄耕作的希望。

很多人愛喝茶，卻不知那瑪夏有個近四十年歷史的高山茶區，一九八七年，世居青山社區的農民詹德龍引進高山茶栽種，全盛時期全區有十家製茶工廠，莫拉克風災重創農地，茶農紛紛退出，青山茶業、僑香咖啡是碩果僅存的幾家。詹宗翰二〇〇八年退伍回到那瑪夏，陪著做茶近四十年的父親採茶，除了青心烏龍與金萱茶，也製作小葉種紅茶。他認為，那瑪夏茶區平均海拔一千公尺，雖不比一般高山茶高，但茶菁的日光萎凋相對充足，更能提升茶葉韻味香氣，茶廠還多了一道團揉工序，茶葉經過擠壓解塊、團揉八小時，呈半球團狀茶葉，風味厚度更沈穩扎實。

僑香咖啡原是茶園，偶然在玉打山上發現一棵六十年的阿拉比卡咖啡樹，採豆烘焙後發現咖啡香醇濃郁、不澀回甘，決定擴大栽種。二代的許帛霖愛咖啡，回故鄉承接咖啡園，於他而言是人生的必然。堅持有機施肥，以友善自然模式管理咖啡園，以手工嚴選淘汰瑕疵豆，脫皮取仁，再經過七天日晒階段，再進行脫殼與銀皮脫除，工序繁瑣。十多年來，滿頭青絲已成白髮，他笑了起來：「務農操勞，也使人加速成長！」

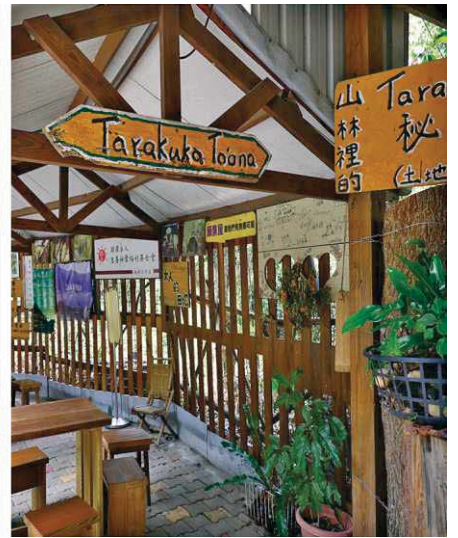




照片提供 / 深山裡的麵包店

**Info**  
旅遊資訊

◎深山裡的麵包店  
高雄市那瑪夏區達卡努瓦里秀嶺巷196號  
07-6701161、0912-308-230  
(週五、六、日營業，需預訂)



**回望原民歷史的「橋梁之路」**

莫拉克災後以烘焙重生的，六龜竹林休區有「樣子腳文化共享空間」，那瑪夏民生休區有「深山裡的麵包店」。後著位於達卡努瓦部落「To'oma tanu」，意指「有老人的地方」，四周是「U'uru」（女人的田地），小米剛種下，周圍有龍鬚菜、刺蔥、南瓜、薑黃、紅藜、玫瑰、香蕉和芋頭、生薑和香草，用來烘烤龍鬚菜乳酪吐司、龍鬚菜蔓越莓貝果、薑黃乳酪貝果、玫瑰核桃貝果、南瓜亞麻籽吐司、刺蔥培根吐司「絕對貫徹『食當季，吃在地』的精神。」創辦人林江梅英笑說：「什麼是那瑪夏土地的真風味？吃麵包最知道！」

回程需沿著台廿九線原路離開那瑪夏，抵達甲仙之前的路段，是一條十座橋梁連接起來的「橋之道」，特別迤邐彎繞。每座橋均以原住民族語為名，饒富自然地形特徵及文化意涵，例如那斯拉拿橋（Nasana）意指望著東北方兩座聖山，發願一定會再來；阿力吾艾橋（Alinguai）指很多獵物棲息的小獵場；噶噶橋（Ungung）指有回音又神祕的大峽谷；都朴魯安橋（Tupuzuan）是呼喊並等待家人返家之地點；安哈娜橋（Anhana）指一整片紅色葉子的森林；哈麗奧爾橋（Haliv'aul），意指該溪於旱季時常乾枯無水；那都會扎橋（Natuluza）物產豐饒，為古時大聚落所在地。

休區、部落需要正名，橋梁也是，走過原住民族漫長失聲的道路，進入族群覺醒，「正名」於原住民族的意義，如此不凡。一如排灣族詩人莫那能在《恢復我們的姓名》詩中的呼喚：「如果有一天，我們拒絕在歷史裡流浪，請先記下我們的神話與傳統，如果有一天，我們要停止在自己的土地上流浪，請先恢復我們的姓名與尊嚴。」◎





春季  
Vol.40 緣定農業號  
Spring, 2023

## 型農本色 回函抽獎活動

感謝您閱讀《型農本色》緣定農業號。只要填寫回函並於2023年4月30日前郵寄至《型農本色》編輯部收，就有機會獲得型農大聯盟限量不鏽鋼杯，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5月10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

真的好喜歡你們的這本刊物，內容包含食、文化、旅遊和烹飪，所介紹之事物均讓人有一種想去體驗，期待所有編輯人員、文章作者和讀者投入其中的勇氣！

林氏

## 讀者意見

內容豐富有趣，整體排版也很用心，期待型農本色能持續出刊！

黃 亮

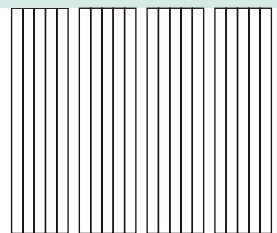
## 讀者意見

在市集拿到這本刊物，發現名稱特別，內容也相當豐富！最喜歡高雄小旅行單元，有些地方去過很多次但不知道有這麼多活動可參加，很棒呢！

仁傑



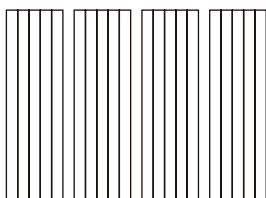
寄件人地址：   市/縣  鄉/鎮/市/區  
 路/街  段  巷  弄  號  樓



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

請沿虛線撕下後對折裝訂寄回 謝謝！

春季  
Vol.40 綠定農業號  
Spring, 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：陳秀芬、黃群中  
企劃製作：安秭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、張寬、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3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.41 夏  
預定2023年6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





見證故事的溫度

勾勒農業的深度

# 型農本色

## 創刊10周年 感謝有你

Kaohsiung



線上閱讀



免費索閱