

夏季

Vol.33 勇敢抉擇號

Summer.2021

型農本色

Cover Story

型農的機智生活

框外思考，航向藍海 吳禹宏

食材原味，極致之味 陳攸羽

比昨天的自己更好 黃柏誠

Travel

六龜 金煌之始 寶泉之鄉

Factory

C果多 水果產業四季大連結



大疫時代的農業思考

新冠肺炎疫情三級警戒期間，全台自肅，被認為有剛性需求的農業，也難以避免疫情衝擊。本局媒合農民團體推出「高雄首選蔬果箱」，以及輔導果菜市場、農會結合「高雄好家載」計程車推出外送服務，將在地美食直送到府，民眾不出門也能吃得營養健康。好不容易警戒降級，豪雨、水患卻接踵而至，夏季的農業面臨更多挑戰，我們舉辦實體媒合會，協助小農上架電商平台，拓展通路與開發客戶。

困難是用來克服的，不是用來畏懼逃避的。這個道理，我們與型農們都了然於胸。吳禹宏勇敢選擇少人種植的玉米筍入門，採友善無毒方式，成功打造自家農產品的差異性。陳攸羽為了種出自然酸甜原味的帝王芭樂，自製天然肥料，堅持只在蟲害少的季節種植。黃柏誠以網袋、燈光趨避法來降低落果率和蟲害，降低農藥對土地和人體的危害、提升食安品質，也成功種出甜美冠天下的大樹玉荷包。

大疫時代，飲食為天，農業產銷的穩定不僅攸關農民生計，也扮演著穩定輿情、安定民心的關鍵角色。正所謂「禍兮福之所倚」，為了將衝擊化為轉機，我們全員戰兢以赴。

游清華

目錄 CONTENTS

- 01** 【封面故事】Cover Story
型農的機智生活
框外思考，航向藍海 吳禹宏
食材原味，極致之味 陳攸羽
比昨天的自己更好 黃柏誠
- 08** 【跨界推薦】People
為愛先鋒 社運工作者王南琦
- 10** 【好食料理】Yami Cook
防疫兼消暑 夏食小幸福
- 14** 【農業上下游】Factory
C果多 水果產業四季大連結
- 16** 【農情交響曲】Symphony
阿香的廚房 野菜·花香·原民風
濃夫生活 喜樂屋檸檬手作坊
- 20** 【新農閱事】Reading
旬味 關於高雄土地、農業與生活之事
- 22** 【農業風向球】Global Eye
柴海農園 防疫經濟學 不敗蔬菜箱
- 26** 【高雄小旅行】Travel
六龜 金煌之始 寶泉之鄉

Empower
Agriculture

封面故事 Cover Story



型農 吳禹宏
· 草堆裡的菜 ·



型農 陳攸羽
· 八園果園 ·



型農 黃柏誠
· 柏揚荔之緣 ·

型農的機智生活

如果說人生就是不停的選擇，
那麼務農者面對天候、降雨、環境的變化，
面臨的選擇難題比誰都多、都嚴峻。

面對蟲害，吳禹宏選擇用蘇力菌防治，搭配手工抓蟲，
種出來的紅鬚玉米筍支支健康爽脆。
陳攸羽堅持水果富含天然果酸才是極品，
選擇自製肥料，帝王芭樂清鮮多汁，市場搶翻。
黃柏誠種玉荷包連續遭遇暖冬、蟲害、乾旱，
他請教專家、找對兼顧收成與環境的方法，關關難過關關過。

阻礙無視、困難無懼、勇氣無畏，
隨時因人事時地物即時反應、做出選擇、全力衝刺，
現代農村青年版的機智生活，邀你一起來體會！



友善無毒
創造差異



天然脆甜
極致之味



傳承產業
舍我其誰



Cover story [封面故事]

Children of the Corn

Baby Corn, Demystified

草堆裡的菜 吳禹宏



把土地養好，
它的回饋會更多！

■ Profile 型農 吳禹宏 /
81年次 /
嘉南藥理大學環境資源管理系畢
0958-972-929 /
s087131@gmail.com /
Facebook粉絲專頁：草堆裡的菜
高雄市大社區神農里翠屏路90-43號

在少有人走的路上 奮力成長

我的家鄉大社有三寶：牛奶、芭樂和蜜棗，我沒有養牛的場地，蜜棗一年一收，芭樂也是半年收成，對新手來說風險太大，於是決定從短期作物入手。聽前輩說玉米筍入門相對容易，我很興奮：「就是它了！」雖然不是主流作物，但我認為愈少人做的、愈有市場，小小玉米筍，誰說不能掙出一片天？

我

常想，農民不只要照顧消費者，也應該呵護這片土地，以及在其間生存的其他生命，因此決定採無農藥化肥、不除草的友善種植方式。玉米筍不需授粉，栽培管理相對容易，我用蘇力菌來防治玉米螟、草蛉卵等蟲害，晚上戴頭燈到田間巡邏，把一隻隻啃食小苗嫩芽的蝸牛抓出來，放生到離田區較遠的地方，讓牠們另覓生路。一般玉米筍成長三穗，我的紅鬚玉米筍雖然長在草堆裡，但可長出五到八穗，而且外型漂亮、口感脆甜，連不愛吃蔬菜的小朋友都可以一口一口把整碗玉米筍吃光光，讓人超有成就感。

適時適地適種 養出好作物

剛開始去大社果菜市場擺攤試賣，發現很多農友連紅鬚玉米筍是啥都沒聽過，一斤賣八十元被笑說「沒人會買啦！」。豈知一位來自市區的菜販大哥一次買走我當天三十斤現貨，兩天後還持續追加訂單，讓我信心大增。除了跑市場擺攤、寄賣之外，我也上架電商平台，如今已達到百分百自產自銷的目標。

走友善種植這條路，辛苦是必然，更別說經常被前輩吐槽、被親友質疑。我相信做對的事雖然不一定能馬上看到成果，但作物跟人一樣，只要適

時適地適種，就一定會有好的表現；有機、無毒的栽培方式會讓地力愈來愈肥沃，種植成本自然愈來愈低，這就是我說「有機才省錢」的道理：認真養土地，它一定會回饋你更多。

夏天種紅鬚玉米筍，冬天種植南瓜、小番茄，慢慢讓作物多樣化，除了讓田間生態更豐富之外，下一個目標是要推出「蔬菜箱」

產品，用已成功建立熟客群的紅鬚玉米筍打前鋒，開創另一條產品線。

常常聽到有人感嘆「務農不容易」，但我想說：只要付諸行動、實際去做，沒有什麼不可能。

👉 型農私房料理

玉米鬚茶：將鮮採的紅鬚玉米筍剝去硬殼（裡面嫩葉可保留），加水蒸熟後放入冰箱冷藏，爽脆鮮美，不必沾任何佐料就很甜。蒸玉米的水不要丟棄，放涼飲用，風味清爽甘甜，可利水消腫。



Cover story [封面故事]

Let's Eat Mostly Healthy Always Delicious Guavas Creating Better lives

八園果園 陳攸羽

食材原味，
才是極致之味！

■ Profile 型農 陳攸羽 /
69年次 /
高雄應用科技大學企業管理學系畢 /
0987-115-911 /
alex0121@me.com /
高雄市仁武區成功路18-5號
Line官方帳號 /



重建新世代的風味記憶

以前我在飯店擔任廚師，總覺得蔬果供應商提供的水果雖甜，卻常甜到失去水果該具備的檸檬酸、蘋果酸等自然酸度，無論鮮食或入菜，層次豐富的原味也經常被甜味「蓋」掉，實在可惜。因此當我決定回燕巢照顧陪伴母親時，同時也下定決心：要種出展現酸、甜、脆原味的好水果，做一個優質水果生產者，並重新建立屬於新世代的臺灣土地風味記憶。

很

多人都有迷思，以為水果甜就代表高品質，農民為了迎合這樣的需求，水果愈種愈甜，雖然這也是市場機制，但我認真覺得，具備糖酸比適中的水果，才是極品。我選擇種植挑戰度高的「帝王芭樂」，一開始沒弄清楚土質、肥料，種出來的芭樂整個無法入口。我四處討教、不斷測試，兩年就把多年積蓄燒光，只剩下一屋子芭樂，只好送去牧場拜託主人讓我「以物易物」換牛奶，回來加入益生菌、天然海藻調配，又分別加入雞蛋、水果發酵，送去農改場化驗氮磷鉀成分，製成適合不同階段施用的基肥。

「客製化」製肥 重質不重量

為什麼下肥得如此費心思？因為帝王芭樂有「公主病」！肥分太多，植株吃太飽就開始「打瞌睡」停止生長，吃肥不夠就罷工，比其他芭樂品種更容易得菌害。由於不想用藥，因此我避開蟲害盛行的夏天，秋冬才生產，產量雖然少一半，但種出來的果實酸甜比例恰當，口感清脆紮實，就算常溫放置一兩週依然脆甜好吃，正是我心目中理想的芭樂品質。

剛回燕巢務農時，家人以為我只是說著玩，沒想到能「玩」出一番事業。對我來說，擺脫從前下

班後累得只想倒下睡覺的刻板生活，有更多時間和家人相處，無論想做些什麼新事物，更能從容餘裕。我的耕作面積從兩分地擴充到八分地，產量還是不足，常被通路追著討貨，因此決定利用帝王芭樂春夏「休息」的空檔，種植美味但市面較少的紅心芭樂、黑香芒果。雖然黑香芒果得種三年才能生產，第四年才能販售，但我對它濃郁獨特的龍眼香氣信心十足，相信將來上市時，會成為八園果園另一支人氣產品。我要為自己的夢想和這片土地，再努力拚一場！

👉 型農私房料理

現磨芭樂汁：帝王芭樂或紅心芭樂洗淨，放入慢磨機榨汁，常溫喝或冰鎮喝，香濃魅力無法擋。也可切片加入其他蔬果製成生菜沙拉，撒上甘梅粉，酸酸甜甜甘醇爽口，非常加分。



Cover story [封面故事]

Yu He Bao Litchi

Sweetness of the Orchard

柏揚荔之緣 黃柏誠

比昨天的自己更好
才是勝利！

■ Profile 型農 黃柏誠 /
84年次 /
義守大學觀光學系畢 /
0986-535-272 /
hbcagri100@gmail.com /
Facebook粉絲專頁：【柏揚荔之緣】大樹玉荷包荔枝
高雄市大樹區姑山里姑山路1-9號

做農拚事業 當家方知辛苦

我家荔枝園原本是父親的「副業」。20多年前承租3公頃農地，信心滿滿地說：「大樹人就是要種玉荷包啊！」父親認為玉荷包不需密集管理，適合「兼差」種種看。直到接手後我才明白：天下沒有白吃的午餐，也沒有好種的作物，大樹玉荷包甜美冠天下，絕對是千錘百鍊的成果。

從

小在荔枝園玩耍、退伍後承接家業，但我不認為自己是「農二代」，因為想做出亮眼成績，光靠家裡傳承的技術是不夠的，除了靠自己努力，別無他法。無毒種植是目標，但目前玉荷包種植有實際執行的困難，我只能在慣行農法的基礎下，一步步調整改善。目前園區以栽種玉荷包為主，還有少量的大丁香荔枝及蜜荔枝。

燈光驅避 向荔枝害蟲說掰掰

我參加課程，學會如何選擇排水性好的山坡地種植，讓果樹不會吃到過多水分、賦予果實飽水Q彈的最佳狀態。荔枝細蛾是玉荷包荔枝最主要的害蟲之一，為了減少用藥，今年首度與臺大教授合作，利用荔枝細蛾畏光的特性，採用「燈光驅避」燈照法，在結果期間每天開燈十一個小時，果實受害率可減少二至三成。有人說架燈、開燈用電成本過於沈重，但其實五年攤提下來，與農藥防治成本差距不大，更何況能降低農藥對土地和人體的危害，何樂而不為。

我目前是一人果園，我在過年前就會向人力業者「訂工」，以免採收期陷入缺工。同時用竹竿打花來減少花量，比人工疏花減少七、八成花費，缺點是果實無法粒粒緊密排列，如果像傳統

那樣整把連枝販售，肯定影響賣相，還好近年流行「摘粒」包裝，我用選果機加強控管品質，消費者漸漸能接受單顆玉荷包，讓我鬆了一口氣。

接手三年，每年都有不同的挑戰：第一年暖冬，產量只剩三分之一；第二年蟲害，嘗試用網袋、燈照法解決；第三年遇上大旱，我啟用自動化灌溉系統，讓用水時機、用量更精準。

每回遇到挫折，都會想起參加荔枝講習會時，現場超過五成都是白髮蒼蒼的老農，

讓我更覺得有責任將荔枝產業傳承下去。我期許

自己每年都

進步一點，

唯有比以前的

自己更好，才是真正

的人生勝利。☺

👉 型農私房料理

自釀玉荷包酒：自釀玉荷包酒則需使用成熟玉荷包，去籽後，以「一層果肉、一層冰糖」的方式鋪在玻璃罐內，淋入高粱酒當入酵母菌，密封後放在陰涼處，約三個月即可飲用。





People [跨界推薦]

Let Love Go Forward 為愛先鋒

社運工作者 王南琦



跑趴貴婦變身戰鬥媽媽

在百萬年薪與家人之間，如何取捨？原是職場女強人的王南琦以前從沒想過，她的人生會因為一頓來不及吃的晚餐而轉彎。從貴婦變成雙腳踩進土地的社運工作者，疾行如風：「我想成為一個對世界有幫助的人，為下一代形塑更好的台灣！」

那

次是她第二次回百貨業，工作有增無減，比以前更忙，她無暇他顧，只對兩人拋下一句「等一下」便繼續埋頭工作，等再度想起衝出辦公室時，已是晚上八點，母親和女兒早已默默走了。

說不出有多愧疚，在那個瞬間想起一位因工作過勞而倒下的主管，捫心自問：「這是我要的生活嗎？」頓時陷入「事業與陪女兒成長哪一個重要」的兩難，長考後決定辭職回家帶小孩。「說沒有失落感是騙人的。」像是為了證明自己仍有能力，她開始狂買名牌，就算生活重心回歸家庭，心心念念的依舊是百貨公司何時打折、點數累積。直到有一次主婦聯盟與地球公民基金會主辦的演講會上，一邊心不在焉聽著，一邊盤算如何搶購限量包包，此刻耳邊卻傳來男子啜泣聲，抬頭一看，愕然發現台上主講者竟然因為土地汙染、農地過度開發等議題，擔憂到哽咽失聲。

戰鬥盔甲下的愛與溫柔

她大為震撼，就像是被人一棒敲醒了腦袋：「腳下這片土地是孩子們成長的環境，大人不守護，誰來守護？」驚訝還有另一個世界更需要她付出努力：「照顧孩子不只是吃飽、穿暖、成績好，還有食安、空汙、核能等更大的問題要面對啊！」尤其發現空汙是造成女兒鼻子過敏的元兇之後，全身戰鬥細胞都被激發，開始積極汲取相關知識並加入社運志工、講師行列，更帶領女兒認識各種汙染問題、思索可能改善的方法，並走進原民偏鄉、東埔寨等環境與

都市迥異的地區，培養「看見世界」的感恩情懷，這一次，她確定自己找到了更值得努力的人生新方向。高雄是她的第二故鄉，除了關心高雄環境議題，對同樣根植於土地的食農教育也不遺餘力。善於料理的她未來打算推動食材文化教育：「高雄有很多優質料理和食材，如旗津的烤小卷、美濃一四七號米、白玉蘿蔔等，這是高雄真正的在地味，應該讓更多人了解。」她說，台灣不缺美食，但透過教育和宣導，可以帶出美食背後更多有趣的歷史淵源，建構屬於台灣的美食常民文化。披上戰鬥媽媽溫柔而堅定的盔甲，王南琦奔波在為環境打拚的路上，馬不停蹄。



Profile 王南琦／

國立政治大學廣告系畢，曾任職百貨公司販促課襄理、主婦聯盟生活消費合作社台南分社社代、地球公民基金會空汙小組志工，現為社運工作者，常透過演講、講座及臉書社群網站呼籲環保、空汙、基改、食安等議題，著有《戰鬥媽媽的餐桌與家書》一書。



Season Cuisine 防疫兼消暑 夏食小幸福

疫情蔓延以來，人們自肅自律，盡量避免群聚外出，可別因此滋生坐困愁城的苦悶，利用手邊的當季素材、輕鬆料理出開胃又消暑的簡單料理，替炎炎夏日的防疫日常，增添更多趣味，舌尖上的美味，也帶來更多愉悅的幸福。



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



hengstyle恆隆行 百貨遊趣總FB



好食料理-食譜

咖哩風味烤玉米筍



或許很多人不曉得，玉米筍就是玉米的「小時候」，但其實比起醣類、澱粉含量高的玉米，玉米筍既低卡，還可消水腫，是營養價值高的蔬菜。再加上咖哩粉與橄欖油，增添令人食指大動的香氣與口味。

食譜

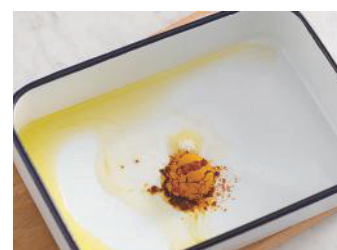
材料：

玉米筍 10-15根
 橄欖油 2大匙
 鹽 1/4小匙
 咖哩粉 1/2大匙
 黑胡椒粉 少許
 辣椒 適量



Step.
1

· 180度預熱烤箱，玉米筍撥開撕乾淨。



Step.
2

· 料理盤中放入橄欖油、鹽與咖哩粉攪拌化開。



Step.
3

· 放入玉米筍，均勻混拌。



Step.
4

· 放入烤箱15分鐘，撒上黑胡椒、辣椒完成。

料理小撇步：玉米筍普林含量高，痛風患者要注意別攝取過量。



好食料理-食譜

白玫瑰荔枝冰砂



荔枝富含維生素C及多種營養素，口感Q彈又香甜美味，在夏季水果中，素有**天后**之稱，搭配以蒸餾法萃取精油時，得到的白玫瑰純露，製成帶有清雅淡香的白玫瑰荔枝冰砂，消暑之餘，更清心。

食譜

材料：
荔枝果肉 200g
白玫瑰純露 20ml
冰塊 200g



Step.
1



· 荔枝剝皮、去籽，備用。

Step.
2



· 以Braun Blender手持式攪拌棒將冰塊打粗碎。

Step.
3



· 加入荔枝果肉與白玫瑰純露。

Step.
4



· 打成冰沙狀，倒入杯中，放上整粒荔枝裝飾。

料理小撇步：不加白玫瑰純露也無妨，也可依喜好以其他當季水果如芒果等取代荔枝。



好食料理·食譜

芭樂鷹嘴豆沙拉



鷹嘴豆又稱雪蓮子，低脂且營養價值高，搭配維生素 C 含量高、低糖分的芭樂與紅心芭樂，淋上醬料，融合鹹酸甜，輕鬆調製出營養豐富又美味可口的幸福料理。

食譜

材料：

鷹嘴豆 1罐
芭樂 200g

調味料：

薄荷葉 1大匙
蘋果醋 1/2大匙
鹽 1/2小匙
橄欖油 2大匙



Step.
1

· 薄荷葉切碎，鷹嘴豆罐頭倒出水分，留下固形物，約250g。



Step.
2

· 芭樂切小丁狀。



Step.
3

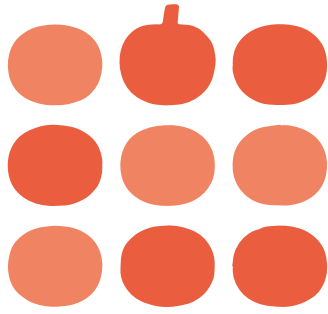
· 調味料攪拌均勻，備用。



Step.
4

· 將所有材料放入碗中，攪拌均勻即完成。

料理小撇步：可選用紅心芭樂與一般芭樂，搭配出更豐富的色彩與口味層次。



C果多

C果多

水果產業四季大連結

苦頭。原因在於水果產季不同，供貨品質差異極大。以芒果汁為例，採收只差半個月，但風味、賣相、成本大不同，

原以為在台灣開果汁店不難，其實吃足店時，跌破一票親友眼鏡。作機會，但他一心想創業，決定開果汁店時，

而且只要產季一過，品項就得跟著換，更別說前檯人員一邊收錢結帳，還得抽空洗切水果，衛生、效率都是問題。為解決製作流程，也希望突破水果受產季影響品質不穩、價格波動及保鮮不易的問題，他更目睹農民在豐收期面臨價格崩盤、被盤商剝削，甚至一天扔掉十萬顆鳳梨的困境，「冷凍水果包」概念油然而生。



1. 選用符合品質標準的水果，進行清洗。



2. 將水果刀削切塊。



3. 將切塊水果精確秤重。



4. 將秤重完成的水果包裝入袋。



5. 快速進行封口作業。

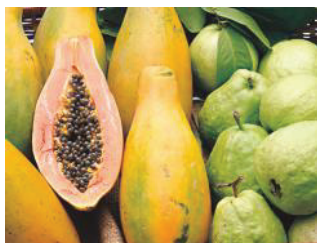


6. 急速冷凍，準備出貨。

六級產業化流程 Six-grade Industry

1級/生產

精選高雄在地生產的水果



2級/加工

加工製成水果包，急速冷凍



3級/服務

自家門市、餐廳、
超商、健身房



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



黃崇閔 創辦人

他成立中央廚房，製作冷凍的C果包，以公平交易為原則，採購水果從不議價，期盼與農民攜手，建立共好的產業正向循環。用合理價格向農民採購優質水果，從技術面供應優質果汁，以同時確保店面經營、產品品質、農民收益，創造共贏。C果包像生魚片，低溫急速冷凍可保留水果完整豐富的口感和營養，保存期限長達一年。因此在店裡，中秋節喝得到芒果冰沙，七夕喝得到春季的草莓牛奶，繽紛多樣化的果汁口味，讓C果包從果汁店迅速進入餐飲業、健身房、超商通路與家戶廚房餐桌，讓美味的台灣果汁供應不受產季限制，成功踏上一條串連產地到餐桌、可長可久的品牌之路。

■ 鮮果多股份有限公司
總部：高雄市岡山區大公路69號
電話：(07)627-1077
網址：cfruit.tw
粉絲專頁：C果多果汁專頁

阿香的廚房 野菜·花香·原民風

走進「阿香的廚房」，撲面迎來是一屋子的綠意和芬芳花香，餐桌上是一道道產自自然曠野的原民料理，這裡展現的除了豐富的美食佳餚，還有原民主廚來自山林的樂觀天性以及對生命磨難的堅忍不拔。



阿香的廚房



主廚阿香從小在桃源區長大，原本與先生在藤枝森林遊樂區附近經營原住民風味餐廳，頗富盛名，豈料十多年前八八風災來襲，一家人倉皇下山避難，災後一年返回家鄉，往日賴以為生的餐廳已滑落邊坡，成了一處連站著都會頭暈的傾斜屋，店內設備更是全毀。迫不得已，夫妻倆只能帶著小孩到客家庄美濃暫居，靠著打零工維生。阿香回憶：「直到鼠尾草餐廳老闆找上門，提出『合作租地、各自經營餐廳』的想法，困境才有了轉機。」

然而在以客家菜為大宗的美濃經營原民料理餐廳是項艱鉅挑戰。創立初期因為地點偏僻，許多聞風而來的老顧客找不到，新顧客則是看菜單沒有板條便想起身走人。阿香積極研發菜色，使用山區的高山蔬菜，如山蘇、龍鬚菜、高麗菜、梅子，並融入美濃的白玉蘿蔔、小蕃茄、水蓮等食材，融合原民與客家特色，漸漸贏得在地居民和遊客的心。

阿香坦言，當初開店是懷抱著「等待回家」的心情經營，沒想到一待十幾年，最後只換來藤枝「不宜居住、只適種植」的勸告，返鄉夢碎。兒子特地大量蒐集仿真藤蔓、植物、木製桌椅與餐盤，將店內佈置得綠意盎然，「就像身處藤枝山上的家一樣。」阿香感動得淚光閃閃，異鄉成故鄉，每一道出自家鄉的料理都是愛與想家的味道。

特色推薦

Chef's Specialties

原住民料理個人套餐

猴頭菇湯、地瓜飯，加上十二道山上時蔬佳餚，如高麗菜、龍鬚菜、刺蔥、梅子、馬告等，再搭配高山野生茶，讓顧客不用共餐，也能感受豐富道地的原鄉料理。

The Taste
of Happiness

主廚的話 /

美濃不只有板條，原住民料理能同時體驗高雄平地山林特色，值得一試！



主廚 陳和香



山芋頭燉排骨

當日現宰的溫體豬排骨加入山芋頭燉煮，山芋頭口感清甜綿密且具有去油解膩效果，讓排骨風味分外清爽有味 (需事先預訂)。

馬告滷豬腳

當日現宰的溫體豬腳，加入原住民特有的香料—馬告燉煮一個半小時以上，充滿膠質口感的豬肉與濃烈馬告香氣相得益彰 (需事先預訂)。



■ 阿香的廚房

高雄市美濃區中山路二段635號 / 07-6817212 /
營業時間：11:00-14:30；17:30-19:30 (週二公休)
FB粉絲專頁：阿香的廚房 ibu Kitchen /





濃夫生活 喜樂屋檸檬手作坊

來到美濃，你總是不會錯過板條、水蓮、薑絲炒大腸、花生豆腐等在地美食，但味覺旅行其實可以更豐富。「濃夫生活—喜樂屋檸檬手作」以無毒檸檬為主食材的混搭飲品、甜品，為山城美食帶來全新體驗。



美濃永安老街上，陳振銘和太太溫靜怡的一天，從打理檸檬園開始，過午便帶著孩子到老街開店，手工製作豆花、愛玉，日子規律、恬淡而充實。夫妻倆為陪伴孩子健康成長，放棄公務員生活轉當農夫，種植一甲地的無毒檸檬，為打開通路，奔走高雄各地農夫市集，推廣自家低溫烘焙的檸檬切片和各種檸檬手作產品，因緣際會在永安老街店家「啖糕堂」的邀約下，決定落腳美濃，在地深耕。

「既然落腳美濃，就要讓客人吃得到在地的東西。」陳振銘種植無毒檸檬十年，店內招牌當然是自家低溫烘焙的檸檬片，炎炎夏日，清涼的飲品甜湯肯定受歡迎，但如何結合在地食材，展現「美濃味」？那就非搭配水蓮不可了！他用水蓮搭配檸檬調配成水蓮檸檬汁，還製成水蓮豆花、水蓮冰淇淋等，大大延伸水蓮入菜的可能性。

美濃鄰近旗山、六龜、杉林、那瑪夏，是許多優質農特產集中地，成為店內多樣化在地食材的主要來源，也與其他小農、創作者策略聯盟，讓這裡成為在地好食材與手作文創品的通路，像一個小柑仔店，讓來店客人品味美食之餘，還能享受在地選物樂趣。



特色推薦

Chef's Specialties

神山愛玉

每日水洗天然愛玉，零添加物，加入自家種植的檸檬汁，撒上一抹研磨的檸檬皮提味，酸甜中帶有淡微苦味，風味獨具。

檸檬豆花

手作豆花加入美濃本土黃豆以增加香氣，淋上以檸檬汁與蔗糖為基底的糖水，酸甜不膩。

水蓮檸檬汁

以優利卡品種的熟成檸檬汁為主食材，調入一定比例美濃水蓮榨汁，呈現獨特清爽的口感。



負責人 陳振銘



老闆的話 /
我要以農產品為起點，
展現正港在地的真滋味。

■ 濃夫生活 /
高雄市美濃區永安路195號 /
電話：0920-141-720
營業時間：11:00~18:00
(週一、二公休)
FB：濃夫生活-喜樂屋檸檬手作坊 /



旬味

關於高雄土地、農業與生活之事



提供 | 透南風工作室

如果說飲食的層次，除了美味可口之外，有什麼更耐人尋味之處，那就是風土——孕育食材的土地、歷史、文化等各種元素匯聚的動人故事。世界各地因地理環境、氣候、人文等條件不同，以及先人累積的自然生態知識，共同孕育的農業作物也有所差異，造就獨特的飲食文化現象。從地理空間、氣候環境、人文歷史到人類飲食習慣，造就了該地區的地方飲食風土的形成。

拂，為臨海地區帶來微量鹽份，而連綿的中央山脈、玉山山脈、阿里山山脈則吹來冷涼的山風，為地處熱帶季風氣候區的高雄，造就多樣的季節感。高雄人餐桌上各具族群特色的食物與菜餚，正是高雄境內的族群、人文、歷史變遷的凝聚展現。



旬味

NO.01
2016.03 March

NO.24
2018.02 February



一句一味 尋找高雄在地好味道

為了讓更多人體會，每一種出現在你我餐桌上日常農食，是匯聚眾人勞力與智慧的辛苦結晶，高雄市政府農業局於二〇一六年發行《旬味》報刊，「旬」的讀音與「尋」音同，期盼從「旬」字帶出季節的土地氣味，也意喻著「尋找在地好味道」的內涵。本書彙整了《旬味》發刊四年共四十八期內容，從驚蟄、清明、立夏到冬至、大寒，採集高雄地區豐富的在地農業、地域風土、食材風貌、南方農友、旬味餐桌、農業創藝和國內外案例等農業資訊，期盼民眾透過文字、圖像、手繪圖輕鬆閱讀理解南臺灣農業，同時獲得高雄友善農業的訊息，瞭解美好收成背後的辛勞付出，最終皆是鼓勵消費者能親身購買品嘗當季食材，進而以實際行動支持農友。

高雄的高山、丘陵、平原、濱海地區，數百年來居住著不同族群的人們，靠著先民與大地之間相處所累積的自然智慧與文化習慣，一代代的傳承與辛苦耕作，得以孕育出現今春耕冬藏的豐碩食糧。每一顆黃澄澄的金煌芒果，富含南臺灣直射入林的



■ 出版社：透南風工作室
作者：廖于璋、姜玫如、余嘉榮、林竹方等
定價：350元

熱情陽光，風味香甜之外，也是山區農民勤懇耕食精神的表徵；一顆八月豆，吸納著當地的泥土、季風和水，為每年祭典帶來文化傳承的關鍵；一株株深植山坡的山茶樹，都留著早期上山採茶、簡單焙茶後，供奉一杯給「伯公」的心意，傳達天地生養萬物，人依萬物而生存的敬天信仰。

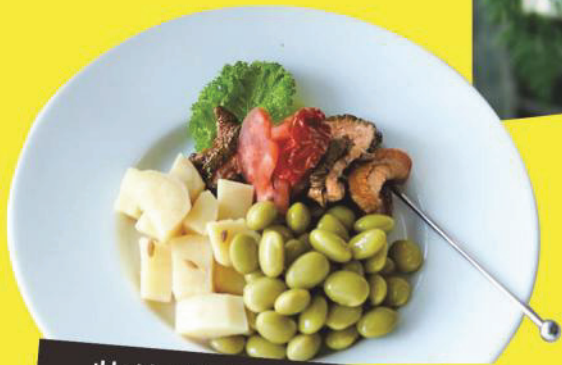
有山、有風、有土、有人，美好的收成得以四季不輟；一期、一句、一味，以各種視角，體驗高雄風土魅力。透過本書，邀您一起從土地認識高雄，從文化理解高雄，從旬味，貼近並愛上高雄。





柴海農園
SHIBAKAI Nouen

防疫經濟學 不敗蔬菜箱



柴海農園の野菜

わくわくやさいセット



當疫情警戒升級，民眾需要減少不必要的外出時，蔬菜箱變得十分搶手，原有的供應商爆單，個別農場、農企業、農會到便利商店紛紛從無到有推出各種蔬菜箱組合。而當生活逐漸回歸正常，是否能改變消費者以往的購買習慣，留住顧客的心？讓我們來看看推動蔬菜箱，已有十餘年經驗的柴海農園，如何在疫情下穩住陣腳，拓展商機。



二〇〇九年，身為農六代的柴海祐也二十三歲，因為想要實踐自己理想中的農業，返鄉後選擇的是創業之路，與身為蔬菜調理師的太太、料理友人三人一起在日本千葉縣印西市開始從事有機農業，種植面積為四公頃，一年栽種約二百種蔬菜，並將格外品加工製造成果醬、醃製品與果汁，直接供貨給消費者、高級食材店及餐廳。

用理想的農業 過豐富的生活

畢業於東京農業大學的柴海祐也，曾經在東京的人氣餐廳「農夫的廚房」工作，餐廳最大的特色就是供應火鍋及吃到飽的蔬菜沙拉吧，同時也在店面零售蔬菜。柴海祐也從每天進貨的過程中發現，廚師、消費者在選擇蔬菜時皆各有所好，生



產者選擇的蔬菜品種與栽培方式，即是造成差異化的主因，身為銷售人員，最重要就是將每一位農夫的心意，充分傳遞給使用者。

柴海祐也理想中的農業，就是希望能用農業豐富每一個人的生活，喜歡與人互動的他，創業時就決定以直接銷售的模式，提供不只有美味，更才能豐富餐桌、讓大家展開笑容的蔬菜。

蔬菜總匯 服務周到 全年無休

柴海農園推出的蔬菜宅配箱，有小、中、大及珍貴蔬菜等四種組合，份量約可食用一周左右。小份量佔整體供應的比例約四成，適合一到二人食用，有六到八種蔬菜；中的份量適合二到四人食用，有九到十一種蔬菜，佔比約五成；大的則有十一種以上的蔬菜，適合三到六人食用，珍貴蔬菜則有適合二到四人食用的十一種蔬菜，包括西洋品種、迷你品種或新品種等特殊的當季蔬菜，兩者佔比約一成。

無論是針對個人客戶或是餐廳客戶，每次配送的蔬菜種類，都是由農場決定，如果客戶有非常想吃或是無法食用的種類，也可以提出討論。柴海祐也認為，蔬菜箱的服務必須要用心而周到，才能帶給顧客與超市買菜不一樣的體驗。如依賴蔬菜種類提供建議食譜、選擇適合的包裝方式，附上自己寫的信函，與客戶分享農場的現況，報喜也可能報憂，這正是直接銷售的精神所在，讓





客戶共同感受農業的一切。

柴海農園自製的加工品有醬菜、漬物、果汁與果醬，消費者下單時可以自行選擇是否加購白米、糙米及加工品，加工品的品項同樣是由農場安排。配送頻率有單次、每週及隔週三種選項，付款方式則有現金、行動支付、信用卡及轉帳。鄰近的區域會由農場自行配送，每週有固定的到貨日，日本的其他區域則交由宅配業者配送，可以指定到貨日期與時間。柴海農園的網站對於訂購規則與配套服務皆有非常完整的敘述，讓宅配的個人客戶、餐飲業者皆能「有所適從」。

生菜沙拉有學問

憑藉著曾在餐飲業的工作經驗，柴海祐也十分了解餐廳主廚喜好的生菜種類，因此推出「生菜沙拉蔬菜箱」，二百公克的容量為成人一天需要攝取蔬菜量的一半，即使是二到三人一起享用，也十分足夠，不僅讓忙碌的人們在家可以輕鬆享用跟餐廳一樣的美味沙拉；對餐廳而言，也節省了不少採購時間與成本，多樣化品種的蔬菜，更讓主廚能發揮創意，讓菜單充滿變化。

生菜沙拉蔬菜箱內含四到六種生菜，即使是常見的紅蘿蔔，也是從數百種的紅蘿蔔中，選擇適合生吃的品種。相較於一般的生菜是採收十公分左右的嫩葉，柴海祐也認為生長至二十到三十公分的蔬菜，較能呈現蔬菜的風味與口感，而露天栽培的蔬菜，也比溫室栽培的蔬菜更能表現出土地風情與自然滋味。





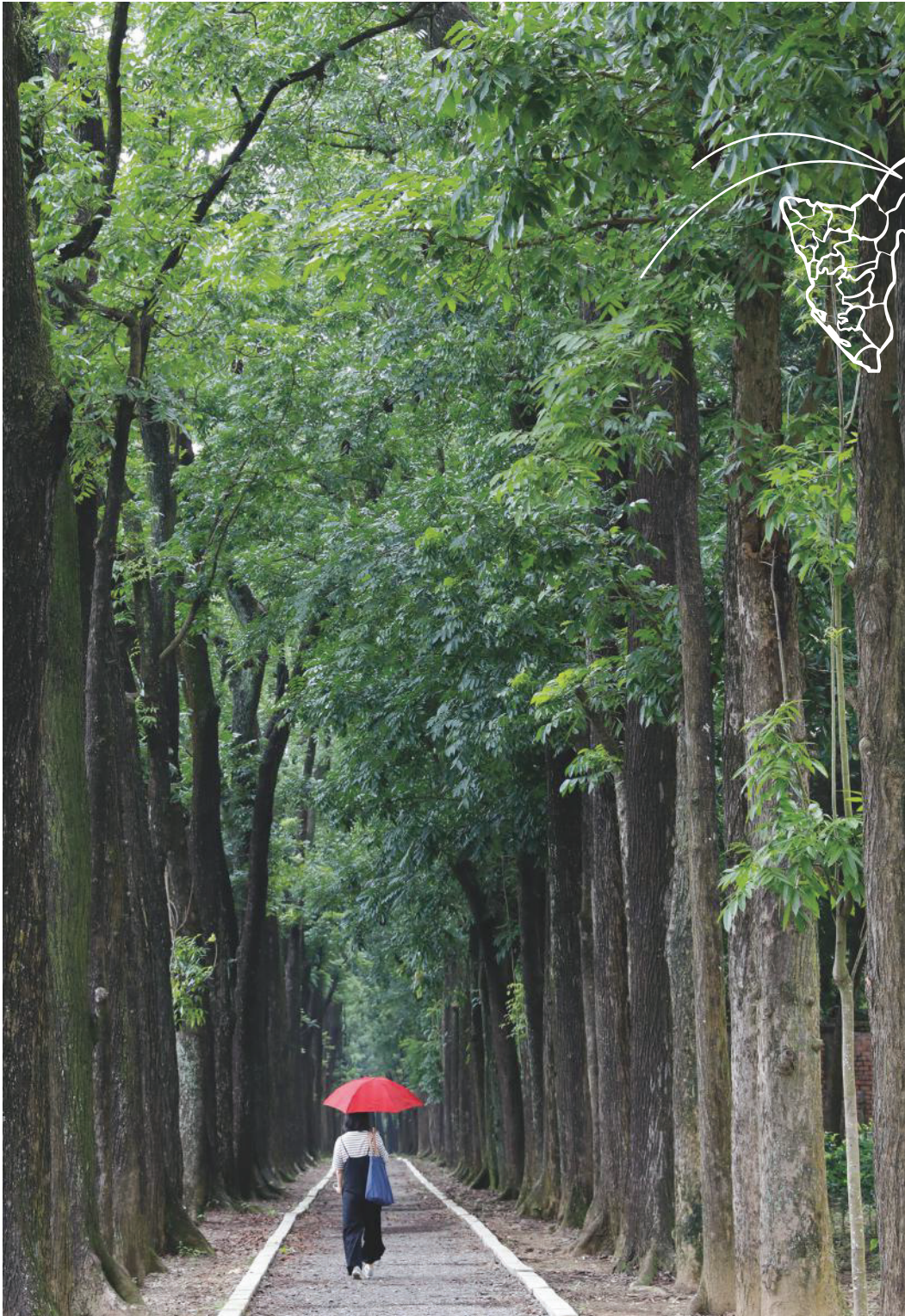
做好準備 疫情商機不間斷

新冠肺炎疫情以來，日本呼籲避免密閉、密集、密切接觸的「三密」政策帶動了在家自煮的風潮，柴海農園的個人客戶成長了一點七五倍、餐廳客戶則縮減了一半。疫情後，柴海農園也開始加入日本最大的農產直銷電商平台，目前個人客戶約三百五十名，餐飲業客戶約二十五名，平均每週出貨約四百箱。生產者委託的代工業務則是持續成長，以加工技術協助小農提高農產品的附加價值。

柴海祐也以往經常透過到百貨公司、農夫市集擺攤的方式與消費者互動，從去年底開始，每周三上午十一點到下午一點開放集貨場，讓民眾能到現場選購。年末之際則會辦理「感謝祭」，邀請約一百位宅配客人到農場參加體驗活動。

當需求大於供給，市場上比的是「有」與「沒有」，誰能供貨誰都能馬上銷售一空，當市場的供給與需求逐漸趨於平衡，唯有獨特的產品與用心的服務，才能讓暢銷品成為長銷品，為農場帶來穩定的商機。





六龜

金煌之始、寶泉之鄉

新威大橋高高矗立，像隻停在十八羅漢山腳下的巨大蝴蝶。從美濃走台27線入六龜，往蝴蝶的方向奔馳而去，沿路車少人稀，兩側卻密佈著植株高壯、綠葉濃密的芒果、木瓜、鳳梨、香蕉、蓮霧樹，間或夾雜數排纖瘦高挑的檳榔樹迎風搖呀搖，這幅繽紛嬌嬌的熱帶果園風情畫，是山城六龜送給外地遊客第一個驚艷的見面禮。



Info
旅遊資訊

◎新威森林公園/
高雄市六龜區新威171號/
07-6871234/8:30-17:30



六龜區公所提供/楊智雄攝

夏

天就是要吃芒果。只是生在臺灣，說到芒果如果只知愛文的話，是會被笑的呢。從初夏五月進入芒果產期開始，到九、十月初秋時節，愛文、土芒果、紅龍、玉文、金煌、夏雪、萬里香（軟枝黑香）、西施、烏香、曼文到最晚熟的凱特，二、三十種形形色色的芒果輪番登場，有些皮薄肉細、籽小肉厚，有些散發蜜奶香、龍眼香，各具風味的芒果們，盤據了一整個夏季甜美的惦念。

十八羅漢山腳下的「金巨人」

高雄有些農作物盛名之威，幾乎等同地方代名詞，例如玉荷包荔枝之於大樹，白玉蘿蔔之於美濃，在六龜不做他想，就是金煌芒果。早期臺灣芒果品種大多由美國佛羅里達州引進，如愛文、凱特、海頓等，統稱「洋芒果」，甜度高、外型美，甚受市場歡迎，開啟臺灣大規模栽種芒果的先河。然而島嶼夏季炎熱潮濕，作物容易感染炭疽病，一旦染病，芒果果皮就會像被烈火燙傷般長出黑斑。富有創新挑戰精神又有技術底子的臺灣農民，開始拿這些芒果「外來種」研究改良，試圖研發出更適合在地氣候的芒果本土種。

一九七一年，高雄六龜農民黃金煌用長達八年的時間選擇育種，最後以美國「凱特」為父本，印度「懷特」為母本，成功雜交育出下一代，就是今日所見的「金煌芒果」。六龜地處荖濃溪沖積河階地，屬砂礫土，富含礦物質，種出的金煌果肉特別扎實Q彈，果色橙黃、果核薄且果肉纖維細緻甜美，個頭碩大，平均果重約一、二公斤，有如芒果界的「金巨人」，成了六龜最具有在地人文特色也最經典的指標性作物。打開芒果品種圖鑑，論外型、大小，金煌芒果的辨識度無

人能及。研發初時曾被六龜鄉親誤認成木瓜，六龜區公所官網這樣形容：「若依果粒大小來分辨，最大、最重，長相最『大氣』那個，最有可能就是金煌芒果，封它為『芒果家族的老大哥』當之無愧。」個頭稱霸的金煌是臺灣第一個民間培育、第一個以農民之名命名的芒果品種，八〇年代後栽種漸漸普及，如今為國內栽培面積第三大的芒果品種，產量僅次於愛文，還遠渡重洋外銷到香港、中國、新加坡。農民黃金煌「用外來種改出本土種」的成功故事，激勵啟發後來無數農民投入培育。金煌之後數十年，陸續出現玉文、西施、蘋果文、杉林、夏雪、蜜雪等新品種爭豔，搶盡夏日風采。





Info
旅遊資訊

◎巨林好果舖/
高雄市六龜區寶來里寶來二巷26之7號/
0911-108-112 (需預約)

濃縮風土的果乾滋味

以金煌芒果打造六龜農業奇蹟的除了七〇年代老農黃金煌，還有現代型農王芋尹。十多年前八八風災來襲，六龜受創嚴重，重災區溫泉鄉寶來的聯外道路幾乎完全中斷，遊客進不來，本地種植的芒果、青梅也銷售受阻，王芋尹與媽媽心想，寶來梅子加工品琳瑯滿目，卻沒人做芒果乾，決定先從自家栽種的金煌芒果和鳳梨探採市場水溫。

她指出，金煌芒果糖度高且無酸味，無論鮮食或做果乾，最佳採收時機點不是「在權黃」而是八、九分熟，如此一來，送到客戶手上或送進工廠加工時，正好是完熟階段，風味最佳。為了保留芒果的香氣、豐富果膠、厚實咬感與營養價值，每顆鮮果僅取最厚的側面兩片，以長時間低溫反覆烘烤而成。這是寶來第一家也是唯一的果乾加工專賣店，也接受六龜、桃源、茂林等地小農委託代工製作果乾，小小店面隱身在寶來巷內，載運水果的農用車輛和載送觀光客購物的小巴進出頻繁，人聲鼎沸。

雖然從去年開始受到新冠疫情蔓延影響，觀光人潮幾乎再度歸零，王芋尹樂觀認為，這正是果乾產品展現「耐貯存」特性的關鍵時刻。「鮮果賣不掉會爛，但果乾不會。愛文芒果軟Q，金煌扎實，凱特酸甜，蘋果文有淡淡蘋果香，各有風味。」

芒果樹下麵包物語

同樣是八八風災戶，寶來人文協會執行長李婉玲與社區居民也在芒果樹下建立起「樣仔腳文化共享空間」。疫情重創百業，以外地遊客為消費大宗的樣仔腳文化共享空間也難以獨善，如今靠著宅配依舊熱賣的，是以前必得預約才吃得到的窯烤麵包——土窯胖。招牌法式芒果麵包用的是





機仔腳文化共享空間提供

Info
旅遊資訊

◎機仔腳文化共享空間/
高雄市六龜區寶來里機仔腳32-8號/
07-6883651 (需預約)



機仔腳文化共享空間提供

原生種山茶好食光

金煌芒果乾，以龍眼木窯烤，香氣足、嚼勁過癮。法式紅豆麵包以自製天然酵母加上嚴選法國高筋麵粉揉製，內餡選用高雄大寮中興社區無農藥、自然栽種方式生產的蜜紅豆，顆顆飽滿香甜。李婉玲很堅持：「共享空間是許多社區媽媽最重要的收入來源，無論如何不能停。」土窯胖每週出爐三天，其他時間積極研發在地農產食材開發新品口味以及品牌、電商經營。「進入抗疫下半場，我們一定會挺過去。」

六龜位於屏東平原、玉山山脈及中央山脈交會處，是高雄進入中央山脈的山城，地勢南窄北寬，像個倒過來的「瓜」字，最早是布農族與鄒族世居地，後來閩南、客家族群陸續進駐，從日治時期採集樟腦、伐木業到溫泉業興起，在六龜區南端的六龜老街及北端的寶來、新發市區，都還能看見昔日繁華留下的遺跡。像是六龜老街上從平地進入六龜山區部落日軍警唯一招待所的池田屋，二戰後改為高雄客運站六龜站，同樣肩負載運居民出外工作求學的交通重任；老街另一端的洪稔源商號創立於一九一二年，是提供販售、交換往來六龜開採樟腦的腦丁、隘勇及其他移住人口必要生活用品最大民間商號，修復後，依舊是老街最氣派典雅的大宅建築。

往山裡走，位於新發里的「發現山茶」沈靜典雅一如往常，何佳薇和先生李勇德回六龜復育野生山茶已經五年了。許多人都知道臺灣茶出名，卻不知在臺灣文獻上最早的茶葉記載是長在深山的「野生茶」，比烏龍、包種、金萱等栽培茶歷史還早了一百多年，而六龜正是臺灣最大的原生種山茶區，何佳薇依山茶特性友善種植，採無毒野放管理



發現山茶提供



發現山茶提供



機仔腳文化共享空間提供



Info
旅遊資訊

◎發現山茶/
高雄市六龜區新發里271號/
0989-558-187 (需預約)

六龜山裡不只有山徑步道，更有許多宛如武俠小說中隱身紅塵江湖的四大靈山寶剎：一代高僧廣欽老和尚創立的妙通寺；清涼山上爬滿一〇八個石階才能抵達前門的妙崇寺；五百尊羅漢守護、有如大型宮殿的諦願寺；以及全臺規模最大一貫道道場的神威天台山，各自是全臺各地信徒參訪、祭祀與靈修的重鎮。

山巔水湄，島嶼之南，六龜山城故事多，請你來走走。◎

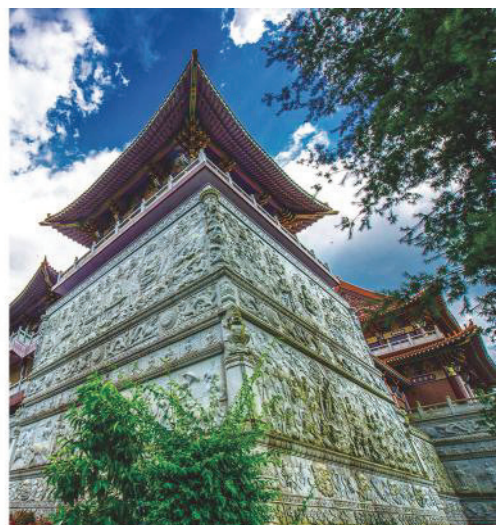
被眾山眾溪重重環繞的六龜，是高雄不多見的溫泉鄉，源於不老溪的不老溫泉、源於寶來溪的寶來溫泉，各有死忠擁護者。每座山，無處不是登高訪勝、健行出遊、賞析自然生態的去處，例如可居高俯瞰寶來溪、荖濃溪匯流壯麗景觀的浦來溪頭社戰道；曾是全臺最大苗圃的新威森林公園，園區內一條長約兩公里的桃花心木大道，夏季茂綠、秋冬紅葉翻飛的美景，引人入勝。由礫石層構成的十八羅漢山，與苗栗火炎山、南投九九峰並稱臺灣三大火炎山地形，而以十八羅漢山礫石膠結最緊密，陡峭險峻的山勢制霸群峰。

溫泉、寶剎、火炎山

發現茶樹不經人為防治及肥培管理，僅透過陽光、雨水及土壤生物共生來獲取養份，更能孕育出屬於山野的自然本質和強健生命力，因此僅以低溫乾燥，來保留茶葉不被修飾的自然香味。春收的武夷白茶、夏季製作的喬木紅茶、存放數年熟香的武夷烏龍……數百年後，在這中央山脈尾脈的山城裡，重新被看見。



茂林風景區管理處提供



茂林風景區管理處提供

夏季
Vol.33 勇敢抉擇號
Summer.2021

型農本色 回函抽獎活動

感謝您閱讀《型農本色》勇敢抉擇號。只要填寫回函並於2021年10月31日前郵寄至《型農本色》編輯部收，就有機會獲得本期介紹的《旬味：關於高雄土地、農業與生活之事》一書，共8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。
本活僅限台澎金馬地區讀者參與。

※得獎名單將於
2021年11月5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

1. 每個單元都能图文并茂
並茂，令人賞心悅目。
2. 最愛「好食料理」!!
「季節料理」，看著學
做，端上自家餐桌，
孩子超驚喜，很滿足。
道道好滋味!
滿滿好幸福! 銀鑾
Thanks

讀者意見

藉由農業風向球的故事
分享，瞭解從廢棄物找
商機，也為改善食物浪費
建立商業模式，推廣行銷
為創造更美好的環境。

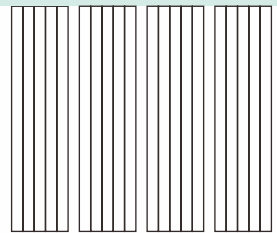
Chang Rong

讀者意見

本土農業能有這刊物
深入淺出的作報導及
介紹，真的可以幫本
土農業多一分宣傳。
謝謝你們的用心，
也期待更上一層樓。
怡琳



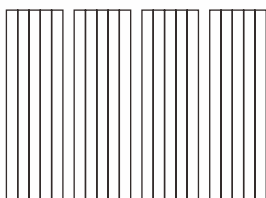
寄件人
地址：市/縣 鄉/鎮/市/區
路/街 段 巷 弄 號 樓



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!

夏季
Vol.33 勇敢抉擇號
Summer 2021

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：2021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「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.34 秋
預定2021年 10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



微風 BREEZE 市集

Lifestyles of Health and Sustainability

順手自然 · 自然堅持

微風市集 最新據點 文化市場 精彩亮相

星期六 7:30-11:00

文化市場(苓雅區五福一路51號)
客家文物館(三民區同盟二路217號)

星期日 7:30-11:00

高雄物產館(左營區翠華路1435號)
鳳山婦幼館(鳳山區光復路二段120號)



微風市集FB



微風市集IG

有機蔬果、手作輕食、特色海產
農友互動、產地交流、美食教學

輔導單位 | 高雄市政府農業局

Fresh From
The Farm

