

春季
vol. 20 挑戰未來號
Spring, 2018

型農本色

Cover Story

我的故事，你的勵志！

橙蜜香-我的「起家菜」· 劉瑞治

女力發威，菜鳥向前衝· 黃淑佳

勇敢做自己快樂當農夫· 陳坤山

Factory

打狗餅舖

Travel

追風、賞鳥、品魚鮮 永安+茄萣



讓春天從高雄出發

冬盡春來，大自然最知道。果園裡結實纍纍，小番茄橙紅豔麗，蜜棗翠綠晶瑩，這些果物不但是春日田野間的美麗風景，更是年節餐桌與伴手禮盒的吸睛主角。

「Made in Kaohsiung」像一枚飽含陽光與汗水、金光閃閃的勳章，正正鑲嵌在型農生產的作物上。劉瑞治的橙蜜香小番茄堅持生產管理精準不馬虎，種出良心好滋味；陳坤山的麗金小番茄積極建立產銷履歷與吉園圃雙重認證，提供更精緻優質、更具安全保障的品牌蔬果；為了種出理想中的蜜棗，黃淑佳運用豬糞當做有機肥、蓋網室、養蜂授粉，勇於嘗試更多可能。

自102年《型農本色》創刊以來，每位型農努力不懈，發揮實力與創意締造出本市農業的亮眼成果。新的一年，在氣候變遷的影響下，農業挑戰將更形嚴峻，農字這條路，讓我們繼續一起努力。

蔡復進

目錄 CONTENTS

- 01 【封面故事】Cover Story
我的故事，你的勵志！
橙蜜香，我的起家菜 鐵男農園 劉瑞治
女力發威，菜鳥向前衝 棗源園 黃淑佳
勇敢做自己快樂當農夫 做實囡仔 陳坤山
- 08 【跨界推薦】People
開拓城市藝文無限可能 日青創藝負責人 洪榆橙
- 10 【好食料理】Yami Cook
春日好日 吃好食，養好身
- 14 【農業上下游】Factory
愛、思念與承諾的在地糕點 打狗餅舖
- 16 【農情交響曲】Symphony
發現食物新能量 Betterman糧旅
來自產地的幸福甜點 日食生活
- 20 【高雄小旅行】Travel
追風、賞鳥、品魚鮮 永安+茄萣
- 24 【新農閱事】Reading
如果可以這樣做農民
- 26 【農業風向球】Global Eye
選擇自己的米食生活主張

Empower
Agriculture

封面故事 Cover Story



型農 劉瑞治
· 鐵男農園 ·



型農 黃淑佳
· 棗源園 ·



型農 陳坤山
· 做實團仔 ·

我的故事，你的勵志！

這是一個充滿夢想的時代。擁有夢想不難，
問題在於：你願意付出多少努力追求擁有？

鐵男爸爸劉瑞治從鐵工改行，堅持用肥用藥精準、良心種植；
做實團仔陳坤山堅持疏果，成功養出麗金小番茄更搶手的身價；
棗源園黃淑佳採用友善的草生栽培法，
力求達到農藥減量的終極目標。

人生最精采的不是實現夢想的瞬間，而是堅持走在夢想的道路上。
他們都上路了，那你呢？



評鑑優質
橙蜜番茄



草生栽培
香甜蜜棗



安全好果
麗金番茄



Cover story [封面故事]

Mei Nung Best Cherry Tomato

鐵男農園 劉瑞治

橙蜜香小番茄
是「起家菜」，
絕對不放棄！

Profile 型農 劉瑞治 /
73年次 /
南隆國中畢業 /
0925-005-983 /
love731314@yahoo.com.tw /
Facebook粉絲專頁：鐵男橙蜜香小番茄
高雄市苓雅區忠孝路1段22之6號

失業的危機？改行的轉機！

六年前，已是資深鐵工的劉瑞治沒想過自己會變成農夫，直到公司突然宣布倒閉。「很慌啊，一時之間不知道何去何從，只好先回家幫忙農作，當作休息順便找新工作。」失業，成了他返鄉務農的契機。

劉

瑞治回憶，當時爸爸剛改種橙蜜香小番茄，摸索忙碌好幾個月，沒想到種出來的小番茄產量不高、也不好吃，很是氣餒；新手的他初生之犢不畏虎，竟然直指老爸用肥用藥方法不正確。他笑了：「兒子這麼白目，老爸當然怒了，當下撥出一分地給我：『要不然你自己種種看，看有多厲害。』」

原本只是玩票性質的他頓時認真起來，將自己的小農園命名為「鐵男」，到處向同行求教、上課、尋找肥料與農藥新配方，養出來的苗果然成長茁壯，果實風味也比爸爸種的清甜許多。「老爸嘴上不說，但我知道他慢慢願意相信我了。」他話鋒一轉：「老一輩農夫用肥用藥幾乎都是『亂槍打鳥』，不管什麼問題都拚命撒，沒有對症下藥的結果就是浪費錢、沒有解決問題，更對土地和自己的身體造成傷害。」

橙蜜香小番茄是起家菜，絕對不放棄

「用肥用藥精準不馬虎，遵照規範做好每個環節，種出對得起自己良心的好滋味。」依循這樣嚴謹的田間栽種精神，他的耕作面積從一分、兩分、三分地擴大到八分地，二〇一六年美濃橙蜜香番茄評鑑賽中，與其他農友合作奪得團體冠軍

。「雖然還不到『光耀門楣』的程度，但已經足以讓我對於務農這一行更加充滿信心。」

二〇一七年氣候劇變，病毒病肆虐，番茄農幾乎無一倖免，他收成量也掉了三至五成，他苦笑：「還好還有木瓜可以撐一下。」為了分散風險，他計畫除了木瓜，將來要擴大果樹類的種植，例如百香果，產期長，人力需求相對寬鬆，不像小番茄產期短、勞力密集費工，他一個人幾乎忙不過來。沒想過乾脆放棄算了？他正色一凜：「橙蜜香小番茄是『起家菜』，我絕對不放棄。」三十出頭的他已是兩個孩子的爸爸，老婆則因為忙於育兒而無法像以前一樣陪他下田，鐵男爸爸靦腆的笑容裡有為父則強的堅毅勇敢：「為了他們，我會變得更强。」

型農私房料理

橙蜜香小蕃茄燉雞湯：一般人把橙蜜香小蕃茄當蔬菜、水果吃，劉瑞治家的特別吃法則是把它當「調味料」：將小蕃茄加入雞湯一起熬燉至軟爛，只要加少許鹽，湯頭便清鮮甘甜得不得了，比什麼佐料都自然健康。



Cover story [封面故事]

Jujube Health Is All You Need

棗源園 黃淑佳

女力發威，
菜鳥向前衝！

■ Profile 型農 黃淑佳 /
74年次 /
高苑科技大學應用外語系畢業 /
0912-778-903 /
shuchia88288@gmail.com /
Facebook粉絲專頁：棗源園
高雄市阿蓮區崗山里111之17號

無毒蜜棗、健康生活一兼二顧

阿蓮區大崗山下有一片採用健康農法草木共生、網室栽培的蜜棗園，那是剛進入農業不久、自稱還是菜鳥的黃淑佳的心血結晶。原是上班族小資女的她因為愛吃蜜棗又想嘗試自己種植，便利用家中閒置農地當「假日農夫」，沒想到農事愈做愈多，兩年前索性辭了工作，回阿蓮當起專業女農。

不

要說我家人，連我自己都沒想到。選擇蜜棗種植，除了自己愛吃，也因為大崗山地區是國內

蜜棗大產區，她深信蜜棗絕對是最適合阿蓮天候與土壤特質的作物之一。她像是給自己打氣似的說：「左鄰右舍、親朋好友都是現成的老師，隨時有人可以請益，所以不用太害怕。」以「自己敢吃」為前提，她一開始就決定採用友善的草生栽培法，建造網室來降低病蟲害機率，以達到農藥減量的終極目標。

父親是專業養豬戶，在種植方面協助有限，但黃淑佳將豬圈每日生產的豬糞加入益生菌發酵，作為蜜棗的天然肥料，種出來的蜜棗粒粒飽滿，果體碩大如青蘋果，果色如翡翠般晶綠，口感爽脆細緻，入口香甜多汁，令她信心大增。

要讓蜜棗和孩子一起健康的長大

當然也有凸鎚的時候，黃淑佳抱著「關關難過關關過」的意志力，一一克服。像是為了徹底杜絕病蟲害，蜜棗網室的門網除了人員出入之外幾乎完全不掀開，結果授粉期天氣炎熱，花開旺盛，蜜蜂卻受阻於網室之外無法進入採蜜授粉，導致結果狀況不佳，因此她決定開始自己養蜂。「就好像養一批授粉的小工人一樣，時間一到就可以請它們出動幫忙

，不必再仰賴外來的蜜蜂。」

近年女性從農蔚為潮流，黃淑佳認為，現代農園許多工作都已經可以委由割草機、搬運車、山貓車等機具代勞，為女性打開了從農的大門。「除草、搬運、翻攪堆肥等粗重工作再也不需勞力親為，還可以善用女性細膩、善於溝通的特質，讓繁瑣的農務變得活潑有趣。」她時常帶著兒子一起工作，三歲小孩如今已經懂得在媽媽疏果後，將掉下來的蜜棗撿拾整理整齊。她笑：

「其實是為了順便偷吃啦！」也因此她準備加快邁向有機農園的腳步，要讓她的蜜棗和孩子一起，健康的長大。◎

型農私房料理

黃淑佳說，棗源園與其他蜜棗最大的不同，就是「可以放心摘現吃」。有人喜歡拿蜜棗當沙拉、有人喜歡打果汁，但她依舊堅持，鮮食絕對才是品嚐蜜棗風味最好的方式。



Cover story [封面故事]

A Story of Happy Farmer

做實囡仔 陳坤山

勇敢做自己，
就會很快樂！

■ Profile 型農 陳坤山 /
66年次 /
高苑職業學校汽車修護科畢 /
0935-998-283 /
a3695aa3695a@yahoo.com.tw /
Facebook粉線專頁：做實囡仔 /
Line ID: 588ii /
高雄市阿蓮區忠孝路452號

我的志願是農夫

陳坤山從小就想當農夫，烈焰當頭、風吹雨淋也不以為苦。「我很愛去田裡『做實』，可惜阿爸不同意，他希望六個小孩不要像他一樣辛苦，去上班比較輕鬆。」十年前，陳坤山白天賣早餐，晚上賣烤鴨，為了一圓夢想，硬是瞞著阿爸承租了一小塊地，偷偷種了六排小番茄。

家

裡種甘蔗、芒果，陳坤山第一次嘗試自己種植，選的卻是風馬牛不相及的小番茄。「看到附近有人在種，想說也來試試。」他坦言的確有那麼一點兒「想讓阿爸刮目相看」的小心機。結果菜鳥初次出手一鳴驚人，竟創造了二十多萬元營收，漂亮的數字說服阿爸從此放手，讓這個從小被叨念「想做牛，免驚無犁通拖」的么兒，如願全心投入他的新農事業。

人生沒有回頭路 勇敢做自己才正確

當時橙蜜香小番茄已蔚為主流，陳坤山笑稱自己「反骨」又發作：「就是不想跟別人一樣。」經過審慎評估，他選中果實硬、耐裂果、糖度可達九度的麗金品種，是阿蓮區第一個嘗試大規模種植麗金小蕃茄的農戶。他強調：「『量大質不精』從來都不會是我的戰略。」傳統茄農大多選擇放任藤蔓自由攀爬：「好處是結果多、產量大，壞處就是不太甜，因為營養都被分散了。」他精選每株只留四條藤蔓，讓養分集中到少數果實身上，顆顆結實鮮美、汁多味甜，成功養出更搶手的賣相與身價。耕作面積曾經擴大到一甲半，近年他準備逐步縮減到只剩六分地，積極建立產銷履歷與吉園圃雙重認證，提供更精緻優質、更具

安全保障的品牌蔬果。

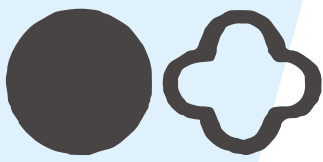
如今麗金小番茄已是阿蓮區農家的主力品種，名氣、產量都不亞於「前輩」橙蜜香；陳坤山最近除了忙採收，也準備試種同樣肉厚口感佳的新品種仙珠小番茄。令他欣慰的是，三個兒女從小跟在身邊邊玩邊學，長大了都有意願跟著父親的腳步從農去。他感嘆，以前開店

太忙，只能把孩子「放生」在家裡，還好及早回家務農，才爭取到陪孩子長大、甚至將來父子聯手開創事業的機會：「人生沒有回頭路，『勇敢做自己』才是最正確的抉擇。」

👉 型農私房料理

麗金小番茄甜度高、水分豐富，除了鮮食，打成果汁或冰沙更是陳家最愛的消暑飲品，尤其與西瓜、香蕉、鳳梨特別搭，陳坤山很自豪：「不用加糖，也比外面茶飲店好喝一百倍！」





kelio art studio

People [跨界推薦]

The City Story

開拓城市藝文無限可能

日青創藝負責人 洪榆橙



鳳山多寶粥
 文創聚落活動紀事
 下埤頭 Xiapitou 鳳山 Fengshan 驛站
 2016
 03 04 05 06 08 09 10 11

踏實又率性的 面對自己喜愛的事物

「日」加上「青」即為「晴」，在天氣總是晴朗的南部，洪榆橙期待在這塊成長的土地上，種下藝文與創意的美好能量。

洪

榆橙老家在橋頭，金馬獎大片《血觀音》取景的橋頭糖廠，正是她從小玩到大的場域。阿公、爸爸都是糖廠員工，因此她從小吃糖廠的冰、健素糖，爬糖廠的樹，在糖廠騎單車，在橋頭市場吃著被她暱稱為「黃麵」的咖哩麵。小時候到鹽埕的姑姑家，順便逛大新百貨；念書時常常搭小火車到高雄市區逛新崛江，坐著大立百貨頂樓的海盜船。高雄在她眼裡，是個多樣貌的城市，高雄人在她眼裡，則是踏實又率性、勇敢又霸氣。

高中就喜歡電影、廣播，待的是校刊社，看的是尼采、王家衛、舞台劇與藝術電影。高中畢業後北上，在世新大學念公共傳播，學企劃跟公關，也跑去修電影系與戲劇系的課；後來就讀北藝大藝管研究所，工作過的單位從公關公司、咖啡館、文化基金會到國藝會，當過節目企劃、行銷企劃、社區藝文活動提案、辦文創講座、社區報編輯。最後像是倦鳥歸巢般的，她決定透過「文創設計人才回流駐市計畫」回到高雄，重新開始。「隨著閱歷漸增，現在只想踏實又率性的，面對自己喜愛的事物。」她說。

人文高雄 有無限可能性

二〇一二年回到高雄，五、六年之間，洪榆橙笑說自己又開始像八爪章魚般事事忙碌。創立「可萊歐

小商行」，為在地手創商品開闢交流平台；成立「日青創藝」，擔任中介整合與企劃的角色，媒合藝術創作者，透過展覽、導覽、刊物等形式，讓藝文與地方發生連結。二〇一七年，營業項目擴大為販售手作商品、開設手作課程、邀請藝術家辦理工作坊或進修課程、策畫在地藝文展覽。

近期策展範圍跨入高雄設計節，以「大王」為主題，走訪三和瓦窯、高雄牛乳大王、書包大王等，探索這些產業轉變的歷程，一路爬梳出高雄老品牌以「韌度」取代「強度」，靈活彈性的經營策略。對她而言，高雄是一座擁有無限可能性、面向世界的城市：「我想讓更多人了解OS大樓、工業城以外的高雄，讓大家看到有水圳、溪流、芋頭、香蕉的人文高雄。」



Profile 洪榆橙 高雄橋頭人／

國立臺北藝術大學藝術行政與管理研究所畢業，2014年起擔任「鳳山多寶粥」文創聚落計畫主持單位，現為日青創藝負責人，中介整合、企劃、媒合插畫家、設計師及藝術創作者，提供藝術家與企業消費者的服務，經營門市日青好物（原名可萊歐小商行），販售手作商品並開設手作課程。

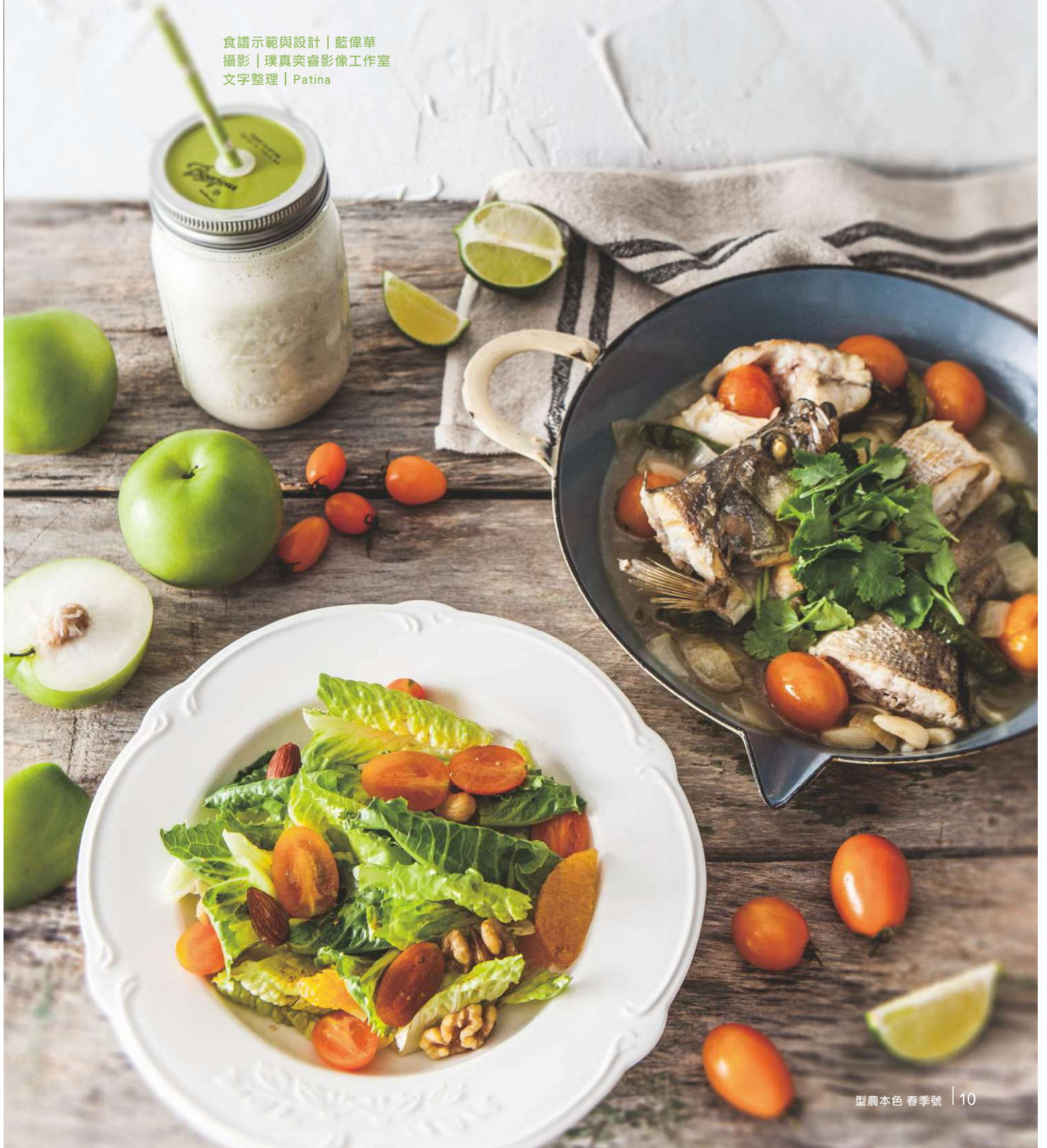
 日青創藝
kelio art studio

Season Cuisine

春日好食 吃好食，養好生

蜜棗與小番茄，可說是冬春之際當紅的水果，此時滋味最美，不論鮮食、打汁或者入菜都適合。春季萬物復甦，不妨透過好食物犒賞自己與全家人的脾胃，在新的一年身心安康、頭好壯壯。

食譜示範與設計 | 藍偉華
攝影 | 璞真奕睿影像工作室
文字整理 | Patina





好食料理-食譜
堅果鮮蔬沙拉



將 小番茄搭配當季的柳橙，甜甜酸酸，適合跟生菜一起作成沙拉，不僅營養豐富，繽紛色彩也相當促進食慾，再加上芥末籽醬與柳橙汁、紅酒醋調和而成的醬汁，無比滿足。

食譜

材料：

柳橙肉 1個（取肉）
小番茄 10顆（對切）
羅蔓 適量
堅果 適量

香橙芥末籽醬汁：

柳橙汁 50cc
芥末籽醬 1大匙
紅酒醋 1大匙
橄欖油 100ml
鹽 2/3小匙
現磨胡椒 適量



Step. 1

• 小番茄對切，柳橙取肉，所有材料備用。



Step. 2

• 將香橙芥末籽醬汁材料放入玻璃罐中，均勻搖晃到乳化後靜置。



Step. 3

• 小番茄與生菜放入盤中，並灑上堅果。



Step. 4

• 食用時淋上醬汁即可。

料理小撇步：1.生菜種類也可依喜好更換。
2.做好的醬汁若沒有用完可密封放冰箱冷藏，儘早食用完畢。



好食料理-食譜

蜜棗豆乳果昔



蜜棗含有豐富維生素C、脂肪、鈣、磷、鐵和多種維生素；和香蕉都是營養豐富、香甜順口的水果，結合蜜棗的香脆與香蕉的香甜，再加上富含植物性蛋白質的豆漿，搭配蜂蜜添加風味，香濃滑順又營養無比。

食譜

材料：

蜜棗 200g (約2顆)
香蕉 1根
蜂蜜 1大匙
無糖豆漿 400cc



Step.
1

• 蜜棗去籽切小塊，備用。



Step.
2

• 香蕉去皮切小塊，備用。



Step.
3

• 將已處理後的蜜棗及香蕉放入果汁機中備用。



Step.
4

• 加入蜂蜜、無糖豆漿，並攪打均勻即可。

料理小撇步：香蕉和蜜棗的甜度都很高，加入蜂蜜是為了增添風味，可依喜好增減。



好食料理-食譜

墨西哥鮮魚湯佐玉米片



橙 蜜香小番茄風味豐盛，搭配鮮美滋養的鱸魚，以及洋蔥、檸檬汁，煮出一室馨香、滿屋溫暖。

食譜

材料：

鱸魚 1尾（切塊）
 大蒜 2瓣（拍粗碎）
 高湯 1100ml
 橄欖油 適量
 洋蔥 2顆（切粗碎）
 橙蜜香小番茄 10顆
 綠辣椒 2根
 檸檬汁 1/2顆
 海鹽 1小匙

食用搭配：

玉米片 適量
 香菜 適量
 檸檬 一人一瓣



Step.
1

▪ 清洗鱸魚，其他材料切妥備用。



Step.
2

▪ 起油鍋，油熱後放入魚塊，兩面煎香後備用。



Step.
3

▪ 起油鍋，依序炒香蒜碎、綠辣椒、洋蔥與橙蜜香小番茄、魚塊。倒入高湯煮沸後轉小火（去浮沫）煮。



Step.
4

▪ 加入檸檬汁、海鹽調味即完成。湯盛入容器內，放上香菜粗碎，附上檸檬與玉米脆片享用。

料理小撇步：魚肉先放入油鍋中煎出香味，加入高湯後很快就煮熟了，要注意不要煮過頭。



打狗餅鋪

打狗餅鋪 愛、思念與承諾的在地糕點

好像被台灣包圍了！走進打狗餅鋪的顧客環顧各種台灣包裝的打狗餅，都忍不住笑了。餅，是創辦人黃姿學的心血結晶；做餅這條路，她跌跌撞撞走了好多年堅持不放棄，讓她持續走下去的動力，是一份承諾。

二十五年前，黃姿學十五歲的兒子在旗津海邊為了救人而送命，痛失摯愛的她很長一段時間走不出傷痛。一天晚上，兒子來夢中相見，夢裡，母子倆一起去壽山玩，以往總與她親暱擁抱的兒子，這回卻不給抱了，嚴肅說：「這裡不是壽山，是打狗山，媽媽不要再想我了，去做打狗餅，幫助那些單親家庭！」她還來不及解釋：

「媽媽不會做餅，你不要叫媽媽做餅！」便驚醒過來。她開始研究高雄歷史，發現打狗是四百年前高雄的舊名，壽山舊名真的就叫打狗山，深刻感受到兒子給了她一項新的人生課題：做餅助人。打狗餅口味多元，包入六龜金桔的是「吉利味」，大崗山桂圓是「富貴味」，大樹鳳梨是「旺盛味」，餅上蓋著「打狗餅」大紅古樸字樣，餅皮綿Q，吃來不掉屑。「不只是餅，也是地方產業、在地特色，高雄文創，還有一個十五歲少年對這世界的不捨與牽掛。」



1. 鮮果切丁：選擇土鳳梨，口味酸甜有層次。



2. 煮內餡：將切丁鳳梨與麥芽糖、糖熬成甜度適中的內餡。



3. 製皮包餡：使用低筋麵粉與獨家秘方，製成Q綿餅皮。



4. 壓圓蓋章：手工壓成方便入口的圓形，印上打狗餅鋪的字樣。



5. 烘烤：烘烤過程需翻面，讓餅受熱均勻。



6. 完成後的成品，包裝成禮盒。



六級產業化流程

1級/生產

高雄農產



2級/加工

打狗餅(鳳梨、桂圓、香蕉等口味)

打狗球餅 打狗糕 IQ餅



3級/服務

通路門市

宅配



以愛為基底 不只是賣餅

她四處發掘高雄與台灣文化特色，開發超過五十種產品，例如適合帶出國、直接沖入熱水或牛奶就能食用的乾燥肉粽「春秋粽」；將魚肉炒過再烘焙，加上蜂蜜跟麥芽糖裹成球狀的「打狗球餅」；裝餅的盒子，特別開模製成台灣形狀，讓人一看到餅就想到台灣。黃姿學的研發之路持續進行中，店內的夥伴正如兒子期望，許多都來自單親家庭。餅裡揉入的是對兒子的承諾與心意，只要餅還做著，母親的愛與思念便以另一種形式綿流傳，永不中斷。

打狗餅舖 創辦人黃姿學

■ 打狗餅舖旗艦店

07-771-1909 / 高雄市苓雅區中正一路135號 /

營業時間：09:00~22:00

BETTERMAN糧旅 發現食物新能量

王炯傑拜師學習拿坡里披薩製法，上有機農法課程，斥資購入義大利石窯，開設以在地友善農產為主角的蔬食披薩餐廳，在餐廳裡舉辦多場在地小農、職人、品牌為主題的講座，為的是傳達從土地感受到的「糧食力量」。



BETTERMAN
PIZZA · COFFEE



為了尋求安全無毒等級的食材與佐料，王炯傑環島數圈尋覓覓。微風市集是週末的灶咖，主婦聯盟幾乎成了電腦首頁，遇到有人詢問農作物從哪來時，他回答的不是產地，而是農友的名字，因為對他而言，糧食與種植的人絕對密不可分。這片土地上的人與食材帶來多豐沛的能量，挑嘴的他真真切切感受到了！

披薩是他分享感受的媒介。低溫長時間發酵的餅皮軟中帶著薄脆口感，以蔬果為基底的餡料層次濕潤豐富，為了讓小農辛苦種植的蔬果有更美味的呈現，他購入百萬等級的義大利石窯，九十秒就能讓風味濃縮入味餅皮。王炯傑感性的說：「每一款披薩都是食材的舞台，呈現一片土地、一種人生、一份能量。」有鑒於「種水稻很能涵養土地」，他另開發了一系列米飯組合，要讓消費者「好好吃飯、品味米飯帶來的好能量。」

「Betterman」中文為「良侶」，諧音「糧旅」，王炯傑要透過飲食傳遞更深的意義、更多的面向。他曾經身處最講求效率、投資報酬率的行業，因此現在更能體會「慢」所帶來的細膩、溫情與美好。他要盡力付出，把從大地汲取的能量，透過料理，一點一滴回饋大地。

特色推薦

BetterMan's Special

有機桑葚野莓花田

可以一口吃到有機山形食用玫瑰、那瑪夏南沙魯脆梅、自熬有機桑葚醬的甜披薩，龍眼花蜜的香氣與牛乳莫扎瑞拉起司的濃醇讓口感和諧，脆梅的嚼勁更引出層次。



店長 王炯傑

The Taste of Happiness

透過料理，一點一滴回饋大地。

店長的話 /

返璞歸真的，打算把日子過得「慢」、過得「實」、越過越貼近土地。

加泰隆尼亞之戀

國際與本土交集的鹹披薩口味。微風市集小農的玉米筍、阿里山有機麻竹筍是主角，主婦聯盟蘋果醋、法國榛果油、碳烤紅甜椒醬、紅花大果苦茶油讓滋味豐富串聯，鹹脆中有酸甜，極為開胃。



榛果摩卡金橘

名稱聽起來像飲品的這道甜披薩，有微風市集小農香蕉的香甜溫潤，蜜金棗獨特的酸甜口感，再以自調咖啡摩卡醬、公平交易可可粉為滋味帶來深度，再以甜酒的尾韻作結。



■ BetterMan Pizza x Coffee

07-282-8255 /

高雄市新興區民生一路265號 /

營業時間：11:30-21:00 (週四店休)

日食生活

來自產地的幸福甜點

「日食生活」甜點舖是一幢由市府老宿舍整建而成的兩層樓建築，以「家」的概念布置，氛圍溫馨明朗。品牌 LOGO 像被咬了一口的太陽，招牌甜點則是「太陽餅的精緻版」小陽餅，讓人一走進店裡彷彿浴在陽光裡，溫暖滿滿。



日食生活
甜點專賣店

營業中

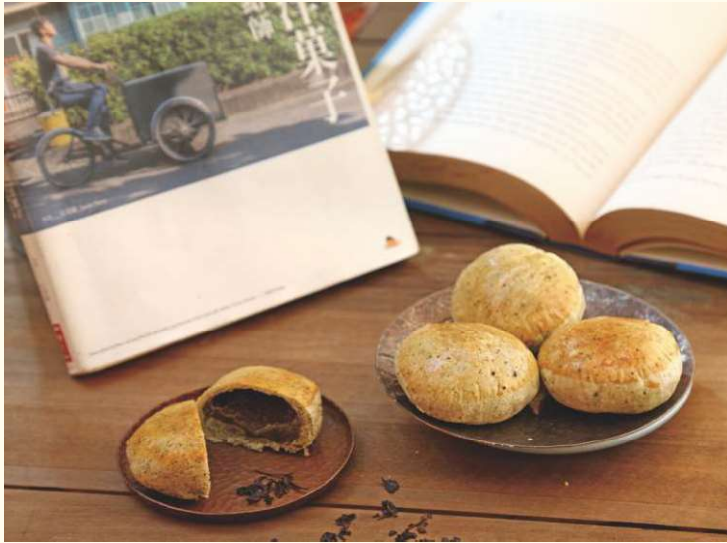
「不只是甜點店，而是想透過甜點販售、文字、出書、刊物、食農課程、風土教育，做高雄飲食風土的記錄與傳承。」以甜點為途徑，「日食生活」期盼讓土地上的事物被了解，也讓人踏上土地，從原點感受食物真滋味。

總監江舟航選擇「在地」來凸顯自身的特色與優勢，甜點食材盡量挑選能代表一地風土特色的作物。例如甜芋塔使用的甲仙芋頭，是日本時期引入甲仙的紅欖榔心芋，口感綿密；小陽餅用的山茶，源自在多山且高海拔的六龜，常有午後雷陣雨加上溫差大，比起平地的茶葉，味道更濃；酥頂蛋糕的鳳梨來自大樹——日本時期世界前三大鳳梨產地，水質好，溫度高，又有透水性高的砂礫土壤，鳳梨長得碩大甜美。「日食生活」的甜點除了美味，也乘載了土地的故事，是土地歷史、文化、風土民情的重要鏈結。

扣「陽光」為主題，是因為店裡甜點除了手工製作、慎選用料、不添加物之外，採用本地生產食材更是一大特色：「希望來到這裡的人都能吃到港都特有的熱情溫暖。」



總監江舟航笑說，品牌緊扣「陽光」為主題，是因為店裡甜點除了手工製作、慎選用料、不添加物之外，採用本地生產食材更是一大特色：「希望來到這裡的人都能吃到港都特有的熱情溫暖。」



特色推薦

Our Special

茶香小陽餅

鬆軟Q彈的餅皮，淡雅溫和的奶香裹入六龜山茶的濃厚茶香，風味超搭。

芋泥相遇 (甜芋塔)

以海綿蛋糕為基底，融合卡士達醬及紅茶布蕾凍。最外層以甲仙芋頭製成的芋泥餡，綿密口感裡交織著濃芋香、茶香。

抹茶紅豆千層蛋糕

層層疊疊的派皮中是圓碩的大寮紅豆，抹茶的雅緻風味引出紅豆香甜，紅豆的紮實口感襯托派皮格外柔軟細緻。



店長的話 /
 透過產地田野調查，尋找有故事的當季食材，把食材開發成甜點，舉辦食農教育活動與講座、料理課程。分享食材的珍貴，完整傳達產地故事。



總監 江舟航

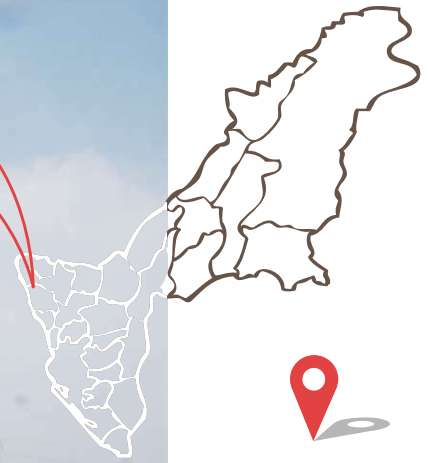
■ 日食生活 /
 07-333-7599 /
 高雄市苓雅區四維三路8巷51號 /
 營業時間：12:00-19:00 (週一公休)





永安區公所提供/郭麗卿攝

冬春之際是尾牙、春酒、嫁娶、喬遷宴客的超級旺季，吃過一場場大宴小酌，您是否也注意到了：只要是中式宴席，總少不了石斑魚。



追風賞鳥品魚鮮

永安十茄萣



永安區公所提供/陳堂宏攝

Info

旅遊資訊

◎永安濕地生態教育中心
高雄市永安區永達路81號

石斑魚是底棲性海水魚，台灣西南沿海海水常溫穩定，成為石斑魚養殖大本營。永安每年漁產量八千多公噸，不但供應全國所需，六成還外銷港澳，撐起永安經濟一片天。石斑魚細嫩幼滑，清蒸、煮湯最能帶出甘鮮，重口味者可糖醋、紅燒；油炸雖也酥香，但辜負了石斑魚天生的甜美風味，未免可惜。

永安：石斑尚青 賞鳥正夯

高雄縣市合併後，海岸線長度由廿七公里增加至六十五公里，沙洲、海灘、潟湖組成的海岸線除了魚塭連綿，還是候鳥跨海過境渡冬的新天堂樂園。永安濕地位於永安、茄萣、路竹交界濱海，原為鹽場，台電一九八五年購入後因故閒置，意外「養」出豐富的濕地生態，海茄萣、欖李、紅海欖構成的紅樹林為高屏最大，春秋兩季是鸕科水鷗的中繼站，冬季吸引遊隼、黑面琵鷺及珍稀物種唐白鷺、彩鷺、魚鷹，甚至曾出現數千隻東方環頸雉族群，調查紀錄鳥種高達一六八種，屬國際鳥盟認定的重要野鳥棲地。冬日，永安濕地鳥群悠閒恣意滑翔，鳥聲震天價響，是一年最熱鬧的時刻。這片濕地在日治時期曾是高雄六大鹽田之一的烏樹林鹽場，居民引興達港內海海水、圍築海灘曬鹽，後來高雄陳中和家族接手，組織烏樹林製鹽公司，除了製鹽，也兼營養魚和輕便鐵路。現今鹽田雖不再作業，但辦公室保存完好，約建於大正十二年（一九二三）至昭和六年（一九三一）之間，屬西方建築樣式的洋樓類型，中央主樓為辦公室，正立面山牆中有渦捲紋及

草葉紋組成的徽章飾，兩側附屬工作間為台灣傳統磚造，平日預約參觀僅限建築外圍，只有每年永安石斑魚節開放兩日入內參觀，務必把握機會。





Info
旅遊資訊

◎興達港觀光漁市
高雄市茄荳區大發路88號



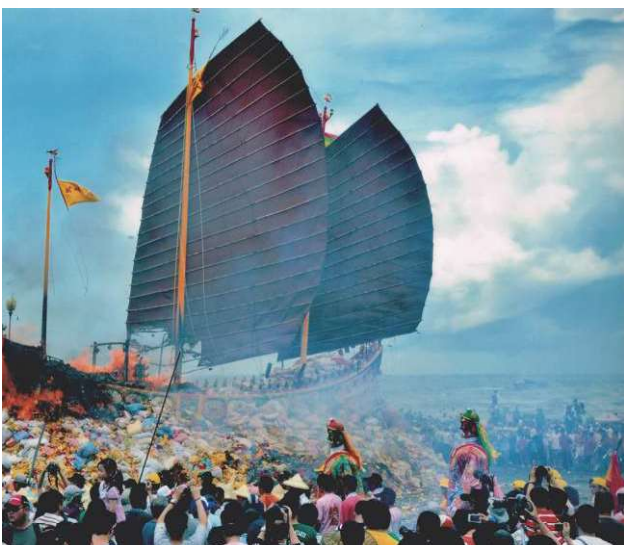
鹽田社區遍布低矮的「鹽田厝」，早年是鹽工居住之所，原本隨著鹽田停工而面臨散庄。兩年前，居民請來東方設計學院以舊時永安鹽場生活場景為主題彩繪，與環境密切呼應貼合的圖樣不僅重振了老社區活力，也喚起居民與外地遊客對鹽田的情感與記憶，值得一遊。

茄荳：烏金閃耀 作伙搨海風

茄荳鄉生態文化協會理事長鄭和泰曾形容茄荳「烏多、魚多、神明多」。茄荳濕地前身是竹滬鹽灘，也是引用興達內海水為曬製水源，與永安濕地同屬烏樹林鹽場，兩地共構成廣達數百公頃的南台灣最大候鳥度冬地。茄荳鄉生態文化協會理事長鄭和泰觀察，每年春雨後開始有水鳥報到，夏天最多的是小燕鷗、小白鷺、夜鷺，冬天候鳥加入，更是「鳥」聲鼎沸。

進入冬天，茄荳人便引頸期待「黑金」——烏魚到來。俗諺說：「冬節食烏正當時」，烏魚對水溫極為敏感，寒流一來，立即從太平洋海域往南方報到，是一種守時的「信魚」，冬至到元宵節期間數量最豐，烏魚肉可紅燒、燉湯，烏魚子經過曝曬，浸漬米酒後乾煎著吃，口感腴美鹹香，稱得上是人間至味。難怪俗話說「要吃烏魚不穿褲」，意思是把褲子當了也要買片烏魚子來過過癮，現地捕撈生產的烏魚子美味，值得專程走一回。

在瞬息萬變的海上討生活，神明庇佑是漁民重要的精神支柱，因此台灣西南沿海媽祖、王爺信仰極為盛行。以茄荳來說，除了大廟不定期舉辦醮典科儀、遶境刈香、送船火化之外，漁寮和家廟也會自行舉辦，祈求神明保佑合境平安。其中又以金鑾宮「迎王祭典」最具代表性，由於數年才舉辦一次，整個茄荳傾盡全力也要辦得風光熱鬧，屆時記得來「逗鬧熱」。



茄荳區公所提供





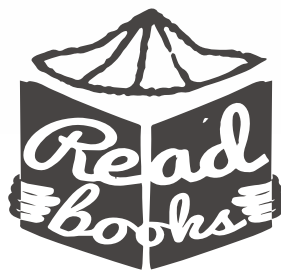
情人碼頭、興達港觀光魚市沿著興達港內港分布，有如茄荳兩顆光芒四射的旅遊亮點。情人碼頭座落在內海港灣，一彎清淺開闊寧靜，碼頭遊客中心外觀有如一艘停泊港邊的超大船舶，兼具水上餐廳、步道、觀景平台等功能。風平浪靜的海面是學生們鍛鍊水上活動的熱門場地，岸上則適合散步、蹺蹺、騎車追風、看夜景，除了情人，更適合闔家同遊。

興達港觀光魚市中午開始營業直至傍晚，是大啖在地當季魚鮮的實惠去處。港內餐廳熱炒一盤九十九元，港外市場一條旗魚黑輪十塊錢、半片烏魚子百元有找，這不是物美價廉，什麼才叫物美價廉！外圍還有一家三代燒餅老店，遠在偏僻海濱，依然有眾多遊客尋香而來，足見美味迷人。在東北季風大作的此刻，天氣再冷也別忘了出門走走，來北高雄的茄荳吃美食、賞水鳥、作伙搵海風！



茄荳區公所提供

如果可以這樣做農民



提供 | 圓神出版社

耕地的人，
另一種生活想像。

如果可以這樣 做農民

有
沒有想過，台灣的農業、台灣的農民，在外人的眼裡是什麼模樣？

現居北京的作者說起第一次台灣行，去高雄美濃鎮拜訪歌手林生祥的印象：「在美濃的一日三餐，都是健康清淡；因文化生態豐富，美濃也有外來藝術家定居，但沿路所遇，大多穿著樸素，藝術家和農民的區別並不明顯，如北上廣（編註：北京、上海、廣州）大城市的時尚打扮更加少有。」

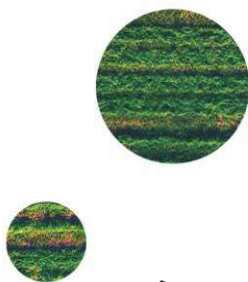
他深深感嘆：「美濃舉辦黃蝶祭的雙峰山不高，一會兒就能爬完。令人感慨的是，作為旅遊資源並不奇異的雙峰山，可以把黃蝶祭做到第二十年，在島內外聲



另一種生活想像

名遠揚。而一路上山，樹上掛的植物標識、環保提醒都讓人感受到它的被人呵護。回想去過的大山，奇觀、壯麗不缺，缺的是這種被呵護、被珍視的感覺。」

像巡迴寶島農業一樣，作者因緣際會走訪台灣各地六十多位農民、十多個民間團體與政府單位，寫下了農民的生活及農村現狀。同時串聯台灣農業、歷史、經濟、自然生態、傳統產業的翻新等多種面向，豐富多元地呈現出台灣農民的尊嚴、職業、創造與堅守。





■ 出版者：圓神
作者：綠妖
定價：280元



而他眼中的台灣農村是這樣的：「台灣的鄉村、台灣的農民與知識分子、台灣的社區建設給我更深的印象，他們組成一個個微小但具生命力的單元。台灣的傳統東方之美、鄉下的禮樂風景、歷經現代化沖刷而民主的精神、農民與土地之間的情感、每個地方獨特的美食而不是千篇一律的旅遊紀念品，最重要的，人們臉上友善的表情，這一切都是台灣的魅力所在。」

青山綠水間穩穩扎根

在台灣，農民是生活的創造者與享有者，而不只是承受者。他們持續學習並精進技術，向政府爭取權益；他們與供給產銷自由的民間團體密切合作，將揮汗後的收成銷往受保障的管道。每個農民都有自己的名片，小而美的農作就是他們的品牌。他們以不同於城市的視野，過著有尊嚴而滿足的生活，體現一道道台灣農民風景。

他們一輩子以農立家，在田間流汗。從僅求溫飽的老農到滿懷理想的青農，都有著讓土地不要荒，在青山綠水間穩

穩扎根的強大決心。此外，他們也同時是食物與環境的把關者，並為了所愛的人奮起努力著：：自足、自傲、自得其樂，當傳統結合現代，家園仍細水長流，只因，他們收穫的是歲月靜好，以及美好而豐盛的生活。

作者這樣自勵勵人：

如果我們可以這樣做農民，
如果我們可以這樣做自己，
那麼不管貧窮、衰老，不管腐敗、壓榨，
生活仍然擁有自由美好的可能，
因為，你就是生活的創造者，
你能參與社會和文明的建構，
這一點，
足以讓生命充滿尊嚴和驕傲。



根 據日本農林水產省統計，2016年每人每年平均白米消費量為54公斤，從1962年的最高消費量一路減少到僅剩一半，其最大原因歸咎為飲食西化及多元化帶來的影響，然而，仍有不少業者致力於國產米的生產加工及刺激消費。

福富農產生產有機米、減農藥米及蔬菜，創辦人渡邊博之2011年在自家田中央開始經營以米為主題的複合式咖啡店，用米做蛋糕、麵包、泡芙與乳酪等餐食，是當地的人氣名

選擇自己的

米食生活主張

位於大阪的UPFARM 則是把稻米產地當作不動產來經營，與大企業簽約，該區產出的米以企業識別別來做包裝設計，作為企業送客戶或是員工的米，目前已有一百家企業參與。此外，每年辦理日本最大的品評會「米食味分析鑑定」，將米的好吃程度量化為數值，得分在80分以上者可登錄為「米風土 MY Food」品牌來銷售，還有機會獲得與知名主廚聯名推廣的機會。2015年起則應用雲端科技，提供商品及產

店。身為農二代的創辦人認為，實踐生產、加工到銷售的六級產業是散發農業魅力的最大力量。

2013年於東京銀座開幕、近兩年陸續於新宿車站、埼玉市展店的AKOMEYA TOKYO，是以米為主題的選品店，消費者可以依據產地、品種、黏度等選出自己想要的米在現場碾製，店內也販售米、調味用品、器皿、書籍及以米為主要產品的混搭禮盒，並定期辦理講座。希望消費者能發現米食的好處與千變萬化，並好好選擇料理環節中需要的每一項用品。

地溯源保證，每一包米到哪間碾米廠碾製到出貨的資訊都有跡可循。

透過多樣化的產品、服務以及完整的資訊，讓消費者買米享有主導權，其實也是一種教育方式，因為了解才能做出選擇，這種作法恰好呼應到六級產業最重要的精神，拉近產地到消費者間的距離，才能彰顯農業的價值。



春季
vol. 20 挑戰未來號
Spring, 2018

型農本色 回函抽獎活動

謝謝您閱讀《型農本色》挑戰未來號。只要完整填寫以下回函，並於2018年4月10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2018年4月20日公布於「南方農業論壇」臉書粉絲團。



讀者迴響

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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。



讀者意見

讀農本來就不容易
卻事 堅持不放棄更
是需要勇氣。對台灣
食品業失去信心卻我
因雜誌用心介紹
使我感動之餘 也尊
添了一言用 - 玉玲

讀者意見

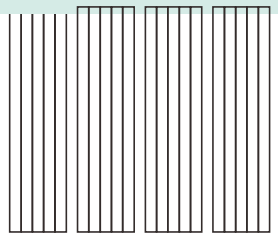
很喜歡型農本色的食譜
單元，有時假日跟著步
驟製作，會很有成就感。
如果有機會去高雄也想
去吃看看推薦的餐廳。
感覺都是很棒的餐廳~
我很喜歡~ Joyce. ☺

讀者意見

我覺得型農是一群很
有正面力量的農夫。從
雜誌的報導中發現
有一群一直在台灣土
地打拼、種出安心果物
的農夫，真的很棒!!
加油!! 李英



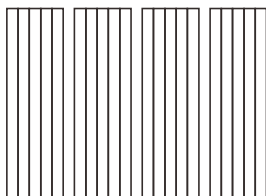
寄件人
地址：□□□ _____ 市/縣 _____ 鄉/鎮/市/區
_____ 路/街 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓



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. 20 挑戰未來號
Spring 2018

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：陳秀芬、陳欣愉、葉坤松
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：2018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「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.21 夏
預定2018年6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



1+2+3=6

這不只是簡單的加法，
而是 當今最受矚目的農業新力量

2016年 第三屆
南方農業論壇

六產新貌 魅力翻轉競爭力

2012年 第一屆
南方農業論壇

六產整合 百萬小農向前衝

2018年 **第四屆**
南方農業論壇

蓄勢待發 敬請各界期待

2012年 第二屆
南方農業論壇

六產升級 微型農企當先鋒

1×2×3=6

這不只是加乘的效益，
更是 你必須知道的產業生存之道



型農大聯盟網站



南方農業論壇FB



型農大聯盟網站Line @