

秋季

vol.18 夢想進擊號

Autumn.2017

型農本色

Cover Story

我是農夫，我驕傲！！

用黃檸檬創造成就・莊承翰

真實原味「寶來味」・王芊尹

接單生產逆向商機・林慶揮

Factory

枝仔冰城

Travel

這裡飄菱香一左營x仁武



辛苦卻快樂著

熬過酷熱難耐的夏季，天氣終於涼爽了起來。2017年名列全球氣象史上最熱前三名，可以想見，這對於「看天吃飯」的務農者而言是多麼嚴峻的挑戰。

但型農們各自努力尋找生機，拒絕變成魯蛇（Loser）。林慶揮打破台灣水果以「甜」為王道的傳統觀念，利用科學知識與有機栽培技巧種出自然酸甜的鳳梨，成功打進通路，年收百萬；莊承翰利用溫、濕度的調節，模擬高山低溫環境，成功推出比綠檸檬更具經濟價值的黃檸檬；王芊尹歷經八八風災、寶來連續數年沒有觀光客造訪的慘痛經歷，決定從芒果種植轉型果乾加工，以「寶來第一家果乾專賣店」的閃亮招牌重新出發。

年輕人們不畏險阻、努力翻轉逆境，讓人看一回便感動一回。型農是以自身行動向社會大眾印證，農業早已擺脫辛苦、勞累、無法賺錢、難以成家的刻板形象。型農大聯盟則是農業界的AKB48，集結一時之選的在地人才，從高雄向世界出發。無論你在哪一行，只要有心從農，我們竭誠歡迎您來加入型農大聯盟這個溫暖大家庭，闖出自己一片天！

蔡復進

目錄 CONTENTS

- 01** 【封面故事】Cover Story
我是農夫，我驕傲！
用黃檸檬創造成就 Eureka 莊承翰
真實原味「寶來味」 巨林Julingo好果舖 王芊尹
接單生產逆向商機 辰農農產工作室 林慶揮
- 08** 【跨界推薦】People
以文學謳歌高雄 喜菡文學網創辦人喜菡
- 10** 【好食料理】Yami Cook
秋意濃 開啟秋日餐桌的精采
- 14** 【農業上下游】Factory
用好蕉，做好餅 枝仔冰城
- 16** 【農情交響曲】Symphony
慢熬蔬果文化香 左創一食不二
在地食材魔法師 虹屋複合式烘培店
- 20** 【高雄小旅行】Travel
這裡飄菱香—左營x仁武
- 26** 【新農閱事】Reading
超人氣農特產就要這樣賣！
- 28** 【農業風向球】Global Eye
收藏過去連結未來 廢棄校舍展演農業

Empower
Agriculture

封面故事 Cover Story



型農 林慶揮

· 辰農農產工作室 ·



型農 王芊尹

· 巨林Julingo好果舖 ·



型農 莊承翰

· Eureka ·

我是農夫，我驕傲！

水果愈甜愈值錢？

對不起，林慶揮鳳梨自然酸甜，得預約才買得到。

黃檸檬等綠檸檬掉下來就有了？

不不，莊承翰成功催黃的檸檬不苦澀，口感比綠檸檬更柔美。

芒果鮮吃就很好賣啦，何必投資機器做果乾？

才不是呢，王芊尹用「賣來第一家果乾專賣店」打破季節限制，為自己和家人爭取到更自由安穩的生活空間。

型農們把農業當事業也當成志業在經營，

從筆路藍縷到自成一家，

他們是台灣農業界引以為傲的英雄少年。



逆向商機
有機鳳梨



巨林芒果
賣來珍味



運動精神
創意務農



Cover story [封面故事]

Eureka Lemon

Eat Whole and Fresh!

Eureka 莊承翰

用運動員不服輸
的精神務農，不強也難！

Profile 型農 莊承翰 /
74年次 /
台北市立體育學院 /
0972-701-921 /
service@eurekalemon.com.tw /
Facebook粉絲專頁：Eureka檸檬
高雄市旗山區大林街7號

我要用黃檸檬與家人共享成就！

莊承翰從小就喜歡越野單車，從讀書、當上冠軍國手與百萬年薪的自行車業務，過著幾乎是無憂無慮的勝利組人生。沒想到四年前，身體硬朗的爺爺因跌倒猝逝，沒多久奶奶也跟著離世，驟失親人的他深刻感受人世無常、親人繫絆的脆弱與短暫，下定決心回到家鄉跟著父親種檸檬。

莊

承翰表示，臺灣檸檬種植面積將近兩千公頃，每年產量約三萬多公噸，但大家種的全是價格起伏大的綠檸檬，而常用於西餐、烘焙、口味較不苦澀的黃檸檬卻幾乎全仰賴進口。他嘆道：「剛回家遇到的第一個狀況就是檸檬大崩盤！」當老一輩還在自怨自艾時，不服輸的他卻開始思索：為什麼臺灣種不出價格穩定的黃檸檬？

用檸檬種檸檬

經過向專家請益，他瞭解除了品種，也需仰賴超過一千六百公尺高山低溫才能讓檸檬褪去葉綠素變成黃色外皮。在一片「幹嘛種黃檸檬？到綠檸檬樹下撿的就有了。」的質疑嘲笑聲浪中，他四處求教並砸下百萬購買設備興建廠房，利用溫度、濕度的調節以及增加氧氣來模擬製造高山低溫環境，終於成功催黃檸檬。

莊承翰指出，催黃的檸檬與熟透掉下來的黃檸檬，二者之間最大的差別就在於前者「還是活果」，需要呼吸，透過氧氣替換二氧化碳讓果皮變得嫩黃、果肉褪去苦澀、降低單寧與酸味，口感也會變得更柔美。

檸檬最有營養價值的部位在於果皮，為了讓消費者安心吃果皮，他堅持無毒環境，除了勤奮除草

外，園中也大量使用以檸檬皮加黑糖水所製成的酵素，讓土地恢復生氣，讓土質充滿活性。

莊承翰強調：「運動員練習十年只為台上那一分鐘，農夫也一樣，能量、技術累積夠才有收成那一刻。」四年下來，他以檸檬品種名稱 *ureka* 為自創品牌，行銷黃檸檬與手作檸檬乾，兩公頃的果園產量供不應求。雖然放棄了別人眼中的夢想人生，卻得到與家人相伴、共創成就的歡樂天倫。未來，莊承翰打算結合志同道合的農友共組生產合作社，為臺灣的黃檸檬開創嶄新天地。🌱

👉 型農私房料理

檸檬冬瓜茶：南臺灣夏季漫長，酸香檸檬搭配冬瓜茶最能消暑解渴，而檸檬最有價的地方在於果皮，因此不管是直接切片、還是泡水喝，最重要的是要連同檸檬皮一起吃掉。



Cover story [封面故事]

Dried Fruit Make Good Snacks

巨林Julingo好果舖 王芊尹

守著果園守著家，
小店也能變老店！

■ Profile 型農 王芊尹 /
73年次 /
正修科技大學幼兒保育科 /
0911-108-112 /
choya0623@gmail.com /
Facebook粉絲專頁：
巨林Julingo好果舖-寶來水果乾
高雄市六龜區寶來里寶來二巷26之7號

無添加是最真實的「寶來味」

「芒果乾怎麼有這麼多種？甘好吃？」每次遇到客人提出這類疑問，王芊尹總是開心有機會親自向客人說明各種台灣芒果的特色：愛文芒果軟Q，金煌扎實，凱特酸甜，新品種的蘋果文有淡淡蘋果香，各有風味！

八

八風災那年，高雄受創嚴重，曾是南橫交通重鎮的寶來由於聯外道路中斷，連續數年完全沒有觀光客造訪。「外公留下來的果園也全毀了，根本無法耕作。」為了謀生，王芊尹和媽媽一度離開山林到市區工作。幾年後，媽媽忍不住思鄉之情，率先回家重新投入務農，沒多久，王芊尹也跟著回家：「我想寶來，也想媽媽，無論做什麼，一家人在一起是最重要的。」

原型原味最可貴

王芊尹偏頭笑：「寶來梅子加工品很多，但不知怎的，沒人做芒果乾。」母女倆決定轉型，從種植、供應鮮果的農家，轉型投入二級加工，用自家生產的水果製作果乾，成為寶來第一家果乾專賣店。每年夏天芒果、鳳梨大出，她們用寶來最盛產的金煌芒果和鳳梨烘焙成果乾，因為要保留香軟咬感與營養價值，每顆鮮果都採取厚切方式，尤其金煌芒果只豪氣的切成兩片，又大又厚，至少得花近一小時低溫烘烤，以濃縮鮮果酸甜滋味、柔化果肉纖維。王芊尹說：「金煌烘乾後不像愛文有討喜的金黃色和香氣，它烤出來是褐色的，有些客人不太習慣，但那才是它的『原色原形』。」她像媽媽聊起自小孩般的充滿憐愛疼惜

：「金煌果乾雖然賣相不漂亮，但飽滿清新的口感很特別，我不刻意加工，就是希望有更多人認識、喜愛它原本的樣子。」

回家務農近四年，王芊尹坦言，最辛苦的是行銷。為了突破瓶頸，她努力學習社群、網購、跑攤、改包裝，如今銷售漸趨穩定，她卻不打算擴大耕作、收購或加工規模。「小店也可以變老店呀！」她笑著表示：「我跟媽媽兩個人忙，有一種『剛剛好』的安心感。」她的果園已經做到產地追溯，同時朝向友善環境耕作的方向邁進，與更多友善耕作的農夫合作。「這片土地養大了我，現在是我回饋它的時候了。」

👍 型農私房料理

一般人把果乾拿來當零食，王芊尹結婚時，好友幫她把芒果乾製成果乾牛軋糖，成了超受歡迎的婚禮小物。她發現用芒果乾製作成麵包，香Q有嚼感，而鳳梨乾加上新鮮香草沖入熱茶，甜甜清芬的風味非常令人傾倒。



Cover story [封面故事]

Let's Eat It! Amazing Pineapples

辰農農產工作室 林慶揮

我要讓消費者、農友、
土地三者共贏！

■ Profile 型農 林慶揮 /
67年次 /
文化大學畜產系 /
0958-715-593 /
chennong7868@gmail.com /
Facebook粉絲專頁：辰農農產工作室 /
高雄市普門高級中學
高雄市田寮區崇德里崇德山頂巷路4號

買水果得預約 成就逆向商機

台灣水果一向以「甜」為王道，但林慶揮卻致力打破這項慣例，利用科學知識與有機栽培技巧種出自然酸甜、唇齒留香的鳳梨，成功打進加拿大與中國大陸市場，更酷的是，他出貨採「先接單再生產」預約模式，對種植到收成長達十八個月的鳳梨市場來說，簡直是天方夜譚。

雖

然出身農家，但對於種鳳梨，林慶揮直到六年前辭去穩定的工作回歸田園，才開始投入學習。為了不想從重蹈老一輩農夫的一窮忙歲月一，也讓土地回歸自然，毅然投入有機鳳梨的栽培。他清楚知道自己農事經驗不足，初期藉著以往職校農機科及科技大學食品系的求學經驗，以及在農糧署工作建立的人脈，四處上課請益，奠定田間科學管理的基礎。

四分種隔離帶 剩下的種鳳梨

為了培植果園有更好的耕作環境，林慶揮將土壤送去化驗，再用大量有機肥料補足土地養分；為了降低害蟲與阻絕臨田農藥，把僅有的七分地隔出一半以上面積種植玉米建構隔離帶，只留三分之一地種鳳梨；只挑結果的生長關鍵期施肥，以免肥了植株卻瘦了果實，同時讓鳳梨保有一定酸度。「所以我的玉米、鳳梨外型都像外星人，都是果實大、枝梗小，風一吹就有倒下的危險」林慶揮打趣道。

鳳梨、雜草、獨角仙是他的「果園三寶」，鳳梨可以賣錢、雜草幫助土壤保存水分與養分，愛吃鳳梨的獨角仙則讓果園更加生氣盎然。雖然對雜草、獨角仙，一般農民敬而遠之，林慶揮卻覺得

只要做好肥料控管，雜草也可以是鳳梨的生長助力，而獨角仙更是有機種植的最佳見證。

如此種出來的有機鳳梨充滿天然的清香酸甜，與一般民眾喜歡的甜味大不同，為了開拓市場，他經常大老遠跑到台北到處擺攤，終於獲得有機商店上架的機會，即便單價高於一般鳳梨，也依然獲得海外訂單。為了控制品質，他的鳳梨採取預約模式，依舊供不應求，因此他也積極尋找田寮附近志同道合的農友，希望將這種銷售

模式擴大，同時推廣食農教育，讓消費者、農友、土地三者共贏，一起共生共榮。◎

👉 型農私房料理

林慶揮以自然發酵的黃豆加上鳳梨，釀製成香鹹中帶有酸甜味的蔭鳳梨醬，加上苦瓜煮成鳳梨苦瓜雞湯，或先油炸苦瓜再與稀釋的蔭鳳梨醬、冰、糖一起滾煮成黃金苦瓜，酸甜好下飯。



People [跨界推薦]

Literature for Life

以文學謳歌高雄

喜菡文學網創辦人 喜菡



用人文視角認識不一樣的高雄

近年高雄巷弄出現不少具備人文氣質的各種小店，可以感到高雄正在堆疊屬於自己的文化底蘊、文化風貌正悄悄成形。



喜

函數十年前嫁到高雄，在中正高工擔任國文老師，自此落地生根，高雄於她說是異鄉，其實早已成了故鄉。四十歲之前，她忙著教書、相夫教子，幾乎忘了心底那一股熱愛文學的火苗；直到這些年孩子大了、空閒時間多了，正巧又遇上網路、電子閱讀盛行的時代，開始積極加入網路文史論壇。「只是網路虛擬世界不像平面出版，只要平台一倒閉，所有文章都跟著不見了！」言語中有掩不住的心痛。

除了文字，她也喜歡在港都四處趴趴走，以攝影或錄影的方式發掘屬於高雄的文學風采；為了留存辛苦寫成的文章與影片不再付諸流水，她索性自行架設網站，一九九八年以網路外行人的身分創建「喜函文學網」，成為她抒發文字的最佳舞台，並常常自掏腰包舉辦「喜函文學獎」，致力培育新時代的文學青年。她希望「喜函文學網」是一處培育文化種苗的網路溫室，提供青年學子創作發表，並且發行實體刊物。今年，她更結合以往跟拍電影所學的製片與剪輯經驗，與多位「南方的風」論壇同好一起製作十四部融入詩歌印象的微電影，在南台灣文學界備受肯定。

多年來，她對高雄城市文學風氣的不變感受深刻。一四十年前剛搬到高雄時，雖能感受到高雄人特有的直爽、豪氣、海派文化，卻也覺得文學苦無發展空間，像是被晾在沙漠邊緣一樣。「不過近幾年開始出現

轉變，雖然買書的風氣依舊不高，但看書的人變多了，尤其高雄總圖和台銘書店的出現讓人眼睛一亮，而在一些小巷、小弄內也常可見具備人文或懷舊氛圍的小店，這些改變可以看出高雄正慢慢堆疊屬於自己的文化底蘊、文化風貌正悄悄成形。

今年三月她出版了《高雄慢慢走》一書，以高雄在地美食為主軸，一字一句寫下高雄生活印象，與讀者分享她眼中獨特的高雄之美。有學生時代在高雄火車站約會的青春回憶，有尋訪澄清湖、愛河、中都濕地的田野調查經歷，有與同好在御書房暢談文學、在高師大啡拾光咖啡店、劉家酸菜鍋、天水玥相聚的美好日記：「我希望透過書寫，引領讀者用文人的視角，重新認識不一樣的高雄。」



■ Profile 喜函，1955年生，台東人／

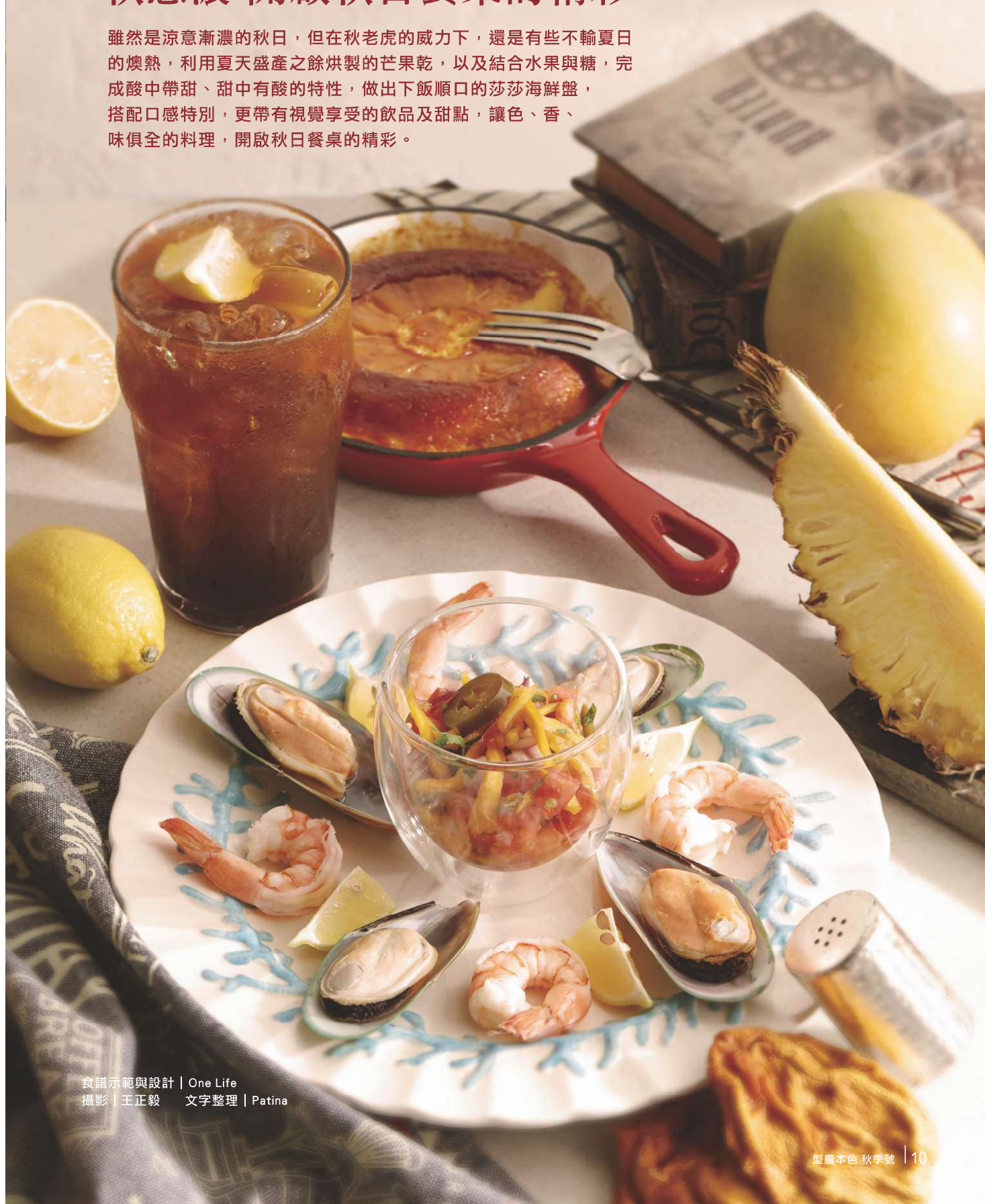
淡江大學中文系畢業，從事在地人文深度寫作、旅行文學、現代詩、靜態動態影像文學創作。現任《台灣新聞報》「台灣寫真」專欄作家、《有荷文學雜誌》發行人、「喜函文學網」創辦人、高雄文化中心阿勃勒讀書會帶領人、「南方的風文學論壇」召集人。



Season Cuisine

秋意濃 開啟秋日餐桌的精彩

雖然是涼意漸濃的秋日，但在秋老虎的威力下，還是有些不輸夏日的燠熱，利用夏天盛產之餘烘製的芒果乾，以及結合水果與糖，完成酸中帶甜、甜中有酸的特性，做出下飯順口的莎莎海鮮盤，搭配口感特別，更帶有視覺享受的飲品及甜點，讓色、香、味俱全的料理，開啟秋日餐桌的精彩。





好食料理-食譜

鐵鍋焦糖鳳梨蛋糕



鳳梨是熱帶水果，營養素豐富，更因為有鳳梨酵素及豐富的膳食纖維，而成為促進消化、對新血管有益的健康水果代表。利用鳳梨甜中帶酸、酸中有甜的特殊滋味，做成翻轉蛋糕，不僅看起來漂亮，更具層次的口感滋味也令人驚豔。

食譜

材料：

鳳梨切片 1片
白糖 30公克
水 10公克蛋糕麵糊

蛋糕麵糊：

雞蛋 1顆
牛奶 35公克
蘭姆酒 5毫升
低筋麵粉 80公克
白糖 12公克
泡打粉 3公克
鹽 0.5公克
無鹽奶油 30公克



Step.

1



鳳梨削皮後切片去心，厚度約1cm 在鑄鐵鍋中倒入白糖及水煮至焦糖狀，放入鳳梨片。

Step.

2



將雞蛋打散後倒入牛奶及蘭姆酒混和均勻。

Step.

3



篩入低筋麵粉，加入白糖、泡打粉、鹽，攪拌均勻後再加入無鹽奶油混和均勻。

Step.

4



將麵糊倒入鑄鐵鍋中，預熱烤箱，以180°C 烘烤25分鐘，取出後倒扣即完成。

料理小撇步：1.製作蛋糕麵糊，篩入麵粉時不要過度攪拌，避免麵粉出筋影響口感。
2.奶油一定要放置室溫軟化。



好食料理-食譜

芒果莎莎海鮮盤



永 燙過的海鮮，最適合搭配重口味的醬料，以番茄、洋蔥為基底，加入夏季特產——芒果乾及墨西哥辣椒，再增添香菜、檸檬汁及檸檬皮特製而成的莎莎醬，口味、口感及色彩都獨具一格。

食譜

材料：

鮮蝦數隻
淡菜數顆
水 1000 ml
鹽 1茶匙
白酒 1湯匙

芒果莎莎醬：

芒果乾切絲 20公克
番茄切丁 100公克
洋蔥切丁 50公克
墨西哥辣椒切片 30公克
香菜切碎 5公克
白酒 15毫升
鹽 1公克
檸檬皮刨絲 1/4顆
檸檬汁適量



Step.
1

• 鮮蝦及淡菜汆燙後過冰水，盛盤備用。



Step.
2

• 將芒果乾切絲、番茄切丁、洋蔥切丁、墨西哥辣椒切片、香菜切碎。



Step.
3

• 步驟2放入攪拌盆，加入白酒、鹽、檸檬皮刨絲、檸檬汁。



Step.
4

• 混合均勻後倒入玻璃盅為芒果莎莎醬，鮮蝦及淡菜搭配芒果莎莎食用。

料理小撇步：1.可依吃辣程度酌量增減墨西哥辣椒的份量。
2.也可依季節及喜好更改海鮮的種類。



好食料理-食譜

西西里檸檬冰咖啡



在 濃縮咖啡裡，加入黑糖、黃檸檬汁，形成獨特的口味。黃檸檬香氣清爽，口感較不酸澀，很適合用在咖啡裡，搭配出濃郁中帶有清爽、清涼中帶點成熟感的大人風味。

食譜

材料：
義式濃縮咖啡40毫升
黑糖40公克
冰塊半杯
水適量
黃檸檬1/4顆



Step.
1



• 在義式濃縮咖啡中加入黑糖攪拌至完全融化。

Step.
2



• 在500ml的杯中放入半杯冰塊，倒入步驟1的咖啡。

Step.
3



• 擠入黃檸檬汁。

Step.
4



• 加水至九分滿，攪拌均勻即完成。

料理小撇步：1.可依喜好增減黑糖及檸檬汁的份量。
2.加水之後也可先不攪拌，形成美麗的層次，待飲用時再攪拌。



枝仔冰城

用好蕉，做好餅

論起南高雄的「呷冰王國」，誰與「枝仔冰城」爭鋒？旗山老

一輩居民幾乎都聽過關於「枝仔冰城」的傳說：「他們店後有一口井，井水特別甜美，所以做出來的冰特別好吃。」傳說怎麼來的，連「枝仔冰城」創辦人鄭城自己都不明白，但他一九二六年開始做冰品，一直大受歡迎是不爭的事實。九十年來，從沿街叫賣到如今早已從旗山本地傳奇，擴大成為全台消費者共有的生活記憶。

「枝仔冰城」發展出香蕉系列產品，是因為為到旗山旅行的遊客老是問：「為什麼旗山買不到香蕉相關的伴手禮？」因此

著手開發一系列名為「蕉情好」的香蕉周邊產品，包括香蕉黑芝麻手工蛋糕、香蕉巧克力手工蛋糕、以大崗山蜂蜜製成的香蕉蜂蜜蛋糕、香蕉乳酪派、旺來酥等，清一色使用日治時期專門進貢給天皇的旗山北蕉製作，香氣足、甜度夠，不用額外添加物，就可以烤出自然香甜。



1. 基本原料為甜香的旗山北蕉與酸甜的大樹鳳梨。



2. 做外層酥皮：選用法國頂級發酵奶油，讓酥皮擁有足夠香氣。



3. 製做香蕉鳳梨餡：以精準比例不加水熬煮，自然呈現香蕉的香甜。



4. 壓型：由於要讓顧客從第一口到最後一口都均勻吃到餡，所以麵皮與餡料都製成長條弧狀。



5. 烘焙：模具經過特別挑選，上頭開細小孔洞，克服香蕉烘烤時出油而讓外表不平整的問題。



6. 成品：選用鋁箔袋包裝，阻隔效果較好，常溫可保存60天。



六級產業化流程

1級/生產

香蕉



2級/加工

香蕉加工



3級/服務

官網宅配

實體店面



旗山滋味 高雄印象

「旺來酥」光靠香蕉與糖熬不出Q軟餡料，加入大樹的土鳳梨，利用鳳梨的酸與纖維來調合香蕉的甜，熬製出來的餡料格外有風味。外皮平滑酥脆、內餡軟Q，引人入勝。包裝設計成竹簍型，因為以前旗山香蕉就是用竹簍裝著運到港口出口的。從裡到外的巧思，讓「旺來酥」在二〇二一年入選高雄精品，並勇奪台灣經典設計獎。「天然」是「枝仔冰城」不變的堅持。「希望把高雄的農特產品，用更豐富多元的形態去呈現。」把旗山滋味、高雄印象，一代一代傳遞下去。

■ 枝仔冰城旗山總店
07-661-2066 / 高雄市旗山區中山路109號 /
<http://www.kaps.com.tw>

食不二

左創 食不二 慢熬蔬果文化香

one & food

《食不二》，店名取自佛家「身土不二」概念，主張土地人、與飲食本就相互依存，以蔬果為料理主軸，餐廳與展創空間則是「實踐的手腳」，從書桌到餐桌，從精神糧食到身體糧食，傳遞核心價值。



劉書甫認為，蔬食擁有自己的美學與邏輯，不是宗教的附屬或單食的複製。蔬食要有風味，料理要著時，食材要在地，加上不能在烹飪中使用奶蛋等不適合素食者的材料，因此，《食不二》主廚Paine面對的挑戰可不小，還好擁有甜點、西餐背景的她，水果入菜習以為常，香料運用更是得心應手，尤其高雄蔬果品項多元，如美濃木瓜、六龜芒果、大樹鳳梨、燕巢芭樂、路竹牛蕃茄、旗山香蕉，分別在她手中化為水果咖哩飯、番茄蔓越莓蔬果汁、藜麥水果沙拉等佳餚。《食不二》沒有現成的東西，只有擷取自在、從味覺到視覺都是美學的蔬食料理，成功翻轉了顧客對素食的既定刻板印象。

對左營人來說，左營大路旁的舊軍區是個有共同童年記憶的據點。此地最早是美軍俱樂部，酒吧、保齡球館、賭場、西餐廳一應俱全。美軍第七艦隊撤台後，海軍接手改為「海光俱樂部」，西餐廳成了中餐廳。隨著時空更迭，俱樂部人去樓空，不希望充滿回憶的地方就此沒落，左營居民、軍方集資讓這裡成為促進交流、串連產業的「左創生活園區」，《食不二》就是開設在其中的餐廳，以蔬食料理為主，把香料與在地食材運用得淋漓盡致，帶出蔬食料理的靈魂。



對左營人來說，左營大路旁的舊軍區是個有共同童年記憶的據點。此地最早是美軍俱樂部，酒吧、保齡球館、賭場、西餐廳一應俱全。美軍第七艦隊撤台後，海軍接手改為「海光俱樂部」，西餐廳成了中餐廳。隨著時空更迭，俱樂部人去樓空，不希望充滿回憶的地方就此沒落，左營居民、軍方集資讓這裡成為促進交流、串連產業的「左創生活園區」，《食不二》就是開設在其中的餐廳，以蔬食料理為主，把香料與在地食材運用得淋漓盡致，帶出蔬食料理的靈魂。

特色推薦

Blithe's Special

彩虹果凍優格沙拉

優格醬以豆腐、大樹鳳梨汁、酒醋、橄欖油、豆漿打製而成，搭配水果製成的寒天果凍，再撒上充滿童趣的爆米香，視覺味覺兼具。



The Taste of Happiness

料理要著時
食材要在地

店長的話 /

食物能美味，耕耘的人是起點，希望透過在地與食物，讓人跟土地有連結。食料理成功翻轉了顧客對素食的既定刻板印象。

店長 劉書甫

水果咖哩飯

用南薑、薑黃、檸檬葉、香茅根據比例製成風味特別的咖哩，再依節氣搭配酸甜水果，如芒果、木瓜、荔枝與鳳梨等，交織出豐富又開胃的滋味。



絲瓜沙茶野米燉飯

野米飯和著野菇、野蓮、切丁龍鬚菜，佐以素沙茶與蔬菜高湯燉飯。將美濃絲瓜冷鍋油煎呈現清脆口感，再以原生馬告、紅胡椒粒畫龍點睛。



■ 左創 食不二
07-588-7366 /
高雄市左營區南大路4號 /
營業時間：11:00-21:00



L'ARC EN CIEL
Pain Façon Dessert

虹屋手工烘焙 在地食材魔法師

林忠裕為了一圓烘焙夢想，曾經帶著履歷表四處探詢拜師學藝的機會，如今他回到故鄉，靠著一身手藝及對故鄉的濃厚情感，開了3家以手做「在地食材麵包」為主打的烘焙店-「虹屋」，也是鄰里口中的「路竹之光」。



除了研發地區專屬產品，林忠裕也堅持讓民眾「食安心」。使用富有纖維素的裸麥粉，不用添加胚芽粉的全麥粉，也絕不使用香精。他說，未來希望能與當地友善耕作的農民契作，讓農民有穩定收入，也讓「虹屋」麵包更富有在地特色、吃得更安心安全。

四年前，他回到路竹，想嘗試沒人做過的新奇感，靈機一動把「路竹三寶」——蕃茄、雞蛋、花椰菜拿來當素材，成功研發出一路竹款「麵包，奠下立足家鄉的人氣基礎。林忠裕認為，由於地理環境、土壤氣候的不同，造就台灣各地農產各有特色，當製作麵包技術「大家都差不多」時，運用創意結合當地食材，就可能成為脫穎而出的關鍵。

林忠裕打趣說，他排行一爹娘不愛、爺奶不疼」的老二，從小就特愛搞怪惹大人注意，如今也把搞怪創新的精神放在麵包製作上。受過台式、日式麵包專業訓練的他認為，任何技巧、食材都可以搭配融合、沒有限制，他勇於嘗試，虱目魚、香蕉皮、高麗菜、大蒜、香腸等都被他拿來研究過，即便不成功，卻也累積出更豐富的創新經驗。



林忠裕打趣說，他排行一爹娘不愛、爺奶不疼」的



特色推薦

Noice Special

綠色星星麵包

以路竹當地的雞蛋、花椰菜、番茄和起司做成，中間添加烤培根粒、麵皮灑上義式香草，鹹味豐富有層次。

蕃茄花椰菜麵包

將路竹蕃茄、花椰菜結合法式乳酪當成內餡，外觀以蕃茄粉揉成紅色麵糰做成番茄形狀，抹上抹茶成為「從裡到外都是蕃茄」風味麵包。

岡山羊肉麵包

將岡山羊肉、豆瓣醬結合進麵糰，再加進切段的水蓮調和整體鹹度與形狀後進行烘焙，讓岡山與美濃的食材在麵包中完美融合。



店長 林忠裕



店長的話 /

在地就要有在地特色
我希望讓更多人透過
麵包，體會高雄在地
農產的鮮美！

■ 虹屋複合式烘焙 (岡山店) /
07-621-3646 /
高雄市岡山區岡山路28號 /
營業時間：10:00 ~ 22:00

■ 虹屋複合式烘焙 (路竹店) /
07-696-6477 /
高雄市路竹區大社路116號 /
營業時間：14:00 ~ 22:00





這裡飄菱香

左營X仁武

仁武區公所提供/

早期左營盛產菱角，一到秋天，家家戶戶都忙著坐船下田採菱角。現在左營高度城市化，菱角產地不復再見，都移往隔壁的仁武去了。



仁武區公所提供/

Info
旅遊資訊

◎五和社區發展協會 / 0918-779-458

——座城市有大河貫穿便顯得源遠流長、氣勢不凡，就像愛河之於高雄；湖泊與埤塘則帶來「明湖春草遍，秋桂白花發」的恬淡自然氛圍，生活或旅行，份外寧靜幸福，例如蓮池潭之於左營。左營是高雄最早開發的區域，一百多年前，居民便開闢圳路引潭水灌溉，利用左營特有的「歪尾」（爛泥地）土質種菱角，肉質Q、香氣足，是高雄最早種植菱角的地方。當時的左營良田千里，一到秋天，家家戶戶都要坐菱角船下田採收，人手不足的時候，還得遠從台南柳營召集工人來幫忙，比官田還夯，菱角採收完就輪種水稻，是個富裕豐足的農產大城。

秋日裡的採菱曲

蓮池潭面積原有七十五公頃，四〇年代後，隨著城市開發日漸縮減；原本一公尺多的水深也為了防災及進行水上運動而開挖到三公尺以上，淺田種植的菱角只得陸續外移到緊鄰左營的仁武區。每年中秋節前後，仁武通往澄清湖的幹道以及左營通往楠梓、台南的台十七號省道兩側，開始有賣菱角的小販的進駐，堪稱北高雄最應時的秋季風景。



仁武區五和里密布約莫二〇公頃豐美的菱角田，是高雄市區僅存大型菱角田聚落，主要生产兩種菱角：大陸品種的四角菱與台灣本土的二角菱，前者口感較軟，適合拌炒或煮湯，後者酥爽鬆綿，蒸熟便是「涮嘴」的零嘴，非常受歡迎。因為「一季一會」，菱角魅力特大，總讓人忍不住聞香下馬，非買個幾袋來解饞。





Info

旅遊資訊

- ◎ 橋邊鵝肉 / 高雄市仁武區仁雄路39之6號
- ◎ 洲仔濕地公園 / 高雄市左營區環潭路58號

漫遊古城與都市荒野

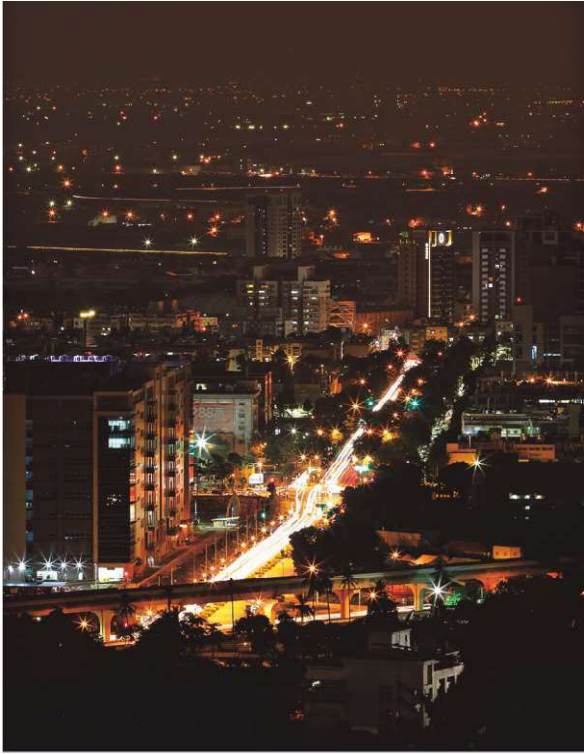
仁武區還有另一項名氣稱冠全臺的農產美食：鵝油。曹公渠道旁開業四十多年的鵝肉老店取出國產白鵝鵝脂，細細煇爆融成一鍋黃澄澄的鵝油，再徐徐倒入切碎的紅蔥頭，以小火輕炸半小時直到呈現金紅色，起鍋放涼，哪管是白飯、麵條、燙青菜還是鵝血糕，上桌前淋上一瓢，飽滿香氣直竄腦門，真是叫人嚮往的滋味無限。

回到左營，穿過石造的舊城門，四百多年的高雄史宛如長河般在眼前鋪展開來。左營早年歸鳳山縣管轄，清朝康熙年間在此建造了全臺第一座石城，稱為鳳山縣城，乾隆年間，官署移往鳳山，另造新城，原來的便成了舊城。舊城經歷數次修建，最大的變動是昭和十二年（一九三七），日本海軍在左營地區關建高雄軍港並建造軍眷舍，大量拆除城牆，所幸東門、北門、南門依然保存完好。下回經過舊城不妨稍事盤桓，站在這歷史巨構前，仍能接收到百年前建城的氣勢，拼貼出關於古城的遙遠渴望與撼動。

高度城市化的左營，對於挽留、維繫原生自然生態格外努力。例如菱角雖無法再種，但保留了蓮池潭畔的洲仔濕地，此地原也是菱角與水稻輪種的窪地，失去農耕功能後，轉型成以生態工法成功復育濕地鳥類與水生動物共生共存的淡水埤塘生態系，成為左營濕地珍貴的觀景窗。

從洲仔濕地走過翠華橋，來到凹仔底原生植物園，這裡是高雄第一座植物公園，也是全臺第一座以原生植物為主題的公園。低海拔山區的麻竹、九芎、無患子、野桐





Info

旅遊資訊

- 海青王家燒餅 / 高雄市林園區漁港路2號
- 西安麵館 / 高雄市左營區勝利路115巷6號
- 龍華市場 / 高雄市左營區富國路60號

吃香喝辣 上山賞夜景

、相思樹，海岸的林投、木麻黃，水生的豆瓣菜、荸薺、舌草等都在這裡「齊聚一園」，保留了珍貴的原生基因庫與小生態園，也串起一條從半屏山、蓮池潭到龜山、蛇山、柴山的綠色廊道。

來到眷村大本營左營，怎能不嚐嚐暱稱「阿山菜」的外省眷村料理，特別是當地人都熱烈捧場的海青王家燒餅、西安麵館，起早趕晚都得去一趟才不枉此行。還有龍華市場，彷彿是菜市場米其林，左營的龍華市場拿下經濟部「優良市集樂活名攤」三星級評鑑六連霸，這個傍晚才開市的「黃昏市場」美味小吃與特色農產雲集，值得一逛。

吃飽喝足，不妨到蓮池潭畔賞夕陽或上半屏山看夜景，不必攻頂，山腰上便有兩三處可以縱覽左營市街的開闊

大景。只是秋老虎酷熱逼人，加上山路漆黑幽靜，最好備妥飲水、照明並揪伴上山，安全為上。☉



超人氣農特產就要這樣賣！



提供 | 常常生活文創

超人氣農特產 就要這樣賣！

小さい農業で稼ぐコツ加工・直売・幸せ家族農業で



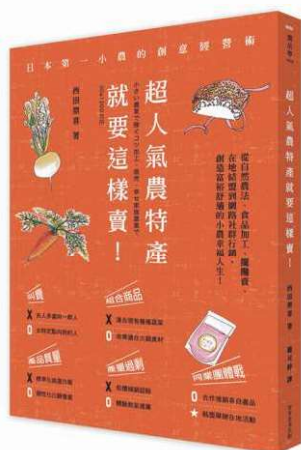
你嚮往「小確幸」的生活嗎？許多人透過「小確幸」編織夢想、感受幸福，卻也常有人不抱樂觀：「小農、小店、小日子、小設計等靠這些『經濟GDP裡微不足道的碎屑』是無法存活的。」果真如此嗎？本書作者西田榮喜要以自身經驗告訴你：從自然農法、食品加工、擺攤小賣、在地結盟到網路社群行銷，如何創造富裕舒適的小農人生！

發揮小而美的特點

西田榮喜曾擔任調酒師、飯店從業人員，曾到澳洲農場打工實習。他發現，澳洲幅員廣大，農業規模也大得超乎想像；但日本人口密集、各處都有城市，出貨

後一兩天內便能將產品送達全國各地，這樣的環境很適合小型農業由家庭經營的農業，啟發了他「最小化主義」的創業靈感。

他在日本本州中部的石川縣經營著自稱全日本最小的農園「風來」。農園耕地面積三十公畝，大約是一般農地的十分之一。農地前方是自宅、店鋪與農產加工場所，一家五口在這裡過著農耕、加工、販售、服務客人的幸福生活。



■ 出版者：常常生活文創
 作者：西田榮喜
 定價：350元

西田榮喜指出，「最小化主義」是指：推展小型農業，小規模耕種，不採購大型機械，不過度投資。「本來，務農也就只要一把鋤頭就夠了。」他的農地是靠近海邊的砂地，但也位在沖積扇，土壤很肥沃，他完全不施加肥料，只利用菇類的廢棄菌床，實施碳循環農法，成為「風來」農產一大特色。

讓農業跟生活融為一體

由於耕作面積與規模有限，因此必須提升運用土地與時間的效率。為了活用農地，他運用各種各樣的創意，例如採用混植分散風險，藉以提高培育各種蔬菜的收成量，小規模、少量多種類的耕種，也讓人對田裡的工作不覺得膩，每一種蔬菜收成有限也更顯珍貴，他與太太會將賣相欠佳

的蔬菜做成醃漬物或醬料，透過面對面販售，可以直接向顧客說明這些是什麼樣的蔬菜、如何料理，大幅提升農產品的價值，徹底活用了直售與家庭經營的特色。

西田榮喜強調：「小型農業、家庭農業是一種『與自然為伍』的農業，與其配合人的時間，不如順應自然，以有彈性的方式作業，往往更有效率。讓農業跟生活融為一體，正是家庭經營的優點。」如果你想務農卻擔心資金不夠、準備不足，或者想感受「投入農業會有什麼樣的未來」，本書值得一讀，開啟對於小農生活的想像。◎



近近年來，日本社會面臨少子化以及市町村合併的影響之下，截至二〇一六年為止，日本總計共有6,811所廢棄學校，平均每年有將近500間的廢棄國小、國中或高中誕生。有賴於文部科學省(相當於台灣的教育部)的即早因應，目前這些校舍70%以上均已被有效活化，利用學校既有的建築物與空間規劃，改建成促進社會福利或是地方交流的設施，如終身學習機構、運動中心、體驗交流場所或是安養中心、托育中心等。

收藏過去連結未來 廢棄校舍展演農業

地農民每天自行上架農產品，當地居民也可以吃到最新鮮的蔬菜，教室則是分別改建為住宿設施、澡堂以及餐廳，原有的音樂教室、藝廊等也開放市民租借使用，並利用學校的意象與當地特產開發特色伴手禮，2015年才開幕就吸引六十萬人次到訪，為當地創造6.1億日圓的經濟效益，帶動當地遊客處成長70%以上。

位於淡路島的野島國小，則是在2011年以野島SCUOLA之姿改建成為了六級產業的示範場所，

日本政府也積極媒合想要活化廢校，但苦無對策之地方公共團體，以及想要運用校舍空間推展事業，但找不到據點的單位，造就了地方公共團體以及民間企業的攜手合作，接軌社會趨勢，將廢校改建成共創空間、地方特產加工廠、農產品直販所等，將廢棄校舍成功轉型為連結都市與農村、提高在地農特產附加價值的據點。

千葉縣的道之驛保田小學校，位於居民僅有8,200人的鉅南町，前身為擁有一20年歷史的保田國小，透過產官學的合作，將體育館改為農民直販所，當

原本的校舍改建為農產品加工室、蔬菜集貨場、麵包店、特產店、咖啡店及法國料理餐廳等，成為當地居民以及觀光客的人氣設施。

以廢棄校舍為據點，農業也可以振興在地產業，保存當地引以為傲的資產，連結在地居民的過去、現在與未來。◎



秋季
vol.18 夢想進擊號
Autumn. 2017

型農本色 回函抽獎活動

謝謝您閱讀《型農本色》夢想進擊號。只要完整填寫以下回函，並於2018年1月10日前郵寄至《型農本色》編輯部收，就有機會獲得「型農大聯盟隨身碟」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

好食料理 Yami Cook

跨界推薦 People

農業上下游 Factory

農情交響曲 Symphony

高雄小旅行 Travel

新農閱事 Reading

農業風向球 Global Eye

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1月
15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

本期的好食料理-食譜
介紹木瓜慕斯椰子奶酪
很好具備濃郁滑順又
清涼爽口的口感。將木瓜
做成慕斯，與清爽的
椰子奶酪互相搭配，加上
可幫助消化的木瓜酵素。
木瓜含有豐富的維生素A、B、
C、E、K以及鈣、磷、鐵、鉀等。建龍



讀者迴響

這次的專題型農的故事
很勵志，喜歡正向思考，
找到出路出口，值得借
鏡反思。
謝謝你們辛苦了。

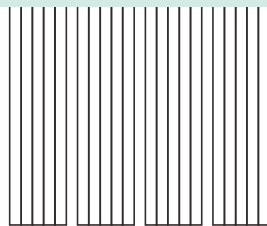


讀者迴響

我有訂閱「型農本
色」內容多元、豐富，圖片
很漂亮。
我們有去書中推薦
的餐廳用餐真的很棒。
我很喜歡看發行人的
話，介紹當季盛產的
蔬果及型農們，還有發行人
非常漂亮的簽名值得欣賞。



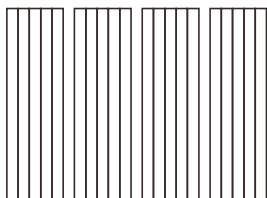
寄件人
地址：□□□ _____ 市/縣 _____ 鄉/鎮/市/區
_____ 路/街 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓



請貼
5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
『型農本色』編輯部 收



對折裝訂處



請沿虛線撕下後對折裝訂寄回，謝謝！

秋季
vol.18夢想進擊號
Autumn, 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11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~



用行動支持

f 南方農業論壇 | Q



用真心感受

型農大聯盟 | Q

Coming soon

型農本色 Vol.19 冬
預定2017年12月發行





2017 通通狂歡節

我是無敵遊戲王 之凹子底爭霸戰



· Tong Tong Festival ·

11/11 (六) 11/12 (日)

11/18 (六) 11/19 (日)

15:00-21:00 | 凹子底森林公園 (高雄市鼓山區)

- 超激馬桶賽車街頭戰
- 超神腰力賽馬大對決
- 超Q龍騎士馴龍大賽
- 百分百中獎率刮刮樂
- 超好逛優質型農市集