

夏季

vol.17 攜手向前號

Summer, 2017

# 型農本色

Cover Story

**我的道路，我來開！**

發揮1加1大於2的力量・李宗恩、李正文

適地適種最健康・連于萱

關於「鋼鐵雄」的愛與柔情・廖志雄

Factory

得意中華食品有限公司

Travel

南高雄的魚米之鄉—林園



## 辛苦卻快樂著

七月，型農大聯盟參與百貨公司短期設櫃擺攤活動，型農實力堅強、產品多樣，在2周內創下百萬業績，令人驚艷。乘著這股銳不可擋的士氣，同時北上展開企業巡迴展售活動，搭建起與消費者現場互動的契機，並展現型農臨場行銷力，我們樂見其成，期盼有更多機會與民間合作，共同推廣在地優質農產品。

返鄉務農充滿理想熱血，卻並不夢幻浪漫，幸而我們總能聽到許多雙腳深深踩進土地、努力打拚的動人故事。李宗恩、李正文從小一起在田裡苦過來，合力譜寫「一加一大於二」的田園佳話。連于萱的農場運用多樣蔬菜的優勢，結合預約訂購與計畫性生產，要落實「每周一籃菜」的願景。「鋼鐵雄」廖志雄堅持以無毒方式種木瓜，成功建立自家果園品牌。他們憑藉著專業、實力與創意，在農園、網路社群、市集行銷自己，也努力把得到的光環和讚美，化為實質的收益。

作家白岩松曾以「痛並快樂著」形容心靈成長過程，型農們則是在田間摸索、在烈日下揮汗奮進，「辛苦卻快樂著」日日茁壯成長，為自己的夢想、為台灣農業的未來希望，貢獻一份不可或缺的青春力量。

蔡復進

### 目錄 CONTENTS

- 01 【封面故事】Cover Story  
我的道路，我來開！  
發揮1加1大於2的力量 李芭住燕棗 李宗恩、李正文  
適地適種最健康 烏山生態有機農場 連于萱  
關於「鋼鐵雄」的愛與柔情 鐵雄一號農園 廖志雄
- 08 【跨界推薦】People  
藝術根植在地因為美所以守護 文化愛河協會理事長 許玲齡
- 10 【好食料理】Yami Cook  
蔬果入菜 預約涼夏好時節
- 14 【農業上下游】Factory  
得意中華食品有限公司
- 16 【農情交響曲】Symphony  
蕎米屋  
生蹟小農市集
- 20 【高雄小旅行】Travel  
南高雄的魚米之鄉—林園
- 26 【新農閱事】Reading  
東京農業人的食育啟示
- 28 【農業風向球】Global Eye  
道之驛 讓過路人感受農業活力

Empower  
Agriculture

## 封面故事 Cover Story



型農 廖志雄  
· 鐵雄一號農園 ·



型農 連于萱  
· 烏山生態有機農場 ·



型農 李正文、李宗恩  
· 李芭住燕棗 ·

## 我的道路，我來開！

田間崢嶸的作物在文人眼中是歌詠自然的詩句，  
卻是農民賴以生存的根柢。

李宗恩、李正文兄弟攜手返鄉，  
建立霸氣好記的品牌「李芭住燕棗」，成功攫住消費市場；  
連于萱堅持「適地適種最健康」，  
將自家農場經營成有機蔬果百寶庫；  
廖志雄建立「鋼鐵雄」品牌，贏得父母肯定，  
實現了回鄉陪伴家人的初衷。

小農業，大夢想，  
農業這條路，他們義無反顧。



關鍵技術  
鋼鐵木瓜



適地適種  
有機蔬菜



兄弟齊心  
力量加乘



Cover story [封面故事]

# Papaya Love Is All You Need

鐵雄一號農園 廖志雄

木瓜不會不好種，  
技術到位就是關鍵！

Profile 型農 廖志雄 /  
62年次 /  
文化大學畜產系 /  
0939-169536 /  
ditleo@gmail.com /  
Facebook粉絲專頁：鋼鐵雄 /  
高雄市六龜區新興里新威253之1號

## 關於「鋼鐵雄」的愛與柔情

無毒種植困難度較高，廖志雄努力充實有機種植和品牌行銷的相關知識，  
要讓對於土地、對於家人的愛，無盡蔓延！

### 走

進著濃溪旁的鐵雄一號果園，網室內的氣溫高達攝氏三十五度以上，為了讓木瓜樹根得以透氣，廖志雄把之前因應梅雨所鋪設的黑塑膠布捲至一旁，細心檢查經歷豪雨的木瓜樹有無病蟲害，並把爬滿樹梢的蝸牛一隻隻抓下來，這樣的工作日復一日，廖志雄不以為苦。

廖志雄雖然務農家庭出身，但畢業以來的工作幾乎與農事絕緣，反倒經營便利商店越來越順手。然而儘管收入不錯，時間卻成為奢侈品，尤其假日和晚上員工大多不願輪值，身為店長的他只能犧牲與家人相處的時間自己跳下來，每年僅能回家兩三次。他嘆道：「才一轉眼，小孩已經即將上國、高中了，時間真的不等人啊！」三年前決定回鄉，希望努力掙回與孩子們共處的珍貴時光。

### 價值來自於不斷堅持

然而一開始，傳統觀念極重的父母並不願意高學歷的兒子返鄉務農，「尤其還要用無毒的方式種植木瓜，在老人家眼中簡直是『頭殼壞去』。」儘管如此，他並不氣餒，先跟父親學習慣行農法，第二年就開始上網找資料學習無毒種植。「無毒種植困難度較高，因此先選擇果型較小、甜份與價格都較高的日陞品種栽種木瓜，以及小部分的香蕉和火龍果。」之後又參與

農改場與型農課程，充實有機種植和品牌行銷的相關知識。「上課真的很有用，原本一直找不出木瓜結果不夠密集的原因，老師一句話『肥料用太少』就解決了。」廖志雄開心分享上課心得。

木瓜品質穩定後，他開始建立果園品牌，引用喜愛的「鋼鐵人」電影替自己與果園分別取名為「鋼鐵雄」、「鐵雄一號農園」，產品木瓜則取名「草群舞」，一方面是日陞木瓜改良自夏威夷品種，也希望消費者看到名字，能立即聯想到無毒果園中草群隨風舞動的畫面。經過多年不斷嘗試與努力，如今他不但贏得父母肯定，更實現了當年回鄉陪伴家人的初衷。關於「鋼鐵雄」的愛與柔情，正在這片土地上無盡蔓延。

### 👉 型農私房料理

木瓜穀片早餐：把成熟的木瓜切成塊狀，淋上無糖的優格或優酪乳，再撒上五顏六色的早餐穀片，出乎意料的對味，是廖志雄為小孩精心調配的愛心早餐。



Cover story [封面故事]

# Organic Food Better Taste

烏山生態有機農場 連于萱

我要用有機良心菜  
換取成就感！

Profile 型農 連于萱

70年次

海青工商畢業

0918-193530

molay1981@kimo.com

Facebook粉絲專頁：烏山生態有機農場

高雄市田寮區田寮里崑山路2號

## 適地適種最健康

連于萱採取少量多樣的種植方式，讓土壤自己選擇作物以分散風險，也讓每塊田地輪流休耕、輪流休養生息，以確保地力永續！

### 位

於國道三號中寮隧道的正上方的中寮山，雖然海拔僅四百多公尺，卻可以一覽大崗山、小崗山、泥火山與一望無際的惡地地形，是高雄人登山健行的秘境；山頂上座落著烏山生態有機農場，在連于萱與父親的悉心照養下，已經是座有機蔬果百寶庫。

烏山生態有機農場就像一座夢幻農場：長條狀的山谷田園，兩側小山頭夾峙，正好解決日照與西曬問題，北面的山谷出口，超過一八〇度的壯闊視野讓人心曠神怡；沿著南面，依序種著南瓜、日本地瓜葉、茄子、野萵菜、甜菜根等四季有機蔬菜，兩旁還有百香果、龍眼、芒果、酪梨等水果，田園中間還有座養著魚兒和鵝群的山泉水池塘。「這裡並不美，但來過的人幾乎都會愛上她。」連于萱笑著說。

### 多樣種植降低風險

農場原本單一種植龍眼樹，後來連爸爸認知到慣性農法對身體與環境的危害，因而轉型為有機種植並成功取得有機農場認證。連于萱有感於父親年紀漸大，農場需要人手，毅然辭去服飾店店長工作，回家幫忙。回到農場四年多，連于萱從一開始負責通路行銷，到現在作物選種、田間管理、收成包裝已能一手包辦。「一開始最大的困擾是：不知道該種什麼。」她笑說最後決定採少量多樣種植，分散風險，並且讓每塊地

輪流休耕，以確保地力永續。對作物選種，連于萱有一套與眾不同的方法：「我喜歡種植國內少見的外國蔬菜，又不確定哪些種得起來，所以就買各式種子撒在田園中，讓土壤自己決定要不要發芽，只要適合，它自然就會長大。」

如今農場有機種植已達九年之久，生態達到一定平衡，也能有不錯收成。為讓產品有更大的利潤，連于萱曾運用網路成功把產品宅配至全台，後來因宅配冷藏問題難以解決，現階段改將主力

放在南部地區的實體有機商店。未來除了將在農場建置露營區之外，也希望運用目前多樣蔬菜的優勢，結合預約訂購與計畫性生產，落實「每週一籃菜」的願景。

### 👉 型農私房料理

烏山生態有機農場種植豐富多樣的蔬菜，巴蔘菜便是其中一種，洗淨後切成兩段，置入滾水中燙至葉股變軟、葉子轉為茶色後即可撈起滴水，拌入香油或醬油調味，便可上桌。



Cover story [封面故事]

# A Story about Guava

李芭住燕棗

李宗恩、李正文

有土地、有家人  
的地方才是家！

■ Profile

型農 李正文 / 74年次 /  
立德管理學院餐飲管理系 / 0982542091 /  
型農 李宗恩 / 76年次 /  
嘉南藥理科技大學 / 0960423950 /  
Coolman1030@hotmail.com  
Facebook粉絲專頁：李芭住燕棗  
高雄市燕巢區中竹路11號



## 發揮1加1大於2的力量

李正文負責田間管理、李宗恩打點通路行銷，兩人各司其職、齊心打拚，一同往建立品牌、自產自銷的目標勇往前進！

### 李

正文、李宗恩兄弟倆從小在棗子與芭樂園長大，長大後，一個念餐飲、一個學復健，與農業毫無相關，但自家果實清脆可口的滋味卻像剪不斷的臍帶般與兩人緊緊相連，只要有空就想回家，感受土地溫度，呼吸鄉間特有的清新空氣。因此當五年前李正文離開食品業、重新思索未來人生方向時，「回家務農」的念頭瞬間浮現。或許是兄弟連心，沒多久，李宗恩也辭了復健師的工作，跟著哥哥回到田間。「總覺得，有土地、有家人的地方才是家啊！」兩人說。

面對熟悉的土地，兩兄弟有不少新想法：「父母年事已高，看他們每天還是如同往常，花費很多時間和體力照顧果園，太辛苦了。於是我們想，或許可以嘗試新方法來提升工作效率。」兩人到農業改良場向前輩專家請益農耕技術，另一方面也更新搬運機、包裝機、網室支架等硬體設備，讓田間管理與採收包裝更有效率。

### 各司其職、相互支援

兩兄弟各司其職：李正文負責田間管理、李宗恩打點通路行銷。以往李家水果全交由農會承銷，為了有更好的效益，兩兄弟也開始經營網路行銷，增加自產自銷的比例。李正文巧妙取用李家住在燕巢以及生產珍珠芭樂、雪蜜棗的諧音，建立霸氣又好記的品牌名稱

「李芭住燕棗」，並捨棄老一輩重視產量的觀念，利用三成疏果的做法來提升品質，吸引回頭客絡繹不絕。如今已有五成產量透過宅配銷售，今年起，李宗恩更積極參加展售活動，擴大自產自銷規模與獲利空間。進入李家果園，乾淨清爽的地面沒有任何枯枝殘葉，讓人印象深刻。李正文回憶：「多年前一場颱風，爸爸和弟弟在園裡差點被吹走；我的右手則是被碎木機捲入受傷。這些意外讓我們警覺到田間安全的重要；加上枯枝容易刺穿雨鞋、躲藏毒蛇、導致降低肥料吸收等，因此決定採行『枯枝不落地』的管理方式。」從小一起在田裡苦過

來，如今李正文、李宗恩要齊力合心，譜寫「兄弟同心，一加一大於二」的田園佳話。

### 型農私房料理

芒果烤牛柳：除了棗子與芭樂，李家果園也有少數送禮用的芒果，李正文喜歡將金煌芒果去皮削條再搭配牛柳一起勾芡紅燒，牛柳與果肉融合，酸甜滑溜非常下飯。

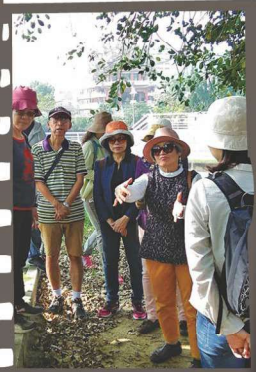
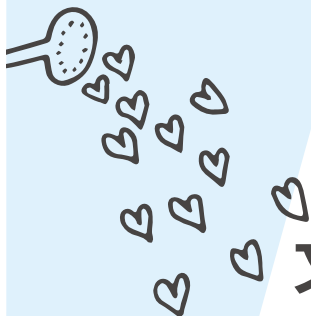


People [跨界推薦]

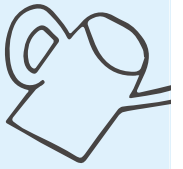
# The Love River

## 留住最美麗的高雄

### 文化愛河協會理事長 許玲齡



，專題：愛河映像



## 藝術根植在地 因為美所以守護

台灣土地獨特而美麗，但人們卻對它的了解甚淺，因此她成立無願讀書會，首堂課程就是「認識台灣」，並成立文化愛河協會，就此投入愛河整治的公民運動。

### 許

玲齡是高雄市資深的文史工作者，也是高雄公民運動的先驅，一九九四年創辦文化愛河協會，致力督促政府積極整治愛河、重塑河岸文化，近年致力於培訓新一代的文史解說人員，希望能把過往記憶中美麗的高雄傳遞給年輕人，讓他們牢記並學習守護，這座城市逝去即難再現的美麗風景。

出身岡山的許玲齡對花草植物特別感興趣，小時候見過綠油油的橋頭糖廠更讓她著迷，不過囿於父母的傳統觀念，求學時只能捨棄興趣，選讀據說「就業比較容易」的會計統計系。畢業後回到高雄任職船運公司，又進入父親的土地開發公司、走遍全高雄，婚後則是扮演全職的家庭主婦，生活看起來平凡又順遂，任誰也想不到日後她竟會成為公民環保運動的健將，而一切竟是源於一堂美術史。

### 由時間、空間、人文交疊累積之美

當孩子長大、許玲齡逐漸有了空間，決心重拾興趣，參加陶藝、美術等課程。「聽過倪再沁與林谷芳兩位老師開講的美術史後，以往許多認定『理所當然』的事全都不一樣了，原來環境是需要費心保護，才能呈現美麗風貌的。」她開始接觸藝文及環保活動，偶爾串場搖旗吶喊。一次參加連續廿六天參觀歐洲各美術館的行程後，驚覺國外面對藝術，看重的是啟發人內在的深層表現以及與在地文史呼應，而非台灣教育所偏重的技藝工法、畫面美感。

從歐洲回來後，她開始以不同藝術視角重新檢視台灣這塊土地，發覺它是如此獨特而美麗，但人們對它的了解和保護卻屈指可數，因此與幾位同好成立專門探討藝術、人文歷史的無願讀書會，首堂課程就是「認識台灣」。一次與會員同登柴山，在談著愛河的美麗與哀愁時，決定成立文化愛河協會，她就此投入愛河整治的公民運動，後來更擴大至其他老社區與建物的田調、濕地保育、老樹等議題。

在許玲齡眼中，高雄有好多美麗卻不為人知的地方。「它們的美並不是平面視角的風景，而是由時間、空間、人文交疊累積的藝術品，例如駁二、紅毛港、鹽埕、愛河、龜山等等。」她常帶領年輕人與外地友人走訪這些地區，分享在時光痕跡下的美麗風華，傳播守護在地文化的種子。近年也深入傳統農村，教授導覽解說課程，對於高雄物產也十分讚賞，尤其六龜的木瓜和金煌芒果的美味，更令她印象深刻。她認為，

傳統農村無須妄自菲薄，每個地區都有獨一無二，令人著迷的珍寶，只要願意用心去發掘。📍



■ Profile 許玲齡，1973年生，高雄人／

國立成功大學會計統計學系畢業，專長口述歷史田調、文史展覽企劃、藝術文史導覽培訓，經歷包括高雄市文化愛河協會理事長、無願讀書會會長、高雄市綠色協會理事、台灣溼地聯盟理事等。



# Season Cuisine

## 蔬果入菜 預約涼夏好時節

火傘高張的熱季，該怎麼煮食以安頓燥熱的身心與腸胃，成了一大考驗；時令水果與高纖蔬菜，無疑是兼顧清爽開胃與營養健康的最佳選擇。結合高雄當季食材與西式料理手法，做出開胃的前菜、濃郁的麵食與爽口的甜點，包準胃口大開，吃巧也吃飽！

食譜示範與設計 | One Life 煮婦團  
攝影 | 陳家偉 文字整理 | atina





好食料理-食譜

## 木瓜慕斯椰子奶酪 (4人份)



**木**瓜含有豐富的維生素A、B、C、E、K，以及鈣、磷、鐵、鉀、β胡蘿蔔素等營養素，加上可幫助消化的木瓜酵素，是適合夏天食用的水果；將木瓜做成慕斯，與清爽的椰子奶酪互相搭配，形成濃郁滑順又清涼爽口的口感。

### 食譜

#### 材料：

椰子奶酪：  
吉利丁4公克  
椰漿120公克  
細砂糖40公克  
鮮奶油100公克

木瓜慕斯：  
吉利丁6公克  
鮮奶油50公克  
細砂糖25公克  
木瓜 160公克  
牛奶 120公克

裝飾：  
什錦豆苗25公克  
食用花適量



Step.  
1



椰子奶酪：吉利丁泡冰水。椰漿、細砂小火煮至糖完全溶解，加入鮮奶油拌勻，再加入擰乾吉利丁攪拌過篩，放入冰水中降溫後，放冰箱冷藏約1小時備用。

Step.  
2



木瓜慕斯：吉利丁泡冰水備用。鮮奶油、細砂小火煮至糖完全溶解，加入擰乾的吉利丁攪拌均勻，放入冰水中快速降溫備用。

Step.  
3



木瓜、牛奶打成泥，與上步驟攪拌均勻後過篩。

Step.  
4



將木瓜慕斯倒入已凝固的椰子奶酪上，放入冰箱冷藏約2小時凝固後，將木瓜丁放在已凝固的慕斯上，刨上檸檬皮即可。

料理小撇步：1.泡吉利丁一定要用冰開水或冰塊水，因為吉利丁在常溫的水中會溶解，使用的份量及比例就會不對。  
2.吉利丁片要全部泡到水裡，並且盡量不重疊，好讓吉利丁片充分吸飽水。



好食料理-食譜

## 義式地瓜葉奶醬麵疙瘩 (4人份)



以馬鈴薯與麵粉製成的麵疙瘩口感軟Q，利用叉子畫出紋路，不僅好看，也讓醬汁容易沾附。在麵團中加入膳食纖維豐富的地瓜葉，不僅提升了料理的營養度，更營造了漂亮的視覺感，加上濃郁的乳酪醬與香氣十足的松子，色、香、味俱全。

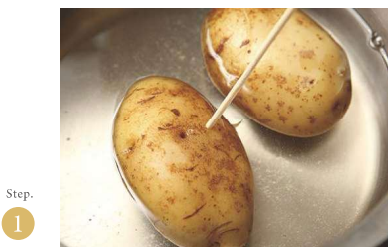
### 食譜

#### 材料：

松子 2 大匙  
馬鈴薯 2 顆  
鹽少許  
檸檬汁少許  
地瓜葉 40 公克  
(取葉子部份)  
中筋麵粉 100 公克

#### 醬料：

鮮奶油 100 公克  
Emmental乳酪 100 公克  
鹽適量  
白胡椒粉適量  
肉豆蔻粉適量



Step.  
1

• 松子以平鍋烤香、備用。馬鈴薯帶皮放入加了鹽的冷水鍋中，大火煮至以刀叉或竹籤很輕鬆就穿過的程度，趁熱去皮、壓成泥備用。



Step.  
2

• 鍋中加水煮滾後加鹽及檸檬汁，放入地瓜葉燙熟後，過一下冷水，取出擠乾水份，切碎。



Step.  
3

• 將馬鈴薯泥、麵粉、地瓜葉、少許鹽揉成麵團後，分切小份揉成長條狀，再切成2~3cm的小段，以叉子壓出紋路。滾水加鹽放入完成的麵疙瘩，煮至麵疙瘩浮起再加熱1分鐘，撈起備用。



Step.  
4

• 另取一鍋加熱鮮奶油，再加入乳酪煮融後加鹽、白胡椒及肉豆蔻粉調味。淋在裝盤的麵疙瘩上，再灑上烤香的松子即完成。

料理小撇步：1.烤松子的時候要注意火不能太大，否則松子一下就會燒焦了。

2.馬鈴薯也可以用蒸的方式，蒸至熟軟，以刀叉或竹籤很輕鬆就穿過的程度即可。 農本色 夏季號 | 12



好食料理-食譜

## 葡萄柚芭樂莎莎醬佐法棍 (4人份)



以洋蔥與蕃茄為基底，搭配芭樂、鳳梨、葡萄柚等酸中帶甜的水果，再加上檸檬汁的酸，混搭成美味又開胃的莎莎醬，簡單好製作，不必在炎炎夏日揮汗開火，也能做出中看中吃的好料理。

### 食譜

#### 材料：

洋蔥 40 公克  
牛蕃茄去籽 40 公克  
芭樂去籽 60 公克  
鳳梨 30 公克  
葡萄柚 50 公克  
香菜 10 公克  
薄荷葉適量  
法國棍子麵包半條  
(切片)

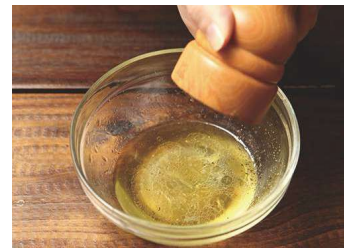
#### 調味料：

檸檬汁半顆約 20cc  
糖 1 大匙  
鹽 1 公克  
橄欖油 20cc  
黑胡椒少許



Step.  
1

• 洋蔥、牛蕃茄去籽切成細丁、芭樂去籽、鳳梨切粗丁、葡萄柚去皮去膜切瓣狀、香菜、薄荷葉切碎。



Step.  
2

• 將檸檬汁、糖、鹽、橄欖油拌勻之後加入黑胡椒拌勻。



Step.  
3

• 將所有食材與調味料拌勻，靜置約 30 分鐘。



Step.  
4

• 將步驟 3 已入味的食材放在烤好的切片法國麵包上即可。

料理小撇步：1.可依喜好與產季更換食譜中的水果。  
2.可以餅乾或其他麵包替換法國麵包，口感與吃法更多樣化。



## 得意中華食品有限公司 得意中華台灣滷味博物館 時間釀就的醇厚好滋味

**柔** 中帶韌的鐵蛋是得意中華的招牌商品之一。取三到六個月大小適中、沒有藥物殘留的雞蛋，蛋白濃稠，滷起來分外Q彈。創辦人夫婦陳秀卿和林琮隆堅持：「寧可缺貨，也絕不用有藥殘的蛋。」

路竹媳婦陳秀卿為了補貼家用，擺攤賣滷味，在遍布養雞場的路竹，就地取材批了蛋滷成鐵蛋，很受歡迎。一開始在夜市販售，但定點擺攤只能被動等待顧客上門，因此兩人參加農村青年第二代專長訓練，哪裡有農特產品展，就帶著鐵蛋往哪跑。又到嘉義大學農學滷製標準化，到屏東科技大學

學食品常溫保存技術，研發出真空包裝、高溫殺菌保存滷味的方法，不用防腐劑也能長久保存，再到中興大學國際行銷。這些學習讓得意中華的滷味在二〇〇二年香港、新加坡美食展上大大展露頭角，成功取得香港與新加坡的訂單，回台後隨即設廠，先後取得SO2002、SGS、等認證，實踐了行銷海外的目標。

小滷味帶來大商機，是陳秀卿和林琮隆多少年來在鍋爐前揮汗所換來的辛苦成就。



1. 挑選無裂縫、光滑均勻的雞蛋。



2. 進鍋滷製。



3. 進行乾燥。



4. 真空包裝。



5. 再次殺菌，便能在無防腐劑的狀態包裝。



6. 包裝出貨。





## 六級產業化流程

### 1級/生產

雞蛋  
豆干  
秋刀魚  
烏魚



### 2級/加工

蛋加工



### 3級/服務

官網宅配

實體店面、滷味博物館



**支持土地的力量**

莫拉克風災後，高雄市政府農業局找了食品加工業者協助，希望開發商品協助受災的一級生產者，成功開發出秋刀魚、烏魚等真空包裝商品，同樣暢銷並行銷海外。對於陳秀卿和林琮隆而言，興建食品工廠，不僅為了通過海外市場的嚴格品管要求，更是為了平衡物價，透過技術延長農特產的食用期，才能讓農民們更安心生產，不受季節所擾。他們說：「得意中華這個品牌是因為得到眾人支持才得以茁壯，我們也要努力讓滷味成為支持土地、物產、農民一股堅實的力量。」

得意中華 創辦人夫婦林琮隆和陳秀卿

■ 得意中華台灣滷味博物館  
07-6229800 / 高雄市岡山區本工一路25號 /  
<http://www.de-food.com.tw>



無國界手創廚房  
Charming House Gluten Free Restaurant

蕎米屋

## 蕎米屋 吃對飲食為健康之本

蕎米屋經營者王愛梅微笑著說：「人生有很多選擇，食物是其中一種。」之前她在外商公司工作，長年喝酒應酬、熬夜高壓、兩岸三地奔波，生活看似光鮮，直到健康亮起紅燈才毅然辭職，回到高雄老家，從自家後院一塊小農田開始，開啟了新的人生模式。



王愛梅利用後院田地種起各式蔬果，看著蔬果隨意在的攀爬長大，有無比的成就感；她深信土地蘊含力量，將這些自然蔬果吃進肚裡，可以吸納自然界的朝氣與力量。罹病的父親經過三個月的飲食調整，身體狀況明顯好轉；王愛梅自己也感同身受：「心情也變得穩定開朗。原來吃對食物，是這麼舒服的感覺！」她更廣闊的吸收關於自然飲食的知識，吃進肚裡的食物、水，擦在臉上的化妝品，都逐步往自然邁進，開設蕎米屋，則是要把親身的健康經驗推廣出去。

長於眷村、吃饅頭包子長大的王愛梅，後來才知道自己對小麥過敏，因此店內提供無麩質米吐司、米鬆餅、米包子、米蛋糕，希望讓有相同過敏情況的客人舒服地享用。依牆排列的數座大冰箱，放著她從全台各地蒐羅而來的食材，從當季蔬果、稻米、包子、醬油、調味料、果醬、海鮮、肉類、豆腐、豆漿，到自家熬煮的清雞湯、老蘿蔔雞湯等食材包，應有盡有。逛過一輪就能明白，要落實無毒飲食生活，得在多少品項上嚴格把關。

王愛梅對飲食嚴格堅持，身為主廚的先生謝生達也得發揮烹調創意，將珍貴食材效益最大化。「雖然很多食材調味料都不能用，但太太的理念是對的，還是要全力守護。」他以私房香料與精湛廚藝突破諸多限制，讓無毒食材呈現出品質一樣好的美味。



## 特色推薦

# Blithe's Special

## 香煎鱸魚排

選用來自彌陀的鱸魚，以活菌飼養，降低腥臭味，再以香草與胡椒鹽香煎，加上酸豆，淋上奶香醬汁，是滋味豐富的西式口味。



■ 薔米屋  
07-5555011 /  
高雄市美術東四路469號 /  
營業時間：09：00-21：00，週三店休

## The Taste of Happiness

一切堅持與努力，在客人用餐完後的滿意微笑，便值得了。



## 店長的話 /

吃對飲食，心情就會穩定，身體也一定感受得到！

店長 王愛梅

## 老菜脯雞肉鍋

把美濃小農自製的老菜脯洗過、泡水，調整出適宜鹹度，再入鍋與高雄在地當季蔬菜、放山雞肉一起熬煮出甘甜味，是許多客人吃過都推薦的招牌料理。

## 蔬菜蛋炒飯

選用旗山有機米，以白米混合糙米，再與高麗菜、小白菜、師傅特選的辛香料一起翻炒，天然米香、菜香四溢。



生蹟小農市集

origin farmer's market

Fresh Drink

耕耘水果甜蜜奇蹟



談起水果，生蹟小農市集經營者蔡瑋旂，有聊不完的話題。她慨嘆：「在大樹種鳳梨的親戚曾遇上大滯銷，種了一年半的鳳梨一顆只能賣十元；而出口條件嚴格，送去篩選的水果常被淘汰一半以上。」在她眼中，飲食生活不可或缺的在地水果，不應被棄如敝屣，因此她創立生蹟小農市集，立志要成為「幫水果尋找奇蹟」的平台。



因此生蹟小農市集裡的水果，以各種形態展現美味：當令的鮮果、綿密香甜的果汁、滑順的果奶、勁涼爽脆的鮮果冰沙、繽紛的鮮果優格、以及風味天然的果乾等。蔡瑋旂強調，每一款水果商品不只是商品，更蘊藏著要傳達給消費者知道的水果大小事。

「老天爺給什麼，我們就賣給消費者什麼。」秉持自然，是生蹟小農市集秉持的品牌價值。蔡瑋旂會到產地實際探查，確認種植過程安全用藥，絕不能有除草劑，準備銷售的水果，會先在工廠進行殺菌才進入店中。「蟲敢吃的、果農敢吃的才進貨。」從產地到銷售端，嬌嫩的水果經不起碰撞，往往只有三分之一鮮果能銷售到消費者手上，然而精挑細選的好水果一顆都不能放棄，她認為，光賣鮮果是不夠的，必須開發更多元的水果用途，才能拓展更多通路。

開設於美術館區的生蹟小農市集，有大片玻璃窗門，空間明亮簡潔，五顏六色的水果一框框、一籃籃堆疊有致，就像國外可愛市集裡的水果店鋪。每一顆，都承載著來自果農與蔡瑋旂團隊的執著。





## 特色推薦

### Nooice Special

#### 香蕉牛奶

特別挑選較熟、表皮有些許泛黑的香蕉，光靠香蕉本身的甜度，不加糖，打起來的香蕉牛奶便香氣十足，入口清甜滑順。

#### 綜合鮮果優格

將鮮果、優格加穀片的國外吃法引進店內，以通過檢驗的在地手做優格，綴上艷紅多汁的高雄火龍果與黃橙芒果，是最受歡迎的好滋味！

#### 鳳梨冰沙

把熟成的金鑽鳳梨與冰塊及少許自家炒製的砂糖一起打成冰沙，有鮮果與蔗糖融合的特殊甜香，冰涼暢爽，滑順口感中略帶纖維感，口感層次更豐富。



店長 蔡瑋旂



## 主廚的話 /

水果是大自然給的資源，開發水果盆栽、觀光工廠等行銷方式，把好水果送到消費者手上，是老天賦予我們的使命。

■ 生蹟小農市集 /  
07-5868067 /  
Facebook粉絲專頁：生蹟小農市集 /  
高雄市鼓山區美術東二路253號 /  
營業時間：10:00 ~ 20:00，週日、一休





林園區公所提供/



# 南高雄的魚米之鄉

## 林園

林園區位於台灣西南部沿海，居高雄市最南端的高屏溪出海口，北毗大寮區，西倚鳳山丘陵接小港區，東隔高屏溪鄰屏東縣新園鄉，西南濱台灣海峽與琉球鄉遙遙相望。林園位處鳳山林木茂盛之邊，故稱「林仔邊」。



### Info

旅遊資訊

◎高雄市林園區農會無毒洋蔥產銷履歷專班 / 0932-790-973

◎長紅農場 / 高雄市林園區溪洲里 / 0931908733

林園區公所提供/

## 林

園舊名「林子邊」，相傳是因為地處鳳山台地林木茂盛之邊，以盛產「三金」著稱：綠金（洋蔥、香瓜）、白金（鰻苗、虱目魚苗、石斑魚苗）、黑金（烏魚）等。地處高屏溪與海潮交匯處，日治時期便在當時台灣總督府獎勵下引進新漁法，積極發展沿海漁業，戰後二十年間，林園產業「很海洋」，除了中芸漁港漁獲可觀，魚蝦苗孵養殖發展尤其蓬勃。石化工業區開發後，林園各產業都受到不小的挑戰，蝦苗、石斑、龍膽等養殖業多改為室內養殖便於控管質量；農產方面，以從日治時代就開始種植的洋蔥以及近年異軍突起的紅龍果最具代表性。

林園是台灣最早的洋蔥產地，也是高雄唯一的洋蔥產區。因為濱海緣故，林園土性偏鹼，種出來的洋蔥特別好吃，早在日治時代就從日本引進技術和種子栽植成功。目前栽種的定遠三號品種，口感脆甜多汁、微辛不嗆鼻，生吃也爽口。為爭取消費者對「工業區也能種出無毒作物」的認同，林園年年舉辦洋蔥節，讓饕客、遊客一嚐林園洋蔥美味，更積極推動產銷履歷，堅持使用有機肥料種植，希望以「無農藥殘留、食用安心」的認證，爭回林園洋蔥一片天。

### 藍天下的火紅夢想

原產於南美洲的紅龍果在長年如夏的高雄適應得很好，產量豐碩，但果農陳三戰指出：「產量多不代表品質好，香甜飽滿的果實，得用數倍時間和精神照顧才能換取。」原是整脊師的他七年前回到家鄉，踏上這條烈日下的歸農路。堅持「林

園經不起更多人為傷害。」他不使用農藥、催生劑、除草劑，用無毒無基改肥料，手工除蟲害、整枝、除草、疏花，再一顆顆裹上雙層套袋阻絕果實蠅，日晒自然完全成熟才採收。果園裡，一顆顆紅龍果從植株間冒出頭來，就像沙漠綠洲中的紅寶石般閃亮動人，碩大的果實皮薄肉厚、甜美多汁，中心甜度可達二十三度，華麗的口感和實相令南部主婦們與各大企業深為驚豔。「很辛苦但很值得。」南高雄魚米之鄉的新生代果農，要用友善農法，一展「林園新綠金」的新氣象。



Info  
旅遊資訊

- ◎ 原頂林仔邊派出所 / 高雄市林園區福興街97號
- ◎ 合春圓仔(麵茶冰) / 高雄市林園區福興街25號



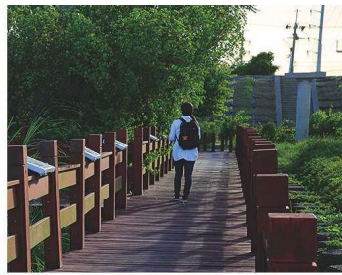
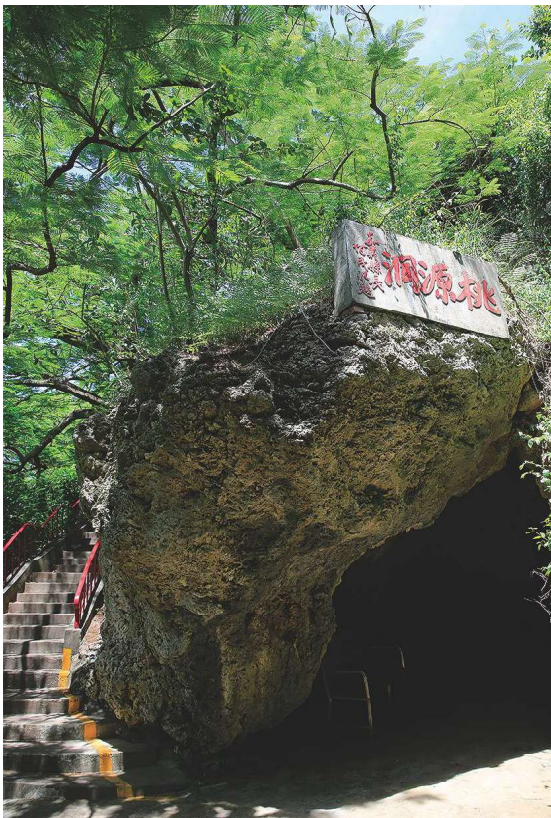
林園老街懷舊趣

林園街上廢棄多年的安樂樓最近拜電視劇來此拍攝之賜爆紅。日治時期的林園是小港、東港等地的交通、商業樞紐，以福興街（舊街）發展最早，日治末期再造第二條街林園北路，即新街，比舊街更加時髦繁華，商店、飯店、藝旦間林立，安樂樓正是其中之一，建於一九四〇年左右，巴洛克兩層樓建築，原為當地望族林家經營的大型酒家，二戰末期被強徵作為日本軍士官俱樂部，光復後改為吃台菜、唱那卡西的旅社餐館，隨著高雄商業核心北移，終至沒落。沿著正門石梯步上二樓，可見兩側廂房成狹長馬蹄形分列，灰石柱、紅磚牆、花瓶造型圍欄、石造排水孔洞，可見當年建造的講究。

以福興街、林園北路為中心，延伸到周邊東林西路，是林園最熱鬧的早市所在，美食小吃群聚。市場內有座建於一八九八年的頂林仔邊警察官吏派出所，是林園地區最早設立的官署，後方為一九三三年增設的所長宿舍，編竹夾泥牆、玄關、座敷、居間、茶之間保存完好，老樹遮蔭，顯得氣質出眾。現改為林園歷史教室，展示林園在地文史、產業等樣貌，是初識林園的最棒的起點。逛完記得到福興街老字號的「合春」嚐嚐圓仔冰、麵茶冰，登時暑氣全消。







林園區公所提供/

### Info

旅遊資訊

- 清水巖步道 / 高雄市林園區清水岩路214號
- 中芸漁港 / 高雄市林園區漁港路2號

## 盡享海風夕陽的溫柔洗禮

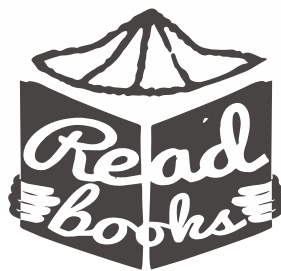
林園所在的鳳山台地為蓬勃的珊瑚礁石灰岩地形，二戰末期，日軍為防範盟軍從南台灣登陸，徵召居民在鳳山台地大規模開鑿坑道作為最後的守衛基地，意外在鳳鼻頭中坑門發現陶器、貝類等生活器物，是台灣史前文化發展與變遷的重要線索。當年開挖的坑道幾乎綿延整個鳳山台地底，主坑道從林內里到鳳鼻頭出海口，可通行軍用卡車，支線坑道盤根錯節，為當時國內最大的軍事工程之一。清水巖風景區入口處的龍蟠洞為保存最完整的一段，有指揮部、會議室、碉堡、廚房、寢室和通風用的天井等，廢棄多年，成了清水巖遊客探索探險蒐奇的秘境。

林園臨海，海風的洗禮無所不在。高屏溪是台灣流域面積最大的河流，出海口西側設為紅樹林生態區，鋪設木棧道、涼亭等遊憩設施，景觀遼闊清新。海洋濕地公園原生種的紅樹林、海茄苳及魚蝦蟹類數量豐富

，面積僅五公頃，卻是個非常典型的袖珍型濕地。中芸漁港除了是眾所矚目的端午龍舟賽事據點，還是個看夜景的好所在。褪去白晝的高溫，傍晚的海顯得格外恬靜而溫柔，在海堤或觀夕平台上享受海風、潮聲及觀賞夕照、月出愜意無限。🌊



## 東京農業人的食育啟示



提供 | 人人出版社



# 東京農業人

看見務農的價值、品牌經營的智慧，  
和創新傳承的美好。

**說** 到務農就想到下鄉，有沒有想過不需跋山涉水，在台北、台中、高雄這樣的繁華都會中，除了小規模自耕自食的家庭菜園之外，也有農業復興、農產商品化的可能？是的，在高度集約化、現代化的精緻農業大國日本，「城市農業」已經繳出一張傲人的成績單。

**東京農業比想像更精彩！**

台灣人喜愛到日本旅遊，或許您也曾注意到：在繁華的東京都一隅，有一群人默默地付出辛勞，致力於江戶東京蔬菜的復興。在糧食自給率不到五成的日本，棄耕農田多達四十多萬公頃。本書以「東京農業人」

的故事為主題，介紹這些小農

如何充分發揮各自所在的環境，全力

投入農業生產；要讓讀者跟著攝影記者的鏡頭深入東京，造訪人口密集地的區部、山地的奧多摩到亞熱帶的小笠原等，看見東京農業多采多姿的一面！

〔另江戶東京蔬菜推進委員會認可為「江戶東京蔬菜」的品項共四十種，本書帶領讀者一起造訪眾多農園，一探江戶東京蔬菜們的姿態。農家活用東京緊鄰主要消費市場的優勢，作物以蔬菜（小松菜、菠菜、蘿蔔、萵苣、土當歸、甜玉米、香菇等）、水果（葡萄、梨子、柿子等）、茶葉（東京狹山茶）、花卉（仙客





來、花壇花苗等)、樹木、畜產為主。為了提高有限農地的生產力，不少農家在營運上採用了塑膠布溫室或玻璃室等設施，還有許多農家積極進行「讓當地兒童接觸農業」的體驗活動，那些都是東京農業的重要特徵。

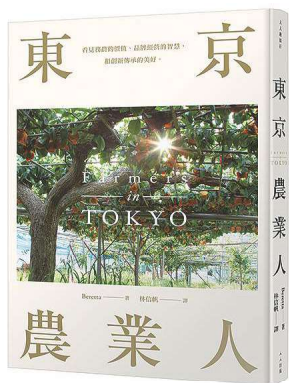
### 農業人與大地譜出的協奏曲

從文章中不難發現，每個城市中的農人也和鄉間的農夫一樣，必須在一次又一次的錯誤與失敗中學習，面對都市比鄉間更為嚴峻的土地、空氣、水源、施藥限制等重重考驗，致力於栽種出好吃的江戶東京蔬菜，讓在地美味豐富消費者的餐桌。

藉由鏡頭，可以看見農人們如何以熱情灌溉、滋養腳下的這片土地，感受到與過去印象中不一樣的東京，隱身在繁華的大都市裡的桃花源格外清新怡人；從水泥叢林間長出來的蔬菜花果分外珍貴，

吸引人跟著書本的腳步，一探江戶東京蔬菜們生長的隱密所在，聆聽農業人與大地譜出的協奏曲。

從日本農業面臨著與台灣十分相似的問題：糧食自給率低、農民高齡化、氣候變遷挑戰等，東京農人們堅持：「農業透過食物讓人幸福。」透過一個又一個生動的農園故事，傳達「令人安心的農產品，是維護人類健康的珍寶。」的食育啟示。本書透過東京小農們的職人精神，讓我們看見務農的刻苦精神、品牌經營的創新智慧和傳承的美好價值，如此熠熠動人。



■ 出版者：人人出版社  
 作者：Beretta  
 譯者：林信帆  
 定價：320元

# 道の駅

**周**末搭車旅行時，是不是會有休息一下再上路的需求？日本為了提供用路人休息的場域以確保行車安全，1993年起由交通部推動「道之驛」登錄制度。登錄單位除了要在國道或是縣道旁提供24小時可免費使用的停車場、廁所外，也要能揭露當地交通、觀光及醫療服務等資訊，並且要運用當地資源與產業發生關係，如設有特產店、提供鄉土料理，或是可供居民使用的展示館、會議室等。

道之驛透過產品與服務向過路人傳遞當地的風土民情與魅力，因而有「地方入口」之稱，截至2017年四月底，日本各地共有1,117個道之驛獲准登錄。發展二十年的道之驛，現在的經營型態也呈現出多元的樣貌。特色餐飲從鄉土料理演繹為使用在地食材的法式或義式餐廳，甚至是集結數間小吃、輕食與食堂串聯成美食街，或在腹地開發溫泉、體驗農場、住宿等設施，或邀集農民辦理假日農夫市集、結合

周邊農場辦理體驗活動，或運用ICT技術印製當地旅遊資訊等。

# 道之驛



# 讓過路人感受農業活力

位於千葉縣的「枇杷俱樂部」是2014年評定的「全國模範道之驛」，讓農產發揮最大的魅力。當地採收的枇杷，等級最好的會直接銷售，其餘枇杷則去籽後進行加工，目前已開發50多種加工產品，如果醬、果凍、咖哩醬包、保養品、清潔用品及枇杷葉茶等，也設計枇杷葉染體驗活動，並取得旅行業執照，成為當地旅遊接單的窗口，當初取名為「俱樂部」，即是期望以枇杷為媒介，創造人與人、人與物的際遇。

日本政府為了解決人口過度集中、地方經濟發展困境、以及勞動力減少的課題，自2014年起推動「地方創生」政策，讓道之驛正式肩負起當地產業發展的使命，農業是在地產業的原點，結合創意與人產生各種連結，勢必能為當地帶來多生命力。



夏季  
vol.17 攜手向前號  
Summer.2017

# 型農本色

回函抽獎活動

謝謝您閱讀《型農本色》攜手向前號。只要完整填寫以下回函，並於2017年10月20日前郵寄至《型農本色》編輯部收就有機會獲得「型農大聯盟名片盒」一個，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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
好食料理 Yami Cook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
跨界推薦 People	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
農業上下游 Factory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
農情交響曲 Symphony	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
高雄小旅行 Travel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
新農閱事 Reading	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
農業風向球 Global Eye	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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10月20日公布於「南方農業論壇」臉書粉絲團。



### 讀者迴響

.....

.....

.....

.....

.....

.....



夏季  
vol.17 攜手向前號  
Summer, 2017

# 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：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、廖順福、彤彤魚  
攝影：田明威、楊智仁  
美術設計：亞諾媒體廣告  
出版日期：2017年6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.18 秋  
預定2017年 9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 限時批

辦公室覓食趣

· 產地直送珍美味

· 試吃試喝勁好康

## 型農大聯盟 x 企業展售會

### 熱情邀展中



★ 在高雄，有一群帶著各類專長與歷練返鄉投入農業的年輕人，組成了型農大聯盟，為了推廣他們用心生產的安心蔬菜、新鮮水果、五穀雜糧、沖泡飲品、農產加工品、優質畜產等豐富產品，為企業提供專屬優惠，歡迎機關行號、企業福委會邀展，感受高雄農產新鮮好滋味！  
詳洽(02)2391-1368分機8637黃小姐，分機8955詹小姐

LINE 加入好友



★ 加入型農大聯盟Line@官方帳號，一手掌握型農新鮮事。

主辦單位/ 高雄市政府農業局

執行單位/ 財團法人中衛發展中心  
CORPORATE SYNERGY DEVELOPMENT CENTER

