

秋季
vol.10. 創意號
Autumn.2015

型農本色

Cover Story

承先啟後的創新力！

通過產銷履歷安心豬肉 · 林岳昌

小米紅藜，健康與文化 · 嚴思華

無毒農園回報甜美果實 · 林智樑

People

TEDxTaipei許毓仁 用科技農業永續經營

Travel

杉林森之旅

Factory

僑美饅餅 高雄最佳伴手禮



秋，豐收的季節

剛從日本宮崎縣回來，發現高雄與日本都在為農業六級化產業而努力。彼此都是小農的規模經濟，都有人口老化的問題，也都有覺悟在這轉折點上，農業發展必有所突破，提升農業競爭力。型農是我們高雄農業未來的主力，我們培訓農二代，鼓勵型農發揮創意與活力，為農業創造新價值。本期3位封面人物，有在學時期便立志從農，積極向學，也有跨業投入農業的夥伴，最大的共通點，就是他們對於農業的熱情，以及發揮所學結合創意，從傳統生產者的角色，更懂得觀察顧客需求來經營自己的品牌，各別在店面經營、網購通路與展場面對面的行銷模式，打出自己的一片天。

本期的高通通新鮮事，更踏出腳步提升農業國際觀，透過台日友好互動的方式，雙方的農業從業人員不論在生產與加工技術、農業品牌經營，甚或吉祥物代言行銷等相互交流、學習成長。此行的豐收促進我們更加向前努力的動力，期待與您一同分享，秋日豐收的喜悅。

蔡復進

目錄 CONTENTS

- 01** 當季農情 Season
- 02** 【封面故事】Cover Story
通過產銷履歷安心豬肉 仁允牧場 林岳昌
小米紅藜兼具健康與文化傳承 彩色的田 嚴思華
無毒農園回報甜美果實 安康美之農 林智樑
- 08** 【跨界推薦】People
用科技幫助農業永續經營 TEDxTaipei創辦人 許毓仁
- 10** 【農業上下游】Factory
僑美薑餅 高雄最佳伴手禮
- 12** 【好食料理】Yami Cook
品嘗秋日好滋味
- 16** 【農情交響曲】Symphony
野菜村生機蔬食餐坊 吃得到食物的原味
慢活森林生活廚房 環保減碳無國界籍料理
- 20** 【高雄小旅行】Travel
杉林森之旅
- 24** 【高通通新鮮事】Information
2015高通通的友誼之旅
- 26** 【新農閱事】Reading
小農的力量，用吃改變世界！

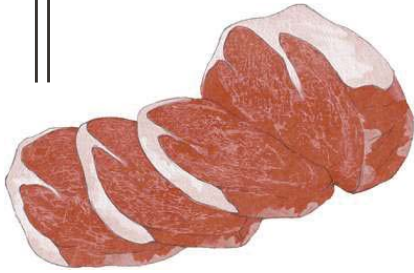
Empower
Agriculture



Best Choice

豬肉

豬肉營養豐富又易消化，是蛋白質主要來源之一，其優質蛋白質所含的氨基酸比例適當，正是人體肌肉成長所必需，更富含必需微量元素，其中鈣、磷是骨骼生長的營養要素，所含的鐵質，可以幫助製造人體所需的紅血球。



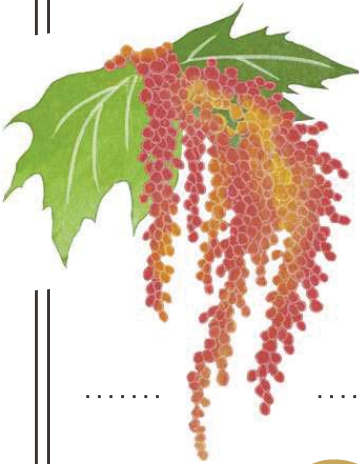
選擇豬肉的標準大約以淺紅、肉質結實、紋路清晰為主。最高級的肉是瘦肉與脂肪比例恰好，吃起來不澀不油的肉品，其部位約在里脊、大腿和排骨。而豬皮和豬腳富含膠質更是愛美女士的最愛，可以讓肌膚保持Q彈。



Best Choice

紅藜

紅藜素有「穀類的紅寶石」之稱，是藜麥家族中的台灣原生種，也是原住民使用百年以上的傳統作物，主要種植在瑪家原住民部落與高雄、花東地區，花穗豔麗，隨著生長時間會呈現七彩變化，綠、黃、橙、紅、紫等色彩，產量少具高經濟價值。



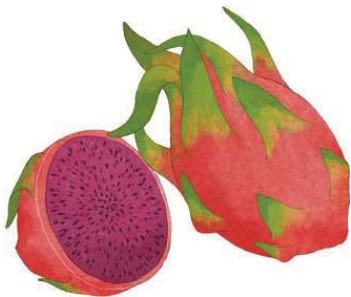
紅藜的營養價值極高，含有高纖、高鈣、高鐵、高蛋白質，是高營養、高機能的全方位養生保健食品，具有多數穀類所欠缺，人體無法自行合成的高量必需胺基酸，以及磷、鐵、鈉、鋅、鎂、鉀等礦物質，是素食者的絕佳蛋白質替代方案。



Best Choice

紅龍果

又稱火龍果、青龍果，原產于中美洲熱帶，為仙人掌科的三角柱屬植物，由南洋引入台灣，因其外表肉質鱗片似蛟龍外鱗而得名，巨大花朵綻放時，飄香四溢，主要種植於美濃、旗山地區，有白肉和紅肉兩種，盛產期是6月到11月，且少有病蟲害，幾乎不使用任何農藥和激素，讓消費者可以安心食用。



紅龍果是一種熱量很低的水果，營養豐富、功能獨特，含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，豐富維生素和水溶性膳食纖維，此外含鐵量高，可預防貧血，是女性最愛瘦身美容聖品。

Cover story [封面故事]

Fresh Pork

仁允牧場 林岳昌

產地直送
新鮮肉品安心保障！

■ Profile 型農 林岳昌 /
民國64年(1975年) /
嘉義大學農場管理科系畢 /
仁允牧場管理者 /
a0935494823@gmail.com /
0935-494-823或0925-701-200 /
直營門市：高雄市大樹區久堂村中興街
九曲堂市場(週一休) / 可電話預購宅配
主要農產品：生鮮豬肉(TAP產銷履歷認
證)、加工冷凍香腸、鹹豬肉、臘腸等

通過產銷履歷安心豬肉

近年來消費者對於安心食材來源越來越要求，仁允牧場二代接班人林岳昌，力求轉型，在高雄市政府農業局的輔導下取得了產銷履歷的認證，以及落實「產地直送」的形式，開設直營門市，以整齊清潔的店面，令消費者耳目一新。

仁 允牧場已有三十多年的歷史，林岳昌退伍後，就返家承接父親林和仁的養豬事業，他把在嘉

義大學所學的農場管理專長，運用到牧場的畜養管理，推動養豬精緻化、科技化，更不斷學習國內外畜牧技術，進修最新營養與管理技術，改善畜舍環境，期望飼育出口感更佳的豬隻。

因為父親在養豬場飼養管理上花費很多心力，豬隻品種選育，是由丹麥藍瑞斯豬和美國杜洛克豬交所生下來的肉豬，品質最佳；飼料配置恪守規定，肉豬後期飼料絕無添加藥物，重重把關，才能養出安全好吃的豬。

打造安心豬肉好環境

林岳昌談到養豬的秘訣，就是把牠們當作自己的小孩養，不僅貼心地為懷孕中、哺乳中的母豬，個別提供獨立的空間，每日清洗豬隻與畜舍更是必備工作，切實掌握每個細節，把關生活空間的品質，為豬隻提供舒適、健康的生長環境。

近年提倡健康養生，消費者對於豬肉選購的要求更加看重品質提升，因此林岳昌決定申請產銷履歷，花了半年多的時間記錄，並通過現場評核、藥物殘留檢測、豬場管理、環境衛生等各項目，更取得了TAP產銷履歷認證 (Traceable Agricultural Product)。

無毒豬，健康好味道

對於自家肉品最自豪的特色，就是讓消費者感受不到肉腥味。為了讓消費者對國產豬肉有信心，肉品來自哪家畜牧場，林岳昌去年底在大樹區九曲堂市場成立直營門市，供應的溫體豬肉是每天直送，絕對保障新鮮度。

開業前，他還特地到台北各大市場去考察，一改傳統豬肉攤悶熱髒亂印象，打造出明亮乾淨的銷售店面，更裝設冷氣維持炎夏季節的溫體豬肉好品質，因此吸引大批的婆婆媽媽選購，也逐漸累積固定的消費群。

目前仍以肉品拍賣市場為主要通路，以及用心經營門市，從開店以來每位消費者給予建議與回饋中，持續提升產品與服務品質，期待未來拓展新銷售通路、開發團膳、餐飲市場，讓每位消費者都能吃到安心的豬肉！



Cover story [封面故事]

Colorful Fields

彩色的田 嚴思華

一串串的
結穗豐收紅藜，
有我對家人的思念。

■ Profile 型農 嚴思華 /
民國68年 (1979年) /
美和技術學院企業管理系 /
彩色的田負責人 /
ape26414@yahoo.com.tw /
Facebook: 彩色的田
0980-987-967 /
高雄市鳥松區美山路102巷20號旁農地 (彩色的田)

小米紅藜兼具健康與文化傳承

有著原住民開朗天性的嚴思華，畢業後一直從事零售服務業，在生活用品店擔任店長達七年，六年前因為經銷穀物的父親生病，她毅然承接父親事業與照顧重責，尤其為了提供安全、可靠又營養的飲食，決定自行下田栽種無農藥小米與紅藜，種著種著便種出心得與感情，進而希望這份源自親情的健康滋味被更多人知曉。

父

親是阿美族、母親是排灣族的嚴思華，雖然出生成長在台東，但十八歲就到高雄求學，學生時代因為參與建教合作課程，到生活用品店半工半讀，並接受儲備幹部的培訓，後來因為個性活潑又擅長與人進退應對，獲公司賞識擔任百貨公司門市店長，前後長達七年之久。

因為公務人員退休、收購經銷原住民傳統作物的父親罹患癌症，事業需要傳承以及身體需要有人照料，孝順的她於是向公司提出辭呈，毅然接下父親的事業，也在照顧父親的過程之中，意識到想吃進健康營養的食物，唯有自己嚴格把關，所以決定下田當起農夫，種植有原住民特色以及高營養價值的紅藜與小米。

向大眾傳遞傳統原民文化

為了解如何透過不灑農藥的自然農法，讓紅藜與小米能夠與野草抗衡，有穩定的品質與產量，嚴思華先到台東改良場參加五穀雜糧培訓班，接著再回到烏松區，將原本種在山上的種苗進行平地馴化，隔年再將收集來的優良種子進行耕作。如今除了烏松區有兩分半、屏東來義有一甲的紅藜田，小港區提供給原住民耕作的「公地」雖然面積不大，她也特地在此栽種紅藜，希望做到推

廣示範的作用，既把相關技術推廣給其他族人，也向大眾傳遞傳統原民文化。

除紅藜與小米之外，以往工作經驗也運用到行銷推廣上，像嚴思華會觀察同業的包裝與定價，替「彩色的田」做出最具競爭優勢的品牌定位，並且研發風味獨特紅藜酥、紅藜粽、紅藜酵素等加工食品，每次參加展售時，便能夠依據不同展覽主題與購物族群，推廣最適合的產品，提升整體銷售業績。

現代人營養補給的最佳來源

有著豐富零售服務業經驗的她，計畫接下來除了擴展耕種面積、提升產量，還要精進包裝設計，希望一舉進軍百貨公司通路設立專櫃。

從農六年以來，嚴思華跑遍全台各地展售活動，欲讓更多人明白一串串結穗累累的紅藜與小米，除了是現代人營養補給最佳來源，其中還隱含她對家人的思念與文化的傳承，每接觸一個人、每賣出一包，等於一脈傳承的家族情感與原民傳統獲得認同與肯定。



Cover story [封面故事]

Ankan Farm

安康美之農無毒農園

林智樑

希望健康
無毒的紅龍果，
照顧每個人的身體。

■ Profile 型農 林智樑 /
民國70年(1981年) /
高苑科技大學資訊管理系 /
安康美之農無毒蔬果園 /
s905720895.pixnet.net/blog
sam.lincomeon70@gmail.com
Facebook: 安康美之農無毒蔬果園 /
0912-584-437 /
高雄市美濃區吉洋里吉安37號

無毒農園回報甜美果實！

身為長子的林智樑貼心又孝順，為了分擔家計曾經當過職業軍人，退伍後還到外地工作從商。因奶奶、爺爺相繼過世，父親決定返回美濃照顧世傳農地，擔心父親年紀漸長負荷不了繁重農務，小時候常跟奶奶下田的他，也毅然回鄉陪同當起專職農夫，重新學習各項農作技術，一邊照顧家人，繼續認真做好每一件事。

位 於美濃區曾經栽種過菸葉、香蕉與稻米等作物，這片農田，先前多由林智樑的奶奶負責耕種，由於小時候他就是被奶奶帶大，自然對於這片土地有著割捨不掉的感情聯結，跟著父親返鄉定居，除了分擔農耕體力活，重視飲食安全的他，也希望採用無農藥耕作方式，種出自己愛吃也敢吃的各式甜美果實。

不到一年，達成無毒果園目標

一開始考量到人手不足，林智樑規劃三分半農地種植紅龍果，除了是自己喜歡吃的水果之一，屬於常年生長又適合美濃砂質土壤的紅龍果，照顧起來相對較為容易，可以單純靠生態或天敵防治手段降低病蟲害，達到無毒農園的期望。然後為了確保種出優良品質，他再前往鳳山熱帶園藝試驗所，學習種植知識，也因此認識種植紅龍果的資深冠軍農夫，建議他從「福龍」跟「玉蓮花」兩品種開始施作。如今才過一年多，不僅已做到全園無噴灑農藥的目標，連皮都可以安心吃下肚，甜度約莫十九至二十二度，酸甜比也恰到好處，當中又帶有淡淡酸味與果香，更加突顯風味，品嚐起來真正齒頰留香！

維護自然生態，照顧大家的健康

精進農耕技術之外，求學時期讀的是資訊管理系，

所以林智樑著手撰寫部落格與建立粉絲專頁，拉近跟消費者的距離，銷售通路也大膽地捨棄傳統批發，採用電話或傳訊下單宅配，期望把顧客當成自己的家人朋友，建立穩定且直接的關係。隨著口耳相傳建立的好口碑，如今訂單量經常爆滿，接下來希望擴增栽種的面積，提升產量，同時取得產銷履歷與吉園圃認證之外，也積極往二級加工邁進，初步規劃生產「蘋香紅龍果醬」，並請餐飲學院教授協助研發其他產品，期望未來紅龍果與相關產品都能出口海外市場。

回想至今滿兩年的農耕生活，林智樑倍感踏實又心安理得，除了身旁有家人陪伴，轉換成專職農夫的角色，他更發自內心想好好維護環境生態，以期種植出無毒的紅龍果等水果，

然後像保護家人與故鄉一樣，照顧每位顧客的健康。🌱



People [跨界推薦]

Storyteller, Storykeeper

TEDxTaipei 創辦人 許毓仁



用科技幫助農業永續經營

許毓仁在2009年引進並創辦TEDxTaipei，是希望打造數位化跨界平台，把許多專業人士有價值且有意義的故事記錄下來，其實他本人也極具故事性，特別是在高雄的成長階段中，父母親的工作背景與奶奶的照料教誨，培養出比同輩更積極樹立人生目標且為之奮鬥的創業家性格。



北

上讀大學之前，許毓仁在高雄的生活經歷，是造就他積極進取、敢於把握機會、主動設定目標等人格特質的重要階段。由於父母為了負擔家計，工作繁忙且時間較長，他由奶奶照顧長大，三、四歲時便坐在擺滿青菜、豆腐和豆干的菜車上，陪著奶奶大街小巷穿梭叫賣，青少年成長階段也受到奶奶諄諄教誨，學習待人要有肚量和處世要心存善念，讓他至今，無論到哪裡工作或者當了老闆，都願意內化並保有這份源於早期台灣農業社會的純真良善本質。

利用數位記錄與分享動人故事

經濟環境快速變動，許毓仁永遠記得奶奶與父母親那一代積極、勤奮的性格與強烈的生存意識，因而在大學時就應徵進入台灣英文社擔任編譯，退伍後到美國與朋友一同創業，二〇〇八年創辦大哉問論壇，二〇〇九年又引進TED，「我們或許會有更快速的手機、更寬大的螢幕，但科技的進步讓人越來越冷漠，而某些人一旦消失了，他們的故事就沒了，所以我跟自己說必須做一件事，那就是用數位方式保存這些精彩故事。」如今六年過去，TEDxTaipei成功扮演跨界對話平台，邀請各領域傑出人士以說故事方式，分享他們的專業知識和生活態度，啟發無數行動者展開新作為。許毓仁期望接下來可以影響更多人，像是以TED形式辦一所學校，試圖改變既有教育體

系，引導新世代跳脫工業資本主義的牽絆，培養出創新力、行動力以及說故事的能力，進而建構未來台灣可以成功運作的競爭模式。

農業發展與科技應該相輔相成

想要趕上時代甚至超前，許毓仁認為唯有改變現狀才能生存，就像面對新世代的農業發展，他亦有創新見解：「我覺得人類會適度地回歸土地生活，畢竟資本主義運作兩百年後，強調『人定勝天』的邏輯思維已面臨崩毀，應該重新思考人與土地的關係，善用科技幫助土地達到永續發展，以及輔助農業進行轉型。」

所以不妨跳脫現今常見以文創包裝農業的經銷形態，「可以與電商、物聯網或自造者運動進一步結合，或者推廣在住家屋頂開辦『魚菜共生』有機農場，甚至到鄉村認養農地，再利用網路監控，或使用無人機進行配送等。」
農夫可運用科技為產業加值、獲得認同，而科技人也應跨業思考農業需求，這或許是台灣農業下一步發展的可行方向。



■ Profile TEDxTaipei創辦人 許毓仁／
政治大學英文系畢業，曾任Taiwan News主筆室翻譯、Nike教育訓練主任等職務／
2009年引進TED，既是策展人也負責活動議題設定、方向與策略／
2013年共同創辦MakerBar Taipei，推廣數位製造工具與相關學習實作

TEDx Taipei

x = independently organized TED event



僑美 喜餅 高雄最佳伴手禮

僑美喜餅是一家傳統麵包店，在老闆陳子輝的創新概念下，成功轉型為高雄最佳伴手禮餅舖，開發出鳳梨酥、鳳黃酥等特色商品，在地的口味，深獲觀光客的喜愛，甚至有外國遊客指定購買。

位於六合路上老字號「僑美喜餅」已有三十多年的歷史，老闆陳子輝表示，老一輩的認為開麵包店就可以全家一起做，雖然辛苦，但大家都有工作，從父親手上接下事業到自己出來開西點麵包店，過程當然也歷經了很多的磨練。在一九八九年左右，他開始思考自家餅舖的競爭力在哪裡？因為同質性的店舖很多，卻缺少創新，於是開始轉向製作伴手禮，研發鳳梨酥的配方，改

良傳統口味，將很硬的外皮改成酥皮口感，選用特級鳳梨果肉，讓鳳梨酥咬起來更加的香酥味濃，因此一炮而紅，造成搶購風潮。

揚名海外，人氣伴手禮

鳳梨酥成功的經驗，讓陳子輝更能放手大膽的去，他認為只要用心並選用最好的材料製作出好產品，加上扎實手藝，去創新研發出各式的酥餅，打下高雄人氣伴手禮的名號，初來乍到的國內外遊客，一定會



1. 選用高雄大社、阿蓮、燕巢地區的新鮮蜜棗。



2. 主要餡料蜜棗乾、松子、綠豆泥。



3. 製作餅皮。



4. 將所有的餡料包好後，撒上玉米粒。



5. 放入烤箱烘烤。



6. 取出後，等涼了以後，手工包裝。



六級產業化流程

1級/生產

採用大社、阿蓮、
燕巢地區的新鮮
蜜棗



2級/加工

芙蓉蜜棗綠豆椪
蜜棗酥



3級/服務

店頭販賣
電話下單（宅配）



■ 僑美糖餅
07-222-6658（可宅配）／
網址：www.joymay.com.tw/
高雄市苓雅區六合路57號／



帶上「僑美三寶」，鳳梨酥、鳳梨酥以及鹹Q餅，並且多次被高雄市政府評選為「高雄最佳伴手禮」。

陳子輝對自己的產品深具信心，從來不會甘於現有的成就，時常到處試吃別家口味，在推出新品時會邀請熟客盲測，從客人試吃的反應調整、改善產品口味，持續創新與進步。

二〇一四年，陳子輝以「芙蓉蜜棗綠豆椪」參加綠豆椪烘培大賽，獲得創意組最佳風味獎，他選用來自高雄大社、阿蓮、燕巢等地區的蜜棗乾，搭配綠豆沙、鹹蛋黃與松子等餡料，製作出甜而不膩，酥鬆化口，有著豐富口感的糕餅，深受顧客喜愛。


僑美糖餅老闆 陳子輝

Season cuisine 品嚐秋日好滋味

時序入秋，揮別夏季的煩悶燥熱，天氣日漸帶有些許涼意，嚐一口異國風味的野菇紅藜油封甜椒卷，再來點炙燒鯖魚佐火龍果醬和爐烤豚肉小里肌，清爽的好滋味，在秋涼的日子裡繼續保有健康活力！



食譜示範與設計 |
REST&RUN活力廚房料理達人黃昭榮
攝影 | 陳家偉 文字整理 | 陳安琪

好食料理·食譜 

野菇紅藜油封甜椒卷



藜 麥富含營養及膳食纖維，近年在歐美正風行，其實台灣也有原生種紅藜麥，滋味一點也不遜色，煮熟後與菇類拌炒製成甜椒卷，嚐一口，美妙的異國風味讓人驚豔！

食譜

材料：

紅椒 1顆
蘑菇 40g
杏鮑菇 40g
袖珍菇 40g
香菇 40g
台灣紅藜麥 20g
南瓜 80g
牛奶 20g
雞高湯 100g
時蘿 適量（裝飾用）
九層塔 適量（裝飾用）
義大利香菜 適量（同上）
百里香 少許
法國鹽之花 少許
黑胡椒 少許
橄欖油 適量

Step. 1



· 紅椒洗淨去蒂除籽，微烤表面後加入少許鹽、黑胡椒、百里香，再淋上橄欖油，放入烤箱以170°C烤至熟透。

Step. 2



· 水滾後放入紅藜烹煮約12分鐘，撈出瀝乾備用。另將南瓜、牛奶、雞高湯和百里香一起煮軟後，打成泥狀過篩，製成南瓜泥。

Step. 3



· 將一半份量的菇類切丁或切片，用平底鍋煎至香味出現，接著放入熟紅藜麥一起拌炒，用適量的鹽、黑胡椒和義大利香菜調味。

Step. 4




· 將炒好的野菇紅藜麥鋪在烤好的紅椒上捲起。另一半的菇類乾煎後加入高湯，熬煮為濃稠醬汁，將紅椒卷、南瓜泥搭配醬汁盛盤即可享用。

料理小撇步：1. 台灣紅藜麥顆粒較細，可置於紗布上清洗，再以紅藜：水=1：4之比例烹煮。

2. 雞高湯以雞骨 500g、紅蘿蔔1條、西芹2片、洋蔥1/4顆、水2000cc熬煮，熬煮前將雞骨過滾水除肉渣，熬出高湯才會清澈。



好食料理-食譜 

炙燒鯖魚佐火龍果醬



高 纖、低熱量的火龍果，坊間常見紅肉與白肉兩個品種，果肉飽滿又多汁清甜，就連花和皮也能入菜，搭配富含DHA、EPA多種礦物質的鮮美鯖魚，吃起來健康無負擔。

食譜

材料：

鯖魚清肉 1條(約100g)
 蒜苗 50g
 蔬菜高湯 少許
 白肉火龍果球 8-10顆
 火龍果皮 10g
 火龍果花瓣 6片
 紅龍果肉 100g
 蘋果醋 少許
 白酒 少許
 檸檬汁 少許
 薑黃 10g
 橄欖油 少許
 液態鮮奶油 5g
 鹽 少許
 黑胡椒 少許



Step. 1

· 鯖魚去頭清理內臟後，片下魚肉除魚刺，撒少許鹽和黑胡椒調味。烤盤塗抹適量橄欖油，魚片以180°C烤3分鐘後，用噴槍將魚皮炙烤出香味。



Step. 2

· 蒜苗切片用橄欖油以小火炒香、下白酒嗆味，接著倒入蔬菜高湯和液態鮮奶油一起燉煮約40分鐘後至湯汁收乾，用鹽和胡椒調味。



Step. 3

· 火龍果皮內側切絲，冰鎮後以蘋果醋、檸檬汁、橄欖油拌勻冷藏；以挖球器取果肉；花瓣以橄欖油清炒並滴入少許檸檬汁。




Step. 4

· 薑黃加油炒香放入紅龍果拌炒，倒下蔬菜高湯煮3分鐘，用果汁機打成濃稠醬汁。盛盤將蒜苗鋪在鯖魚下，食用前淋點醬汁，滋味特別爽口！

料理小撇步：1. 薑黃又名黃薑，市場有販售，而火龍果花在產季亦可在市面上看見蹤跡。
 2. 清甜的蔬菜高湯是以紅蘿蔔1條、西芹2片、洋蔥1/4顆、適量高麗菜葉或梗加上水2000cc熬煮而成。



好食料理-食譜 

爐烤高雄豚肉小里肌

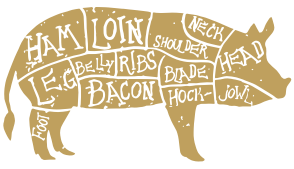


小里肌即為俗稱的腰內肉，肉質細緻無筋，適合各年齡層的人食用。小里肌經爐烤後散發香氣，輔以清爽的杏鮑菇、櫛瓜和水煮薏仁，一次補充蛋白質和膳食纖維，享受多層次的豐富口感。

食譜

材料：

- 豬小里肌肉 140g
- 鯷魚 20g
- 味噌 12g
- 蒜仁 20g
- 櫛瓜 20g
- 杏鮑菇 1顆
- Gruyere起士 5g
- 白酒 10g
- 薏仁 20g
- 葡萄 30g
- 雞高湯 150g
- 百里香 少許
- 法國鹽之花 40g
- 黑胡椒 40g
- 義大利綜合香料 40g



Step. 1

• 豬里肌用鹽、胡椒、綜合香料醃5分鐘，以橄欖油煎至表面散發香味，放入180°C烤箱烤7分鐘後取出備用。



Step. 2

• 將鯷魚、味噌、蒜仁一起打成泥，以湯匙在細網上磨壓過濾，薏仁洗淨後倒入雞高湯中，以小火悶煮至熟。



Step. 3

• 櫛瓜表皮洗淨切段（約2-3公分厚）去除中心，將杏鮑菇切碎丁，先乾炒至散發香氣再加點橄欖油拌炒，和切細碎的起士丁一起填入櫛瓜中央烤熟。



Step. 4

• 將白酒和百里香、葡萄、雞高湯熬煮成濃縮醬汁（液體量濃縮一半），最後將所有成品擺盤即可端上桌。

料理小撇步：1. 豬小里肌的肉質軟嫩、脂肪量少，稍微炙燙或香煎再淋點醬汁就很好吃了！
2. 濃縮醬汁必須熬煮至精華釋出、質地變濃稠，通常必須耗費兩小時甚至更長的時間。

慢活森林生活廚房

環保減碳 無國界料理



七年級生張逸洵深受《慢活》一書的影響，對於現代人熱衷速度，因而罹患了「時間病」，他認為「慢活態度」才是現代人繁忙生活的平衡，也把概念延伸到自家餐廳，減少碳足跡，採用在地、當季食材，提供一個健康舒適的用餐環境。



張逸洵表示，慢活森林只是一個起點，他希望將來可以把「一鄉鎮一特色菜」的品牌概念延伸到台灣各地，依照當地的食材，研發不同的主菜，創造一個慢活健康的飲食環境。

在這溫馨的木造空間裡，店內選用可愛動物或小盆栽打造出「慢活森林」的風格，更以獨立陳列空間存放生鮮食材，將店家推薦的天然農特產品或調味料等商品陳列於展示架上，讓用餐空間更具互動性。

親自視察產地尋找安心食材，是張逸洵最重要的工作，他引進在地橋頭牧場的新鮮牛乳，以及岡山的蜂蜜，用以研發多樣化的料理，推出招牌菜岡山蜂蜜檸檬雞飯與岡山野蜜檸檬茶，照顧在地小農，也讓顧客吃進健康！

慢活森林座落在岡山區熱鬧的街上，同時也是這區唯一的西式料理店，店長張逸洵希望從自己的家鄉開始，為當地居民提供全天然、純手工的餐點，嚴選天然成份的調味料，店內所有醬汁皆由主廚親手調製，搭配當日採購的新鮮食材，打造開放式廚房的用餐空間，讓顧客也可以清楚看見烹煮過程，品嚐新鮮上桌的料理。



慢活森林座落在岡山區熱鬧的街上，同時也是這區唯一的西式料理店，店長張逸洵希望從自己的家鄉開始，為當地居民提供全天然、純手工的餐點，嚴選天然成份的調味料，店內所有醬汁皆由主廚親手調製，搭配當日採購的新鮮食材，打造開放式廚房的用餐空間，讓顧客也可以清楚看見烹煮過程，品嚐新鮮上桌的料理。

特色推薦

Chef's Special

義大利麵

選用路竹蕃茄熬煮的紅醬，雞肉是用香料、檸檬、胡椒、迷迭葉鹽去醃製一晚在客人點餐後，將橄欖油、蒜、洋蔥、烤半熟的雞肉、紅醬汁、雞高湯一起拌炒，滋味豐富且份量十足（190g的麵）獲得好評。



Tempo Giusto
In Praise of Slow

回產地尋在地新鮮食材
感受人與人情感的流動

主廚的話 /

慢活森林開店將近一年，我們堅持著「將本求利」的精神，保證店裡用的都是安心食材，價格絕對親民，只是想做令人安心的食物給岡山家鄉每一位鄉民吃，照顧大家的健康！

店長 張逸洵



岡山蜂蜜檸檬雞

這道是限量隱藏版菜單，只有熟客會點，全店皆使用溫體雞肉，先用適量的岡山蜂蜜和檸檬醃製一小時，再放入烤箱以180°C烤45分鐘，鎖住鮮嫩多汁的口感，然後上鍋把外皮煎得焦脆，淋上特調的蜂蜜檸檬醬，搭配健康營養的五穀飯、當季時蔬，成為一道兼顧美味的健康料理。

大姑的布丁、岡山野蜜檸檬茶

這道甜點「大姑的布丁」是張逸洵兒時的記憶，大姑從台南帶來給他的小點心，還因此向大姑請教食譜，用橋頭牛奶（生乳）與特選雞蛋所蒸煮出來的布丁，淋上特製的焦糖，是小朋友們的最愛。「岡山野蜜檸檬茶」是採用岡山老字號「要城牌」野蜂蜜來調製，加上檸檬水，可幫助美白、減輕便秘、消除疲勞，是女生最愛飲品。



■ 慢活森林生活廚房
07-621-1348 /
facebook：慢活森林Tempo Giusto /
高雄市岡山區唯仁路116號 /
營業時間：09:00~21:00（週二休）



野菜村

健康素材專賣店

生機蔬食餐坊

吃得到食物的原味

Symphony [農情交響曲]

早在二〇〇三年，一群從事跟健康產業相關的好友，因為意識到生機飲食的趨勢與需求，而創辦野菜村生機蔬食餐坊，希望提供人人負擔得起有機素食餐點，天天過著自然無負擔的健康生活。



有別於單點用餐方式，野菜村採取自助沙拉吧吃到飽，主要是希望顧客每次用餐都有多種選擇，可以攝取充足營養成分，加上廚房善盡利用每一項食材，供應的菜色也訴求精巧小量，吃進健康之際不必擔心吃不完，避免用心栽種的有機蔬果被無端浪費，達到「零廚餘」友善環境目的。

為推廣健康美味的生機素食，野菜村自助沙拉吧除了營養均衡，菜單並非一成不變，廚師會依據當季與當天最新鮮的食材烹煮餐點，就近挑選高雄在地「尚青」的蔬果，像是將甲仙芋頭、路竹絲瓜、大樹鳳梨、美濃野蓮、旗山杏鮑菇等名產入菜，顧客既得到食材本身的自然能量與營養元素，又可品嚐到在地好滋味。

成立至今十二年、在高雄已有四家門市的野菜村，以質樸無華且嚴格把關的經營手法，推廣平價生機素食。從有機食材的挑選到烹煮手法都極為要求，不僅會先到各地有機農場查看，供應商還必須擁有雙認證：官方CAS有機農產品標章以及民間單位驗證，然後料理過程中，少油、少鹽、少調味與人工添加物，追求食材的自然原味呈現。



成立至今十二年、在高雄已有四家門市的野菜村，



特色推薦 Chef's Special

甕盅芋

包覆黑木耳、芹菜與豆腐的甲仙芋頭丸子經過油炸後，與高雄在地且當季的香菇、絲瓜、青椒和黃椒等食材一起蒸熟擺盤，每一口既吃得到芋頭的香氣、絲瓜的甘甜，清爽滑口不會油膩。

潛艇堡

除了當季小黃瓜、美濃番茄、大樹鳳梨、旗山杏鮑菇等新鮮食材做成餡料，自家揉製的養生堅果餐包，強調少油、少鹽更加健康，最後淋上自製檸檬味美乃滋白醬，吃起來酸中帶甜相當開胃。

樹子野蓮

生長於杉林區的破布子先醃製，引出回甘滋味，連同美濃區野蓮一同煮炒，並加入辣椒提色與調味，使這一道菜視覺鮮豔可口、口感爽脆豐富。

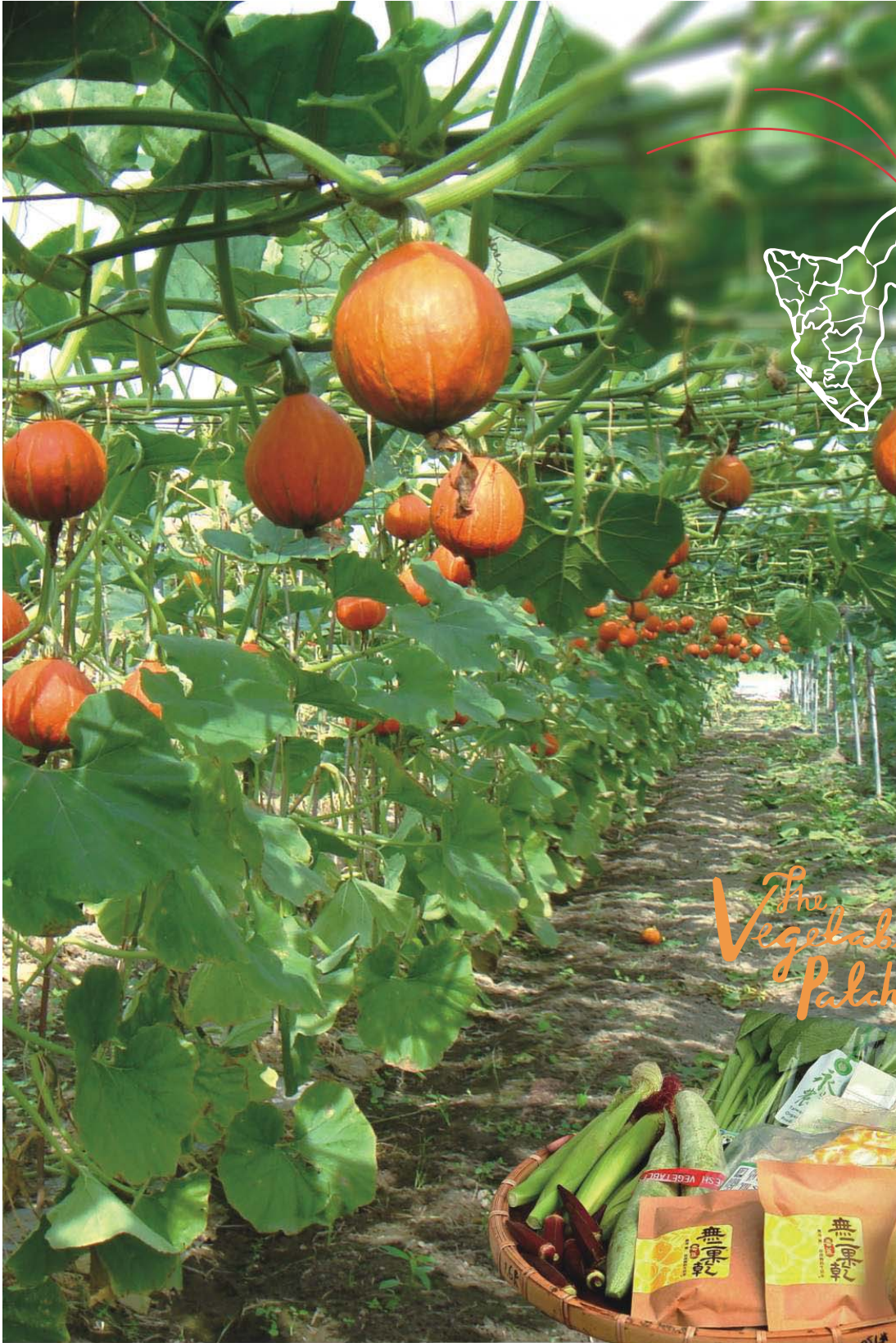


店長的話／
有機蔬果並非有錢才吃得起，野菜村生機蔬食餐坊的午餐與晚餐時段，均採取平價的自助餐吧吃到飽消費模式，每道菜色無不講究當季食材與均衡營養，並且烹飪過程少油、少糖、少鹽與少人工調味料，保證吃得到新鮮原味，另外還提供生菜沙拉、湯麵或蔬菜煎餅等外帶餐點，就算工作再忙也能餐餐健康美味。

店長 楊能雅

■ 野菜村生機蔬食餐坊（明誠店）／
07-552-5210／
www.yoshi-rou.com.tw／
高雄市鼓山區裕誠路1639號／
營業時間：11:00~14:30、17:00~20:15





杉林 森之旅

The Vegetable Patch 

杉林這僻靜的農村因永齡農場設立，才慢慢打開知名度，殊不知，杉林可是瓜類大本營，包括南瓜、胡瓜絲瓜與苦瓜等，以及市場上極為搶手的紅孩兒木瓜，都是杉林著名的農特產，而一年一度的「瓜瓜節」盛事，更藉由農村體驗引領遊客了解杉林之美。



Info
旅遊資訊

◎ 杉林區農會／
高雄市杉林區上平里山仙路32號
07-677-2210

↑ 瓜瓜節民眾體驗南瓜刻字的樂趣。
↑ → 農民為了讓網室木瓜不要長太高、高過網頂，會用繩索把綁住樹幹，形成歪斜的情形。



杉林區農會表示，紅孩兒木瓜果肉紅，甜度也較其他品種高出甚多，平均甜度有十二度以上，八月至十一月間更可達十三度，相當驚人，好品質的瓜果是造就於當地日夜溫差大，且土壤排水性強、含豐富鐵質的自然條件，加上以網室栽種，壓條矮化，採收時精心挑選熟度適中的木瓜，掛上「紅孩兒」招牌，在市場上極受歡迎，往往供不應求。



杉林區是一個族群融洽、物產豐饒的農業寶地，八八風災後，從原本的閩、客族群，又加入大愛、小林村的原住民，讓杉林人文色彩更為多元。尤其，瓜類是杉林重要的農作物，讓杉林贏得「瓜的故鄉」美譽，在眾多瓜類農作物當中，又以紅孩兒木瓜的名聲最響亮，因當地栽植的網室木瓜——台農二號，表皮濃綠、果肉紅潤，於是取名「紅孩兒」。

紅孩兒木瓜一年四季皆產，價格一斤三十元至五十元，但從十月開始，因市場需求旺，行情看俏，去年最高曾賣到一斤一百元，此時的木瓜甜度最佳，消費者購買時，可挑選果實平滑豐滿、適度成熟，果皮淺綠中帶泛黃、果肉微軟的木瓜，整粒變黃後用報紙包好，可冷藏一星期，新鮮食用風味最佳。

採瓜樂、刻字南瓜盡在瓜瓜節
南瓜是杉林另一重要瓜類作物，每年舉辦的瓜瓜節，就是以南瓜為主角。杉林的南瓜品種以一品和東昇為大宗，前者果實厚扁，表皮青綠，稍有灰綠斑紋，果肉橙黃，粉鬆味甜；後者為紅皮西洋南瓜，皮色鮮艷奪目，瓜肉纖維綿密，糖粉、澱粉高，不論一品、還是東昇，瓜肉都很軟Q香甜。

由於南瓜的產季從每年十一月至翌年四月，因此，每年年底會舉辦瓜瓜節活動，今年當然也不例外，根據杉林農會提供的訊息，今年瓜瓜節產業文化活動將分三梯次舉辦，十月底及十二月初，活動內容包括農家導覽體驗、永齡農場選購有機蔬菜、瓜瓜餐桌菜、刻字南瓜體驗及地方人文導覽等，活動最特別的莫過於刻字南瓜體驗，它是在南瓜還未完全長成時候，在表皮上刻字，待數週後浮出清晰的字型，就像是烙印在南瓜上天然形成般，非常特別，也成為另類的瓜類藝術。

Info
旅遊資訊

- ◎ 杉林葫蘆藝術創作工坊／
高雄市杉林區上平里大坑1號
07-677-489
- ◎ 永齡農場／
高雄市杉林區上平里山仙路288號
07-677-5068



永齡農場的溫室蔬菜



↑ 永齡農場的各種農產品。

葫蘆藝術美不勝收

然而，說到杉林的瓜類藝術，就不能不提到杉林葫蘆藝術創作工坊，胡瓜俗稱葫蘆，是杉林的瓜類農作物之一，果皮乾燥後會呈木質化，宛如木器般，若切除上半部，可當成碗；若剖半則可做舀水用的水瓢；維持原狀則可當做天然的瓶子、壺具或裝飾品，運用相當多元。也有人把它當做藝術創作素材，使得杉林成為台灣葫蘆雕刻重鎮。

杉林葫蘆藝術創作工坊是由葫蘆雕刻藝術家何明賢老師一手打造，由於葫蘆的生成形狀不盡相同，因此每樣作品都是獨一無二的，藉由巧手或刻字、或彩繪、或鏤空，一筆一刀的刻畫出變化多端的葫蘆藝術，甚至還可以吧燈泡裝在鏤空的葫蘆裡，讓光線可以透過雕刻圖案的縫隙中，映射出不同的光影變化，當作造型藝術夜燈。遊客來到這裡，除了參觀精采絕倫的葫蘆藝術，還可以預約報名葫蘆雕刻DIY，由老師教導學員刻出個性化的葫蘆，達到寓教於樂的目的。

永續經營有機農業園區

永齡農場是鴻海集團的永齡基金會管理，在八八風災後，以BOT方式協助政府興建永齡有機農業區，由政府承租杉林區台糖月眉農場的土地，交由永齡基金會委託專業團隊教導災民學習有機耕作技術，等到農場營運上軌道，經營產生利潤，再輔導住民成立農民經營團體，移轉永續經營。在占地六十二公頃的有機農地當中，規劃農業生產區、營運管理中心、集貨理貨場和溫室生產區，根、莖、瓜、果、葉菜、稻米等三百多種農作物，無所不包，全面採取有機耕作，不噴灑化學肥料或農藥，無化學物殘留危機。

永齡農場入園採預約報名，導覽行程從最簡單的有機生態導覽解說、可以動手製作小盆栽植物DIY體驗、到比較完整的農事體驗營都有，需事先預約報名。或可前往永齡農場販售部選購各式商品。



← 永齡農場的香蕉香甜壯碩，品質極佳。



↑月光山林舒緩疲憊的美人湯屋。
←↓月光山林古式三合院建築及原木芬多精民宿。

月光山林

Moonlight Hillwood



月光山林的山嵐美景泡湯行

月光山林是位於月光山坡地的溫泉民宿，在十年前，民宿主人買下這塊寶地興建民宿，由於地理位置居高臨下，展望視野極佳，天晴時可欣賞夕陽餘暉，陰雨時可靜看山嵐雲朵的變化，入夜後由於沒有光害，所以月亮、星星特別明亮，加上山下泛起點點燈火，猶如一幅活動的美畫。



Info

旅遊資訊

- 月光山林／
高雄市杉林區桐竹路209號
07-677-2586
- 無名麵攤／
高雄市杉林區山仙路42號

更特別是，民宿後方發現台灣稀有的陰陽美人湯，這種無色無味的碳酸氫鈉泉水，含有豐富鈉、鎂離子，pH值8.8，水質接近日本富士山的美人湯，洗後皮膚「咕溜咕溜」，被日本人視為肌膚化妝水，月光山林設有獨立泡湯室，每室均有冷池與熱池，冷、熱交替泡湯，更是快活舒暢。

位於杉林農會旁，有一間在地人從小吃到大、的無名麵攤，這間已有五十年店齡的麵攤很有農家味，客人可依自己所好選擇寬麵或油麵，乾麵澆淋的不是一般肉燥，而是店家用蔥頭酥和麻醬調和而成的獨門醬料，氣香味足，非常好吃，此外，還有板條、米粉、餛飩等，或是切一點海帶、豆干、豬耳朵，就是一道物美價廉的庶民美食了，有機會到杉林，千萬別錯過。



高通通新鮮事

2015

高通通的友誼之旅 與日本新朋友相見歡



高通本期的旅程可是一場觀摩學習之旅喔，不知道大家有聽說過「台灣塾」嗎？這可是一場由日本宮崎縣辦理的「台灣學堂」喔，從二〇一四年十二月至今，每個月都會有日本或台灣的農業從業人員、創業者或設計師等業界代表，在這學堂裡面，分享著他們的經營理念，這次能夠現場參加，看著這群對於農業有著理想與熱情的朋友們，高通真是充滿敬佩，希望各位讀者們也一起為他們加油喔！



日本宮崎縣辦理的「台灣學堂」



Happy Day



大家好～
歡迎大家來到高通通的天地喔～～

今年秋天，我呀認識了好多日本的新朋友喔，不僅跟日本的朋友們一起拍照玩耍，還跟熊本熊前輩一起跳舞喔，回想起來真是一趟超有意義的友誼之旅，期待和大家一起分享喔！！

台灣塾精采登場

期待了一整年，懷抱著興奮的心情，高通通與型農們一起到日本參加「台灣塾」了呢！看見平常在農場裡辛苦耕耘的型農們，化身為台上的分享代表，有寶島第一味的湘樺姐姐，以及青山茶業的宗翰哥哥和文誠蜂蜜的政誠哥哥，將台灣在地農業品牌的政誠經驗分享給日本的朋友們，這一天呀，真是讓高通通我覺得與有榮焉呢！

在「台灣塾」的會場中，不僅有「型農大聯盟」的產品展示小天地，更是台日交流與學習場合，印象最深的就是宮崎縣的熊熊三兄弟，也來到現場了喔，他們可是宮崎縣的KURUMI.BN人偶製作公司所創造，為了將愛傳遞給大家而誕生的熊熊喔，幸運的我呀，跟三位熊哥哥一起還跟大家一起拍照，三位熊哥哥總是對我笑咪咪的，我也將我的喜悅精神跟大家一起分享喔！



熊本熊驚喜見面會

一直以來在心中的小小願望，就是希望能夠去拜訪熊本熊前輩，因為他可是成功引領熊本市觀光熱潮，更是海內外知名度超人氣王喔，高通通我呀，很希望能夠向前輩看齊，介紹更多朋友認識高雄農業的美好喔，因此我們造訪了熊本熊前輩的辦公室，在這被熊本熊圖案與商品環繞的空間，現場的大小朋友們一起拍照一起看著琳瑯滿目的商品，就忙得不亦樂乎呀，連排隊結帳都覺得十分新奇呢！

而在阿蘇健康農園拜訪的這天，出乎我們意料之外，熊本熊前輩突然驚喜現身！他不僅用活力充沛的現場舞蹈帶動唱，吸引了所有人的目光，更讓我在台前擔任舞蹈小老師喔，呵呵，回想起跟前輩一起跳舞的時光，到現在依然超級興奮呢，以後我也要繼續努力，希望有一天也要讓大家喜愛高通通之歌，一起跟我當好朋友喔！

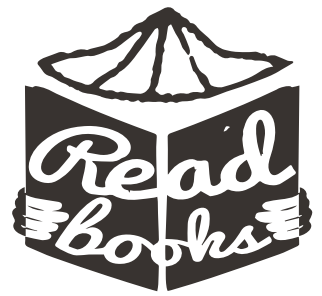
一起當我好朋友喔！



小農的力量，用吃改變世界！

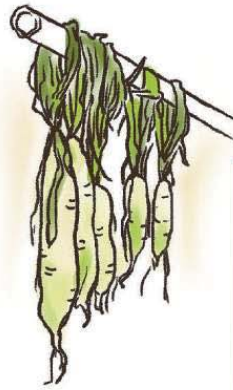
社區協力農業，是一股世界性的風潮，鼓勵食物的生產者、消費者攜手建立「在地的食物夥伴關係」，兩方共享豐收、共擔風險、相互提攜，其基本精神，就在於「合作找幸福」，解決食安問題，打造健康的食物生態系！

提供 | 果力文化



眷仔口的 農藝復興

社區協力農業，
開創以農為本的美好生活



食 安的風暴不斷，迫使我們開始正視食物的生產過程，那也是我們在餐桌上不敢面對的真相，單一作物的大規模耕種，是農企業追求最大利潤的生產方式，土地透支使用率，造成生態失衡，美麗的蔬果外衣，參雜了許多的農藥化肥等等，同時也被我們大口的吃進體內，這樣的循環有解嗎？或許社區協力農業提供了一個正面思考與實踐的啟發。

餐桌上的革命

社區協力農業發揮「提攜」精神，從「社群」這樣的小單位展開改變，用食物重新連結生產端與消費端、連結人與土地的感情；只要捲起袖子、親近農田、好好務農、好好吃飯，我們每天的飲食選擇，就可以深刻地改變生活、生存、生態與



生命；消費者也能以「共同購買」集結有共識的消費力，支持小農生產體系、建構自給自足的微型經濟，成就共好的社會。

本書中介紹台灣已經發展出的七種社區協力農業的模式，包括穀東預購、社區訂購一籃菜、消費者共同購買、托兒所使用在地食材等等，消費者可以揪合購、認穀、加入消費合作社，甚至可以親自試試到農村幫農援農、共耕同食。



←「桃源香梅」沒有任何的人工香料與防腐劑，只有部落滿滿的心意，以及堅持手作的用心。

桃源區「米如呼」香梅

順著南橫沿著六龜、寶來而上，勤和（布農語稱「米如呼」）部落二十多戶，緊鄰著農溪畔，是僅次南投信義的梅子產地，勤和族人多以務農為業，以春梅夏桃李、冬收生薑、間作蔬菜，輪轉四季。其中「米如呼工坊」是婦女們在莫拉克風災後成立的小型加工坊，支持部落轉型無毒種植、發展加工，創造在地經濟，二〇一〇年三月正值青梅採收季，工坊團隊密集加班，從採收過程、梅果殺青、糖水調配等基礎一一學起，透過台灣農村陣線、浩然基金會的推廣，部落親友的口碑，加上媒體的曝光，第一批加工品獲得不少好評，累積了一些客群。

部落媽媽五年來努力的成果，具體顯示在問訂上升的固定客源，大部分是透過電話下單，而非網路訂購，這樣的好處是多了與消費者互動的機會，多瞭解到消費者對產品的想法與心得，其中對於梅精這項產品，特別讚不絕口，強調是全家保健身體的聖品……由於他們的熱情的支持，也成為工坊媽媽堅持的最大動力來源。



近年工坊也開始與各地認同友善小農理念的店家合作產品上架，如主婦聯盟合作社、美濃的野上野下、台灣好基金會、咖啡家等等，讓產品有更多的亮相機會。消費可以改變世界，大家的購買支持是米如呼部落在重建過程最佳的動力與鼓勵！

■ 《巷仔口的農藝復興》—— 社區協力農業，開創以農為本的美好生活
出版社：果力文化
作者：蔡培慧、台灣農村陣線、香港社區夥伴等
定價：380元

”

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。

對於餐廳和景點
的單元十分喜歡。

鍾小姐 (高雄市 / 上班族)

高通通是
很不錯的
代言人喔！劉先生
(台中市 / 上班族)經常都會帶朋友去體驗刊物中
介紹的餐廳，朋友們都很喜歡，
且很訝異我怎麼可以找到這些
店家，讓我也十分開心~~

余小姐 (高雄市 / 公務員)

相當有質感，
每一集都值得期待！

陳先生 (台南市 / 農業工作者)

編排容易閱讀，親戚在高雄種植
鳳梨跟荔枝等水果，透過刊物讓
我更了解高雄的農業。

楊先生 (高雄市 / 上班族)

我感覺「型農」
是一種神奇的人物，身為燕巢的
農家子弟，應該隨著燕巢型農人
的腳步，一起為農業盡一份心力。

陳先生 (高雄市 / 學生)

感覺很用心製作
的一本雜誌。

張小姐 (高雄市 / 上班族)

透過刊物認識許多帶動
高雄光觀的主要景點，
很棒喔。

陳先生 (高雄市 / 上班族)

最喜歡旅遊單元
的景點與行程。

黃小姐 (台南市 / 家庭主婦)

農業有新血跟用心的人加入，
真的讓人覺得感動。

馮小姐 (高雄市 / 公務員)



線上問卷

謝謝您閱讀本期《型農本色》。

歡迎填寫線上問卷參加抽獎活動，請於2015年12月10日前掃描QR Code至活動網址填寫線上問卷並送出，就有機會獲得「綠色友善餐廳提袋」一個，限量10名，敬請把握機會。

※問卷資料請詳實填寫，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2015年1月10日公布於「南方農業論壇」臉書粉絲團。



秋季
vol.10.創意號
Autumn.2015

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：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：黃瑋如、詹惠婷
藝術總監：許志誠
執行編輯：洪雅雯 採訪記者：洪雅雯、游易文、楊為仁
攝影：陳睿杰（X2攝影工作室）、楊為仁
美術設計：亞諾媒體廣告 插畫：Kaya
出版日期：2015年9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「型農新勢力」網站下載電子版本，或查詢免費索取地點。

索閱一年4期40元（以印刷品寄出），請自備信封放入郵票，並註明姓名、
郵寄地址、聯絡電話及希望索閱的起訖期數，寄至「100 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。



用行動支持
南方農業論壇



用真心感受
型農新勢力

Coming soon

型農本色 Vol.11 冬
預定2015年 12月發行



高雄城市 吉祥物PK戰

候選人

缺你一票



搶救萌主



投票還有機會參加抽獎

【陽光·百變·高雄在地代言人】

高通通

通通為你好 Kao Tong Tong

