



小旅行

臺中 TAICHUNG 農產



32 種季節深耕食材

46 道最有人情味的農家菜

深入大臺中，體驗美味的農食風光！

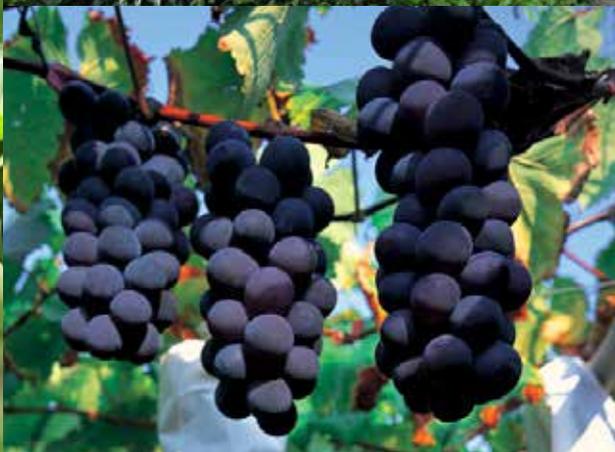


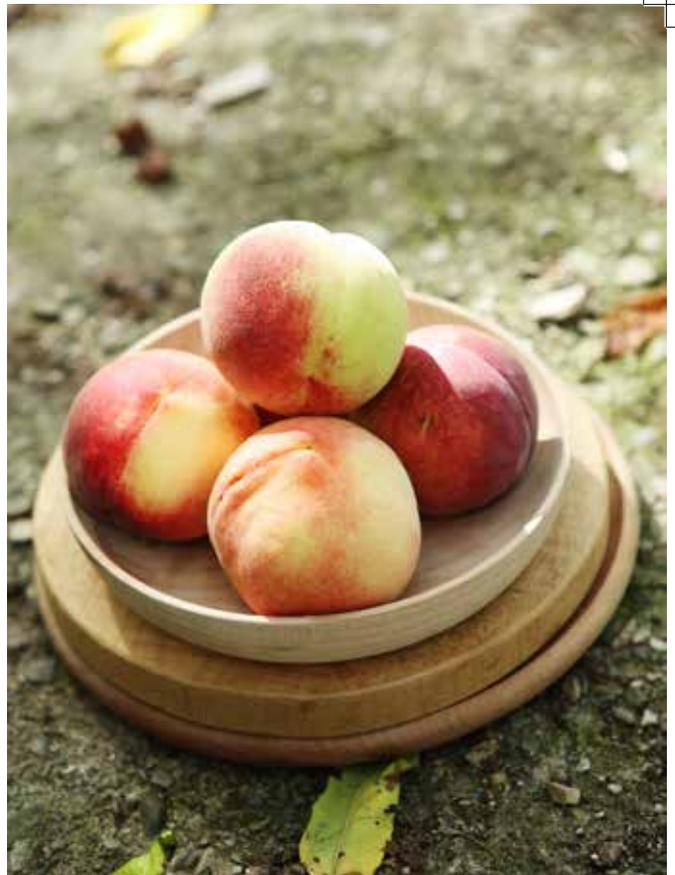




風土好食
小旅行
TAICHUNG
臺中







【土裏扎根，向天茁壯 找尋大臺中的好食材】

和平

茶葉、水蜜桃 & 甜柿

清潤回甘宛如山頭氣的梨山茶 18

嬌嫩高貴的山中「蜜」寶 30

東勢

高接梨、桶柑

本土粗皮梨水嫩進化 42

有高度就有甜度的超完美桶柑 52

序 1

從產地到餐桌、由生產者到生產品 11

帶你認識尚讚ㄟ臺中市農產品

—臺中市長 胡志強

序 2

吃在地，食當季 12

以農為本的臺中農產小旅行

—臺中市政府農業局局長 蔡精強



大甲

芋頭

鬆軟綿密的檳榔心芋 106

大安

青蔥

海風吹不散的嗆辣香氣 116

清水

韭黃

揭開韭黃神秘黑面紗 126

神岡

紅仁蛋

神農也讚的紅仁蛋 138

新社

香菇、葡萄

濃縮大地風味的土之傘 60

高山葡萄果粉上妝驚艷登場 70

石岡

金針菇

吹冷氣長大的雪白精靈 80

后里

馬鈴薯

主食兼配菜的全方位蔬菜 88

外埔

火龍果

臺灣火龍果的名產區 94



大坑

麻竹筍

冰脆可口的黃金玉冷筍 184

太平

黃金枇杷

喚醒早春的甜香 195

大里

荔枝

比選妃還嚴格的有機農法 202

潭子

綠竹筍 & 筆柿

水嫩鮮甜的初夏滋味 146

大雅

紅薏仁 & 小麥

生技保健食品的新寵兒 156

沙鹿

花生油

飄香半世紀的油車間 166

龍井

番薯

旱田不荒，有天公疼憨薯 176



外埔

龍眼蜜

40年養蜂史造就絕代「蜂華」 252

豐原

青柑

壓軸登場的年節水果 264

酵素豬

喝養樂多長大的健康豬 268

新鮮採買，來這就對了！ 280

霧峰

香米、清酒

臺灣香米的故鄉 210

一滴入魂的香米吟釀 221

大肚

西瓜

臺灣盛夏水果之王 228

烏日

香瓜、小黃瓜 & 小番茄

向美味起立致敬的香瓜 236

引領風騷的戴花胡瓜 244



0
4
0

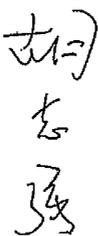
從產地到餐桌、由生產者到生產品 帶你認識尙讚入臺中市農產品

臺中市位處臺灣地理位置中樞，不僅交會著繁華與僻靜，存在著都會與自然，更有著幅員廣闊的好山好水，橫跨29個行政區，同時擁有亞熱帶和溫帶兩種氣候型，讓大臺中成為臺灣重要經濟果蔬及花卉的生產地，不同氣候型的高經濟農作物，不論是山區的水蜜桃、甜柿和高接梨，平地的枇杷、荔枝、龍眼、火龍果、各種花卉，以及濱海的西瓜、番薯、芋頭，品質和特色的表現，皆可說是全臺最亮眼。

「適地種植，地產地銷，在地加工，拓展外銷」始終是我們積極推廣的產銷策略，為了提供消費者優質、安全的農產品，本府多年來不斷深耕，持續輔導產銷班農產品取得吉園圃安全蔬果標章、產銷履歷、CAS、有機農產品驗證，並使用本市優質農特產品之商標，強化品牌認證及市場區隔，讓臺中市農特產品成為品質與安全雙重保障的優質農產品品牌。

行銷大臺中，我們由農做起，要認識大臺中，也歡迎由農產旅遊開始，《風土好食 臺中農產小旅行》以節令為主軸，並以地區特產的表現方式，帶著所有讀者遊遍大臺中的食材地圖，深入在地，瞭解屬於臺中的風土食材，更介紹勤奮專精的物產達人，帶領著讀者從產地到餐桌，由生產者到生產品，認識臺中的優質農產品，不僅知性與感性兼具，也同時包含了好吃、好玩與好看的豐富元素，期待藉由本書的發行，能讓活力農業大臺中樂活優雅、豐富多元的形象，更深植人心，歡迎大家訪遊臺中，在旅程中心品嚐安全、美味又新鮮的在地農特產品。

臺中市長



吃在地，食當季 以農為本的臺中農產小旅行

「農為國本」，是舉世不變的人類文明根源，不論糧食、經濟、教育、觀光旅遊及文化等課題，均與農業息息相關，農業可說是一種產業也是生活的根本，因此農林漁牧產業之發展、農漁民福祉之增進、消費者權益之保障，以及生態環境之維護等，都是本市農業施政重點與努力的目標；大臺中合併以來，臺中市政府農業局全體同仁面對氣候變遷與產銷失衡諸項農業生產與行銷挑戰工作，輔導本市農民發展精緻安全及樂活農業，辦理農業產業結構調整，發展優質高品質之地區農特產品，提升本市農特產品市場競爭力，成果與績效都有目共睹。

為了展現市府活力農業建設的用心良苦，並結合樂活與人文的城市形象，臺中市政府農業局特別規劃編輯了《風土好食 臺中農產小旅行》，這是一本內容豐富多元、包含產地到餐桌、生產者至生產品的農業書刊，以小旅行的方式，帶領讀者在書中漫遊大臺中農業地圖，認識臺中各地的風土食材，以及各有專精的從業達人，希望所有讀者都能深入瞭解四季的臺中各有哪些當令物產，更廣泛地認識臺中的在地好味。

這本與農民、市民生活息息相關的書刊，包括了三大特色，一為「從餐桌到產地，關心好料理與好食材」，不僅挖掘臺中好食材，更介紹相關的好吃料理；二為「幫辛勤的農人與店家鼓掌」，則更深入發掘專精的農業相關從業達人以及臺中在地好商家；三為「臺中有什麼好東西」，帶領讀者走出高樓、步入田間，才看得到許多質樸親切的農業鄉鎮，走入臺中的鄉鎮市，紀錄汗滴底下的果實、土地的模样與食物真實原始的滋味。期待大臺中能以農業與全世界進行交流，行銷大臺中農產品，以實際行動支持臺中農業與農民。

臺中市政府農業局局長





0
1
3

土裏扎根，向天茁壯

農業建設是承先啟後的基礎工作，回顧過去四年，臺中市政府農業局依照①農業品種創新化②農業生產多元化③農產品質優質化④農產行銷國際化⑤農民福利保障化⑥農村生活樂活化等六大方向辦理農業建設工作，發展精緻、安全及樂活農業。

近年來，臺中市農業於品種創新表現突出，在農會輔導之下，本地已取得平地水蜜桃「紅玉」、荔枝「吉荔」、「旺荔」、「翠玉」等新品種授權，高接梨產地引進大陸「南水」、「秋黃」梨穗，推廣麻竹筍無病毒株計畫，柑橘產區推廣品種更新。在生產面，則是引進多元化種植管理，鼓勵申請產銷認證，例如輔導火龍果燈照及文心蘭燈照，推廣蕎麥、山藥、原生茶、獼猴桃等，迄今輔導農民申請產銷履歷農戶數達663戶、產銷班申請古園圃標章達256班。

臺中市各區農會也致力推動農產品優質化，輔導開發蕎麥、花生、韭黃、菇類、青蔥等加工品，協助臺中市養豬協會自創品牌，推出臺中優良豬肉「天麴豬」、「海藻豬」、「酵素豬」，並取得智慧財產局商標註冊證「優質農特產品商標」，迄今已有15個區農會及1個協會共16單位申請授權使用。

四年來，臺中市政府農業局合計編列農業建設發展經費達82億5千2百萬元，包括輔導青年農民、輔導農民發展安全農業、加強國內外行銷，並在推動有機農業收益顯著，不僅成立臺中市有機農業發展協會，設立有機農業集團產區10公頃，有機栽培驗證通過面積194.28公頃、有機栽培農戶驗證通過126戶。臺中市農業不僅在本地

發揚光大，更在國際市場拼出一片天，尤其文心蘭、火鶴花、椪柑、茂谷柑、荔枝、高接梨、甜柿、食用菇等，深受新加坡、香港、汶萊、澳門、馬來西亞、中國大陸及日本等國家喜愛，於102年更創下3億5千餘萬元的驚人銷售額！

一路走來，臺中市農業始終以「身土不二」的精神，默默陪伴辛勤耕耘的農友。在這本書中，臺中市政府農業局驕傲地向諸位介紹臺中的優質農特產品，並鼓勵人們「吃在地、食當季」觀念，用實際行動支持在地農產，成為臺中農業持續進步的動力。

本市積極推動農特產品行銷工作，建立優質農特產品品牌形象與知名度，臺中市政府農業局已向經濟部智慧財產局申請取得「臺中市 TAICHUNG CITY 及圖」之商標註冊登記。註冊號數為 01538144。權利期間：自 2012 年 9 月 16 日至 2022 年 9 月 15 日止。



驗證（標章）



哈拉認證



吉園圃標章



產銷履歷證明



有機標章

找尋大臺中的好食材



高接梨



桶柑



茶葉、溫帶梨、甜柿、水蜜桃

和平

紅仁蛋



綠竹筍



香菇、葡萄、鮮食菇類（柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇等）



黃金枇杷



荔枝



香米、清酒



酵素豬

火龍果



龍眼蜜

芋頭



青葱



韭黃



紅薏仁



花生油



番薯



西瓜



香瓜



麻竹筍



馬鈴薯

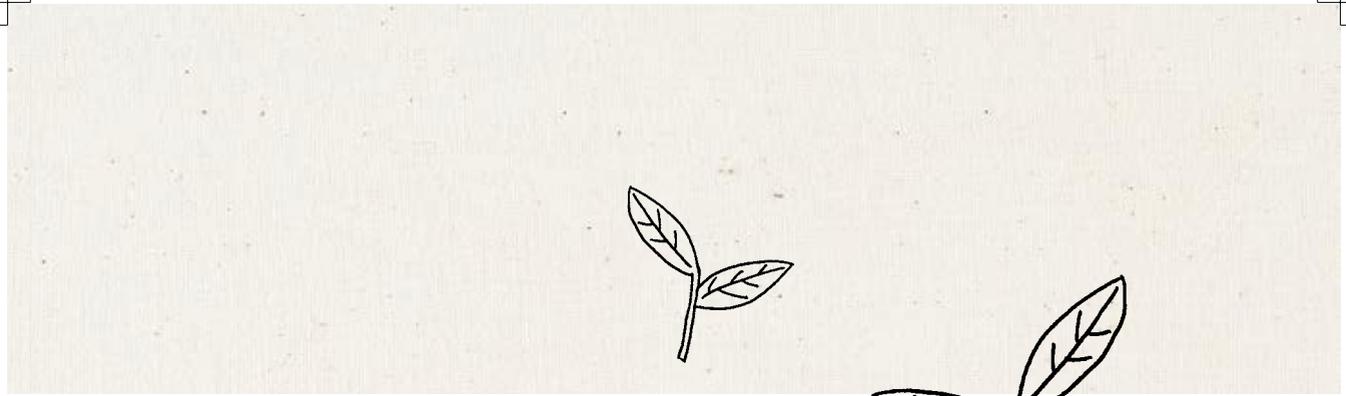


青柑



金針菇







和平 (梨山茶)

清潤回甘宛如山頭氣的梨山茶

梨山茶是臺灣高山茶的代表之作。位在臺灣中部高海拔山區的梨山茶，那隱藏在雲霧繚繞之中的茶園，分佈於合歡山脈、南湖大山及雪山山脈所環繞的地理環境，產區遍及1200至2700公尺，也是臺灣茶區難能可貴擁有如此多樣風貌的產地。梨山茶因晝夜溫差劇變，使茶樹孕育出特有甘醇的茶菁，當茶菁經過萎凋、攪拌、輕度發酵、團揉等過程製成原茶，那清潤回甘滋味宛如山頭氣息繚繞舌尖……





食材履歷

青心烏龍 高海拔孕育不苦澀

梨山茶產季為春、秋、冬，以青心烏龍品種為主，主要製成發酵程度較輕的烏龍茶，茶湯金黃中帶有淡綠，喝來清新甘甜，富有茶的原味。梨山茶產銷班目前約有 200 公頃種植面積，大多採用蚵殼、豆粕、花生粕等有機資材管理，透過適當除草，特色是栽種出茶葉較為肥厚。



梨山茶一年三產，可分春茶、秋茶、冬茶。

日光萎凋掌握走水關鍵。





因晝夜溫差劇變，茶樹孕育出特有甘醇的茶菁。

山頭氣是梨山茶的特色。





1. 梨山茶的甘美來自於獨特的風土，產區被合歡山脈、南湖大山及雪山山脈包圍。
2. 高山茶樹生長緩慢，茶葉肥厚，製出的茶也較耐泡。
3. 冬季茶園易有霜害，茶田沿線安裝風扇主要把較高的暖空氣往下吹，避免茶葉結霜受傷。



山頭氣就是梨山茶的身份證

茶癡常將「山頭氣」比喻為山茶的身份證，茶樹受到產地土壤與氣候不同，將特色表現於茶湯滋味與香氣上，使每個山頭所產的茶各有獨特氣韻。聽達人描述山頭氣之玄妙，其實這個概念就如葡萄酒迷講究產區，說的都是同一件事情：風土條件。

臺灣山茶之中，要提代表性，不可不說梨山茶。梨山茶產區包含了福壽山農場、翠峰、翠巒、武陵、天府、松茂、紅香、大雪山、大禹嶺等地，栽種環境從1200公尺到2700公尺，因而塑成一支風貌多元的茶系。

梨山茶屬三季茶，產季為春、秋、冬三季，第一季（春茶）在5月中旬，第二季（二季茶）在8月初，而第三季（冬茶）則在10月中旬。梨山茶因海拔高度變化加上冷熱氣流迴旋影響，造就日夜溫差大的氣候特色。在極度刻苦的環境下，使得植物生長緩慢，茶樹為適應環境啟動儲藏養分機制，使茶菁不僅品質優良，且含有較少兒茶素成分，天生去苦澀，製出原茶自然甘潤。



1



2



3



4

- 1.2.日光萎凋過程必須將茶菁反覆翻面披曬。
- 3.室內萎凋的目的是為了走骨水。
- 4.梨山茶的茶湯呈金黃淡綠色澤，入喉生津甘甜香氣濃郁。

關鍵自然走水， 去除菁味留香氣

和平區茶葉產銷班班長石金藤先生表示，製茶過程的最關鍵就在於「走水」的控制，尤其日光萎凋就決定了茶的品質。

日光萎凋是茶葉走水中最自然的步驟，對茶葉香氣表現影響深遠。產季時，茶農趁清早採下一心二葉，接著將茶菁鋪晾在製茶廠的廣場，在黑網遮罩下萎凋約1至2小時。過程中，平均每20分鐘必須翻動一次，如此反覆將水分揮發。

此外，初步萎凋後的茶葉還得移到室內萎凋，好讓葉梗儲藏的「骨水」（臺語）流到葉緣，透過鋸齒狀邊緣自然散發。石班長說，走水講求自然不可強迫，否則便容易「積水」（臺語）。纖細的茶菁一旦纖維被阻斷，葉片中的水分無法排出，那草菁味就會被鎖住裡面，製出的茶湯色容易偏紅、帶有菁味，那山茶的氣韻便難施展開來。



日光萎凋掌握走水關鍵。



實驗機械化生產

人工不足一直是臺灣製茶業的瓶頸，為了突破困境，行政院農業委員會茶葉改良場與運銷合作社近來正研究機械化生產，試驗引進擠壓機取代團揉。萎凋後的茶菁藉由擠壓機壓成方型茶磚，再放入滾筒機內打散滾圓，利用擠壓與滾動的原理，反覆數次將茶葉揉成半球型，最後經過乾燥與望月機團揉程序完成原茶，而原茶交到茶商手上後再進行烘焙賦予不同滋味。從茶菁製成原茶平均得花上兩天工夫才完成。



1.使用擠壓機將萎凋茶菁製成大方磚。



2.將茶磚包在布中等待下一步驟加工。



3.茶磚甩入滾筒機中打散，此步驟取代傳統團揉。



4.將反覆數次團揉的茶葉送入乾燥機。



5.茶菁乾燥之後還得放入望月機內揉製。



6.最終製出的茶葉，外觀緊結呈半球型。



梨山茶・哪裡買？

和平區農會

電話：04-2594-2530

地址：臺中市和平區南勢里東關路3段161號

網站：www.heping161.com

梨山石家莊茶園／茶園製茶廠

電話：0923-881-018

地址：臺中市和平區梨山里和平路二段48號

茶中仙

電話：04-2598-1111

地址：臺中市和平區梨山里中正路80號

網站：<http://www.lishanfarm.com/>



哪裡吃？

大福餐廳

電話：04-2598-9696

0932-672-912（請洽詢：林顯隆）

地址：臺中市和平區梨山里中正路62號2樓

（梨餐或水蜜桃餐須事先預訂）



來做農家菜



【茶葉天婦羅】



POINT

建議搭配山葵胡椒鹽食用，滋味更好！

材料

新鮮茶葉（一心二葉） 1大把

低筋麵粉 80g

蘇打粉 1小匙

雞蛋 1個

冰水 100cc

作法

①茶葉洗淨備用。

②將麵粉過篩，與蘇打粉、雞蛋、冰水混和，麵糊帶有顆粒狀即可。

③炸油約170度，將茶葉裹上薄薄麵糊下鍋，炸至轉色呈金黃即可。





【茶香烏骨雞湯】

材料

烏骨雞全雞 1隻
蛤蜊 2斤
蒜頭 10粒
老薑 3片
茶葉 1茶匙
米酒 適量
鹽 適量

作法

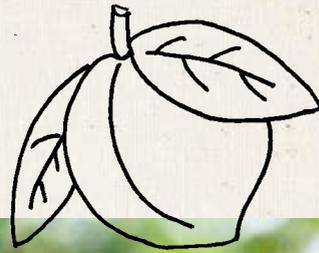
- ①雞隻汆燙去血水，撈出再洗淨備用。
- ②蒜頭去皮塞入雞腹，將處理好的雞放入電鍋，加水約淹滿材料。
- ③以小火燉煮至軟爛，改中火加入薑片、蛤蜊、米酒，煮至蛤蜊全開熟透即可熄火。
- ④將茶葉裝入茶袋放入鍋中，燜約5分鐘等待茶香釋出；最後加鹽調味。





和平有什麼

高麗菜、溫帶梨、甜柿、水蜜桃





和平【水蜜桃】

嬌嫩高貴的山中「蜜」寶

陡峻高山上的和平區，因海拔形成的溫帶型氣候，使這裡成為臺灣最適宜栽種溫帶水果的產地，再加上這裡帶有黏性的砂壤地質，具有排水良好特性，又沒有沙礫土容易乾旱的缺點，相當適合果樹生長。自中橫開通，不少先民深入荒山開墾，嘗試栽種溫帶梨、蘋果、水蜜桃等，如今這裡已成了臺灣果樹試種的重要根源，更是臺產水蜜桃的大本營。





食材履歷

上海水蜜、瀨戶內 皮幼肉厚、汁多味甜

臺灣水蜜桃依照生產時序可分為早、中、晚 3 種桃，品種有上海水蜜、中金白桃、山根、瀨戶內等，梨山栽種以「上海水蜜」為最大宗，其次為「瀨戶內」品種。上海水蜜屬中桃，大約 7 月中旬盛產到 8 月初，瀨戶內則屬晚桃，8 月初陸續採收。兩者口感與甜度不相上下，皆具有果肉細緻、入口即化特色。



1. 梨山水蜜桃由於採收後不浸藥處理，採收後保鮮期限短，通常八分熟就得採收。
2. 瀨戶內水蜜桃具有淡雅清香特色，口感、甜度與上海水蜜不相上下。



精確計算疏果，萬中選一的好品質

梨山因獨特氣候適合栽種溫帶水果，此地栽種水蜜桃歷史悠久，少說也有60年。目前，梨山種植水蜜桃面積約有400多公頃，每逢7、8月份盛產季節，產量幾乎可佔全國90%。也因此，梨山稱之為臺灣水蜜桃的故鄉當之無愧。

梨山所產水蜜桃果形圓整且個體大，加上果皮纖薄、肉質細緻又飽含水分，嚐來十分化口輕盈。然而，這奢華的滋味卻得來不易，水蜜桃一年僅能一收，每年產期極短，只有6月中旬到8月上旬短短兩個月，且每一個品種的採收期大約只有10天左右，加上高落果率折損，使得每一顆果實都顯得十分珍貴。

為了提升水蜜桃栽種品質，保護細嫩的果實，梨山果農大多採用套袋種植，防止農藥汙染、果蠅叮咬，並維持外皮美觀。此外，產期之外還得施肥、剪枝維護，而到了結果期則得依照果樹的圓徑、果實重量與總產量計算疏果率，篩去不良品。水蜜桃的栽種有如古時選妃那樣繁複，精挑細選留下的果實可說是「萬中選一」，果實越成熟越易落果，若要順利收成，就得看上天是否有成人之美了。



栽種果樹多年的黃榮成先生是梨山水蜜桃與梨子的達人。

梨山水蜜桃採套袋栽種，後期不噴灑農藥，食用更安心。





圖片提供／臺中市政府農業局

一顆果樹產季時大約可採4次，聽起來雖多，但通常兩天內就結束產期。



長翅膀的水蜜桃， 完熟不易！

果農間流傳著一句話：「秋天的水果有肩膀，採收時間歹拿捏！」意思就是，秋季盛產的水果因蒂頭部位的凹陷大，果實容易擠壓到枝頭，因此增加落果的危險性。一旦落果，那麼果農辛勤一年的努力就「飛了」。這句話聽來浪漫，卻藏著一絲心酸。

嬌貴的水蜜桃不僅採收時受損率極高，甚至在三分熟時就會自殺（落果），栽種十分不易。尤其，屬於晚收品種的瀨戶內水蜜桃，產期剛好又是颱風季，成熟果實容易被風打落外，沾上雨水更是容易腐爛。即便是晴朗的好天氣，水蜜桃採收受損率就有1/10，更何況遇到風災雨災，幾乎每10顆中就有3顆受損。



1

圖片提供／臺中市政府農業局



2

- 1.水蜜桃不易保存，採收後只能存放1~2日就已達賞味期限，因此增加運銷的難度。
- 2.秋天水果栽種不易，是因為蒂頭凹陷大，容易落果。



水蜜桃・哪裡買？

臺中市和平區農會

電話：04-2594-2530

地址：臺中市和平區東關路三段 161 號

網址：<http://www.heping161.com/>

久莊果園

電話：04-2598-1743、0933-144-207

(請洽詢：黃榮成)

地址：臺中市和平區梨山里齡恩路 32-6 號

網址：臉書查詢久莊果園



哪裡吃？

大福餐廳

電話：04-2598-9696

0932-672-912

地址：臺中市和平區梨山里中正路 62 號 2 樓

(梨餐或水蜜桃餐須事先預訂)



來做農家菜



【水蜜桃沙拉】

材料

美生菜 2~3片
小黃瓜 1/3條
水蜜桃 1顆
白芝麻 少許

沙拉醬

醋 2大匙
薄鹽醬油 1大匙
昆布高湯 1大匙

作法

- ①美生菜、小黃瓜、水蜜桃洗淨。
- ②小黃瓜與水蜜桃切片、美生菜剝成小片，放入碗中拌勻。
- ③沙拉醬材料調和淋上，撒上白芝麻即可食用。



© 2015

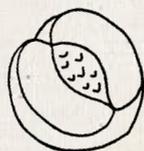
【蜜桃芋頭糕】

材料

芋頭 1 / 2 粒
高湯 些許
南瓜 1 / 4 顆
砂糖 適量
水蜜桃 1 顆

作法

- ① 南瓜洗淨連皮放入電鍋蒸熟，放涼切丁備用。
- ② 芋頭削皮蒸熟，放涼後加入砂糖捏成泥。
- ③ 水蜜桃洗淨，剖開去核，切成小丁備用。
- ④ 將芋泥盛入碗中，撒上南瓜與水蜜桃丁，加入勾芡高湯即可食用。



除了水蜜桃，這裡還有……

甜柿

每年 9 月到 12 月的甜柿產季，臺中市和平區摩天嶺一帶位居海拔約 900~1000 公尺處，由於雨量少、日照充足及日夜溫差達 10 度以上，可說是國內甜柿發源地。和平區栽種甜柿以「富有」品種為主，特色是肉質清脆、汁多甜美，而外皮則澄紅亮麗，相當誘人。其最大特色在於果實在樹上成熟時可自行脫澀，不殘留澀味，與另一種需經人工脫澀方可食用的澀柿有明顯的區隔，也讓甜柿成為現今水果市場上甚為亮眼的新星。

圖片提供 / 臺中市政府農業局

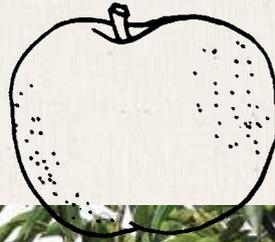




富有柿的特色是外皮橙紅亮麗，肉質清脆多汁。

透過管理，枝頭上結實累累的青柿子，等待豐收的來臨。





042



東勢【高接梨】

本土粗皮梨水嫩進化

臺中東勢區屬於盆地邊緣的山坡地，由於海拔不高，氣候炎熱，主要生產亞熱帶性水果。早期東勢種植橫山梨，到了民國六十二年，由臺中市東勢區退休老師張榕生先生研發出獨步全世界的水梨嫁接（高接）技術，成功在平地培育出溫帶水梨，造就東勢梨業一飛衝天的盛況。如今，整個臺中的高接梨種植面積約有6500公頃，光是東勢地區就佔了1500公頃，為全臺高接梨最大產地，而有「高接梨的故鄉」美名。





食材履歷

高接梨 平地梨翻身的秘技

「高接梨」又稱「寄接梨」，所謂高接梨指的是一種移栽梨的技巧。臺灣高接梨技術是將日本水梨品種之梨穗（花苞）嫁接在橫山梨的徒長枝上，使橫山梨樹長出與前者品種相同的水梨。嫁接技術的最大突破是讓平地梨也能種出高海拔水梨，成為臺中東勢種植水梨的淵藪。目前東勢區所產高接梨品種包括日本豐水梨、新興、幸水梨、秋水等，多達十餘種。



梨樹上一支支朝天的細枝就是日後用來嫁接的徒長枝。



梨樹的樹頭為適應亞熱帶氣候的橫山梨樹。

經過技術改良，在低海拔的東勢也能種出日本溫帶梨。



0
4
5



東榮農場開放果樹認養，園內有不少明星級的果樹！

高接梨品種多元，大約有10多種。





偌大的果實重量不輕，套袋保護可減少落果率。

徒長枝嫁接手術，讓本土梨大變身



1.2.果實蒂頭上纏繞紅色膠帶，這就是嫁接手術的痕跡。



印象中孩提時吃的水梨，每每咬到果核還有股酸澀味，與今日的水梨大不相同。臺灣屬於亞熱帶氣候，日本品種的「幼梨」屬溫帶水果，不適合在臺灣栽種。過去，臺灣本土栽種的梨樹為橫山梨，也就是俗稱的「粗皮梨」，其纖維較粗、口感帶酸，與進口高級水梨相比，滋味差上一大截。然而，臺灣果農卻靠著技術研發，克服環境條件，種出媲美進口水梨的高接梨，使水梨栽種成為臺灣農業獨步全球的驕傲。

在每年冬至前後（國曆12月1月間），梨樹便開始落葉進入休眠狀態，果農趁著梨樹在萌芽甦醒之前的休眠期，為植株進行徒長枝（突起枝）嫁接手術，將原本果樹的樹枝剪斷做為砧木，接上日本水梨品種的花穗，讓高海拔日本品種果樹寄生在低海拔的橫山梨樹上。

透過移花接木的技術，東勢地區果農不斷進化高接技術。配合套袋栽種，果農運用不同的材質與透光性來控制果皮色澤，為各種不同品種的梨子「上色」，增添誘惑食感。無論是青皮、黃皮或白皮梨，果實碩大且肉質細緻的高接梨，不僅飽滿多汁，甜度極高，產量大為提升後，價格更加親民，昔日稀罕的貴族水果現在人人都能吃得起了。



東榮農場地勢平緩，果園提供果樹認養。

無毒安全的草生栽種法

每年六、七月，高接梨進入採收期，東勢農寄接梨的品種多元，包括有體形瘦長似蘋果的新興梨、果型豐滿圓碩的豐水梨，其他尚有南水、豐水、福壽、秋水，以及今年最新的秋皇品種等，數來超過十多個，口感滋味各有不同。

東勢梨園近年來積極轉型休閒農業，不少農場也開始引進產銷履歷或有機種植，採用草木共生栽種，用輾壓方式將雜草當成綠肥，比起割草冒新芽時消耗的養分較少，可讓肥料越用越少，配合黃豆粕發酵的有機肥，讓梨子大又肥美。



為了打入高級送禮市場，東勢高接梨採行符合產銷履歷的栽種方法。



由左到右的品種分別為南水、豐水、福壽、新興。

水梨大變身

瓶中梨



梨子從小在瓶子中長大，泡入梨子酒，不僅好喝，還具有觀賞效果。

貴妃茶



由茶改場與農會技術指導東榮農場，取龍眼花曬乾後做成的花茶，很適合搭配水梨食用。

梨乾



每年5~6月採收期間製作，對剖後日曬乾燥，可直接涼拌食用，也可以入菜提味。



高接梨・哪裡買？

東勢區農會

電話：04-2587-2151

地址：臺中市東勢區南平里豐勢路 297 號

網站：www.tsfa.org.tw

東榮農場

電話：04-2587-2457、0911-789-834

地址：臺中市東勢區東坑路 663 巷 7 號

蜻蜓谷生態農場

電話：0928-915-963、04-2588-0740

地址：臺中市東勢區東坑路西盛巷 60 號

特色：擅長客家料理的女主人，供應水梨全餐，包括水梨烏骨雞湯、梨子沙拉等，所用蔬菜幾乎都是自家栽種的無毒蔬菜，養生又健康！



來做農家菜



【水梨烏骨雞湯】



POINT

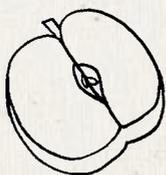
燉雞湯的火切勿過猛，以免湯頭煮來混濁不清爽。

材料 (十人份)

烏骨雞 1/2 隻
水梨 1.5 顆 (約 1.5 斤)
紅棗乾 10 顆
香菇 5 ~ 6 朵 (泡開備用)
老薑 5 ~ 6 片
蒜頭 10 顆
枸杞 少許
米酒 1/2 碗
水 2000cc
鹽 少許

作法

- ① 雞肉切塊，洗淨後下鍋汆燙，瀝去血水備用。
- ② 將雞肉、酒、薑、紅棗、香菇下鍋，加入 2000cc 水，大火煮滾後轉小火燉 30 分鐘。
- ③ 續入水梨、蒜頭，小火煮 10 ~ 20 分鐘。
- ④ 起鍋前再加入枸杞，以鹽巴提味即可上桌。





【梨彩繽紛】

材料 十人份

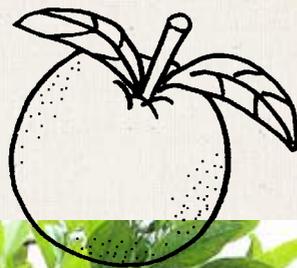
水梨 1 顆
彩椒（紅、綠） 各 1 顆
南瓜 1 / 4 顆
蝦仁 0 : 5 斤

沙拉醬

梅醋 1 大匙
砂糖 1 大匙
番茄醬 1 中匙
蒜末 少許
薑末 少許
香油 少許

作法

- ① 南瓜、彩椒、蝦仁汆燙，起鍋冰鎮，瀝乾備用。
- ② 將南瓜、彩椒、水梨切成適口大小。
- ③ 將所有材料放入鉢內，淋上沙拉醬，拌勻即可食用。





東勢 【桶柑】

有高度就有甜度的超完美桶柑

「溫差要夠」是桶柑好吃的先決條件，桶柑依照海拔高度有不同口感特色。從東勢到摩天嶺都是桶柑的絕佳產地，尤以位在海拔約600公尺的東勢山區，日夜溫差適中，最宜桶柑生長。在獨特的氣候條件鍛鍊之下，東勢所產桶柑表皮不薄不厚，拿捏適中，果肉嚐來細嫩，在口中輕盈爆裂的果汁，甜蜜直淌入心！





圖片提供／臺中市政府農業局



食 材 履 歷

桶柑

多代培育無籽品種

桶柑為椪柑與甜橙天然雜交的柑桔類作物，為中國華南有名的桔橙類水果，在廣東、福建一帶稱之為「焦柑」，又因過去都採用木桶包裝運輸，因此又得「桶柑」之稱。臺灣種植桶柑源於清朝乾隆 54 年，由潮州引入陽明山大量栽種，因此又有「草山柑」之稱，每逢舊曆年成熟盛產，可說是臺灣的年柑。



桶柑園地勢陡峭，增加採收困難，稍有不慎便會滾下山。

採收工人熟練駕駛採收車，在產業道路上飆得飛快，技術高超。





負責採收桶柑的客家媽媽，各個都練出一身好功夫。

採收期最怕氣溫飆升，此時若不及時澆水，母株便會吸收果實水分，使桶柑乾扁無汁。



0
5
6



3~4月豐收期，滿山金黃景色很是壯觀！

樹上飛嬭的桶柑採收功

陡峭的柑園內，採收媽媽們不畏高度，踩著邊坡的三角椅，俐落登上樹梢剪下一顆顆完熟的果實。東勢區種植桶柑為農業改良場經過多代培育的無籽桶柑品種，先是培植成種苗，再採用嫁接栽種。

桶柑生長需要長時間日照光合作用，但又需要日夜溫差大，要滿足這樣的條件，除非是天時地利人和，果園恰好位在向陽坡才行。農場主人黃岳如女士表示，這片13公頃的柑園座向東北，本身就像野馬一樣難馴，相當考驗栽種管理技術。

桶柑照顧不易，病蟲害多，除了黑點病外，黃龍病感染會使整棵植株黃化，可說是植物的絕症。為了避免病害透過蟲、水、風感染，除了有機堆肥與微生物控制外，定期修枝更是不可偷懶的工作。「植物就像人一樣，處在擁擠的環境就容易傳染感冒。」因此，砍除不健康的枝幹與枯枝可以保持植株間通風，讓植株有健康的體質。如此一來，在良好的結果率下，還得疏掉將近1/3的小果，並順應氣溫與澆水量控制，才能讓桶柑充分吸收水分，結成飽實圓滿的年柑。



春夏交替之際，果實成熟，飽滿多汁。



1



2

1.2.為了讓母株有足夠養分，樹頭必須埋有機肥。

合宜肥培與修剪， 調出高水準表現

桶柑較喜好冷涼氣候，因此在臺灣中北部栽培較多，尤其在臺中、苗栗、新竹。來自臺中市和平區山區的無籽桶柑，是冬春交際盛行的水果，桶柑品質與海拔有關，溫度驟降快的低海拔區表皮形成較厚，而中海拔的達觀與摩天嶺一帶，氣溫早晚偏低，溫度變化較緩和，所以產出柑桔皮層較薄。

三、四月果實成熟期間，因雨水少，其色澤亮麗、肉質鮮紅、風味細緻，為上等桔類。世界上除臺灣及大陸華南生產桶柑外，日本九州南部及琉球均有栽培，最近在琉球選育出較早熟且皮色、肉色均較濃橙色之桶柑品系。

桶柑挑選有一套

刷淨



採收後的桶柑倒進機器中，軌道裡藏有刷毛，可將表皮刷得光亮。

轉輪



刷乾淨的桶柑進到篩選機，利用轉輪離心力原理進行篩選。

分級



較小顆的桶柑較易受到離心力影響，率先被甩出轉盤，越大顆則越慢「出局」。

包裝



按照分級，將桶柑進行包裝，即可出貨。

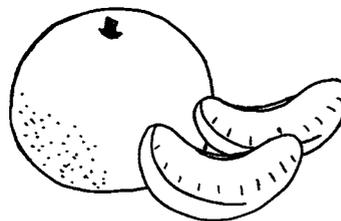


桶柑・哪裡買？

東勢區農會

電話：04-2587-2151

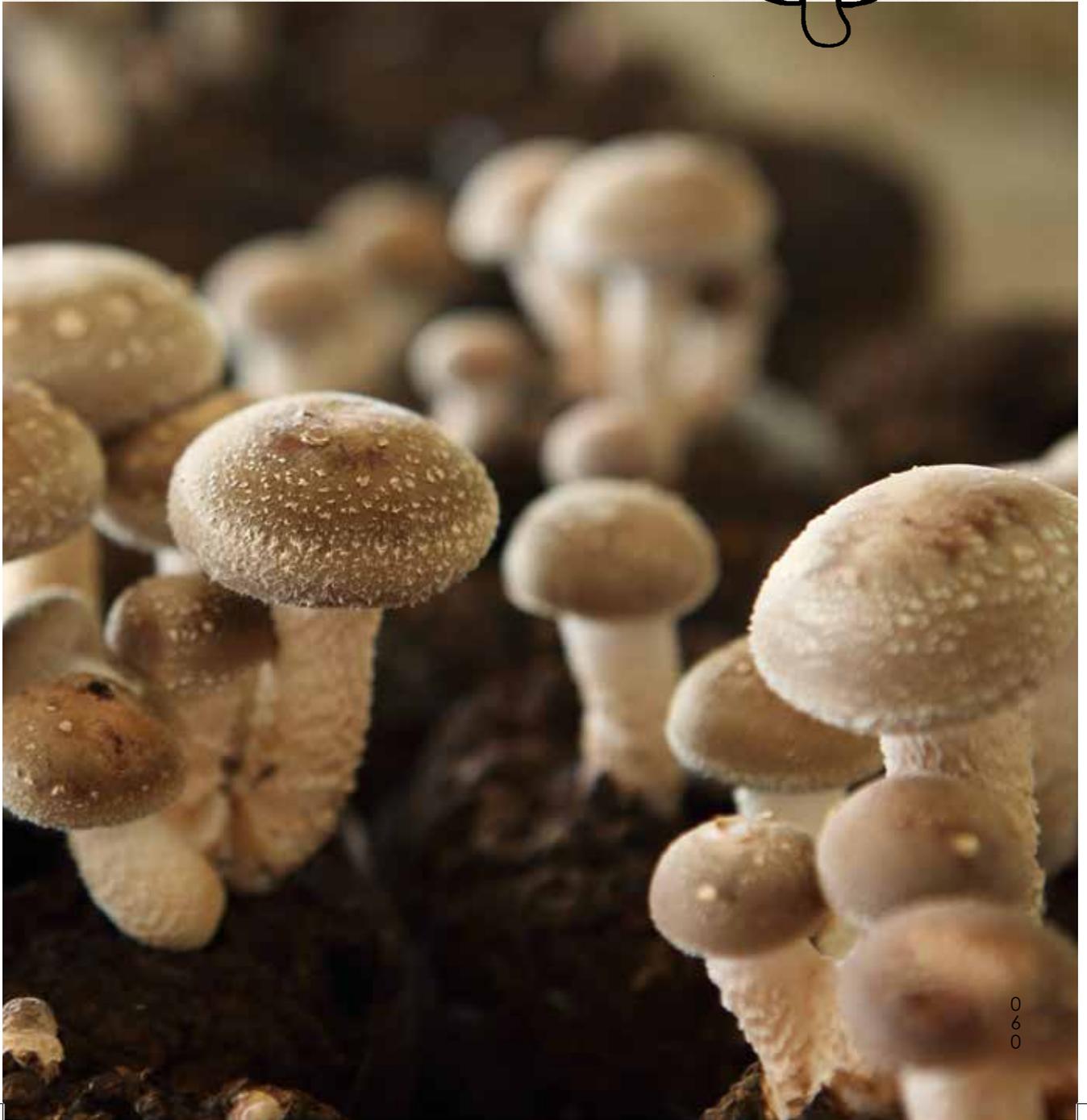
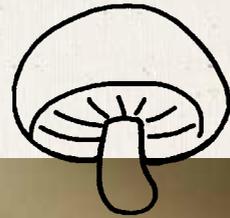
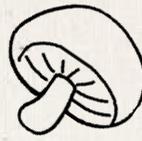
地址：臺中市東勢區南平里豐勢路 297 號





新社有什麼？

香菇、葡萄、鮮食菇類
(柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇等)





新社【香菇】

濃縮大地風味的土之傘

新社位於中興嶺北麓的高地，為大甲溪河床切割的台地。日據時期，日本總督在新社建造白冷圳引水灌溉，帶動新社農業發展。新社地區600~800公尺海拔，氣候濕涼，日夜溫差大，天然條件適宜栽種蕈菇作物。從早期段木香菇生產開始，新社菇業發展蓬勃，目前，新社香菇種植面積已超過250公頃，是臺灣最大的香菇產地。發展至今，新社菇場多轉型使用太空包栽培，產量甚至超過埔里。





食 材 履 歷

271、921、黑早品種

夏產乾貨，秋採鮮食

新社香菇品種可分為適合生鮮食用與加工成香菇乾兩種，主要栽種品種有三，分別是 271 品種、黑早品種與 921 品種，271 與黑早都是適合加工為香菇乾的品種，主要產季在夏季與冬季，而 921 品種則適合生鮮食用，產期大約在秋季。



太空包栽培， 產質穩定又環保

1. 新社香菇農大多改採環保太空包種植法。
2. 香菇無法直立栽種，採收作業必須蹲著相當辛苦。
3. 蓋包動作是刺激太空包二次走菌的重要步驟。

來到新社，短短數百公尺的協中街上香菇行林立，當地人又稱為香菇街。自民國65年新社區農民投入香菇生產，到84年成立生產合作社，透過共同生產與運銷，使新社成為臺灣香菇的最大宗產地。

傳統印象裡，栽種香菇是採用段木栽培，作法是在段木上鑽洞，將菌種植入洞內栽培。但隨著段木取得不易，現代菇農紛紛轉型使用太空包種植。由製包廠所生產的太空包，在塑膠袋內填入木屑、玉米粉等材料，一包即囊括菌種生長所需要的營養，並且出廠時已植入菌種，菇農買入後可立即栽培，產量與品質都更加穩定。

栽種香菇十餘年的菇農吳文盛先生表示，使用太空包培育的優點在於太空包已提供足夠養分，栽種期間不需噴灑人工化肥，拆封只需適當澆水，即可走菌長菇。不過，隨著每一回培育都相對損耗太空包養分，蕈菇的產量與大小也逐步衰退，直到第五次採收之後，太空包必須淘汰，而使用過後的培養基則可回收做成天然肥料，生產過程也十分具有環保意識。



香菇需要日夜溫差的生長環境，同時又喜愛高濕涼爽環境。



夏季栽種的271品種，肉質較肥厚。

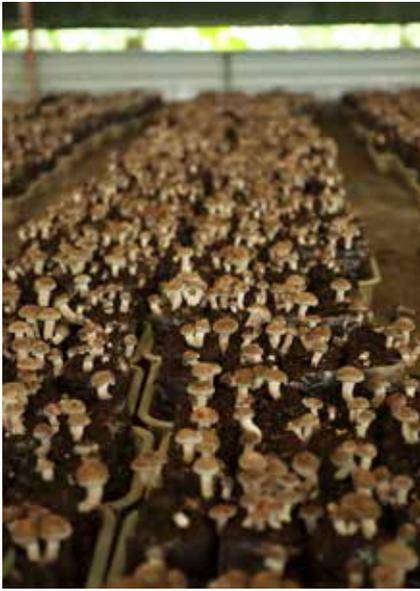


香菇必須一天採收兩次，香菇是否開（成熟）了可從菌冠判斷，大朵香菇的菌傘如果姆指可以伸入就表示成熟。

走進近十六年歷史的香菇寮，地上一字排開太空包有如大閱兵，展現香菇各階段的生長姿態，十分壯觀。香菇之所以無法類似柳松菇排列於架上垂直式栽種，是因種植過程需要「蓋包」緣故。所謂蓋包則是將太空包翻轉，使上下顛倒，用意在於刺激菌種重新生長（大約在第一次採收後的二十天左右）。

新社香菇產期可分夏、秋、冬三季，依據季節氣候特色栽種不同品種。夏季栽種271品種、冬季栽種黑早品種，兩者都是適合加工為香菇乾的品種，差別在於271品種菇形大朵、肉質厚，而黑早品種色澤較黑、香氣濃郁。兩季之間的秋季，則栽種適合生鮮食用的921品種。

拼出四季豐收，蓋包是關鍵動作



香菇寮一字排開太空包相當壯觀。



鮮食乾貨滋味大不同

香菇栽種品種有兩種，適合生鮮食用與香菇乾的品種不同，乾香菇生產必須在採收後回到工廠進行後續作業才能出貨，



早上5點進行採收，回到廠內進行人工初步分級與剪蒂。



接著用機器按照重量分級。



將香菇排入乾燥機內。

除了香菇之外，其他還有…

新社除了特產香菇，不少菇場培育鮮食菇類，例如柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇、秀珍菇、木耳等，甚至還有高經濟價值的猴頭菇與靈芝等，五彩繽紛的菇類世界讓人大開眼界！



1.2. 新社也有不少菇場種植補血珍菇、珊瑚菇等特殊品種。



香菇大變身

杏鮑菇泡菜



由新社區農會田媽媽工作坊，使用新鮮杏鮑菇加工製作，經汆燙、冰鎮、調味、殺菌，全程不加防腐劑喔！

乾香菇

高品質香菇經過剪梗與嚴選分級後，烘乾製成可長久保存的乾香菇。



香菇・哪裡買？

新社區農會

電話：04-2582-1836

地址：臺中市新社區中和街四段 226 號

網址：<http://www.shinsherfarm.org/index.html>

吳文盛香菇場

電話：04-2582-3079、0923-269-505

地址：臺中市新社區水井街 177 巷 25 號





來做農家菜



【金沙杏鮑菇】

材料

杏鮑菇 8 朵
鹹蛋 3 顆

作法

- ① 杏鮑菇洗淨、滾刀切塊。
- ② 將杏鮑菇倒入 100 度熱油中炸約 3 分鐘，去除多餘水分後，撈起瀝油備用。
- ③ 鹹蛋剝去蛋殼，將蛋黃挖出，蛋白則切碎備用。
- ④ 起油鍋，先下蛋黃炒成泡沫狀，接著加入杏鮑菇與蛋白拌炒均勻即可上桌。



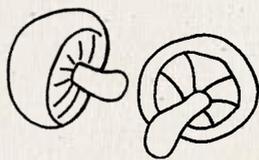
【香菇雞湯】

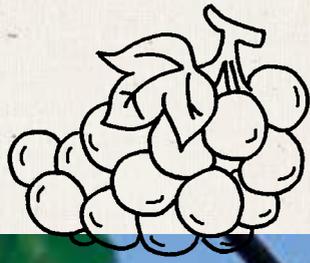
材料

雞大腿 1 支
特級乾香菇 5 朵
蛤蠣 5 ~ 6 顆
紅棗 少許
薑 4 ~ 5 片
鹽 適量

作法

- ① 雞大腿切塊汆燙去血水，乾香菇則泡軟備用。
- ② 水滾後轉小火，將所有材料下鍋燉煮約 10 ~ 20 分鐘。
- ③ 雞肉軟爛後，熄火加鹽調味，即可上桌。





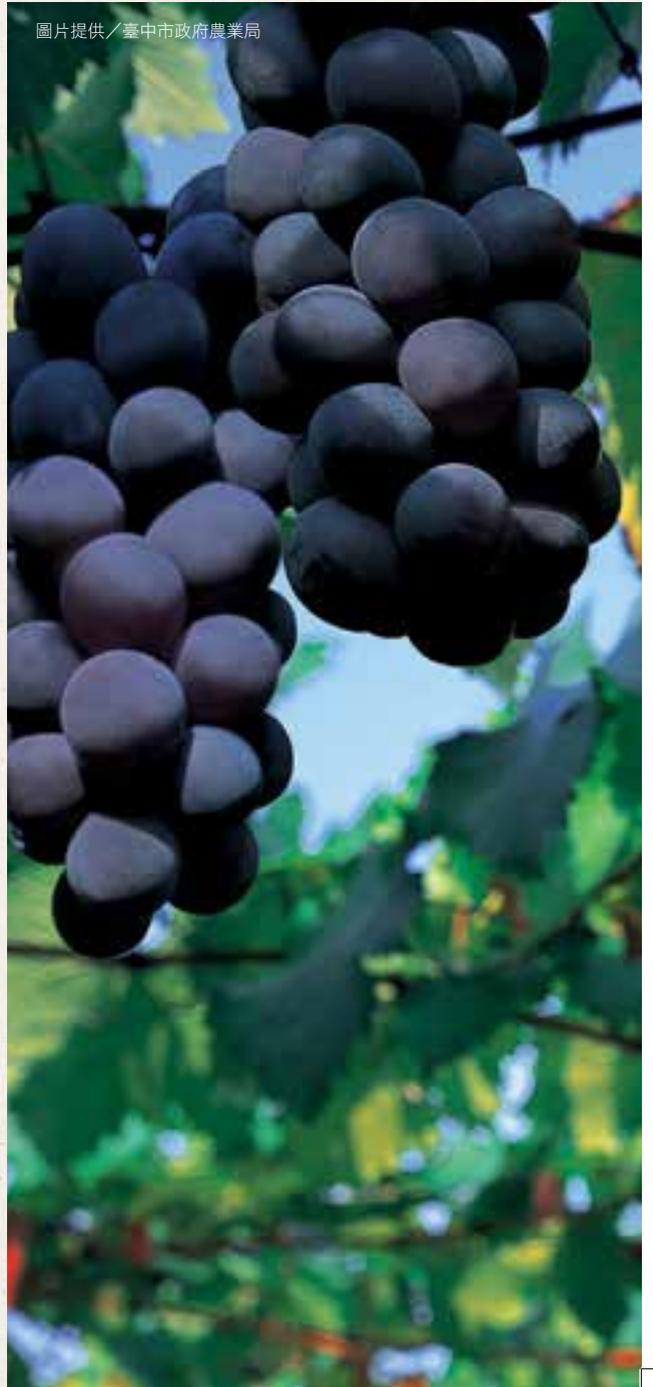


新社【葡萄】

高山葡萄果粉上妝驚艷登場

新社地區栽種葡萄源自40、50年前，當時開墾山區的先民引進巨峰葡萄品種，首先在山區嘗試栽種高山葡萄，此地可說是臺灣栽種巨峰葡萄的發源地。新社台地地形因海拔較高，大約600公尺左右，擁有空氣濕涼、早晚溫差大等特色，使得栽種出來的葡萄具有皮薄、果粉多、甜中帶酸等特色，食感風味佳。儘管巨峰是來自日本品種的葡萄，但新社卻是第一個將巨峰葡萄賣回去日本的產地，了不起！

圖片提供／臺中市政府農業局





食 材 履 歷

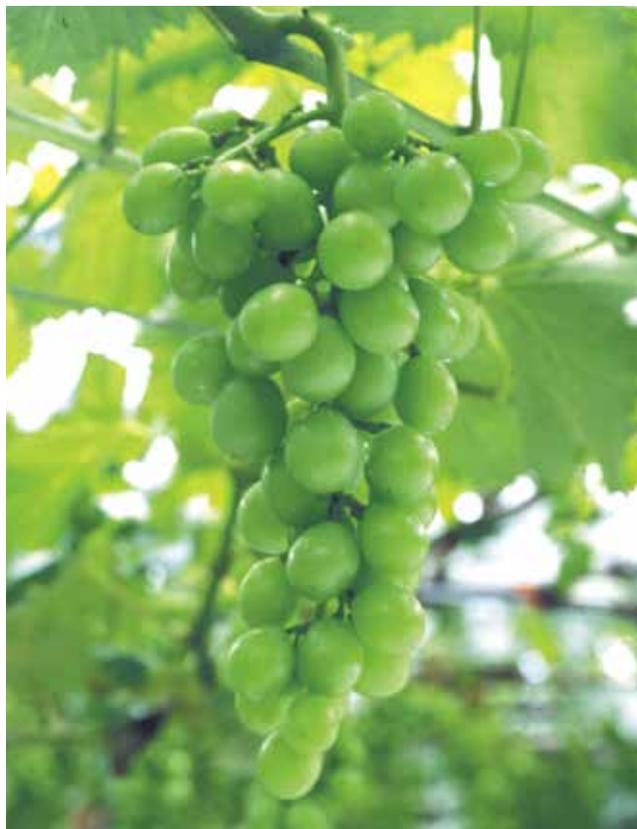
巨峰葡萄

葡萄中的王者

巨峰葡萄是於1937年由日本研發品種，由歐洲釀酒葡萄與日本品種培育而成，特色為果皮呈紫黑色且果粉濃厚，其果肉則柔軟多汁、風味香甜，屬亞洲生產葡萄品種中形狀最大的，因此又有「葡萄之王」美名。臺灣栽種巨峰葡萄主要集中於苗栗、臺中、彰化及南投等地，每年可兩收，夏果6~8月，冬果12~2月。



白毛台的高山葡萄開創外銷巨峰的歷史。



尚未轉色的綠葡萄。

採收葡萄最忌諱太陽，葡萄農通常在破曉之際採收。





1. 葡萄採套袋栽種，可以隔絕蟲害，減少藥物使用。
2. 進入產期前，必須挑選強健的芽苞（褐色小突起）剪枝，再點藥催芽。
3. 葡萄一年兩收，但園子照料卻是不分四季。

目前，新社葡萄園總面積約50、60公頃，多採露天套袋種植，由於區域早晚溫差大，種出來的葡萄甜中帶酸，風味比起平地葡萄那一個勁的甜，還多了豐富的層次感。

栽種葡萄多年的葡萄達人鄧鎮宏先生表示，新社葡萄園管理上採密植栽種，為穩定產期調節技術及控制葡萄生產品質，產期後必須摘除綠葉，促使頂芽萌發，產期前再剪枝點藥催芽，接下來還得進行精緻疏花、疏果，才能培育出高品質的葡萄。除此之外，園內配合草生栽培，以人工割草取代除草劑，直接將雜草當成天然綠肥，可減少藥物使用，食用更加安心。

新社區白毛台地區海拔約七百公尺，終年氣候涼爽且經常雲霧裊繞，加上日夜溫差大，種植出來的巨峰葡萄甜度高達18度以上，酸度約0.4度，擁有甜酸的黃金比例，葡萄果味特別好，受到日本市場的歡迎，外銷日本已有二十餘年的歷史。

日夜溫差大，孕育豐富層次滋味



葡萄達人鄧鎮宏的葡萄採精緻包裝，標準一串葡萄500克，販售到全聯超市、農會等。

套袋悉心呵護， 保留珍貴果粉

新社巨峰葡萄一年可兩收，夏果在2月催芽、6月採收，冬果則在8月催芽、10月採收。冬夏氣候所孕育的滋味不同，夏果甜度高，冬果則微酸但香氣濃。

葡萄達人鄧鎮宏先生說，為了提升葡萄品質，通常每一條結果枝只留結果率最好的一串葡萄，至少要有20顆飽滿果粒才算是合格。提到如何判斷巨峰葡萄的品質優劣，他指出關鍵在於葡萄粒上那一層白白的粉末——「果粉」。果粉是葡萄因為天候關係自然產生，也是果實不受農藥汙染的證明。為了保留珍貴的果粉，葡萄農往往提早套袋，保護葡萄串免受太陽烤曬，使擁有嬌豔的自然色度。



葡萄果粒表面白白的果粉，是美味的證明。

晨採葡萄最美味

採收葡萄最忌諱太陽，太陽一旦出來，判斷葡萄色澤容易失準，因此葡萄農通常在破曉前採收，最晚只採收到早上10點。帶著露水採收下來的葡萄，表皮上了一層白白嫩嫩的果粉，彷彿撲了一層粉底，格外嬌豔欲滴。



園內老樁葡萄樹最久二十多年，因老樹容易老化，結果率比較不穩定，必須不斷補新苗。4~5年齡的葡萄樹產果率最強。



高山葡萄・哪裡買？

新社區農會

電話：04-2581-1511

地址：臺中市新社區新社區中和街四段 226 號

網站：www.ssfa.com.tw

葡晶園

電話：04-2594-1187

地址：臺中市新社區福興里福民 12 號

網站：0980497388.jjmore.net



來做農家菜



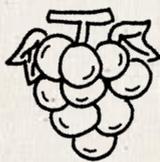
【葡萄冰沙】

材料

葡萄 1.5 斤
冰塊 1 包 (450 克)
薄荷葉 1 小把

作法

- ① 葡萄洗淨備用。
- ② 葡萄倒入果汁機 (不需去皮去籽)，加入冰塊打勻。
- ③ 倒入杯中裝飾薄荷葉即可享用。





【葡萄奶酪】

材料

A 奶酪

鮮奶 1500克
動物鮮奶油 450克
吉利丁 30克

B 果醬

葡萄 2000克
砂糖 250克

果醬作法

- ① 葡萄洗淨去籽（不去皮），倒入果汁機略打成粗碎。
- ② 葡萄打碎後倒入鍋中煮熟，分次加入砂糖。
- ③ 煮至果醬呈濃稠狀即可裝瓶。

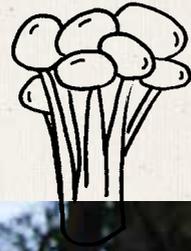
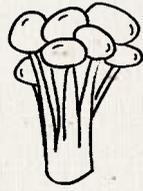
奶酪作法

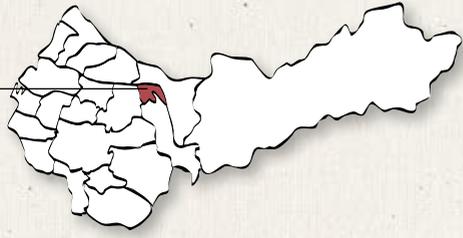
- ① 鮮奶倒入鍋中，小火加熱至80度。
- ② 熄火倒入動物鮮奶油，拌勻。
- ③ 待溫度降至50~60度，加入吉利丁拌勻。
- ④ 趁微溫分裝小杯，放入冰箱冷藏，食用前加入果醬。

POINT

煮果醬要守火攪拌，越濃稠越容易燒焦。







石岡【金針菇】

吹冷氣長大的雪白精靈

石岡聚落舊稱石岡仔，早期為典型的農業社會，主要作物為水稻，而旱田作物則有柑桔、水梨、葡萄、香蕉、鳳梨等蔬菜水果。石岡主要耕地分佈於大甲溪南岸平原，由於區內分高海拔的地形氣候類似於鄰近的新社，適宜養菇業發展。在鄉內從事段木香菇栽種的「隆谷養菇場」，十多年前轉型太空包栽培雪白金針菇種出了心得，也為石岡區種出了一條新的農業道路。





食 材 履 歷

金針菇

嫩脆纖細可生食

金針菇原產於中國北方，古有「秋葷」美名，因形狀鮮細如針，簡稱為「金菇」、「金絲菇」。目前金針菇國內栽種品種主要有白王 1、白王 2、白王 3，依照色澤又有金黃至純白的差別。過去在原野森林中，金針菇只能一年一收，現在經人選育馴化，在冷氣菇舍內栽培，則可以周年生產。



1. 場外的小土丘是製作培養機的重要素材「木屑」。
2. 為了節省人力、提升效率，從裝填培養機到入庫的生產流程全面自動化。
3. 恆溫恆濕的產房內，採菇姑娘們輕巧凌空架上進行篩選作業。

全面環控栽培， 百分之百完美出品

石岡農業原以果樹葉菜類為主，民國七十四年間由於林務局嚴禁段木採伐，使得傳統段木栽培的香菇場受到衝擊，紛紛引進太空包技術。當時，面臨產業危機，位在石岡的「隆谷養菇場」便決定轉型，投入現代化室內栽培技術。

走進佔地約五甲多的隆谷養菇場，廠外小山一般的木屑土是用來混和培養機的素材，從外到內的裝填、接菌到入庫等作業，已全部採用自動化流程，與傳統養菇印象截然不同。來到養菇場的核心理，走道兩旁一座座有如大型冷藏庫的「產房」，皆採恆濕恆溫控制，並有噴霧灑水系統，模擬菇葇最喜愛的生長環境。

使用恆溫恆濕電腦控制產房，隆谷養菇場克服菇類栽種的環境條件限制。如今，隆谷養菇場產銷班更遠近馳名，場內大約有80間產房，一天產量可達800~1000公斤，是臺中市內最大的柳松菇、鴻喜菇、金針菇、杏鮑菇產地。



- 1.採用瓶栽生產，瓶子可以重複使用，較環保。
- 2.隆谷養菇場自製菌包，高溫殺菌後才能植入菌母。
- 3.使用完畢的培養基可回收做成有機肥。

從菌母一手栽培， 盼出亭亭玉立的美菇

隆谷養菇場主打四種鮮食菇類：柳松菇、鴻喜菇、金針菇、杏鮑菇。由於不同的菇類各自有喜好的溫度與濕度，因此每一間產房只能栽種一種菇類，才可以避免病菌交叉感染的問題。

臺灣多數小型菇場使用太空包栽培，大多都是向包廠購買已經植菌的菌包，但隆谷養菇場具中型養菇場規模，不僅菌包自製，並且還自行培養菌母，提升栽種良率。其中場內栽培的雪白金針菇為特殊品種，顏色較一般金針菇潔白，纖維細緻，甜度高，非常適合生食。由於菇類生長過程採低溫空調栽培，絕無使用農藥，經政府單位嚴格檢驗合格，使隆谷養菇場成為第一個獲頒有機認證的產銷班。



2



3

除了香菇之外，其他還有…

隆谷養菇場出品的鮮食菇類還有柳松菇、鴻喜菇、杏鮑菇，其中柳松菇栽種歷史最悠久。柳松菇清脆滑嫩富咬勁，杏鮑菇肉質肥厚，鴻喜菇原產於日本，質地細緻味美。



馬甲雕塑好身形

瓶栽種植的金針菇，入庫後菌種在恆濕恆溫的環境下生長，大約十天可走菌完成，就進入待產階段。初冒菇苗大約生長至 5~6 公分高時，必須要套上特製的塑膠片，俗稱馬甲，這樣金針菇才會長得亭亭玉立！



金針菇 · 哪裡買？

隆谷養菇場

電話：04-2572-2019、04-2572-3452

地址：臺中市石岡區金星村頭坪巷 9-1 號

網站：<http://longon.com.tw/>



來做農家菜



【涼拌金針菇】

材料

金針菇 1包
小黃瓜 1 / 2條
紅黃甜椒 各 1 / 4顆

調味料

鹽 少許
香油 1大匙半
醋 1大匙
糖 1小匙
紅黃甜椒 各 1 / 4顆

作法

- ①金針菇切去根部，略汆燙放涼備用。
- ②小黃瓜切絲、紅黃甜椒切條備用。
- ③將所有材料與調味料混和，即可上桌。

【金針菇蛋花湯】



POINT

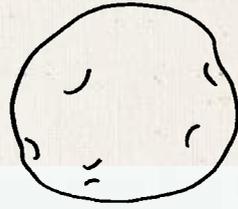
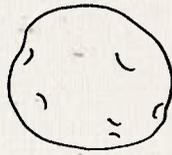
選購金針菇要選菇柄長度未滿15公分、菇傘直徑1公分以內，並注意新鮮清潔、有無腐酸味。

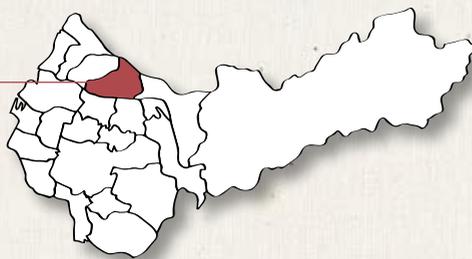
材料

金針菇 1包
雞蛋 1~2顆
雞高湯 3碗
鹽 少許
香菜 1小把

作法

- ① 金針菇切去根部，並且切段備用。
- ② 蛋液打散，雞高湯煮滾後轉小火，將蛋液繞圈倒入。
- ③ 靜置數秒等蛋花浮上後，即可加入金針菇熄火。
- ④ 加鹽調味，並撒上些許香菜即可。





后里【馬鈴薯】

主食兼配菜的全方位蔬菜

臺中市后里區因為氣候溫和、地質肥沃，向來以種植花卉聞名，列居全臺三大花卉產區之一。來到后里，除了抬頭欣賞劍蘭、文心蘭、百合的美麗姿態，也別忘了那沉睡在土壤裡的美味馬鈴薯。口感綿密的馬鈴薯沙拉、香軟濃郁的炸薯餅，或是令人難以抗拒的薯條，馬鈴薯在愛爾蘭是國民主食，地位如同米飯，卻又能變化出各種誘人小食料理；做為主食，馬鈴薯當之無愧，而做為配菜，馬鈴薯又能完美詮釋，還有哪種蔬菜能像它這樣在餐桌上全方位演出！

圖片提供／臺中市政府農業局





食材履歷

馬鈴薯

克尼伯品種為主

馬鈴薯原產於南美洲，屬一年生茄科草本植物，馬鈴薯在國外是主食之一，但在米食國度則被歸類為蔬菜。馬鈴薯品種可分鮮食與加工用，臺灣栽種主要品種為「克尼伯品種」（又稱大葉種），其薯形佳、根塊大、早熟，白皮白肉兼具鮮食及加工洋芋片特性。近來，種苗改良場更研發對於晚疫病較有抗力的「種苗 4 號」，可減少農藥用量，提升安全蔬果品質。



- 1.馬鈴薯田採收盛況。
- 2.馬鈴薯喜愛涼爽乾燥的氣候。
- 3.馬鈴薯病蟲害多，照料十分費力。
- 4.人力採收才不會傷了外皮。

培育健康原種薯， 提升安全等級

臺灣馬鈴薯的主要生產地區為雲林縣與臺中市，最大產區在斗南鎮，而后里區馬鈴薯田面積約150多公頃，每年大約可收成1750公噸，為全國排名第三。

馬鈴薯通常在白露後十天種下，成長期約三十天，至其澱粉質充足即可以採收。馬鈴薯性喜冷涼乾爽、日照充足、日夜溫差大的環境，后里區海拔約在三百公尺左右，加以土質疏鬆肥沃，栽種品質相當優良，脆中有嚼勁口感，生吃熟食皆合適，在臺中市政府農業局輔導下，甚至成為外銷新加坡、馬來西亞的高級作物。

臺灣馬鈴薯之薯種選擇有限，主要的「種苗2號」及「克尼伯」品種經由健康種薯三級繁殖制度進行推廣，健康種薯市占率約30%，其他種薯多由業者及農民自行留種或由國外進口。為了提升栽種品質，近來農會輔導設置馬鈴薯原種圃，提供馬鈴薯栽培農友健康原種薯。



充足日照是馬鈴薯茁壯的不二條件。

採收作業得兼顧分級。





1



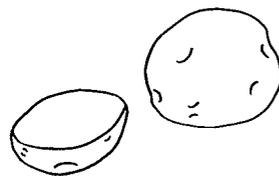
2



3

1.2.后里區馬鈴薯田面積約150多公頃，為全國排名第三的產區。

3.每年大約可收成1750公噸的馬鈴薯。



小提醒

馬鈴薯富有蛋白質、糖類、維生素、鉀、鐵、鈣、磷和類胡蘿蔔素等營養，在國內兼具糧蔬特色，不管做為餐桌上的主角或配角，它都能完美演出！



馬鈴薯，哪裡買？

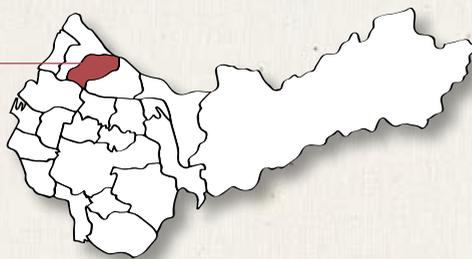
后里區農會

04-2556-5116

臺中市后里區民生路 268 號

網址：www.houlifa.org.tw





外埔〔火龍果〕

臺灣火龍果的名產區

臺中外埔高地因為日照充足、土壤排水性好，早年日本人即引進葡萄栽種，發展釀酒葡萄專業區。到了民國86年，公賣局停止製作釀酒葡萄後，外埔地區部份果農轉作鮮食葡萄，而一部份則將原本棚架改為栽種火龍果，開啟外埔地區栽種火龍果的契機。如今，外埔地區的火龍果甘甜多汁聞名海外，民國99年成功外銷日本，101年甚至外銷新加坡，可說是臺中地區引以為傲的明星特產。





食材履歷

火龍果

濃烈艷麗的誘人胭脂味

臺灣出產火龍果主要有白肉與紅肉兩種，白肉火龍果屬越南品種，而紅肉火龍果主要有石火泉種、大紅種、蜜寶等品種。外埔雖是火龍果的小產區，但卻是臺灣種植火龍果極早的地區，外埔地區紅白兩種火龍果皆種植，但以紅肉火龍果尤其出名，主要為石火泉種、大紅種兩品種。兩者滋味口感相近，大紅則略帶俗稱為「胭脂味」的花粉香氣。

- 1.火龍果不只果肉甜分高，就連花朵也很美味，螞蟻是最大的天敵。
- 2.火龍果園可見燈照設備，是秋冬季節用來調節產期用。
- 3.傳統一柱一株栽培法。
- 4.改良後一柱種植四株，疏花疏果更精緻。



革新栽種技術， 一柱四株讓質量更升級

早年火龍果多為越南進口，為了應付長時間運送，往往尚未成熟即採收，那果實內含的甜分未完全轉化，果肉還帶股草腥味，市場上普遍接受度不高，甚至常聞老一輩人說，火龍果應要沾砂糖吃才好。

臺中外埔地區停止釀酒葡萄製作後，不少果農轉為栽種火龍果，並在民國87年成立產銷班。不過，初期生產栽種品質不佳，後來在產銷班班長范振興先生的重整之下，改良栽種技術，帶動產銷班品質與產量提升，才使得外埔火龍果逐漸種出了名號。

現任班長洪景元先生說，范班長所研究的栽培技術是將過去一柱一株火龍果的棚架栽種方式，改為一柱四株火龍果。新的栽培技術提升栽種密度，過去一分地僅種植一百株火龍果樹，現今則可種植四百株火龍果樹。

改良栽種法後，同樣面積的火龍果園產量提升，可以使得疏花與疏果作業的精緻度提升。過去一株火龍果樹留四果，改為一株火龍果樹僅留一果，養分更集中，果實更大粒，使外埔火龍果種出口碑品質，民國102年產銷班甚至創下3500萬年產值！



1



2



3

1. 一株果樹可見火龍果生產從花到果實轉色的四個階段。
2. 園圃栽種的幼苗植株。
3. 採收火龍果務必戴手套以免被刺傷。

天然草生栽培， 火龍果健康成長

走進火龍果園內，棚架下綠草共生，原來外埔區火龍果採用草生栽培，不使用生長激素催肥果實，而是利用割草後的草屍直接做為綠肥，並配合農委會農糧署推動合理化施肥，使用有機肥補充養分，種出的火龍果不但甜美，更能安心食用。

洪景元班長表示，外埔區火龍果園平均每株果樹約16、17歲，產銷班員自栽種以來秉持「己所不欲、勿施於人」的理念，幾乎不使用化學農藥，而是用苦茶粕、葵無露等無毒資材防治蝸牛與螞蟻等害蟲。



火龍果屬於熱帶植物，原本不太適宜在中部種植，但由於外埔排水良好，意外適合栽種火龍果。



左為紅肉，右為白肉，果形明顯不同。



火龍果 · 哪裡買？

佛家庄紅龍果園

電話：04-2683-2089

地址：臺中市外埔區永豐里六分路 43 號

外埔區農會

電話：04-2683-2311

地址：臺中市外埔區大同里甲后路 368 號

元龍莊果園

電話：04-2683-2797

地址：臺中市外埔區大同里甲后路 347 巷 40 號



來做農家菜



【雙色水果塔】



POINT

奶油可用卡士達醬代替，將卡士達醬加入適量水與牛奶打勻，調出適合稠度即可。

材料

現成冷凍塔皮 20個
巧克力 1小片
無鹽奶油（卡士達醬） 100克
白肉火龍果 2~3顆
紅肉火龍果 2~3顆

作法

- ① 先將塔皮烤熟。
- ② 巧克力片隔水融化，塗在底層。
- ③ 將奶油打發裝入塔皮，挖上果肉即完成。



【火龍果優格】

材料

火龍果 適量
優格（或鮮奶） 100CC

作法

- ①將火龍果去皮切塊放入果汁機。
- ②倒入優格（或鮮奶）打碎即可飲用。



【酒香果凍】

材料

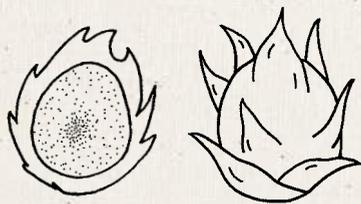
白葡萄酒 25克
水 100~150cc
粉狀吉利丁 30克
可爾必思 250cc
火龍果肉 些許
柳橙汁 250cc
糖 30克

作法

- ①白葡萄酒與水倒至鍋中加熱45~50度，加入糖30克、吉利丁10克融化，倒入容器中。
- ②將可爾必思與火龍果肉打成汁，倒至鍋中加熱45~50度，加入10克吉利丁融化。
- ③待第一層冷卻後，倒入步驟2材料成為第一層。
- ④柳橙汁倒至鍋中加熱45~50度，加入10克吉利丁融化。
- ⑤待第二層冷卻後，倒入步驟4材料成為第二層。
- ⑥待第三層冷卻後，放入冰箱冷透即可食用。

POINT

如果想簡單吃，也可將火龍果汁與150cc水放入果汁機打勻，加熱45~50度，加入吉利丁片，依照上面作法製成火龍果凍，冰藏後與新鮮火龍果肉一起食用。





【火龍果優格慕斯】

材料

A 火龍果慕斯

火龍果肉 150克
香橙酒 1/2小匙
細砂糖 90克

動物性鮮奶油 100克

吉利丁片 2片

B 優格慕斯

鮮奶 65克

原味優格 120克

檸檬皮屑 1/4小匙

香橙酒 1/2小匙

細砂糖 30克

動物性鮮奶油 100克

吉利丁片 2片

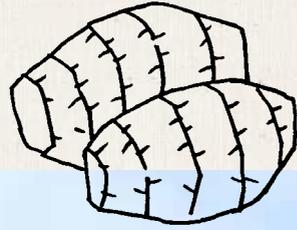
C 裝飾

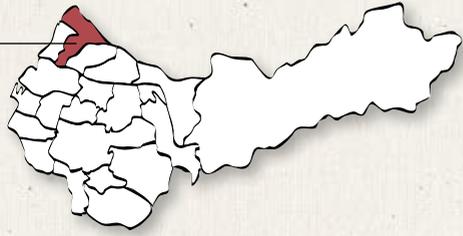
OREO 巧克力餅或堅果 壓碎備用

作法

- ① 容器內放入冰開水與冰塊，將四片吉利丁片浸潤泡軟。
- ② 火龍果肉切小塊，以果汁機打成細緻果泥。
- ③ 火龍果泥網篩過濾後，與砂糖放入鍋中以小火加熱約40~50度，至砂糖融化。
- ④ 將泡軟吉利丁取兩片擠乾水分，放入鍋中攪拌融化，加入香橙酒拌勻。
- ⑤ 將動物性鮮奶油打發，拌入，完成火龍果慕斯糊。
- ⑥ 依上述作法製作優格慕斯。
- ⑦ 將兩種材料分別裝入擠花袋，填入容器中，冷藏備用。
- ⑧ 食用前依照喜好裝飾巧克力餅碎片、堅果碎或新鮮火龍果粒。







大甲【芋頭】

鬆軟綿密的檳榔心芋

位在大安溪流域末端的大甲，老一輩稱這裡為「風頭水尾」，「風頭」即是指冬季強勁的東北季風，「水尾」即是這裡位在溪流出口，擁有特殊的沙質壤土地質。在地理與氣候交互影響下，農業上不利於栽種水果等高經濟作物，過去多以水稻栽種為主，然而近年來在臺中區農業改良場的協助下，農友們積極投入芋頭種植，產區集中於頂店里、江南里，總栽培面積約400公頃，幾乎佔了全臺一半產量，大甲「芋鄉」美名實至名歸！





食 材 履 歷

高雄一號

綿密細緻、香氣濃郁

大甲水質、土壤、風適合芋頭生長，出產全臺最出名的檳榔心芋，這裡主要栽種品種為高雄一號。高雄一號是當今深受市場歡迎的主要品種，是由檳榔心芋所選育改良的品種，特色為肉質細緻、粉質高、香氣濃，且較耐病、產量較高，產期約為每年 8~3 月間。



大甲芋田往往與水稻田相伴，反應輪作的特色。

熾熱的暑假來到大甲，隨處可見芋田採收實況。



水耕栽種，香氣濃郁，綿密Q心

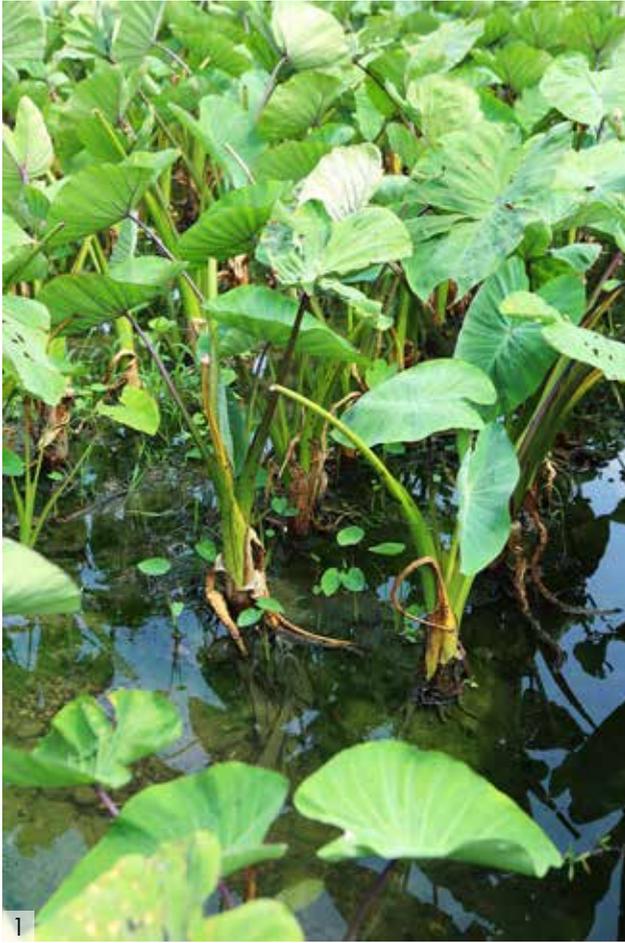


芋頭採收農是大甲的特殊行業，資深者甚至有二、三十年經驗。

臺灣芋頭的產區主要集中於臺中的大甲、大安、外埔，苗栗的公館，屏東的高樹與高雄的甲仙，其中以臺中栽種面積最廣，年產量可達13000噸，幾乎佔了全臺泰半的產量。大甲芋頭主要之生產基地位在大安溪以南的黑砂土壤沖積平原，高溫多濕及獨特溪水口氣候，得天獨厚的地理優勢造就大甲芋頭好吃的先決條件。

來到大甲，芋田旁往往有稻田相伴，這地貌反應了當地採行稻芋輪作的耕種方式，這是由於大甲地區屬亞熱帶氣候，種植方法與北部旱作也有所不同，大部分採行水耕種植。每當芋頭採收期結束，農民改種水稻前便會將新冒的側芽移植到鄰田培育，做為下一季的芋苗。採行水耕管理提升大甲芋頭的生產優點，不但田間雜草較少，土壤濕軟也有利於採收，使每分地的種植也可提升至4000株。

儘管臺灣各地栽種芋頭品種都是高雄一號，但由於大甲的氣候、地理與栽種技術關係，種出的芋頭軟鬆綿、香氣足，深受食品業者喜愛，當大甲芋與在地歷史悠久的糕餅業者結合後，那美味堪稱大甲的金字招牌。



- 1.大甲芋的栽種方式與北部不同，採用水耕方式種植。
- 2.芋頭株可分為母芋與子芋，較小的子芋就是側芽，通常保留做為下次栽種用的秧苗。



發揮芋頭的**最大價值**

芋頭一年一收，因至少需要八個多月生長期，屬於中長期作物。芋農在11月種植，通常在來年的9、10月採收。但所謂樹大招風，芋頭因為葉片肥大寬闊，最怕風災來襲，尤其當植株強盛期往往長到一人高，倘若風勢一個強勁，母株往往不敵摧殘，有時甚至被連根拔起。為了調節產期、避免農損，也有芋農提前至8、9月種植。

芋頭以食用母芋為主，母芋是芋頭的主球莖，是由一層一層的莖部演變而成，生長在根莖部位的中間，大約有2/3生長在海底。擁有二十多年經驗的農友表示，芋頭是否成熟可採，得要看「浮頭」（臺語，意即球莖露出土壤的部分），「浮頭」要是有一公分，表示底下的芋頭夠大，就可以採收了。

芋頭採收有絕活！

採芋是一門大學問。大甲因種芋而衍生出專業採芋者的特殊職業，每到夏末秋出，這群高手便帶著特製採收刀現身，身手俐落拔起植株，用芋刀快速修整球莖，將表面連接的根系削除，接著將球莖折斷取下，依照手感重量進行初步分級。



將整株芋頭連根拔起。



修整芋頭底部，將根系剔除後從莖部折斷。

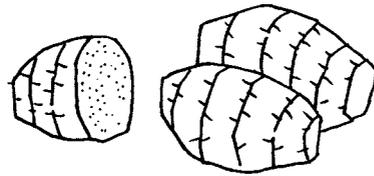


折斷的莖部可見一層層的結構，這就是球莖的生長方式。

特別介紹



採芋標準裝備：
手套與特製芋刀。



1. 大甲芋屬高雄一號品種，也是俗稱的檳榔心芋所改良而來，通常1~1.5斤是最受市場歡迎的大小。
2. 根莖之間的「浮頭」是判斷成熟與否的關鍵部位。
3. 芋頭田管理最重水分，灌溉得看時辰，得有乾有濕才行。天氣太熱的大中午萬萬不可灌溉，水田一旦被太陽曬燙，就容易將母芋悶熟，會導致爛根。

鮮芋大變身

鮮芋禮盒



吉園圃芋頭產銷班製作，栽種到採收過程實行用藥安全與合理化施肥管理，採收時強調無農藥殘留，品質更安心。

大甲芋頭焗



嚴選大甲芋頭製成開罐便能食用的點心，芋頭經過文火熬煉，甜蜜沁潤，入口即化。

香芋片



整顆完好的芋頭，並擷取芋頭精華之中段部位進行切片製作，酥脆的口感及濃郁的芋頭香，愈吃愈涮嘴。

炸芋塊



選取芋頭最精華的中段部位進行切塊處理，並經過油炸的工序，主要作為家庭湯頭料理食材及火鍋店使用。

鮮芋塊



選取芋頭最精華的中段部位進行切塊，綿密鬆軟的口感相當適合製作蜜芋頭（冷凍芋）使用。



芋頭・哪裡買？

大甲區農會一頂店門市

電話：04-2686-7926

地址：臺中市大甲區中山路一段 1372 號

大甲區農會網路購物商城—Pchome Online 商店街

網址：www.pcstore.com.tw/tachia



來做農家菜



【古早味米粉芋】

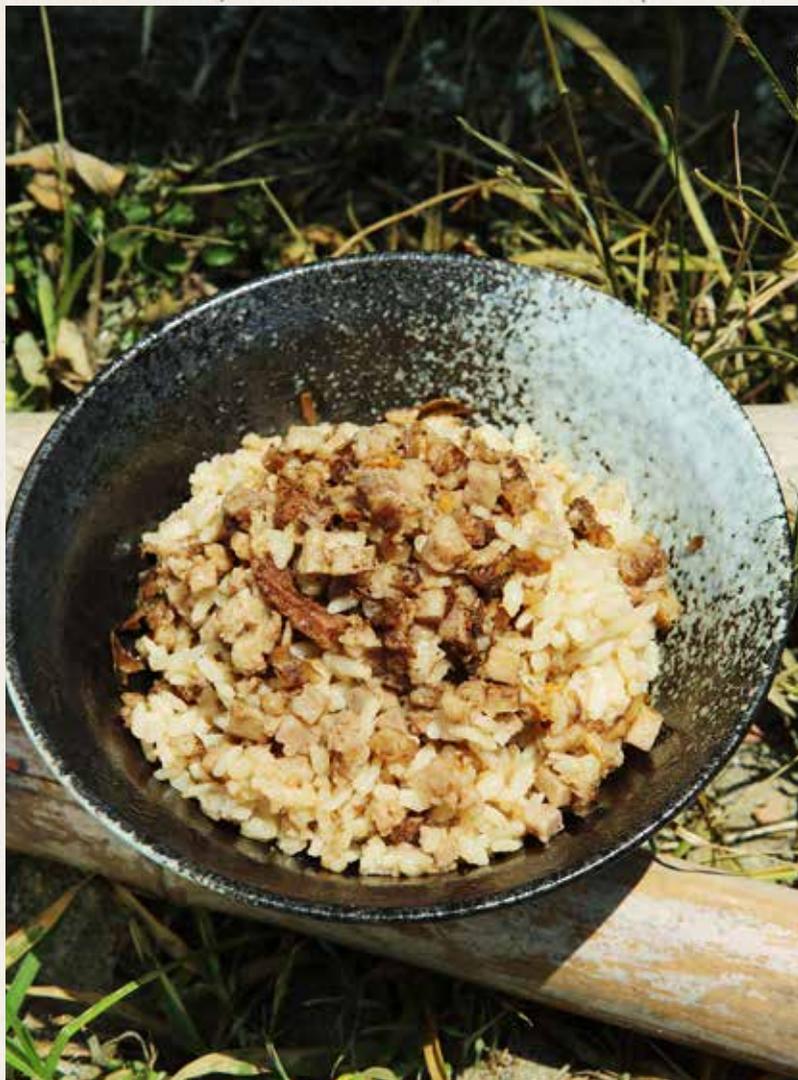
材料 (五人份)

- 芋頭 200 ~ 300 克
- 木耳絲少許
- 香菇 3 朵 (泡軟切絲)
- 油蔥少許
- 青蔥 3 支
- 高麗菜 1 / 5 顆
- 米粉 180 克
- 肉絲 180 克

作法

- ① 香菇泡軟切絲、青蔥切段備用。
- ② 起油鍋將香菇、肉絲、木耳絲爆香。
- ③ 加水蓋過材料，加入芋頭與材料一起煮熟。
- ④ 米粉洗過，與高麗菜加入煮滾。
- ⑤ 撒上油蔥、青蔥段，加入些許鹽調味後即可上桌。

【芋頭窯燒飯】



POINT

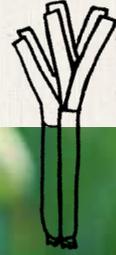
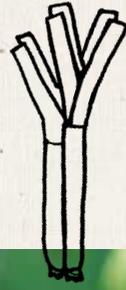
在家中也可以使用電子鍋燉煮，將所有材料混合均勻，放入鍋中，加水略蓋過材料，設定「什錦飯」烹煮過程即可。若是使用傳統電鍋，則外鍋加1杯水。

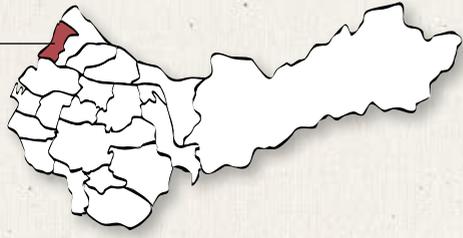
材料 (十人份)

米 1 斤
蝦皮少許
油蔥少許
芋頭 200 ~ 300 克
胡椒粉 1 小匙
鹽 1 小匙
醬油、味精適量

作法

- ① 芋頭切小丁，炸過備用。
- ② 米洗淨瀝水，將所有材料拌入均勻，以錫箔紙包成球狀。
- ③ 將飯球放入不鏽鋼鍋中，外鍋加約 1 杯水。
- ④ 在土窯中起炭火，待炭火燒紅後，將鍋放入窯中，以土塊回填。
- ⑤ 燜約 20 分鐘即可起鍋。

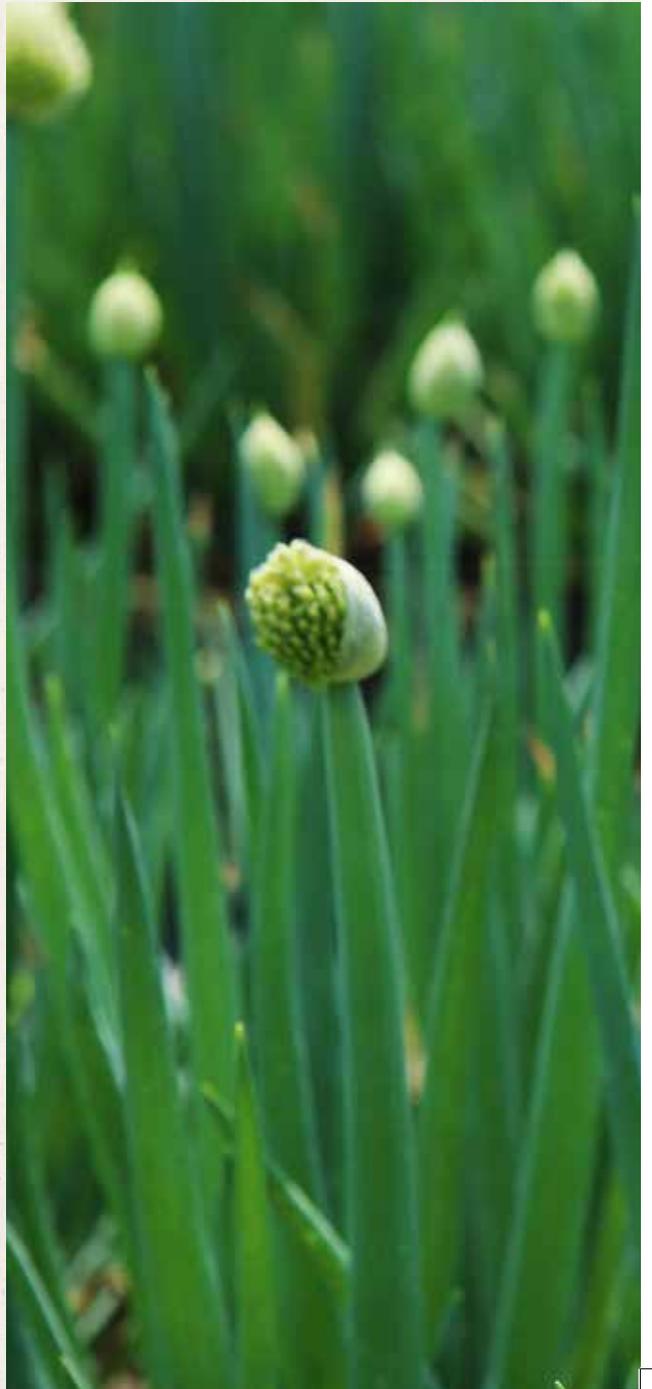




大安【青蔥】

海風吹不散的嗆辣香氣

蔥是中華料理不可或缺的提味菜，臺中市有大安溪與大甲溪沖積的砂質平原，因土地排水良好而成為臺灣重要的青蔥產地，大安、大甲及清水區的種植面積近200公頃。沿西濱快速公路行駛，總能見到橋下一片鬱鬱蔥蔥的蔥田，生長於熾熱旱土之上的青蔥，猶如堅忍性格的小劍士，在陽光下趾高氣昂揮舞綠色小刀，它們將陽光、土壤、水、空氣提煉成一股嗆香十足的風土之味。





食材履歷

四季蔥

蔥白長、水分足，香氣更甚三星蔥

蔥屬於石蒜科多年生草本植物，原產於中國西部，西伯利亞貝加爾湖一帶，是中國最早栽種、也是臺灣自古以來就栽種的植物。蔥的品種繁多，臺灣主要種植以日蔥與北蔥兩品種為主。大安「粉蔥」屬於日蔥品種，與宜蘭縣三星的「水蔥」不同，香氣更足。由於日蔥喜愛冷涼氣候，耐旱性強，可四季種植生產，因此又有「四季蔥」之稱。



水蔥主產在彰化溪湖一帶。

嗆香味兒足，料理加分首選提味菜



青蔥喜愛排水性良好的沙質土。



大安粉蔥採用分株栽培。

纖細修長的青蔥是穿上白絲襪的嗆辣小姐，無論是切段入鍋滷煮肉類、小火爆香提味，抑是切成小巧蔥珠撒在菜餚上，添上晶亮翠玉的視覺裝飾。青蔥的滋味變化，從鮮蔬到熱菜展現多種層次，正說明了蔥的百搭性格；以及在餐桌上不可動搖的地位。

有道是「正月蔥、二月韭、三月薑」，冬季食蔥正當季，不過臺灣青蔥需求量大，因應颱風季節關係，大安區青蔥種植反而集中在夏季，冬天產量較少。五月份，蔥田開滿了蔥花，絨球般可愛的蔥花賞心悅目，卻是農友進入忙碌期的預告。青蔥產銷班班長莊禮福先生表示，青蔥種植的關鍵在於摘花，避免養分集中於花苞，才能讓蔥白肥大飽含水分。

不同於水蔥用種子種植，大安粉蔥採用分株栽培，蔥苗分株時必須拔起晾乾，再用植苗器種入土壤，從育成、分株到採收，大安粉蔥的生長期冬天大約需要90天、夏天大約需要70天，一年最多可以輪作7期，平均一分地一年可以出產4公噸青蔥，而每一株可長到一斤多重，足見大安粉蔥在市場上的地位。



2

1. 青蔥清洗工廠化，品質更加提升。
2. 清晨田裡採收的鮮蔥集中於工廠，等著進行湧泉保養。



1

3.4.5. 安泉蔥必須經過湧泉清洗、去除老葉、秤重包裝三道手續才能出貨。



3



4



5

湧泉冰敷保養， 安泉蔥美味升級

傳統青蔥採收總是在溝渠內清洗打包，大安區農會長期以來將青蔥列入蔬菜產銷班，為了提高產銷水準，特別將青蔥獨立成立產銷2班，使用純淨的地下湧泉清洗，打造安泉蔥品牌，要力拚宜蘭三星蔥。

蔥是世界性的香料植物，如同歐洲人的羅勒、迷迭香、月桂葉等。大安粉蔥比起宜蘭三星種植的水蔥，纖維感較細緻粉嫩，蔥白長、葉肉厚而柔軟，香氣足夠，除了適合料理呈現外，也很適合做成各種食品，例如脆餅、麵條、香腸、水餃等。

蔥是颱風指標作物

大安粉蔥一年四季可產，臺中市種植面積集中在大甲、大安區，清水區也逐年增加。粉蔥喜愛排水良好的砂質土壤，最忌下雨積水，產季如臨颱風季節，總可見一波價格飆漲潮，因此青蔥又被認為是颱風指標作物。



大安與大甲的蔥田總面積約50~60公頃。

粉蔥主要在南部出產，特徵是葉管粗大，開花時要拔除花朵才能分株。





拔除蔥花也有技巧，必須捏住頂端摘除，葉管傷口小，才不容易感染蟲害。





粉蔥大變身

青蔥麵



「蔥師傅安泉青蔥麵」
為大安區農會以新鮮青
蔥生產的蔥麵。

青蔥脆餅



以新鮮青蔥生產的
餅乾，香酥可口，
氣味芬芳。

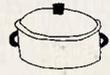


粉蔥 · 哪裡買？

大安區農會

電話：04-2671-0909 · 04-2671-2229 · 04-2671-3929

地址：臺中市大安區中庄里 3 鄰中松路 6 號 網站：www.daanfa.org.tw



來做農家菜



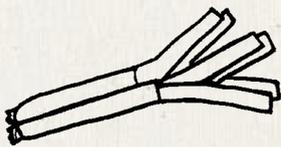
【蔥爆松阪肉】

材料

松阪豬肉片 1斤
青蔥 1把
枸杞 少許
鹽 少許

作法

- ① 枸杞泡開備用，青蔥洗淨切段。
- ② 豬肉炒至半熟備用。
- ③ 起油鍋，爆香青蔥後，將豬肉回鍋炒熟。
- ④ 起鍋前加入鹽調味，撒上枸杞點綴即可盛盤。





【青蔥香腸】

POINT

蔥油一次可大量製作，完成後立即倒出（以免繼續加熱焦化），裝於耐高溫玻璃瓶，放涼後冷藏可長期使用，炒菜或拌麵都很對味。

材料

安農香腸 4~5條
青蔥 1把
罐頭鳳梨 1/2瓶

蔥油

冷壓橄欖油 2~3大匙
蔥珠 1大把
鹽 適量

作法

- ①起鍋，倒入冷壓橄欖油加熱，至冒煙點前轉小火。
- ②加入蔥珠、鹽拌炒均勻，至聞到蔥香飄出。
- ③青蔥洗淨切段後，加入鍋內與蔥油拌炒。
- ④香腸煎熟切片，與罐頭鳳梨、炒青蔥排盤，即可上桌。

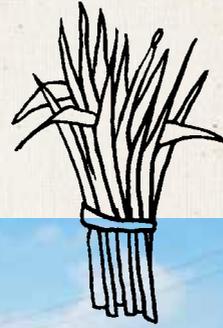
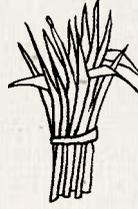


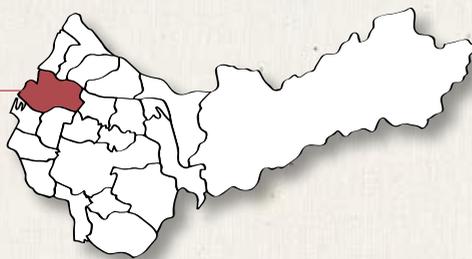
安農香腸使用大安區肉品市場現宰後腿豬肉與蒸餾葡萄酒製作，可向大安區農會購買。



清水有什麼？

韭菜、韭黃





清水【韭黃】

揭開韭黃神秘黑面紗

韭黃與韭菜本是同根生，不同的是韭黃為韭菜軟化栽培而成，沒有經過綠化過程，嫩葉呈白色偏黃，因此被稱之為韭黃。韭菜自早是從中國引進臺灣，由於韭菜性喜乾燥涼爽的氣候，臺灣西部地區田中、田尾、清水等地都是韭菜與韭黃的知名產區。其中，清水地區因靠海，全年有海風吹拂，加上帶黏性的砂質土壤，相當適宜韭菜生長，而此地所培育的韭黃品質尤佳，與彰化所產口感滋味不同，水靈葉嫩，氣味醇和，簡單清炒即很美味。





食材履歷

韭黃

辣度溫醇的呂宋品種

韭菜屬於再生作物，通常青刈做為「韭菜」，若做軟化栽培則變成「韭黃」（或稱韭菜黃）。全臺韭菜品種可主要可分為大葉種、小葉種及呂宋種。清水地區栽種的韭菜使用的是呂宋品種。呂宋種的特色為葉闊、不易開花、辣度較溫和，因此較適合採用遮陰種植生產韭黃。





韭菜屬於再生物種，採收不整株拔起，而是留著根部續長。

青刈過後的韭菜株冒出新葉，等待進入軟化工序。





隧道式防曬工程， 種出水嫩白皙的韭黃

1. 韭菜涼爽的天氣，清水有海風吹拂正適合栽種。
2. 韭菜與韭黃本是同根生，滋味卻大不同。

3. 韭菜田中覆蓋黑網的部分，裡頭種的就是韭黃。
4. 揭開層層疊疊的黑網與膠布，白嫩的韭黃現身。

韭菜是華人逢年過節的應景蔬菜，習俗上大年夜必要吃韭菜，取諧音「久」的美意，寄盼新的一年也能平安喜樂，年年有今日、歲歲有今朝，因而韭菜又有個吉祥的別名，叫長生菜。

韭菜屬多年生宿根性植物，葉片直立纖細常綠，一年之中可連續多次採收，產期很長，幾乎全年可採，所以韭菜時常又被稱為長生菜或懶人菜。由於韭黃是韭菜遮蔭種植而成，因此韭黃通常伴隨韭菜生長，在一畦一畦的韭菜田裡輪作。大約每年國曆十二月至一月間栽種秧苗，生長七個月後可收割第一批韭菜，韭菜採收通常只割下葉鞘、保留的根部，採收後的田畦則架起隧道式低棚架，加上重重黑網、膠布遮擋陽光，使韭菜在弱光條件下生長，抽出的葉鞘因沒有光合作用而產生「色失」，轉變成黃白色。

韭黃與韭菜雖是同根生，但因為栽種方式不同，口感與滋味也截然不同。韭黃因沒有陽光照射，組織較柔軟，水分含量較高，辛辣氣味也較韭菜溫和不少，若害怕吃韭菜的人不妨可試試韭黃，肯定會讓你大為驚奇。



青刈過後的韭菜蓋上隧道棚架，利用黑網遮蔭，進行無光合作用的軟化栽培。



韭菜田裡韭黃與韭菜採一畦一畦輪作。

每四個月輪作， 保持植株好元氣

韭菜雖可一年多採，大約每3個月（60~70天）可青刈一次韭菜，然而青刈採收就如同產子，會使植株元氣大傷，因此還要等韭菜坐月子恢復元氣後才能繼續輪作。輪作韭黃可得有技巧，通常每一畦田必須間隔4個月以上才能再次使用覆蓋法栽種韭黃，而期間大約可青刈1~2次韭菜，而非黃夏季約生長21~23天可採收、冬季約要24~28天才可採收，這也是為何韭黃較韭菜珍貴的原因。

除此之外，韭菜屬於旱作，為了控制田土中的病蟲害，大約每三年必須與水稻田輪作，藉由水淹消滅土壤中的害蟲。



1



2

- 1.韭菜每三年必須輪作水稻田，一來恢復地力，二來可以抑制病蟲害。
- 2.採收韭黃的植株不可續作，必須回到露天生長，在太陽下恢復元氣。

一株韭菜可以三吃

韭菜食用主要可分葉與花苔兩種，食用葉片及葉鞘部份稱為「韭菜」，食用花蕾花莖稱為「韭菜花」，而種植的過程將韭菜蔭蔽使莖葉變黃則成「韭黃」。



韭黃・哪裡買？

清水區農會

電話：04-2623-2101（採購韭黃需事前預定）

地址：臺中市清水區中山路 94 號



哪裡吃？

聖羅斯咖啡

電話：04-2622-1188（韭黃餐需事前預定）

地址：臺中市清水區中山路 333 號 2 樓（喜利廉樓上）

營業時間：10:00-22:30（店休不定期）



來做農家菜



【韭黃炒米粉】

材料

乾米粉 300克
肉絲 150克
韭黃 400克
高麗菜 半顆
胡蘿蔔 半根
木耳 75克
乾香菇 6朵
蝦米 75克

調味料

沙拉油 2大匙
醬油 1小匙
鹽、味精 少許
醋 少許
胡椒粉 少許

作法

- ①韭黃切段，肉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳切絲，乾香菇泡軟切絲備用。
- ②將米粉燙熟撈起瀝水備用。
- ③起油鍋，放入香菇、蝦米、胡椒粉爆香，續入肉絲與醬油炒至變色。
- ④放入高麗菜、胡蘿蔔、木耳、韭菜炒熟，加入鹽、味精與米粉拌勻即可。





【韭黃餡餅】

材料

A 餅皮

麵粉3杯、熱水1杯、冷水1/2杯

B 餡料

豆腐1塊、豬絞肉300克、蛋1個、蝦米2大匙、韭黃400克

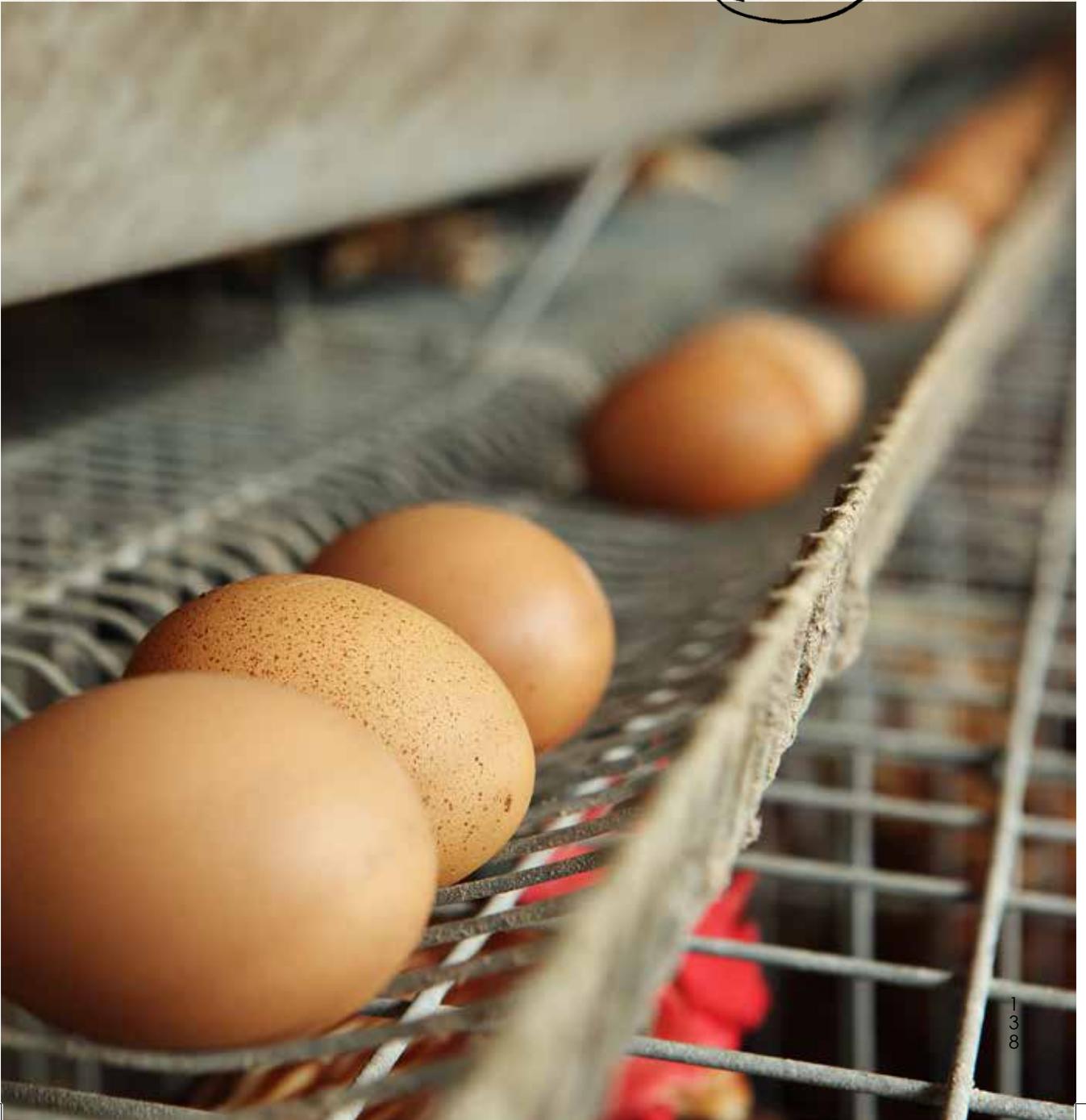
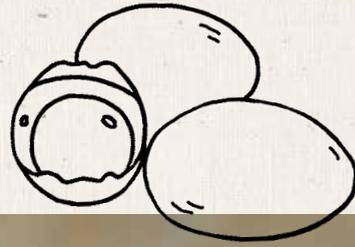
C 調味料

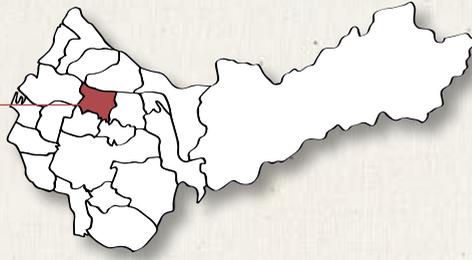
鹽1.5小匙、醬油2大匙、麻油2大匙、沙拉油3大匙

作法

- ①熱水沖入麵粉中快速攪拌均勻，再將冷水分次加入揉成光滑狀，將麵糰蓋上濕布醒約10分鐘。
- ②將豆腐、豬絞肉、蛋、蝦米與調味料均勻攪拌，最後再加入韭黃拌勻。
- ③醒好麵糰切成20等份，逐一桿成皮，包入餡料，捏成包子狀後輕輕壓扁。
- ④平底鍋燒熱，加入2、3匙油蓋滿鍋底，放入餡餅以小火煎熟即可。







神岡【紅仁蛋】

神農也讚的紅仁蛋

神岡區位於臺中盆地北側，因大肚山與大甲溪形成的土壤、水質、氣候，適合黑葉荔枝、馬鈴薯、紅肉木瓜及花卉等生長，神岡地區除了以優厚的農業著稱之外，這裡更是臺灣中部地區雞蛋的重要產地。除了傳統白殼蛋與紅殼蛋之外，神岡區雞農苦心研發的雞蛋不僅外殼紅，連蛋仁也偏向喜氣的橘紅色，獨特的培育方式使神岡「紅仁蛋」贏得神農獎榮耀，稱為「神農蛋」！





食材履歷

紅仁蛋

紅殼蛋再進化

臺灣飼養蛋雞品種多為國外引進，主要品種有海蘭 (Hy-Line)、伊莎 (ISA)、漢德克 (HENDRIX)、龍門 (LOHMANN)、海斯 (H&N NICK) 等，其中又可分紅殼蛋系與白殼蛋系。神岡區的紅仁蛋出自海蘭品種的紅殼蛋系，海蘭原生於美國，後引進國內自行繁殖，也是國內蛋雞品種的主流，但因飼育方法特殊，使得產出雞蛋具有紅殼、紅仁等特色。



用β胡蘿蔔素幫母雞補身，讓雞蛋更添營養美味

料理三回九轉是一式，一顆渾圓完美的雞蛋扮演如是角色，無論香甜的玉子燒、滑嫩的水波蛋、濃郁的松露烘蛋或是阿嬤味的醬油蒸蛋，雞蛋料理在不同國度扮演著餐桌上的重要角色，它既有家常懷念的質樸面，卻也能登大雅之堂自成經典。

臺灣蛋雞飼養區域主要集中在彰化、屏東、臺南、雲林、嘉義等縣，三十多年前臺中神岡區開始飼養蛋雞，光是新庄里就有7、8戶雞農，飼養近十萬隻蛋雞，一天可產八萬顆雞蛋，使這裡逐漸變成中部雞蛋的主產地。隨著市場需求，神岡區雞農從一開始生產白殼蛋，到後來轉型生產紅殼蛋，如今也有蛋農改良飼育方法，生產出蛋黃較一般紅殼蛋色澤偏紅、Q彈的紅仁蛋，被譽為神岡蛋品的上乘之作。

獲得神農獎肯定的雞農紀同先生表示，生產紅仁蛋的蛋雞在飼料與管理上有別傳統，他特別向飼料廠訂製的飼料當中添加了番薯粉、β胡蘿蔔素及多種維生素，可使蛋雞產下的雞蛋沒有一般雞蛋的腥味，蛋黃呈現漂亮的紅心色，蛋液濃稠飽滿紮實，就算插滿牙籤也不會破！

- 1.特別調配的飼料添加了胡蘿蔔素，才能讓蛋仁呈現偏紅的天然色澤。
- 2.紅仁蛋出自海蘭品種的紅殼蛋系。
- 3.養雞達人紀同先生靠紅仁蛋奪得神農獎。



1



2

創新行銷觀念，高級雞蛋搶攻送禮市場

1. 為了怕雞隻夏天過熱，養雞場內還裝了定時噴霧系統來降溫。
2. 養雞場對雞糞處理也格外注重。

紀同先生的養雞場內，母雞飼養於訂製雞籠，有別於傳統一籠飼養三隻，他的養雞場中平均一籠只飼養兩隻雞，雞隻活動空間較大，活動力也較強。為了怕母雞冬季著涼或夏季中暑，特別設計的養雞場冬天可以帆布覆蓋防風，而夏天又有電風扇與噴霧降溫。此外，他更打破傳統蛋農只負責生產的觀念，首創雞蛋禮盒，產地直銷更新鮮，吸引不少人前來神岡買擔（蛋）路。

民國90年得到神農獎的養雞達人紀同先生，參加臺灣省雞蛋運銷合作社十多年，他從自行培育小雞到蛋雞飼育一貫作業管理，引進自動化養雞系統，並透過照明時間控制改善小雞生育速度與雞隻進食意願，使產蛋率增加5%，同時達到生產品質提升。



3



4

3. 母雞多在清晨下蛋，雞齡較年輕早生蛋，較老的雞則晚生蛋，所以撿雞蛋通常一天兩次，早上下午各一次。
4. 經過篩選、包裝、出貨，雞蛋成了神岡區的伴手禮。

雞蛋大變身

烤乳酪條、生乳酪蛋糕



使用神農蛋製作乳酪條，口感濃郁，營養價值高。



雞蛋 · 哪裡買？

神岡區農會
電話：04-2562-0022
地址：臺中市神岡區神清路 35 號

宏有牧場
電話：04-2562-2400
地址：臺中市神岡區新庄里和睦路 615 號



哪裡吃？

醃乳酪 Ugly cheese
電話：0956-100-178、0937-241-085
地址：臺中市北區一中街 140 號 2 樓



來做農家菜



【雞蛋馬鈴薯沙拉】

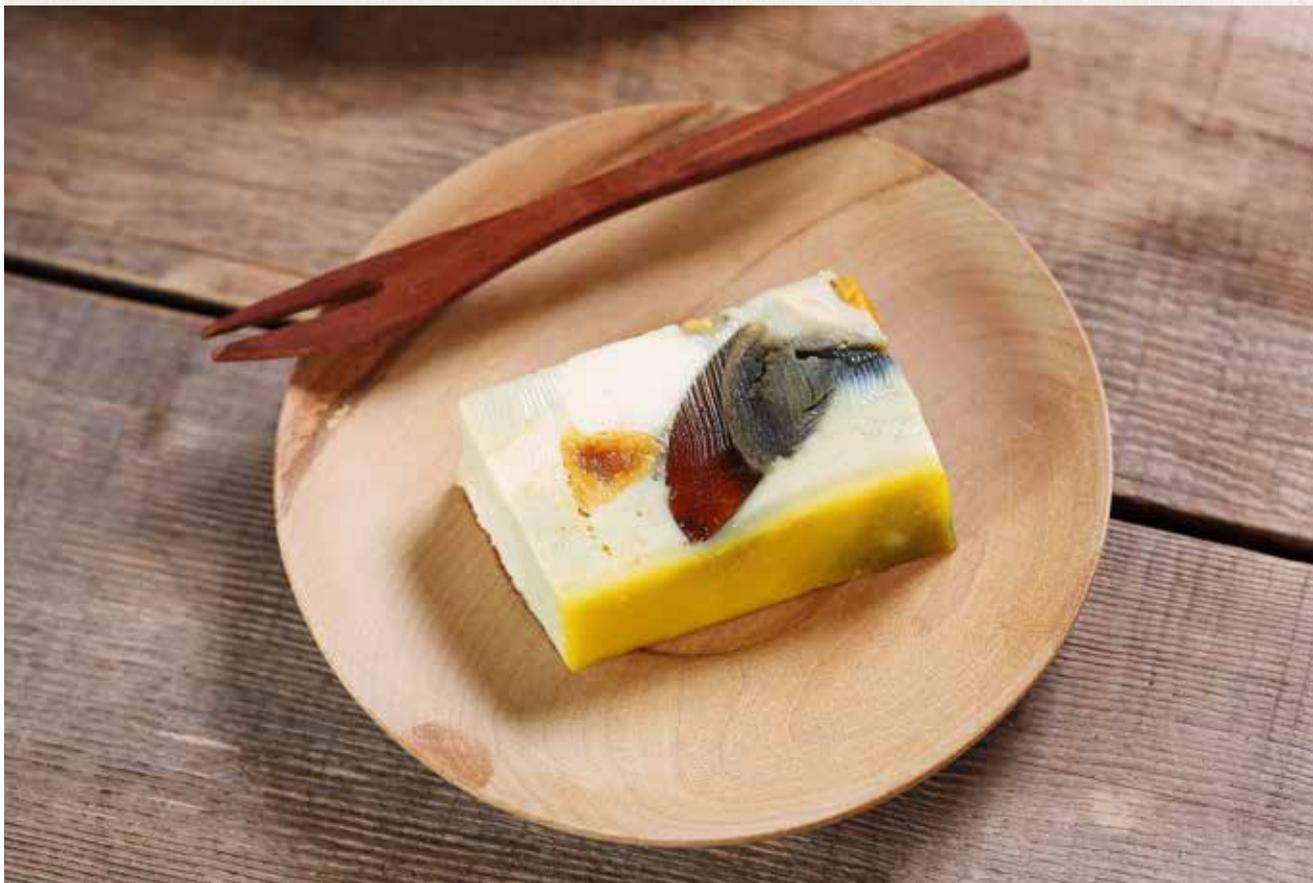
材料

雞蛋 2 粒
馬鈴薯 半顆
小黃瓜 1 條
紅蘿蔔 1 / 4 條
玉米粒 1 大匙
美奶滋 少許

作法

- ① 雞蛋煮熟切丁備用。
- ② 馬鈴薯、胡蘿蔔煮熟切丁備用。
- ③ 小黃瓜洗淨切丁。將所有材料混合均勻，淋上美奶滋醬即完成。





【三色蛋】

材料

- 皮蛋 1 粒
- 鹹蛋 1 粒
- 雞蛋 2 粒
- 水 2 大匙
- 鹽 少許

作法

- ① 皮蛋與鹹蛋剝殼後切丁備用。
- ② 取紅殼蛋之蛋白 2 粒、蛋黃 1 粒，加水與鹽打散後，混和步驟 1 材料。
- ③ 將材料倒入模型，以中火蒸約 10 分鐘。
- ④ 打開鍋蓋，觀察表面若凝結，再倒入 1 粒打散的蛋黃液。
- ⑤ 續蒸約 5 分鐘，熄火後再燜約 10 分鐘。放涼後切盤即可食用。

POINT

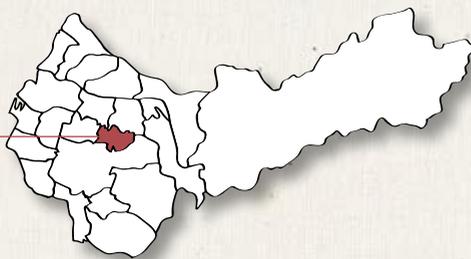
宏有牧場也兼雞蛋批發，皮蛋與鹹蛋都可以買得到！



潭子有什麼？

綠竹筍、筆柿





潭子【綠竹筍】

水嫩鮮甜的初夏滋味

臺中潭子區大多位在丘陵地帶，接近沖積平原的階地高度約位在250公尺左右，適合種植竹筍。由於潭子區有盆地地形庇護，氣候條件穩定，加以土壤屬於排水性佳的砂質紅土，常年均溫之外，還有豐沛雨水滋潤，相當適宜綠竹筍生長。因氣候、土壤、雨水條件聚合，造就潭子坡地孕育之綠竹筍纖維特別細緻，吃來清脆爽口，成為深受市場歡迎的寵兒。





食材履歷

綠竹筍

通過吉園圃標章的不浸藥好筍

綠竹筍生命力旺盛，採收後仍不斷生長，筍肉老化速度相當快。坊間為了延長保存期間，一般大盤商出貨時多已在竹筍斷面沾天然檸檬酸，杜絕水分流失。為了杜絕不明化學成分危害食安，潭子區農會輔導成立鮮筍加工設備，產銷班亦全數參與吉園圃標章，皆有農糧署送檢合格證明，讓消費者買得更安心。



- 1.這不是忘了採收的筍，而是留下來做筍母的繼承者。
- 2.大約3月份要進行培土，將根部完整覆蓋準備好生筍的溫床。
- 3.林廷照班長的筍園已有近50年歷史。



筍母做月子， 透南風生好筍

農曆端午過後，濕綿綿長的梅雨季來臨，連日大雨下得稻農與果農發愁，此時卻正是綠竹筍的好時節。當南風一透，彷彿呼喚綠竹筍，快快從土地裡冒出來見世面吧！

來到潭子區蔬菜產銷班第三班班長林廷照先生的竹林，承襲父親一代的園子已有四、五十年歷史，是潭子地區有名的綠竹筍產地。林廷照班長表示，綠竹筍與麻竹筍的栽種方式不同，筍橫根部不需鋪塑膠布，而是以培土覆蓋做為筍子的溫床。他說，綠竹筍的管理要訣在於施肥程度的拿捏，肥少了筍就瘦，但肥一多就開花，根部就不長筍了。

每年十月採收期結束，得幫辛苦產筍的筍母下「禮肥」，又稱為「月子肥」，就是幫筍母做月子的意思。十二月時，得挖開筍盤，剷除老筍母，留下年輕力壯的筍母，接著還得施「基肥」給予產筍的養分。從四月初到十月產期，邊採收還得視情況追加有機肥，幫筍母補充營養才行。人們俗稱「好竹出好筍」，一語道盡綠竹筍種植的秘訣！



採筍最怕雨天，土壤潮濕難判斷筍的位置。



3月培土要將根部完整覆蓋，為筍母準備生筍的溫床。

筍子最怕風，颱風吹45度的風勢，搖動根部整就無法生筍。





1. 笋子藏在哪个位置，專家只憑土相就能得知。
2. 3. 笋子見不得光，必須趁天未亮前採收。
4. 熟笋真空包是潭子的主打商品。



摸黑採收保持 最佳水嫩狀態

一橫土的竹子每隔6步距離種植，疏密有致錯落的安排，有助於植物行光合作用，同時又兼顧遮蔽根部的作用，讓竹筍不被陽光曬「老」。

一橫土代表一個竹筍家族，每橫筍都有一支筍母與三個筍子，筍母負責供給養分，筍子則負責產筍，因此筍母是不生筍的。每支筍子的根部對稱生長嫩筍，共可產6支筍。凌晨2、3點，農友帶著頭燈來採收綠竹筍，摸黑進行作業，就為了搶在第一道曙光前採收，讓嬌嫩的筍兒不被陽光曬過了頭。

筍農說，太陽曬到了嫩筍，當筍殼轉綠，那筍肉便反苦，滋味就減了幾分。因此，筍農們白日巡園做記號，利用地表結露痕跡或是十字裂痕，來判斷出筍位置，這套獨門功夫是讓綠竹筍在最佳狀態採收的秘訣。

鮮筍加工延長賞味期

潭子區聚興、新田村一帶的山坡地以產綠竹筍出名，為了平衡非產季的市場供需，潭子區農會輔導筍農設立加工廠，將鮮筍加工為熟食，依照消費者或餐廳業者需求，將綠竹筍加工為筍茸、筍片、筍角等真空包，使賞味期可達一年四季。

汆燙



冷卻



包裝



冰鎮



去皮



1. 鮮筍採收後剝皮，削去較老部位並洗淨。
2. 將鮮筍集中於流籠，放入熱水中汆燙煮熟。
3. 將燙熟綠竹筍吊起瀝水，移動至冷水槽浸泡冷卻。
4. 冷卻後的筍子瀝乾後，進行真空包裝。
5. 接著將包裝筍二次冰鎮，即可冷藏出貨，若冷凍則可保存一年。



圖片提供／臺中市政府農業局

除了綠竹筍，這裡還有……

筆柿

深秋是筆柿的季節，筆柿原產於日本愛知縣，其形狀有別於常見富有柿呈扁球狀，果實尾端略尖，被形容為墨毫的筆頭，因此又被稱為「長形柿」或「筆干柿」。在臺灣，筆柿的產區主要在臺中潭子、后里與嘉義番路鄉，尤其中部果農栽種技術成熟，不僅在栽培管理或脫澀催熟方法上，種出風味更勝的筆柿，製成的筆柿餅更是市場上的搶手貨。

小提醒

筆柿不同於一般甜柿，屬於半甜柿品種，柿果採收後並不能立即食用，需經過脫澀及催熟階段才能食用。



圖片提供／臺中市政府農業局



哪裡吃？

欣燦客家風味餐廳

電話：04-2534-5178、0919-838-512

地址：臺中市潭子區興華一路 219 號

特色：由潭子區農會家政班第一班班員羅美蘭小姐開設的欣燦，將當地綠竹筍料理融合拿手客家菜，變化出各式創意綠竹筍料理，值得預約品嚐。



綠竹筍・哪裡買？

潭子區農會

電話：04-2534-4211~5

地址：臺中市潭子區潭秀村潭子街三段 81 號

劉萬成筍廠

電話：04-2536-3090、04-2536-9418

地址：臺中市潭子區潭興路一段 17 巷 11-7 號

特色：專營綠竹筍與麻竹筍批發，綠竹筍加工品有冷筍、沙拉筍、筍尾等，麻竹筍則有筍片、筍絲、筍角等，另有山蘇批發零售。



【紅麴煲鮮筍】

材料

綠竹筍 1 / 2 條
里肌肉 1 片
豆腐 1 / 4 塊
絲瓜 1 / 3 條
扇貝 6 顆
紅麴醬 少許
雞高湯 適量
香油 少許

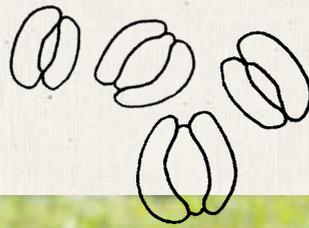
作法

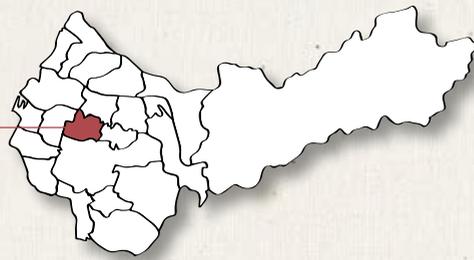
- ① 綠竹筍帶殼放入電鍋蒸熟。
- ② 里肌肉切片，用紅麴抓過，醃約 1 小時入味。
- ③ 熱油鍋至 180 度，將里肌肉下油鍋炸熟。
- ④ 綠竹筍放涼切片，以一刀斷、一刀不斷方式，切成 1 公分開口厚片。
- ⑤ 將炸熟里肌肉夾入筍片。
- ⑥ 將絲瓜、扇貝、筍片夾肉取一分裝至小湯盅，倒入雞高湯。
- ⑦ 將小湯盅放入電鍋，外鍋 1 杯水蒸約 1 小時。取鍋滴入些許香油即可享用。

POINT

綠竹筍買回家後，建議將筍子沾濕，用報紙包起來，直立式放於冰箱冷藏保存，如此可以延長賞味期限。





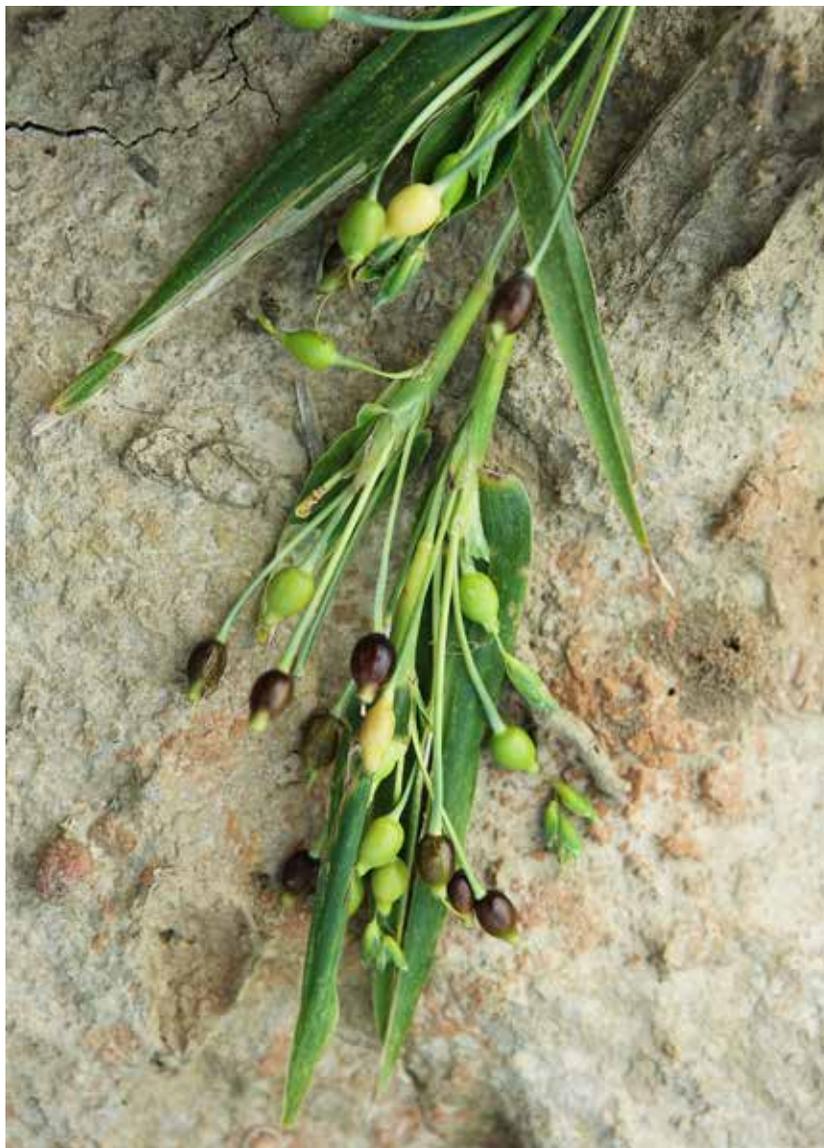


大雅【紅薏仁】

生技保健食品的新寵兒

臺灣本土薏仁目前共有四個產區，分別在彰化縣二林鎮、嘉義縣朴子市、臺中市大雅區及南投縣草屯鎮。臺中市大雅區因有臺中區農業改良場輔導，而成為臺灣本土薏仁的重要產區，總種植面積約有50、60公頃，每公頃乾穀產量2000、3000公斤，共可收一百多公噸。大雅區薏仁由農會向產銷班約定契約，由農會全數收購與經銷，並率先打響紅薏仁招牌，成了近來食品公司與生技公司養生食材的新寵。





食 材 履 歷

紅 薏 仁

地方特有品種「臺中選 4 號」

臺中市大雅區獨特的紅壤土質相當適合紅薏苡的生長，此區選用薏苡品種為臺中區農業改良場研發的地方特有品種「臺中選 4 號」。薏苡屬禾本科作物，如同稻米可分為秈稻與粳稻兩種（所謂秈稻為軟綿的再來種，而粳稻屬於糯性強的品種），大雅「臺中選 4 號」類似粳稻，口感較 Q，食感較好。



薏仁可水耕可旱作，大雅薏苡田冬季多採用旱作。

白鷺鸞伴行的採收景色令人莞爾。





薏苡穗粒的特色為三代同堂，增加採收困難度。

大雅紅薏苡達人阿土伯擅長高難度的旱作法。



1
6
0



一株結穗三代同堂

1. 阿土伯投資千萬身價的西德Claas雜糧採收機。
2. 據研究，薏仁有助降三高，是生技公司新寵。
3. 帶殼的薏苡種子，脫殼後稱為薏仁。

紅薏仁是大雅區農會重要的高經濟價值作物，也是領先全國推動紅薏仁的地區。所謂紅薏仁是指碾製時留下紅色種皮的薏仁，等於「糙薏仁」的意思。近年來不少研究指出，穀類有許多重要營養成分都保留在麩皮中，而薏仁種皮含有豐富維生素B群、類黃酮、優質植物性蛋白質等，有益於調節免疫系統、減緩過敏現象，因此成為國內生技公司與健康食品公司的新寵。

正值採收時節，來到大雅阿土伯的薏苡田，千萬身價的西德Claas雜糧採收機轟隆隆收割時，一旁等待拾穗的白鷺鷥隨之翱翔，組成一幅有趣的採收進行隊伍。留著長長鬍鬚的「阿土伯」是大雅區的名人，也是臺灣種植紅薏苡的達人，種植技術一流，是不少農友學習討教的對象。阿土伯表示，種植薏苡的難度頗高，主要是薏苡具有「三代同堂」特色，結穗時可見老中青同在一株，要使穗實成熟時間點相去不遠，使整片田達到80%以上成熟收割，有賴於植株成長控管的技巧。



阿土伯以白鬍鬚為招牌，打響自家紅薏仁名號。



中耕法可減少雜草搶肥，增加植株產量。



中耕技法控制熟成速度

由於薏苡屬禾本科作物，種植方法可分為旱作與水作兩種。水作栽種方式如同水稻，採秧苗移植栽培，較能控制產期與薏苡成熟時間。然而，阿土伯卻採用難度較高的旱作，將種籽直播在土地上實行密植栽種。旱作的難度在於種籽發芽時間點不同，造成植株生長速度不同，影響最終採收時間點。

阿土伯表示，透過「中耕」將田中雜草割除覆蓋植株根部，控制生長優勢，使雜草無法行光合作用生長，讓每一株薏苡平均吸收養分，使產期可以提早半個月採收。每年冬季十二月中旬種植，隔年五月底採收，配合二期作樹根栽培，他的薏苡田一年可兩收，不僅產量穩定，更能取得上市先機。

方便快速的養生食品

大雅區農會不僅經銷紅薏仁粒，也自行開發不少紅薏仁系列產品，包括有：紅薏仁粉、雅珍五穀奶、紅薏仁粥四神口味、紅薏仁黑芝麻黑豆粉等，方便忙碌的現代人沖泡飲用。



帶麩皮的紅薏仁營養價值更高。

除了紅薏仁，這裡還有…

小麥 「臺中選 2 號」臺灣本土小麥

大雅區自日據時代開始種植小麥，每年秋冬季播種至翌年春季採收，品種以臺中選 2 號為主。栽培方式以稻草覆蓋法，耕作面積約 70 公頃，早期供應埔里酒廠製造紹興酒，近兩年大雅區公所也有開發「大雅麵粉」，屬於中筋麵粉，品質優良。



韃靼蕎麥 擁有救荒植物的美譽

韃靼蕎麥又稱苦蕎或黃金蕎麥，日本人稱之為長生不老蕎，原產地在四川、雲南、陝西等高山地區，因耐貧瘠，故有救荒植物之稱。臺中市政府農業局為開發農產品多樣性，輔導大雅區農會推廣種植韃靼蕎麥，目前栽種面積 20 公頃，生產數量 32,000 公斤。文獻報導中，韃靼蕎麥有降血壓、降血脂、降膽固醇、控制血糖、降低糖尿病風險等功效，為深受日本人喜愛的養生聖品。



紅薏仁・哪裡買？

大雅區農會

電話：04-2566-2216

地址：臺中市大雅區中清東路 196 號

網站：www.naffic.org.tw

大雅鬍鬚伯紅薏仁

電話：04-2566-3180

地址：臺中市大雅區秀山里秀山 11 路 38 號

網站：<http://red-adlay.com/>



來做農家菜



POINT

若要將紅薏仁與白米一起煮，紅薏仁則先泡水6~8小時備用，水量與一般煮飯的方法相同。

【紅薏仁飯】

材料

紅薏仁 1 杯
水 2 杯

作法

- ①紅薏仁洗淨後，以紅薏仁比水 1：2 比例，加入電鍋蒸煮（外鍋一杯水）。
- ②煮熟紅薏仁可直接食用，或混入白米飯中食用。



POINT

薏仁浸泡需長時間，若以溫水浸泡可加速完成。

【黑糖紅薏仁漿】

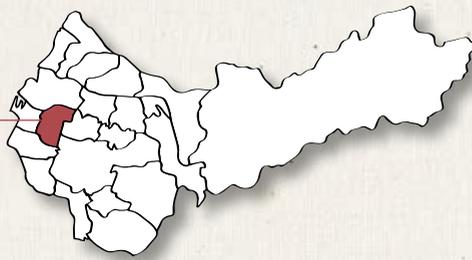
材料

紅薏仁 2 杯
水 4 杯
黑糖（漿） 適量

作法

- ① 紅薏仁泡水 2 ~ 4 小時後，瀝乾取出，放入果汁機或調理機加水磨成漿。
- ② 將薏仁漿以溫火煮滾，煮時要持續攪拌，以免燒焦。
- ③ 煮開後的薏仁漿濾渣後，以黑糖調味即可上桌。





沙鹿【花生油】

飄香半世紀的油車間

大肚台上的沙鹿區，由於土質偏酸性，加上冬季東北季風吹拂形成乾濕季分明的氣候，自早以來這裡便以旱作為主，又因為花生與芝麻這兩大經濟作物緣故，促使沙鹿區傳統榨油業興起，沿著沙鹿街上可見比鄰著俗稱「油車間」的榨油工廠。如今，沙鹿區僅存數家油車間仍以傳統工法製油，繁複慢工地將大肚山產的紅土花生，製成滴滴香醇濃郁的花生油，讓人在奢華的油香味兒中，緬懷起屬於老臺灣的味道。





食 材 履 歷

臺南選九號花生 榨油率高、香氣更足

從 1920 年代興起，到二次世界戰後（1960~1980 年），沙鹿區油業因油脂作物種植面積擴大而達到全盛時期，本地所釀造的油品以花生油與芝麻油為主。頗負盛名的花生油使用大肚山產的新鮮紅土花生為臺南選九號，比起南部臺南 11 號與臺南 14 號花生榨油率高，加上採用日曬自然乾燥、帶殼壓榨，沒有令人詬病的油耗味，更加濃純香。



每到產季廠內人聲鼎沸，全是送花生來榨油的當地小農。

古式石輪碾壓帶殼花生。



日曬帶殼花生，傳統石輪壓碾榨油



1. 蒸熟花生粉用紙包成餅後就可壓榨。
2. 協昌油行的兩代經營者同心協力傳承老味道。

老一輩人常談，沙鹿區舊名又稱「油車仔」，這裡曾有過一段輝煌的油業經濟。若走在過去的沙鹿街上，可見比鄰著轟隆作響的油車間，忙碌壓榨花生油、芝麻油，那濃濃香氣繚繞小鎮，叫人聞香陶醉。

隨著歲時流逝，老產業逐漸凋零，來到鎮上碩果僅存的傳統油車間「協昌油行」，大老闆張澤先生與第二代張維先生收同心協力，仍然使用古式石輪（輪）壓碾製油工法，保留了臺灣最傳統的滋味。大老闆張澤先生說，花生因有紅麴毒素疑慮，進口花生有所管制，只能允許進口花生仁，因此大部份製油工廠所都是用不帶殼的花生仁來榨油。然而，傳統油車間的原料來自就近大肚山所產的紅土花生，採收必須立即日曬乾燥，因為新鮮度足，可以帶殼壓榨。

張澤先生表示，帶殼壓榨是花生油香氣表現的最大關鍵。花生仁雖然榨出來的油分較多，相對地含水量較多，榨出來的油容易有股油耗味；而帶殼花生因為花生殼形成自然過濾層，可將多餘水分留住，榨出來的油也較為香醇。



協昌油行與農友製作生產的花生油。



- 1.油車間也代客榨油，等待的農友趁閒聊收成。
- 2.榨過油的豆餅就是最好的有機肥。
- 3.做好的豆餅將送入油壓機榨油。

小提醒

榨油使用臺南選九號花生，榨油率達28%，比起南部花生榨油率僅21~22%高，加上本地花生不使用低溫乾燥，而是採用傳統日曬乾燥，乾度夠，榨出的油品更香。不同於苦茶油的冷壓，花生油必須熱壓才行，蒸好後必須趁熱製成豆餅榨油，放冷了油分就榨不出來。

傳統製油的工序繁瑣，必須先將帶殼花生倒入150~200度的鍋爐內翻炒30分鐘，將泥土等雜質過濾後，再將炒香的花生輸送到粉碎台上，用巨大的石輪壓碾成碎，接著還得用高溫將花生粉蒸熟。當熱燙的花生粉送到包裝台上，只見製油工人迅速堆疊鐵環，俐落鋪上食用級白報紙，將花生粉倒入、包好、壓成餅狀，將一塊塊豆餅疊放進油壓機榨油。在慢工下榨出琥珀色的液體，滴滴皆盛

滿了大地的精華。
傳統油車間並非全年製作花生油，每年只在花生採收期（約50日）製油。傳統油車間不只和農友製作，生產自家品牌花生油，同時也提供代客榨油服務。每逢花生產季，經常可見花生農帶著自產花生在工廠門口排隊等著榨油，穿梭廠內的面孔無不盈滿豐收喜悅，一邊看著望著今季的成果，一邊喝烏梅冰消暑、話家常，廠內廠外交織出濃郁的人情味。

趁新鮮！採收50日內壓榨出好油

古法榨油工序

炒花生



新鮮花生倒入鍋爐炒香。

碾壓



花生粒用石輪碾碎。

蒸熟



碾碎的花生粉高溫蒸熟。

製餅



趁溫熱將花生粉倒入模具。

壓餅



包上食用紙，以機器壓型。

豆餅



完成豆餅要趁熱壓榨。

鎖固



豆餅堆疊進榨油機鎖固。

榨油



在油壓機緩慢施壓下榨油。



古法花生油・哪裡買？

沙鹿區農會

電話：04-2662-3111

地址：臺中市沙鹿區興安里沙田路 131 號

協昌油行

電話：04-2665-2056、04-2662-4345、04-2663-0179

地址：臺中市沙鹿區中山路 391 之 1 號



來做農家菜



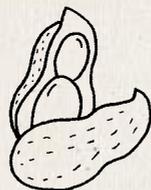
【油拌番薯葉】

材料

番薯葉 1把
花生油 適量
蒜頭 2~3粒
醬油(素蠔油) 適量

作法

- ①番薯葉挑檢老葉，洗淨後汆燙備用。
- ②熱鍋倒入花生油，將蒜頭切碎後，小火爆香即可熄火。
- ③將蒜香花生油與素蠔油調味，淋上番薯葉即可食用。





【油拌麵條】

材料

白蝦 5~6尾
花生油 些許
麵條（線） 1~2把
枸杞 1小把
酒 少許

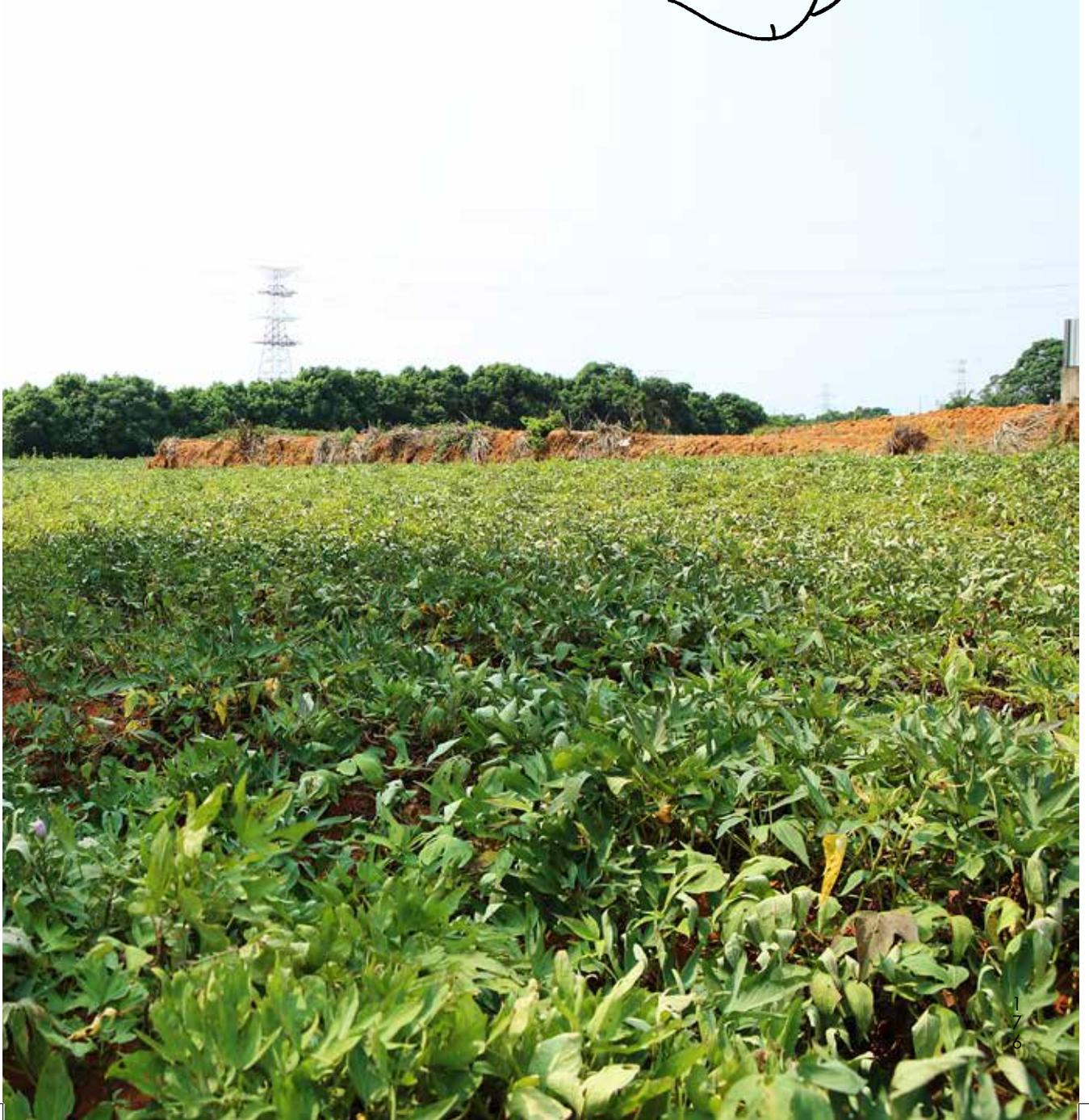
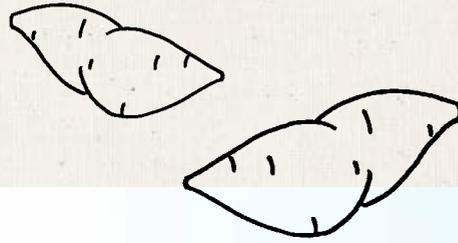
作法

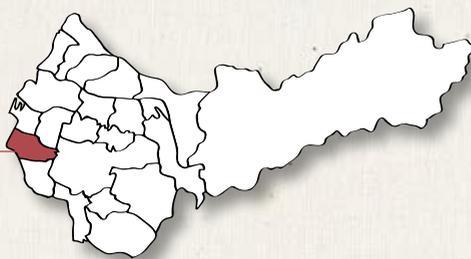
- ① 枸杞洗淨，泡酒備用。
- ② 白蝦剝殼、去沙腸，串入竹籤，下鍋燙熟。
- ③ 大鍋開大火煮水，水大滾時下麵線，煮至麵心微透時撈起。
- ④ 迅速將麵線放入冰水中，冰鎮後撈起瀝乾，拌入花生油。
- ⑤ 將麵線、白蝦排入盤中，點綴枸杞，即可上桌。

POINT

白蝦汆燙時，可用竹籤串入固定成條狀，可避免遇熱捲曲。







龍井【番薯】

旱田不荒，有天公疼憨薯

龍井位在大肚山麓，由於境內較少河川、泉水灌溉，早期開墾的田地多屬「看天田」，栽種作物以甘蔗、番薯、菁仔等耐旱作物為主。在臺灣糖廠鼎盛時期，龍井是甘蔗的重要供應產區，而糖業不再興盛後，農友紛紛轉型種植番薯。有句話道：越艱苦的環境，結出的果實越甜美。在一般植物無法適應的貧瘠紅土，龍井的番薯將上天賜予的每一滴珍貴雨水，都轉化成迷人的滋味了。





食材履歷

臺農 57 號、66 號番薯 紅黃各有風味

番薯俗名地瓜，臺灣番薯品種繁多，近年來更有引進日本品種，品種繁多。龍井地區主要種植番薯為臺農 57 號、66 號，臺農 57 號為黃肉番薯，肉質綿密較有香氣，臺農 66 號為紅肉番薯，肉質較 Q，甜度也較高。這兩種個品種皆廣泛受到市場喜愛，也是臺灣目前產量最大宗的品種。



1. 大肚山上缺乏水源，大多都是沒有灌溉系統的看天田。
2. 根系結實累累，全靠上天賞賜。
3. 紅土地質含鐵質高，種出的番薯特別甜。



紅土幫補鐵，番薯好氣色

早期，龍井一帶多種植甘蔗，附近有個地名「蔗廓」，淵源也來自於此。大約民國七十年之後，因為台糖停止製作甘蔗，政府補貼蔗農轉作田菁。由於補助金額有限，加上當地屬鹼性的紅土土壤，夏季氣溫過於炎熱，不適宜種蔬菜，才使得蔗農紛紛轉作較耐旱的番薯，形成今日紅土山麓上番薯田綿延的風景。

提及臺灣種植番薯的知名產區，不外乎是北部的金山與萬里、中部的竹山與龍井，而龍井是所有番薯產地中罕見擁有紅土地質的產區。由於紅土含鐵成分較高，栽種出來的番薯也格外甜美，香氣較足。種植番薯多年的農友蘇添發先生表示，生長環境越刻苦，番薯就越甜美，番薯採收前若集中下雨數日或澆太多水，肉質含水量太多，甜度與風味便會打折扣。

如今，整個龍井區種植番薯的總面積達70~80甲，年產量約200~300萬噸，可說是臺灣重要的番薯產區，而農會透過整合輔導農友分批次種植、分批次採收，讓各地地的成熟期可以錯開，使龍井番薯可從七月採收到九月，成為市場上的搶手貨。



用機器翻土後，大夥總動員，彎腰撿番薯去！

大肚山上原種植甘蔗，現在則換成番薯田。





1. 番薯生命力強韌，讓旱田成良田。
2. 根系採剝的小番薯可賣給攤販做蜜番薯用。
3. 番薯按照大小重量分級，體形過大或過小的通常送往加工廠。

清明時節雨紛紛，下田種薯正是時候

由於大肚山上缺水，紅土田幾乎沒有灌溉系統，這裡的番薯果真是「靠天吃飯」長大。為了克服不利環境條件，農友們通常在過年至清明前後栽種，並選在大雨過後的時節扦插繁殖，提升植株存活率。

由於番薯屬根莖類作物，養分全來自土壤，自然相當耗地力。為了平衡土壤環境，農友們收成後，冬季大多休耕，或二期輪作田青、白蘿蔔等當做綠肥，來年打田時取其為自然養分，減少化學肥料破壞土壤酸鹼平衡。

番薯・哪裡買？

龍井區農會

電話：04-2639-6511（轉供銷部）

地址：臺中市龍井區龍西里龍門路 40 號





來做農家菜



【番薯包】

材料

香菇 12 朵
竹筍 1 斤
糯米粉 1 斤
番薯 12 兩
蝦米 2 兩
絞肉 6 兩

調味料

沙拉油 3 大匙
鹽 3 小匙
胡椒粉 少許

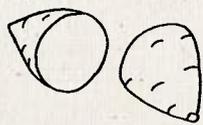
作法

- ① 番薯切小塊蒸熟備用。
- ② 香菇泡軟切絲、竹筍切絲汆燙備用。
- ③ 起油鍋，爆香蝦米、香菇絲後，依序加入絞肉、筍絲炒香，加入調味料，完成餡料。
- ④ 將蒸熟番薯拌入糯米粉，均勻壓成麵糰。
- ⑤ 將番薯麵糰分成小塊，取適當份量的餡料包入。
- ⑥ 將包好番薯包放入蒸籠中，蒸約 10~12 分即可。



POINT

番薯與麥芽比例約為2：3。熬煮越久番薯越Q，若熬煮3～4小時熄火冷卻，即成香Q蜜番薯。



【蜜番薯】

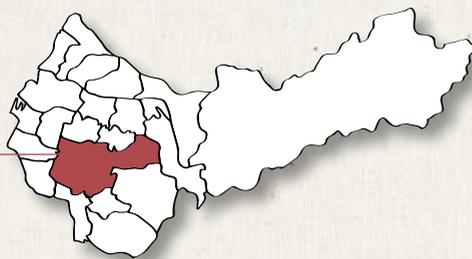
材料

小條番薯 10斤
麥芽糖 15斤

作法

- ①番薯洗淨削皮備用。
- ②麥芽糖放入鍋中，小火煮溶。
- ③放入番薯以中火煮開後，再轉小火慢熬2小時以上即可食用。

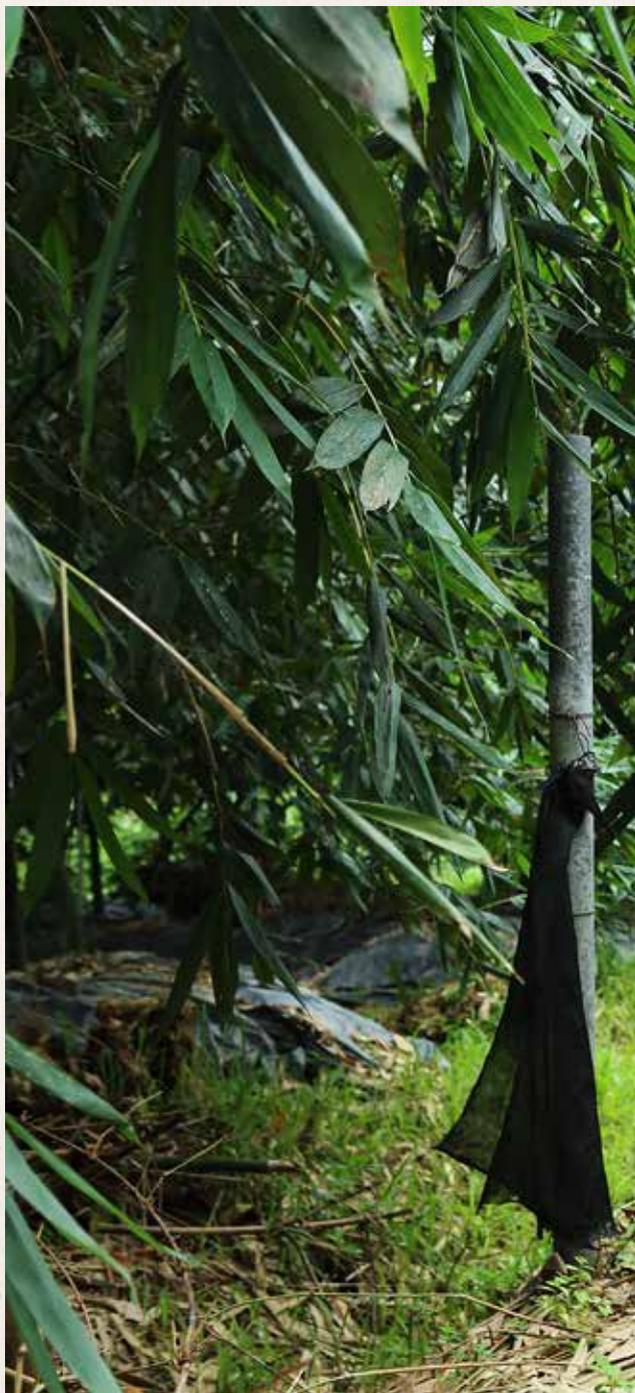




大坑【麻竹筍】

冰脆可口的黃金玉冷筍

臺中市麻竹筍栽培面積約300多公頃，主要產在地勢較高的大坑地區的東山與民政兩里，每年5～9月是麻竹筍的盛產期。為了提升大坑麻竹筍在吉園圃安全蔬果認證的表現水準，臺中地區農會夥同當地農友，取當地舊名大墩，以大墩園為標章，將本地所產麻竹筍配合先進預冷工法，推出獨家「黃金玉冷筍」，完美展現麻竹筍細緻優雅的一面。





食材履歷

麻竹筍

竹筍家族中的小巨人

麻竹原產於中國南部，是所有竹類家族中體型最壯碩的，其生長速度快，農友經常形容麻竹「一天能長半尺」。麻竹在臺灣普遍種植，從平地到山區都有栽植，種植範圍相當廣闊，是早期農業時代充分利用山區土地的重要作物。臺中麻竹筍盛產於5~10月，外觀較黑，且多絨毛，一支單筍高度超過30公分，堪稱筍界裡的小巨人！



1

- 1.竹林裡見覆蓋黑膠布，十之八九種的是麻竹。
- 2.筍根刨開後，形狀位置不佳的筍子得鏟除。
- 3.筍尖兩側翹出的筍殼有如一對耳朵。



2



3

劉瑞章表示，麻竹筍的品質管理，必須要從「生長點」篩選做起。

臺中市蔬菜產銷班第三班班長

麻竹筍園的辨識度極高，只要走進竹林裡，看見一樣樣竹林根部蓋上黑色塑膠布，裡頭種的十之八九是麻竹筍園。麻竹屬高大竹類，生長速度極快，種植麻竹筍蓋上黑色塑膠布，除了保持土壤水分與鬆弛度外，這更是避免竹筍綠（老）化的重要防曬工程！

黑膠布防曬工程，讓麻竹筍不吃「苦」

挖開筍盤後，生長點密集生長的筍兒中，只選擇留下一支筍形最漂亮、不彎腰駝背的，將來長成的筍子才會肥美漂亮。篩選生長點要選擇體態均勻的才好，矮矮胖胖的「矮冬瓜」或是細細長長的「竹竿鬼」都不完美。此外，筍兒長在土壤中較深處較好，這樣才有長成巨無霸的潛力。

麻竹筍平均一支可長至30公分，其成熟度由最頂端兩片突出的筍殼來判斷，這兩片筍殼又稱為「耳朵」，耳朵若有2~3公分長，則表示筍子的成熟度與體型足夠可以採收。當每年十二月產期結束，筍農必須將竹機根盤挖開，將竹頭多餘生長點剷除，並且繞著竹機埋雞肥。埋肥的方式不可太密集，必須間隔距離分成3~4點，埋肥若太過密集則會將竹根圈住，使根部生長太密集，筍子就長不出來了。





1



- 1.麻竹筍是筍界體型最大的。
- 2.黃金玉冷筍不只外表清透如玉，命名來由更是取預冷工法諧音。

全臺獨家預冷工法

刷洗



帶土麻竹筍用機器刷洗乾淨。

裝籠



將麻竹筍裝入籠車。

冰鎮



泡入5度冰水約40分鐘。

經過預冷處理的麻竹筍，可減少微生物污染並保有原有的糖分，不僅適合鮮炒，也可做為沙拉筍。由於麻竹筍預冷後，外觀色澤鮮黃亮麗，筍肉特別冰脆，有如玉石一般，因此又被稱為「黃金玉冷筍」。原本價廉普遍的麻竹筍在大坑產銷班的努力下，如今也進軍高檔超市，再度翻紅了起來！

臺中地區農會為了讓麻竹筍的品質再提升，斥資600多萬建置預冷設備，挑選品質最上乘的麻竹筍，經洗淨後，趁鮮浸泡5度冰水40分鐘，停止筍心繼續生長老化，使不添加任何保鮮劑的情況下，保鮮期能從原先的兩天延長至三周。

**獨家預冷工法，
冰鎮出一流好筍**

麻竹筍的多樣變化

筍乾



將過綠的筍子煮熟放冷，將筍子剝成一片片，抹鹽後日曬約3~4天即可。

葉子



麻竹筍的葉片採收洗淨，曬乾後可以用來包粽子。

無病毒種苗栽培

筍子也有無法治療的癌症，通常染病的筍子只有剷除一途，必須要重新栽種。為了供應筍農健康植株，臺中地區農會提供技術轉移，輔導班員用健康的植株培育無病毒種苗。那竹節上包覆的黑色膠布即是用來培育扦插用的種苗。如今，種苗販售也成了當地筍農的額外的經濟收入。



黃金玉冷筍・哪裡買？

臺中地區農會

電話：04-2302-3560

地址：臺中市西區向上路一段 95 號

臺中市蔬菜產銷班第三班

電話：04-2239-0060、0939-203-675

(請洽詢：劉瑞章)

地址：臺中市北屯區大坑里光西巷 56 號

大坑儀成香菇農園

電話：0937-272-315 (請洽詢：陳儀成)

地址：臺中市北屯區東山里濁水巷 36-2 號

特色：精選香菇禮盒批發，每逢產季亦製作傳統筍乾、脆筍等，歡迎來電訂購。



來做農家菜



【涼拌筍絲麵】



POINT

麻蕙麵線請洽臺中地區農會購買，也可用傳統麵線取代。

材料

竹筍肉 4兩
小黃瓜 1條
紅蘿蔔 2兩(半斤)
木耳 2兩(半斤)
麻蕙麵線 4兩
韭菜 少許

調味料

香油 1小匙
麻醬 2大匙
味噌 1 / 3大匙
甜麵醬 1 / 3大匙
糖 少許

作法

- ①將所有材料切絲，汆燙後冰鎮備用。
- ②各材料取些許，以韭菜絲綁成小卷。
- ③將調味料淋上即可食用。



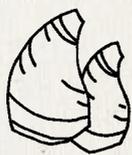
【竹筍鹹粥】

材料

白米 1 杯
豬肉絲 100 克
發泡乾香菇 2~3 朵
蝦米 1 小把
麻竹筍 半斤
鹽、香油 些許

作法

- ① 洗米煮粥備用。
- ② 起油鍋，將豬絞肉、香菇、蝦米下鍋炒香。
- ③ 麻竹筍洗淨去殼，刨籤或切細條，倒入鍋中與材料略拌，上蓋燜熟入味。
- ④ 將配料倒入粥中混合，加入鹽巴調整鹹度，與香油提味即可上桌。





【南瓜黃金筍】

材料

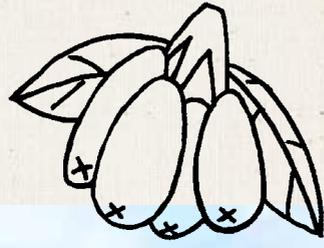
竹筍肉半斤
南瓜泥半斤
白芝麻些許
鹹蛋黃 1 顆
雞蛋 1 ~ 2 顆

作法

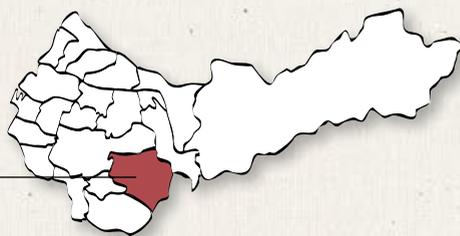
- ① 將竹筍切成 1.5 公分粗、10 公分長的條狀，燙熟備用。
- ② 南瓜蒸熟後放涼，加入鹹蛋黃，用果汁機打成泥狀。
- ③ 竹筍條沾麵粉後，用南瓜泥包覆成拇指粗的長條。
- ④ 蛋打成蛋液。炸條外皮先均勻沾上麵粉，再沾蛋液，表面裹上一層白芝麻。
- ⑤ 起油鍋至 130 度，將材料放入炸約 2.5 ~ 3 分鐘，或至表面金黃即可。

POINT

「黃金玉冷筍」是採用預冷保鮮處理的麻竹筍，只要是經過臺中地區農會品質的審核及篩選合格，都會發給「大墩園」標章。



194



太平【黃金枇杷】

喚醒早春的甜香

枇杷最早自日本引進臺灣栽培，曾經試種多處卻無法成功，直到後來太平頭汴坑栽種成功，才開啟了臺中枇杷的產銷史。太平區位在臺中盆地邊緣的丘陵地帶，海拔大約400~800公尺，秋冬雨量少，日照充足，氣候涼而不寒，有利於花芽形成及開花結果，最適合種植枇杷。每年立春之後，枇杷樹上開始結實，到了清明時節，珠圓玉潤的黃澄果實高掛樹梢，彷彿一串串鈴鐺，喚醒早春的甜香氣息。



圖片提供／臺中市政府農業局



食 材 履 歷

茂木枇杷

深受大眾喜愛的日本品種

臺灣目前栽培枇杷主要品種計有瑞楠、瑞穗、戶越、茂木、田中等，其中以茂木栽培最多，田中次之。臺中太平地區栽種枇杷以茂木為主，茂木為從日本引進的品種，特色為果實呈長圓錐型，果皮密佈茸毛，果皮及果肉偏橙色。茂木的果粒雖較田中小，但滋味較甜，肉質較軟，深受大眾歡迎。



隨著氣候暖化，枇杷園也越往高處移動，使得生產更加不易。

枇杷結果到採收期間都得套袋保護。





產銷第六班班長簡進田先生栽種枇杷經驗老道。

茂木品種的特色在於果實呈圓錐型。





剛結果的枇杷還是青澀的綠。



大湖桶山枇杷園是早期協助開發新品種的大功臣。

人工嚴格篩選，種出果中極上珍品

走訪太平枇杷園，一株株枇杷樹根植陡峭坡地，枝幹上年初剛套下紙袋在陽光下耀眼反射，裡頭正茁壯的枇杷有如嬰兒，安穩在樹媽媽的哺育下，將長成飽含蜜甜汁液的果實。

枇杷樹僅一年一收，但卻需要花費一整年時間照顧，採收完畢得進行修枝、拔芽、施肥，這些工事得要人工穿梭在陡峭的坡地上進行，作業相當不易。枇杷產銷第六班班長簡進田先生說，枇杷適宜栽種於氣候涼爽的低緩山區，海拔太高或太冷不易結果，海拔過低則容易有病害問題，平均氣溫在20~26度是最佳狀態，種出來的枇杷才有會有入口即化的口感。

太平枇杷之所以有名，其要訣在於田間管理，採收後枝頭新冒的嫩芽必須摘除到只剩一枝，而開花期間還得疏花至六朵，結果後則再次疏果才行。透過三道人工篩選，每株枇杷樹只留下完美的果實，才能讓營養集中，培育出汁多肥美的黃金果。近年來，在農會大力輔導與宣傳下，太平頭汙坑枇杷逐漸走響名氣，並順利打入全國性市場，使枇杷成為水果中的珍品。



枇杷採套袋管理可減少用藥。

嚴格的用藥， 套袋管理更安心

為了提升太平枇杷的品質，當地果農大多從開花疏果過後，便採用套袋方式管理，避免病蟲害侵襲果實。因此，結果前到採收後的兩個月，就不再噴灑農藥。嚴格管理用藥，種出安心無毒的成果。

枇杷園一年僅一收，但照料功夫卻要花上一整年。每年最重要的開花期前，要在樹頭埋入混和花生殼的有機肥，補充母株孕育果實的體力。今日枇杷園內雖有建置灑水系統，但只有結果時給予人工灌溉輔助，平日多靠天公照料，主要目的是讓果樹可以自然生長茁壯。

不過，枇杷採收期間最怕透南風，氣溫一旦升高，枇杷的肉質就會硬化。好吃的枇杷除了靠人工細心把關，還得靠老天爺多多關照才行。





1

2

3

- 1.採收期間最怕透南風，氣溫一高果肉就會硬化。
- 2.樹頭埋有機肥與花生殼，幫樹媽媽補充營養。
- 3.用特殊剪刀採收才不會傷害果樹。

小提醒

挑選枇杷要選果型飽滿、圓潤的，不要挑瘦長型的，這樣才會甜！



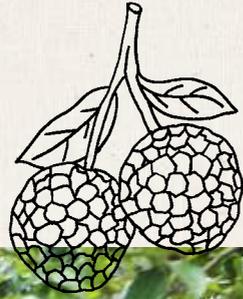
枇杷・哪裡買？

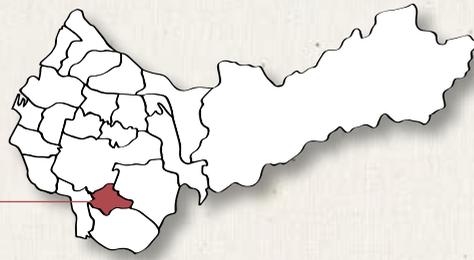
太平區農會

電話：04-2278-1148 轉 188、186、182

地址：臺中市太平區太平里太平路 483 號

網站：<http://www.fcic.org.tw/350>





大里【荔枝】

比選妃還嚴格的有機農法

幾十年前，臺中市政府鼓勵農友轉型種植經濟作物，荔枝因適合在中部栽種，因此使臺中市成為臺灣荔枝的主要產區。從太平、神岡、霧峰及大里，荔枝的栽培總面積將近兩千公頃，每年產量約一六、〇一二公噸，而太平地區便佔總栽種面積三成。每年夏季盛產的黑葉荔枝，豐實完美的果粒，滿盈蜜甜香氣，盛讚滋味傳至海外國家，使高品質的荔枝連年出口外銷，成了臺中市揚名國際的驕傲。





食材履歷

黑葉荔枝

荔枝家族的老大

臺灣本地栽種荔枝品種常見黑葉、玉荷包、糯米滋等，臺中大里主要栽種「黑葉（又名烏葉）」，油亮近乎墨綠色的葉子是特色之一。黑葉荔枝所結的果實大粒，雖然果核較大，但肉質亦厚，滋味清甜少酸味，有別於玉荷包。黑葉荔枝大約每年6月中旬盛產，是臺灣市場上最常見的荔枝品種，產量穩定，市佔率高，可說是荔枝家族的老大。



荔枝採收是直接將樹枝伐下，很是豪氣！

果粒逐顆篩選，提升產品精緻度。





樹下的快樂豬吃有機荔枝長大。



黑葉荔枝又名烏葉，油亮綠葉襯托紅果煞是好看。

林進財先生砍掉近半果樹，還給每棵樹應有的日照權。





- 1.園內提供大學進行網袋種植試驗。
- 2.用來捕捉害蟲的費洛蒙裝置。

有機園裏的豬荔共生實驗

每逢夏季，臺灣鄉間經常可見野生荔枝樹盛紅，滿枝盡戴紅玉珠的景色，有說不出的繁華感。荔枝屬亞熱帶果樹，喜好排水良好的土壤與四季溫差的環境，冬季寒冷可刺激開花結果，夏季炎熱有助果實成熟，因此在臺灣南自高雄、北至新竹的低矮山區都可發現荔枝樹的蹤跡，而臺中一帶粉砂質土壤地質排水性良好，氣溫與地理條件尤其適合栽種。

來到野薑花有機生態教育農場，農場主人林進財先生從有機蔬菜轉型種植荔枝，在這片四十年以上歷史的荔枝園實行有機農法，並試驗「豬荔共生」培育馨禾豬。輔通過三年轉型期，林進財先生表示，

荔枝樹的產果品質要好，決定關鍵在於「樹形」，樹形若不佳影響日照率，日照不足，產能便不好。而為了讓每棵樹擁有充足生長條件，他將果園原本250棵樹節選剩下150棵，減輕地力負荷，讓果樹自然成長，達到無用藥、少施肥的水準。

栽種經驗老道的他表示，荔枝果實蜜甜，相對蟲害也多，有機荔枝栽種尤重管理，園裡懸掛費洛蒙陷阱捕捉害蟲，產期還得噴灑葉面液體肥補充養分，而採收過後則要在樹頭埋入有機肥，埋肥又稱為「禮樹」，不僅是農友答謝樹母辛勞，同時也是為來年奠下豐收基礎的重要工作。



- 1.有機栽培不易，還得靠人工篩去蟲咬的不良品。
- 2.荔枝採收是將枝幹整段砍下。
- 3.採收荔枝的特殊工具被暱稱為如意棒。

嚴格50%篩選率，完美果實得來不易

六月中旬之後，玉荷包產季結束，水果行的主舞台便是黑葉荔枝的天下。有別於玉荷包顆粒尖銳的表皮，黑葉荔枝保有荔枝原有的風味，口感類似糯米荔枝，果肉較有Q性，因此廣泛受到消費者喜愛。林進財先生表示，栽種有機荔枝相當不易，若蒂頭有小黑點（蟲洞），代表果實已被蟲兒捷足先登，因此採收時必須人工篩選，挑去不良品，篩選率將近50%，得來相當不易。

若能親眼目睹荔枝樹採收，可發現實況很是豪邁。果農伸長如意棒砍下整段樹枝，再將結實累累的枝幹扛到樹下撿選，這種採收方法十分俐落，也可順便整枝，讓荔枝樹可以發側芽，成為來年產果的溫床。除此之外，七月進入晚收的糯米荔枝產季，此品種美味更甚，堪稱荔枝中的極品，太平地區部份農場少量種植，品嚐黑葉荔枝之餘，可別漏了這款隱藏版美味。



成熟期較晚的糯米荔枝，屬產量稀少的本土品種，通常都是農家自己留著吃。

小提醒

選購荔枝建議挑選果皮紅潤、外觀略微尖型，而表皮粗糙者為佳。若皮質平滑、外型圓潤的代表果實過熟，口感略劣。



黑葉荔枝・哪裡買？

大里區農會

地址：臺中市大里區新興路 101 號

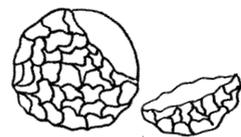
電話：04-2406-8011（234.232.233 推廣股）

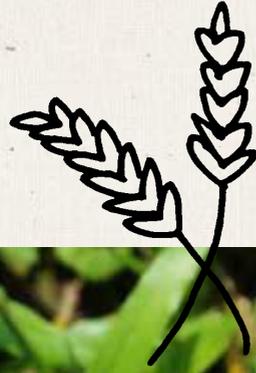
網址：www.tffa.com.tw

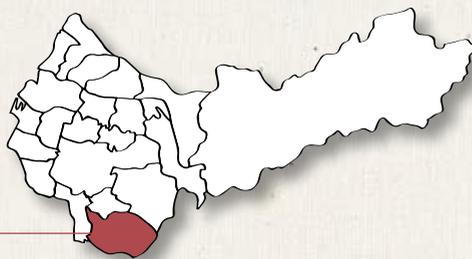
野薑花有機生態教育農場

電話：04-2271-3291、0932-273-181（林進財）

地址：臺中市太平區德民路 18-1 號







臺灣香米的故鄉

霧峰【香米】

霧峰舊稱「阿罩霧」，在當地原住民平埔族的話語中，意即「終年雲霧繚繞之地」。霧峰位在臺中市南緣，地理上東為沖積扇，西為丘陵地，由於漢人極早進入開墾，建置完善灌溉溝渠，奠定此地的農業基礎。1895年，因於農試所遷徙於霧峰，使霧峰成為全國農業試驗研究的首善之都。2000年，由郭益全博士團隊成功研發的香米，霧峰區被譽為「香米故鄉」，更是全國最大的香米種植區。





食材履歷

益全香米

絹光與台梗的媒合之作

益全香米正式名稱又稱為「臺農 71 號」，為因紀念育種者郭益全博士，故命名「益全香米」，是全國唯一以育種者命名之水稻品種。益全香米是由臺灣農業試驗所培育團隊郭益全博士研發，採用日本引入的「絹光」稻種與臺灣本土品種「臺農 4 號」配種而成。臺農 71 號不僅對多數病蟲害具有較持久抗性，米粒中帶有的芋頭香氣特別明顯，因此被稱之為香米。益全香米歷經 9 年試驗，於 2000 年正式登記為臺灣米品種之一。



1



2



3

1. 霧峰地區早年建置完善溝渠，奠定了發展農業的基礎。
2. 田間管理與資材運用是栽培好米的首要條件。
3. 稻稈偏黃是香米的一大特色。

粒粒晶瑩剔透，蘊藏迷人芋頭香

來到益全香米的產區——臺中市南邊的霧峰區，在這平原與丘陵的交界處，臺農71號稻米品種獨特的偏黃色的稻葉與稻稈，在大地上交織出一望無際的金織軟毯，與鄰田青禾對比強烈，讓豐收季節的大地頓時輝煌了起來。

經歷九年漫長時間培育而成的益全香米，米香之外伴隨著一股獨特濃烈的芋頭香，煞是迷人。負責推廣霧峰農特產的行銷部副主任柯義雄先生說，臺農71號的特色在於株高適中，株型佳，適合第二期作栽培。結實的米粒短圓飽滿，外觀晶瑩剔透，煮成米飯後黏、彈性頗佳，再加上獨特的香氣，讓人為之著迷。

他表示，芋香原本就是米香的基本香調之一，但過往品種的芋香表現相當隱微，在進行臺農71號品種培育時，原本是為了提升稻米的抗害性，卻意外發現此種米的香氣表現特別顯著，因此而有益全香米的誕生。



相較之下，一般稻田的稻稈為翠綠色。



有了現代化農機輔助，採收更有效率。

霧峰是臺灣最大的益全香米產區。





1

- 2
1. 淡淡芋香是香米的一大特色。
 2. 益全香米學名又稱為「臺農71號」。



日思夜念的米香， 是靈魂深植的記憶

昔日農家微光陰翳的廚房裡，大灶上的銅釜噴出縷縷蒸氣，煮煮中的米飯總能勾起人們的懷念，而那氣息是臺灣人打從有記憶以來就十分熟悉的味道。米飯的味道深植於靈魂，永遠不膩。

臺中霧峰區特產的益全香米，除了當做日常主食外，其香氣與米質特性很適合多方運用，配合霧峰酒廠，還可用來釀製高級芋香米酒，各式米食、甜點、清酒等相關商品。走一趟霧峰農會超市或霧峰農會酒莊，就可發現香米的周邊產品竟然如此多元豐富！



益全香米・哪裡買？

霧峰農會超市

電話：04-2330-3171

地址：臺中市霧峰區中正里四德路 10 號

網站：<http://wfa.so-buy.com/front/bin/cglist.phtml?Category=271275>

霧峰農會酒莊：以香米為原料，釀造優質初露清酒。

電話：04-2339-9191

地址：臺中市霧峰區六股村中正路 345 號

營業時間：9：00～17：00（週一、例假日隔天公休）



哪裡吃？

議蘆餐廳

電話：04-2333-8818

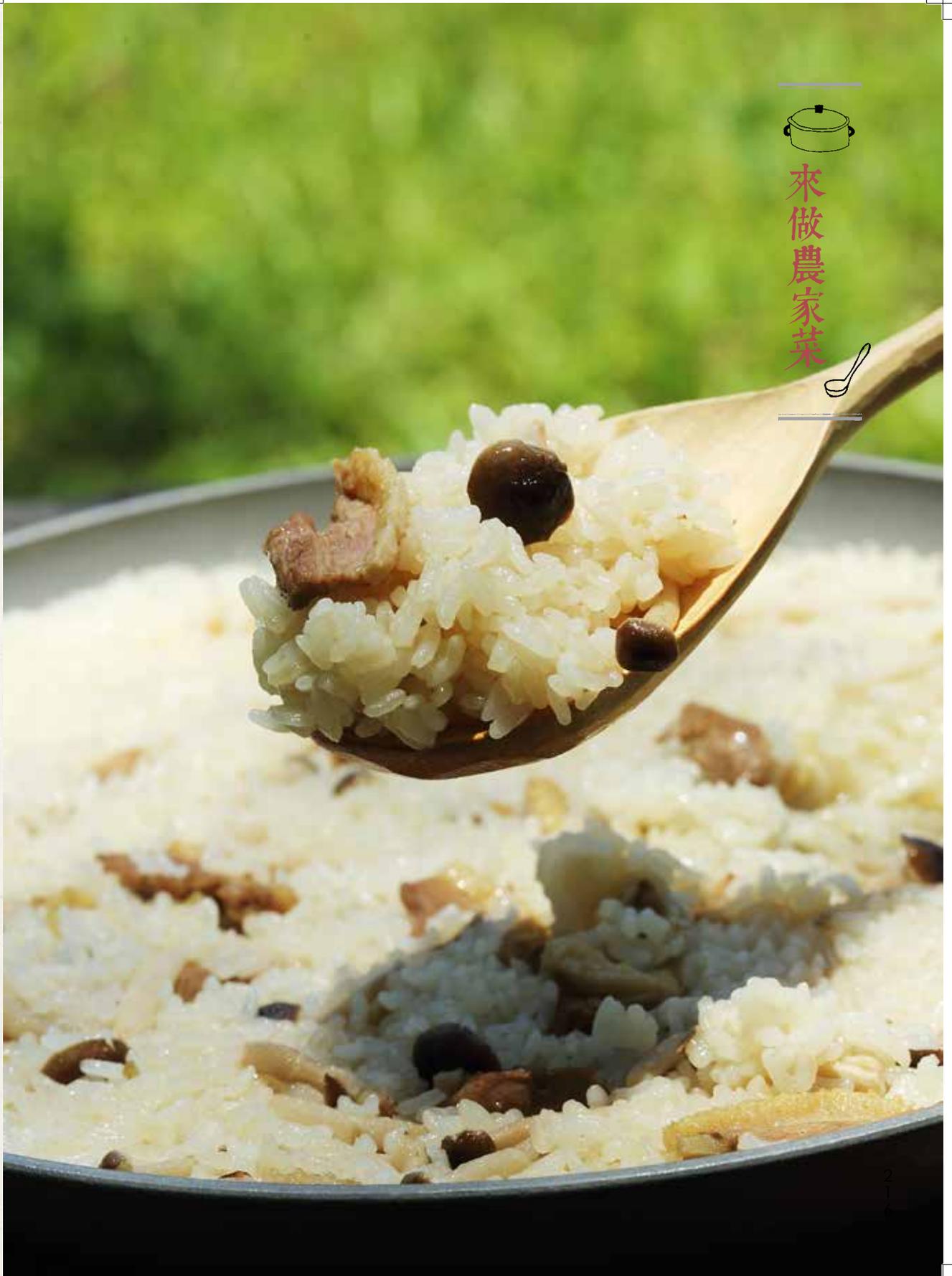
營業時間：10：00～14：00

17：00～21：00

地址：臺中市霧峰區中正路 734 號



來做農家菜



【鴨肉燉飯】

材料

香米 1 杯
糯米 1 杯
鴨肉 200 克
鴻喜菇 1 包
老薑 5、6 片
麻油、鹽 適量

作法

- ① 香米與糯米洗淨後，事先浸泡 30 分鐘，瀝乾備用。鴨肉切片備用。
- ② 起油鍋，麻油加熱後，放入老薑片爆香。
- ③ 續入鴻喜菇與鴨肉片拌炒。炒至肉片轉色，加入米拌勻。
- ④ 加水至淹過鍋中材料，以中小火燉煮至米飯熟透，水分收乾即可上桌。

POINT

若喜歡較硬口感，水可減少一些。





【奶油彩椒香米派】

材料

- 紅椒 1 / 2 顆
- 黃椒 1 / 2 顆
- 青椒 1 / 2 顆
- 罐頭鳳梨 1 / 2 罐
- 有鹽奶油 酌量
- 香米飯 2 碗

作法

- ① 香米飯煮熟後，放入圓形模具壓成米餅。
- ② 平底鍋略上油，將米餅放入鍋中兩面煎。
- ③ 米餅煎至微黃，形狀固定後，起鍋備用。
- ④ 將紅椒、黃椒、青椒與鳳梨切成 1 公分左右小丁。
- ⑤ 奶油熱鍋後，將蔬菜下鍋拌炒，略以鹽巴調整鹹度；將炒好醬料淋上米餅即可上桌。

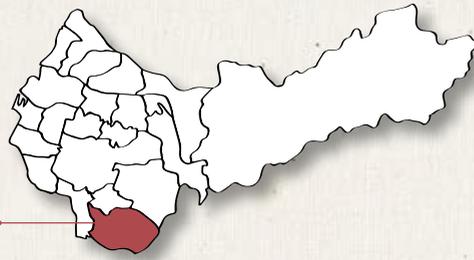
POINT

香米飯怎麼煮？

一杯米加入約 1.2 杯的水，煮好後，將米飯逐一翻勻，蒸散多餘水氣。







霧峰

【清酒】

一滴入魂的香米吟釀

臺中霧峰區是益全香米的故鄉，此處盛產的稻米帶有獨特的芋頭香氣，曾榮獲全國總冠軍米及十大經典好米等特殊榮。立地於優良產區，行政院農業委員會於九十四年度輔導霧峰鄉農會成立酒莊，引進日本杜氏「心魂傾注」的造酒精神，使用霧峰區特產的益全香米為原料，並且汲取南投埔里的山泉名水，釀造出以米為主角的美酒。一滴入魂的清酒，清冽甘甜，芳香醇美，著實展現出一粒米的究極滋味。





食材履歷

初霧清酒

米香入酒驚艷世界

2005年，行政院農業委員會輔導成立霧峰農會酒莊，以霧峰香米為主要原料生產初霧清酒，推出系列酒品包括：極品純米吟釀、吟釀、燒酎、本釀造、生清酒、濁酒等。旗下「初霧燒酎」曾榮獲「2012德國世界烈酒評鑑」金質獎，而「純米吟釀」則獲得於法國舉辦的「2011年國際酒類評鑑銀質獎」。

1. 麴菌發酵是釀造關鍵，必須在麴菌最有活力的狀態釀酒，過度熟成則麴菌老化失去活力，影響口感與產量。
2. 設備先進的霧峰酒廠。
3. 臺灣氣溫過高，必須使用低溫發酵槽才能釀造。



1



2



3

挑戰亞熱帶氣候， 百萬級釀酒功夫

走進古色古香的萬豐舊穀倉，昔日巨型碾穀機械不再，這個歷史風味依舊濃烈的老空間裡，取而代之成為霧峰農會酒莊的展售中心。古早味的木製攤車、櫥櫃裡，一支支美酒：純米吟釀「初霧」、「不染」，荔枝蜂蜜酒「當初」、「如今」……，光是優雅的命名就令人心生陶醉。

為了使用霧峰知名的益全香米，釀造出具有代表性的臺灣清酒，霧峰農會酒莊特別邀請日本釀造清酒博士廣井忠夫駐臺傳授釀造技術，並安排釀酒師遠赴日本新潟酒鄉武藏野酒造實地見學。將日本華麗精製的大吟釀技術帶回臺灣，使霧峰農會成為全臺第一家生產清酒的農會酒莊。

由於酒麴喜愛低溫環境，臺灣屬於亞熱帶氣候，終年氣溫偏高，不利於釀酒。因此，霧峰酒廠在酒莊後方與山上分別有釀酒廠，只在每年一、二月份開始製酒作業。酒廠內，引進數座要價百萬的低溫發酵槽，內部配備冰水降溫系統，讓原酒可在適宜環境中熟成，再經過過濾、調合等功夫，才能完成一瓶瓶清酒。先天環境限制，加上釀造工法繁瑣，目前霧峰酒莊平均一年只生產八萬瓶清酒，每一瓶都彌足珍貴。



1

- 1.製麴必須用手搓揉使菌種均勻覆上香米，這就是釀酒婆婆的手的由來。
- 2.清酒依照精米度分為8個級數。
- 3.初霧清酒繼承益全香米優質血統，蘊含醇郁香氣。
- 4.甫推出即完售的荔枝蜂蜜酒。



2

值得細意玩味的珍釀

造酒過程非常繁複，前端作業必須經過碾米、洗米、浸漬、蒸米、冷卻、製麴等功夫，把糙米精製成精米後，加入黃麴菌搓熟發酵，才能製成「酒母」。接著還得經過初添、仲添、留添三道發酵處理，將酒母混合蒸好的米和水，進行壓榨、蒸餾、低溫殺菌後，才能放入低溫槽內貯藏熟成，最後出貨前還得將幾個容器內的酒調和，並再次過濾加熱才能裝瓶包裝上市。

清酒分為八個級數，級數是根據使用的精米純度來區分，所謂「精米度50%」是指糙米磨去外層剩餘米心50%之意。通常，大吟釀級精米度50%以下、吟釀級精米度60%以下、一般級精米度70%以下，從精米度區分酒的上品，依次序為純米大吟釀酒、大吟釀酒、純米吟釀酒和吟釀酒。因此，吟釀又有「細意玩味的珍釀」之意。



3



4

釀酒周邊商品多元

酒莊系列酒品包括極品純米吟釀、吟釀、燒酎、本釀造、生清酒、濁酒等，並有酒粕香皂、酒粕面膜、酒粕軟糖及白巧克力清酒軟糖等周邊產品。



霧峰清酒・哪裡買？

霧峰農會超市

電話：04-2330-3171

地址：臺中市霧峰區中正里四德路 10 號

網站：<http://wffa.so-buy.com/front/bin/cglist.phtml?Category=271275>

霧峰農會酒莊：以香米為原料，釀造優質初露清酒

電話：04-2339-9191

營業時間：9：00～17：00（週一、例假日隔天公休）。

地址：臺中市霧峰區六股村中正路 345 號

網站：www.wffa.org.tw



哪裡吃？

議蘆餐廳

電話：04-2333-8818

營業時間：10：00～14：00

17：00～21：00

地址：臺中市霧峰區中正路 734 號



來做農家菜



POINT

清酒瓶上看到的精米度，比率的數字越小，是指米的雜質磨掉越多，代表品質越佳。通常，精米度60%以下，建議冰飲品嘗細緻風味，精米度60%以上則可溫飲。

【清酒麻油雞】

材料

放山土雞 1 / 2 隻
洋菇 1 大把
薑母 10 片
純米吟釀適量

作法

- ①麻油燒熱後，放入薑母片小火爆香，燒至薑片收乾。
- ②接著將雞肉下鍋拌炒，至表皮轉色。
- ③加入 1 / 3 清酒（建議使用純米吟釀）兌 2 / 3 水，續入洋菇中火燉煮至雞肉軟熟即可上桌。



【清酒鱸魚凍】

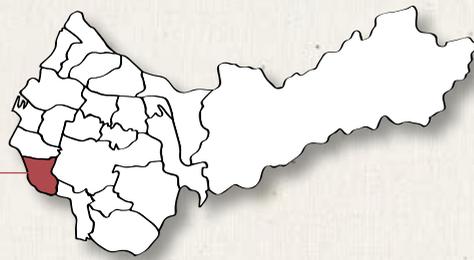
材料

鱸魚 1尾
薑片 2~3片
枸杞 1小把
鹽 酌量
純米吟釀 適量

作法

- ① 鱸魚處理後對剖，略抹鹽，墊上薑片與枸杞入鍋蒸。
- ② 蒸熟後起鍋放涼，去除薑片。
- ③ 接著倒入清酒，讓酒液浸泡整個魚身。
- ④ 封上保鮮膜，放入冰箱冷藏一夜入味。食用可沾豆瓣醬風味更佳。





大肚(西瓜)

臺灣盛夏水果之王

大肚區因流域所造就的砂質土壤肥沃、具有地力優勢，加上中部氣候特色，適合栽種耐熱性作物。早期，大肚區以種植蘆筍聞名，後蘆筍業沒落，許多農友在地方農會輔導下轉種較高經濟作物，於是開始發展西瓜栽種。如今，開車駛過大肚溪，從橋上望去那河床上的西瓜田可說是臺中大肚區的夏季名景。在水裡冰鎮後的西瓜，剖開瞬間清脆悅耳的聲音已讓暑氣消了大半，咬下一口果汁豐沛甘美的瓜肉，真只有「透心涼」才能形容！





圖片提供／臺中市政府農業局

食材履歷

西瓜

改良品種多，滋味各有千秋

西瓜是盛夏水果之王，臺灣西瓜品種多元，光是大肚區種植的西瓜品種就有鳳光、日本長歸、文蘭、新蘭、英妙等。這些都是深受市場歡迎的品種；其中新蘭西瓜清脆籽少，文蘭西瓜皮薄鬆軟，特有橘黃色果肉使其又稱為木瓜肉西瓜，而鳳光西瓜則細嫩多汁，是臺灣春作主力栽培品種。



西瓜栽種約60天即可收成。



盛夏酷熱，連西瓜也忍不住藏在藤蔓裡避暑。

溪旁沙質河床被開墾為西瓜田。





採收過後的枯藤不清除，可幫植株遮陰。

植株與植株間相鄰1公尺，保留寬裕生長空間是好品質的要訣。



2
3
2



1



2



3

- 1.嫁接是一門獨特技術，此為西瓜苗生長出來後，將芯摘除嫁接在砧木頭上。
- 2.大肚區西瓜田採寬行種植，與嘉南西瓜田景色不同。
- 3.栽種西瓜多年的劉海濱先生，是大肚有名的西瓜達人。

西瓜怕淹水，靠嫁接技術渡難關

大肚溪橋下的河床上，一畦一畦的田壟在大地長長劃上線條，而間或的西瓜球變成五線譜上的胖圓全音符，在漫長蟬鳴的夏季樂章中，落下最令人愉悅的符號。

大肚區的西瓜田明顯有別於雲嘉一帶，這裡的西瓜田採用寬行種植，每一畦田壟寬約15、16尺，田間道路相鄰約1、2公尺，而株距間隔約1公尺以上，相較起來生長寬裕，瓜兒也不易悶住熟爛。

早期，西瓜栽種是直接使用種子栽培，現在則改良為接枝方式，將西瓜苗摘芯後嫁接在胡瓜頭或南瓜頭上。西瓜栽種之所以改成嫁接栽種，主要是由於西瓜發芽期多雨，直播種子若被水淹過就發不了芽。如今，大肚區西瓜一年兩期，第一期使用南瓜頭嫁接英妙品種，大約十二月種植，隔年三月可採收。採收後休耕二個月，接著六月份種植第二期，用的是砧木頭嫁接鳳光品種，種植後大約六十天就可以採收。至於，什麼品種搭配什麼嫁接頭，這些獨門技術都是由專門種苗公司研發。

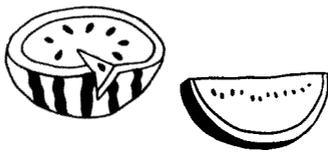


- 1.第一期採收後，瓜農會將枯萎的瓜藤翻到田邊遮風以保護西瓜。
- 2.紋路如果開了，表示瓜熟了。
- 3.新蘭西瓜果肉甜美、香氣濃郁，但是果皮薄容易裂開，更需要細心呵護。

日光浴西瓜，喝涼水養大肚

挺著圓滾大肚的西瓜，不畏日頭曬，在砂地上做著日光浴。看似坦然舒服的姿態，其實有賴農友的悉心照料。要栽種出甜美多汁的西瓜不容易，最要緊的關鍵是掌握澆水時機。

就像人在太陽下曝曬要補充水分一樣，在酷暑難耐的夏季，也要定時幫西瓜補充水分。不過，西瓜只愛涼水，不愛熱水，所以要選擇早上或傍晚時分灌溉，若是選在大中午，很容易被太陽曬成熱水，瓜一旦喝了熱水，便會爛熟長不大。此外，輔以含鎂成分的臺肥43號與魚精等肥料，補充植株營養，如此才能種出大又甜的西瓜。



小提醒

新蘭西瓜大約可以放一周，喜歡脆的口感早點吃，催熟時間越久，肉質越有沙感，可依照個人喜好存放。



西瓜大變身

西瓜麵



加入西瓜製作的西瓜麵，是大肚區農會的特色伴手禮。



西瓜・哪裡買？

大肚區農會超市

電話：04-2699-1161

地址：臺中市大肚區大肚里沙田路二段 683 號

劉海濱

電話：0931-155-169

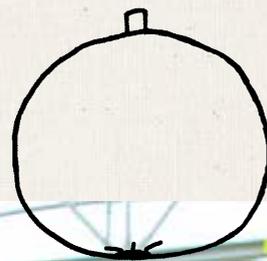
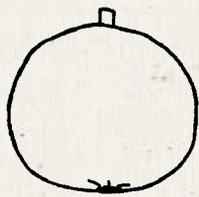
地址：臺中市大肚區磺溪里文昌二街 13 巷 12 號

哈發青果行

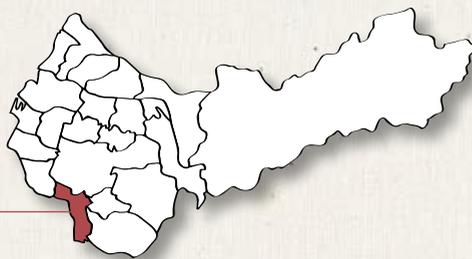
電話：04-2425-7371、0932-680-444

地址：臺中市西屯區港尾里 8 鄰中清路二段 1558 號

(臺中果菜市場內)



2
3
6



烏日【香瓜】

向美味起立致敬的香瓜

過去，臺中烏日農業以稻作為主，近兩、三年則積極轉型高經濟價值作物，積極推廣瓜果類作物種植；採用網室離地式栽培，種出高品質的香瓜、洋香瓜、小黃瓜、番茄等，如今成了烏日地區的農產明星，而近來正在研發試種的新疆品種哈密瓜，更是被譽為「秘密武器」……。





食 材 履 歷

嘉玉香瓜

人見人愛的薄皮甜瓜

臺灣甜瓜常見「嘉玉」、「銀輝」兩品種，而臺中烏日區推廣溫室栽培的香瓜屬嘉玉品種，是由農友種苗公司育成的品種，生育期約 70 天，開花至成熟 28~32 天左右。嘉玉香瓜若採一株一果栽培時，果重可在 500~600 公克左右，甜度極高約 15~17%，不僅果肉細嫩，連果皮也可食用。



嘉玉品種香瓜表皮嫩薄，不用削也可食用。

垂直式籃栽已經成了溫室瓜果栽種的主流。





果農林程棺先生曾是運輸公司老闆，退休回鄉務農種出了新事業。

精準管理使長出果實大小一致，稍帶黃色的銀白果皮是美味的象徵。





直立式栽培，從土壤開始把關品質

1. 自動化系統可精準施肥。
2. 平均一籃培養土可以種植5~6年。
3. 垂直式栽種讓溫室有限空間發揮最大產質。

走訪鄉下，總見田裡瓜藤翻轉綿延，瓜兒喜愛藏匿在蹊綠葉片底下，躲得過瓜農的利眼，卻逃不過雨季泡水之苦，常惹得果農時時提心吊膽。為了讓淘氣的香瓜乖乖長大，烏日區的果農引進新式溫室栽種技術，叫瓜藤起立敬禮，抱瓜答數！

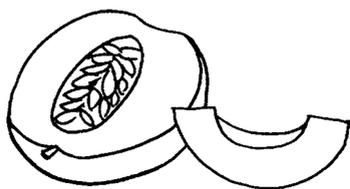
烏日區溫室香瓜採離地式栽培，植株種在一籃籃培養土內藤攀著網架直立式生長，有別於傳統露地栽培。請教籃栽的優勢，果農林程植先生說，首要不同在於籃栽能從栽培根本「土壤」進行嚴格把關。籃栽使用土壤並非一般田土，而是特別進口通過重金屬檢驗的培養土，再自行混合蔗渣、椰纖、泥炭土等，調配出適宜香瓜生長的基礎。他說：「土壤出廠時已經消毒處理，減少殘存蟲卵傳播病害，因此栽種時只需於苗期噴一次藥，往後就不需仰賴藥物管理了。」

瓜類雖然喜愛炎熱氣候，但氣溫超過35度植株便容易生理障礙，為了在炎夏時節幫瓜兒消暑解熱，果農還特別在溫室內裝設噴霧系統幫助降溫，並配合滴灌式施肥，依照植株開花、結果等生長期準確施肥，精準掌控每一株瓜的生長速度，使結果大小、甜度、高度均一。



1

1. 綠色表皮轉黃之際表示瓜果完熟可採。
2. 香瓜果肉淡白淺綠，質地細嫩甜美。
3. 農會為推廣在番薯果，精心打造烏農品牌。
4. 葉片大呈深綠色，代表植株健康（如左圖），種出來的果形好、果粒大。



小提醒

香瓜從小果到大果的生長過程，果皮先由綠轉白，再由白轉成鵝蛋黃，此時果肉熟度恰好，脆中帶綿，連皮都可以食用。挑選香瓜要選擇表皮果粉均勻、尾椎帶有清香氣息，表示甜度最佳。



2



3

完熟採收風味最佳

綠欖瓜藤垂綴著鴨蹼狀的葉片，躍入眼前是鵝黃粉綠的皮球兒，一顆顆藏著蜜甜的夏季回憶。香瓜又名美濃瓜（Melon），因具有皮薄特色，又稱「薄皮甜瓜」。香瓜種植需要強日照，不適合在陰雨日多的北部種植，因此產區越往南，採收時間越早。南臺灣大約元宵節過後可採收，一年可三收，而臺中氣溫相差五度，產期也相差五個月，產期約在清明左右，一年只可採收兩次。

為了培育出高品質溫室甜瓜，每一植株只留1至2果（傳統田間種植留十多果），平均每顆重量可達到一臺斤。溫室栽種的最大優點是可以避免蟲咬，香瓜可以到「完熟採收」，甜度與風味最佳。



除了小黃瓜，這裡還有…

番茄

烏日溫室水果為香瓜與番茄輪作，每年4月香瓜開始進行育苗，從5月採收至10月產季結束，7月份左右即將植株清除，讓土壤休耕恢復能量，約莫9月開始栽種番茄。由於採直立式栽培，植株間通風良好，葉片光合作用足，植株健康便能減少病害，種植的金黃色「金童」品種，以及鮮紅色「玉女」品種，深受禮品市場歡迎。



香瓜、番茄 · 哪裡買？

烏日區農會

電話：04-2335-5267（供銷部）、04-2337-6150 轉 26（推廣股）

地址：臺中市烏日區烏日里三民街 179 號

網站：www.fcic.org.tw/480/

林程植果園

電話：0932-512-385

地址：臺中市烏日區溪南路二段 167 號



2
4
4



烏日【小黃瓜】

引領風騷的戴花胡瓜

小黃瓜原產於印度，據傳是西漢時期張騫出使西域帶回中原，大約在1940年代才由日本人引進臺灣種植。隨著安全蔬果大力推行，小黃瓜也從露地栽種走入溫室，成了今日溫室蔬果的主要品項之一。臺中烏日區農業最早是以稻作為主，如今在農會大力輔導下，稻農積極轉型種植高經濟價值的溫室蔬果，小黃瓜於是揭「瓜」起義，取而代之成為烏日區重要的農特產。





食材履歷

小黃瓜

青皮青肉的美味花胡瓜

小黃瓜又有「花胡瓜」之稱，由於表皮帶刺，因此又稱為「刺瓜」。小黃瓜屬葫蘆科植物，一年四季皆可生長，在臺灣種植的小黃瓜品種可分為日本系列與以色列系列，兩者差別在於表皮是否有突刺；目前市面盛行品種以日本系列為主，主要有河童盛夏3號及11號（洽泰順種苗公司）、CU-87（和生種苗公司）。



烏日小黃瓜品種以日本系列為主。

小黃瓜的蟲害不少，採溫室栽種可降低用藥。





母花授粉後開始結瓜，瓜皮帶細小毛刺，因此小黃瓜又稱刺瓜。

高溫潮濕令人難耐，卻是小黃瓜最愛的生長環境。





1

1. 溫室內採直立式栽培。
2. 小黃瓜花也可食用。
3. 噴灑蔡十八菌有助園內生態平衡，讓瓜長得更好。



2



3

用好菌養出 天生好體質的小黃瓜

盛夏時節來一盤涼拌小黃瓜，是餐桌上最消暑的滋味。小黃瓜一年四季可產，既可熟食又可生食，與麵食、飯食百搭，又能做成涼拌菜或沙拉，那青皮青肉的討喜色彩，嚼來爽脆又多汁，充滿喜悅口感，可說是臺灣餐桌上人氣指數超高的蔬菜。

不過，小黃瓜的美味不僅人人喜愛，就連蟲兒也很識貨。侵害小黃瓜植株與瓜實的病蟲害不少，一般慣行農法少不了用藥管制，一旦控制不當，所種出的小黃瓜便極易殘留過量農藥。為了供應安全美味的家庭常食蔬果，臺中烏日區農會蔬菜產銷班近年大力推行高品質安全蔬菜，採溫室栽種的小黃瓜也是主力之一。

推廣股指導員陳宗明先生表示，農會輔導小黃瓜栽種技術，主要是運用各種菌類來維持瓜園生態平衡，例如使用中興大學蔡東纂教授研發的蔡十八菌，以及谷特菌等，來強健瓜類根系，葉片成長厚實，使植株體質健康自然抵抗病蟲害，達到無毒栽培的目標。



1. 2. 小黃瓜四季皆可採收，園內可見不同生長階段的瓜。
3. 小黃瓜斷面豐沛膠質欲滴。
4. 只有最新鮮的小黃瓜尾端還帶花。

小黃瓜富含膠質，折斷後甚至還可接起如初，在中醫學理上是「味甘寒滑無毒」的食物，多食對皮膚清潔相當有益。挑選小黃瓜時，建議選擇表皮果粉、有刺、帶花，就是新鮮小黃瓜的證明。小黃瓜帶花代表瓜實沒有過熟，皮嫩肉脆，過熟的小黃瓜尾端的花會掉落。

**戴花兒的小黃瓜，
是新鮮的證明！**

走進溫室瓜園，高濕高溫的環境令人汗如雨下，但對小黃瓜而言卻是最舒適的生長環境。農友黃以林先生表示，瓜類大多屬一年生，因此每年採收完畢必須打掉重新種植，通常會與番茄輪作。每年中秋之後，溫室開始種植小黃瓜，全年皆可採收。

除了小黃瓜，這裡還有…

新疆哈密瓜

果形偌大如西瓜的新疆哈密瓜，是烏日區農會下一季將大力推廣的明日之星。新疆哈密瓜原產於吐魯番窪地，外型呈橄欖型，果肉具有淡淡橙色，肉質肥厚、清脆，一切開來水嫩欲滴的斷面，甜美多汁特色不須多言。像吃西瓜那樣切片，一口咬下的瞬間，給人相當飽滿的食感！



小黃瓜、哈密瓜・哪裡買？

烏日區農會

電話：04-2335-5267 (供銷部)、04-2337-6150 轉 26 (推廣股)

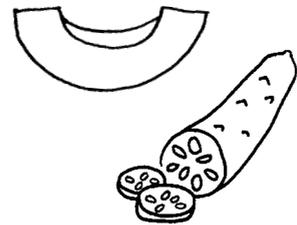
地址：臺中市烏日區烏日里三民街 179 號

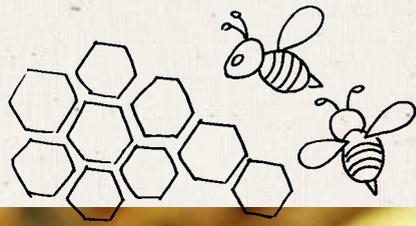
網站：www.fcic.org.tw/480/

以林農場

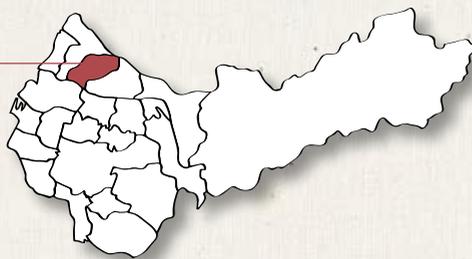
電話：0926-650-584 (黃以林)

地址：臺中市烏日區大明路成豐巷 42-1 號





2
5
2



外埔【龍眼蜜】

40年養蜂史造就絕代「蜂華」

臺中養蜂歷史可追溯到日據時期，因日人在臺中教學養蜂技術而奠下基礎。四十年前，臺灣養蜂研究班成立，當時全臺只有兩班，其中之一就在外埔。民國九十七年，臺中市政府為行銷蜂蜜產業，開始辦理蜂蜜評鑑，嚴格評鑑臺中各地蜂農出品的蜂蜜，唯有通過生化檢驗、感官品評、藥物檢驗等層層把關的蜂蜜，才能冠上「臺中蜂華」品牌，使得「臺中蜂華」就等同是「好蜜」的代名詞。





食 材 履 歷

龍眼蜜

純天然滋養聖品

蜂蜜來自植物在開花期由蜜腺分泌的甜汁，經蜜蜂採集釀造後，再經過人工採收與低溫濃縮後所形成，屬純天然食品。蜂蜜富含果糖、葡萄糖及豐富的礦物質和維生素等，再加上屬於單糖，可直接被人體吸收，自古被視為滋補食品。



1



2

1. 養蜂多年的鄭金崑先生拿下101年國產龍眼蜂蜜評鑑特等獎。
2. 產蜜量的多寡取決於蜂勢，從產卵、蜜蜂數量、產蜜的效率可判斷蜂勢強弱。
3. 筱捷蜂場培植的蜜蜂為適合採蜜的西洋蜂。
4. 5. 育種特製的蜂片，上建有一個個王塔，每一個王台內都有一隻蜂王。



3



4



5

外埔養蜂業所用蜂種為早期進口的義大利品種，屬性格較溫馴的西洋蜂，適合採蜜，不似東方蜂容易棄離蜂巢。鄭金崑先生說，養蜂的關鍵在於蜂勢強弱，一個蜂箱的產量、繁殖力、蜂勢強弱等條件，決定蜂蜜產量與品質。為了把關品質，他採用人工方式培育蜂王，延續活動力強盛的優良基因。另外，採蜜期間也必須時時觀察蜜蜂的動向，倘若蜂王產卵能力弱時，則必須透過換網或更換蜂王，藉由改朝換代恢復蜂勢。

今日外埔地區加入養蜂產銷班的蜂農約有13514位，透過組織良性競爭提升品質，為臺中推動優質蜂蜜品牌「臺中蜂華」打下穩固基礎。

人工育王，蜂勢銳不可擋

從外埔市區往田間移動，隱藏在水尾山麓一處谷地的忘憂谷，便是鄭金崑先生的筱捷蜂場。拿下101年國產龍眼蜂蜜評鑑特等獎的鄭金崑先生，身兼臺灣養蜂協會常務監事，養蜂資歷超過二十年。他表示，自早以來，外埔便是臺中養蜂業要地，



千里迢迢尋蜜的牧蜂人生

有道是，養蜂人逐花蜜而生，每每得依照季節尋蜜源，帶著蜂箱到處遷徙，過著另類的游牧生活。在百花盛放的春季，是蜂農與蜜蜂最忙碌的時刻，也可說是蜂蜜的盛產期，蜂農運載著蜂箱上山，駐紮在果園附近，採集龍眼蜜、荔枝蜜。

當春天結束，萬物進入孕育果實的

生長期，蜂農便將蜂箱搬回外埔據地避暑，順便採集稻田的稻花、咸豐草花，此季節所醞釀的又俗稱百花蜜。每個養蜂人都有獨門的蜜源，在平地幽谷休養渡夏後，歲時進入9、10月茶花盛放季節，便捷蜂場則還會停駐南投霧社、嘉義阿里山的蜂場，採集一季節的甜蜜。

1. 2. 蜂場每日工作就是要用番鴨毛將蜂片上的幼蟲移植到王台上以培育蜂王乳。育王作業非常細緻，稍有不慎就容易傷到幼蟲。
3. 採集蜂蜜時必須要燻煙器鎮定蜜蜂情緒。

篩選蜂王，人工育種

團隊的產值決定於領導者的態度，養蜂亦然。鄭金崑先生挑選出蜂勢強盛的蜂箱進行人工育種，當蜂王產下蜂王卵後，即將蜂王卵移植到「王塔」，約10天左右蜂王孵化，便會飛離蜂巢交配。7天後，蜂農會在蜂箱外放置4-5片蜂巢迎接新的蜂王。



圖片提供／臺中市政府農業局

能冠上臺中蜂華品牌必須通過CNS國家標準生化檢驗，並經中興大學、動植物防疫檢疫局等領有蜂蜜評鑑師證照的專家評鑑。

除了蜂蜜，這裡還有…

養蜂場除了出產蜂蜜之外，還有許多高經濟價值的副產品，例如蜂王乳、蜂膠、蜂蠟、花粉等。蜂蜜與花粉都是蜜蜂的食物，自花蜜採集而來，蜂蜜類似蜜蜂的飯，而花粉則類似蜜蜂的菜，都是必須在花期才盛產。蜂膠則是蜜蜂用來建造蜂巢的材質，具有消毒殺菌功用，可用來製造外用保養品。

此外，蜜蜂餵食蜂王幼蟲的食物叫蜂王乳，如同營養成分高的嬰兒食品，通常，人工培育的第三天，蜂王乳的量達到最多，即可採集（超過三天蜂卵就會孵化，將蜂王乳吃光）。而王塔上保護幼蟲的即是蜂蠟，可用來製成保養品、蠟燭、木器保養品等。



在蜂巢內深淺色的即是花粉。



一般蜂場會培育蜂王取蜂王乳，約每三天採收一次。



王塔上保護幼蟲的即是蜂蠟。



蜂巢內可見黑色物質是蜂膠，主要原料為樹汁。



臺中蜂華蜂蜜 · 哪裡買？

外埔區農會

電話：04-2683-2311 分機 204（請洽詢：李香玲）

地址：臺中市外埔區大同里甲后路 368 號

網站：www.waipu.org.tw

太平區農會

電話：04-2278-1148

地址：臺中市太平區太平路 483 號

網站：www.fcic.org.tw/350

霧峰區農會

電話：04-2330-3171

地址：臺中市霧峰區四德路 10 號

網站：www.wffa.org.tw

大里區農會

電話：04-2406-8011

地址：臺中市大里區新興路 101 號

網站：www.tffa.com.tw



來做農家菜



【蜜香銅鑼燒】

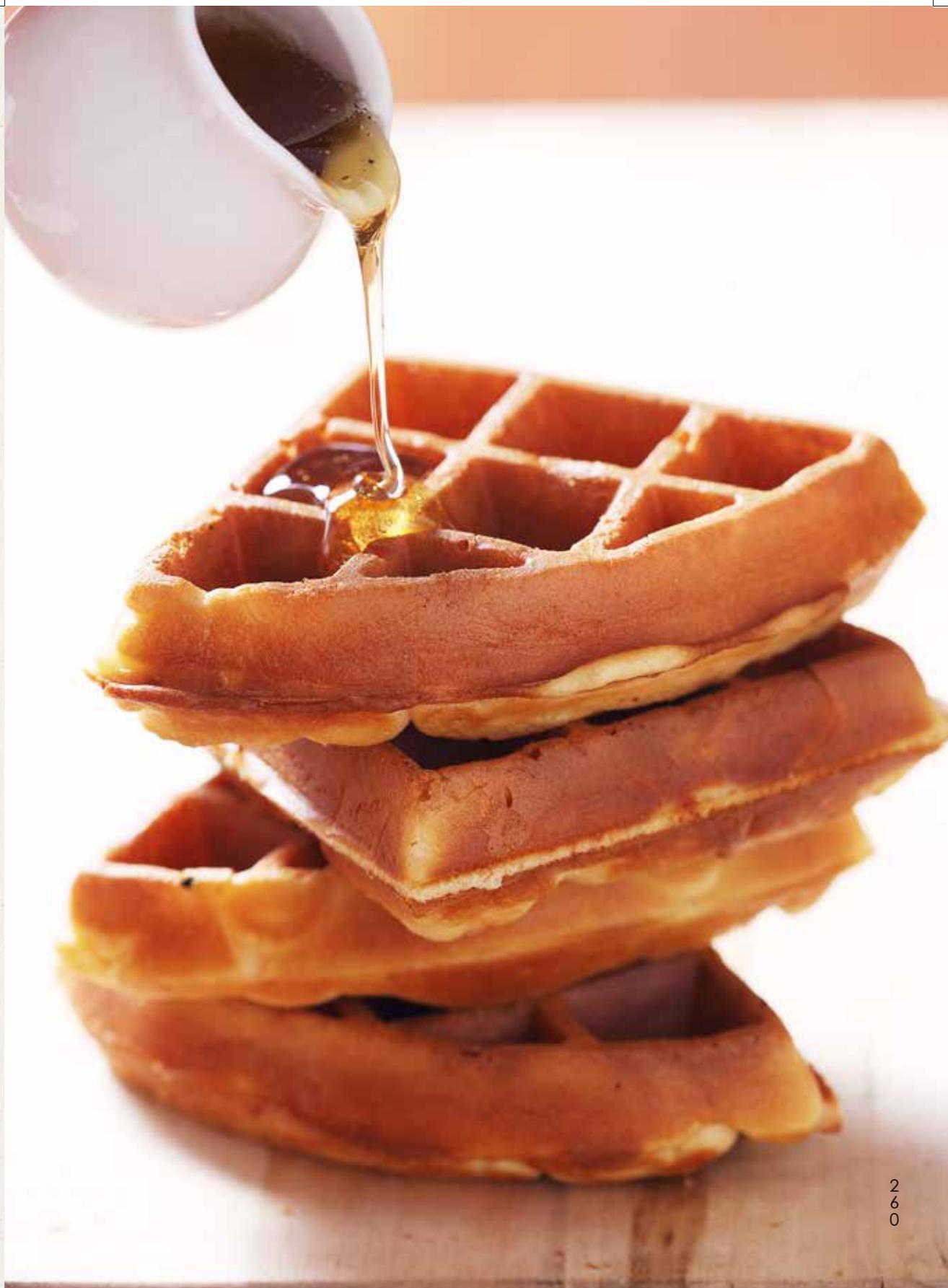
材料

蛋 2個
細砂糖 90克
果糖 15克
低筋麵粉 140克
泡打粉 2克
小蘇打粉 2克
奶水 35克
醬油少許（上色用）
豆沙餡或紅豆餡些許

作法

- ① 蛋和細砂糖攪拌打均勻。
- ② 加入低筋麵粉、小蘇打粉、泡打粉、果糖及奶水攪拌均勻，醒20分鐘。
- ③ 攪拌均勻後倒入預熱好的平底鍋。
- ④ 待底部煎熟（均勻起泡）即翻面，再煎至熟即可起鍋，冷卻備用。
- ⑤ 將冷卻好的兩片銅鑼燒夾入豆沙餡及蜂蜜即完成銅鑼燒。





【鬆餅】

材料

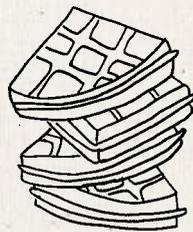
蛋 3 個 (全蛋)
泡打粉 1 平匙 (大)
糖 80 克
奶粉 3 平匙 (大)
低筋麵粉 250 克
水 130 克
鹽 少許
沙拉油 40 克

作法

- ① 將全部材料混合均勻成麵糊。
- ② 取適量倒入鬆餅機，起鍋後再淋上蜂蜜食用。

POINT

若調整水分則可做成鬆餅球。作法是減少水分使其可揉成麵糰，取一小糰揉圓，在預熱鬆餅機烤網交界處三面壓成形即可。





【蜂蜜蛋糕】

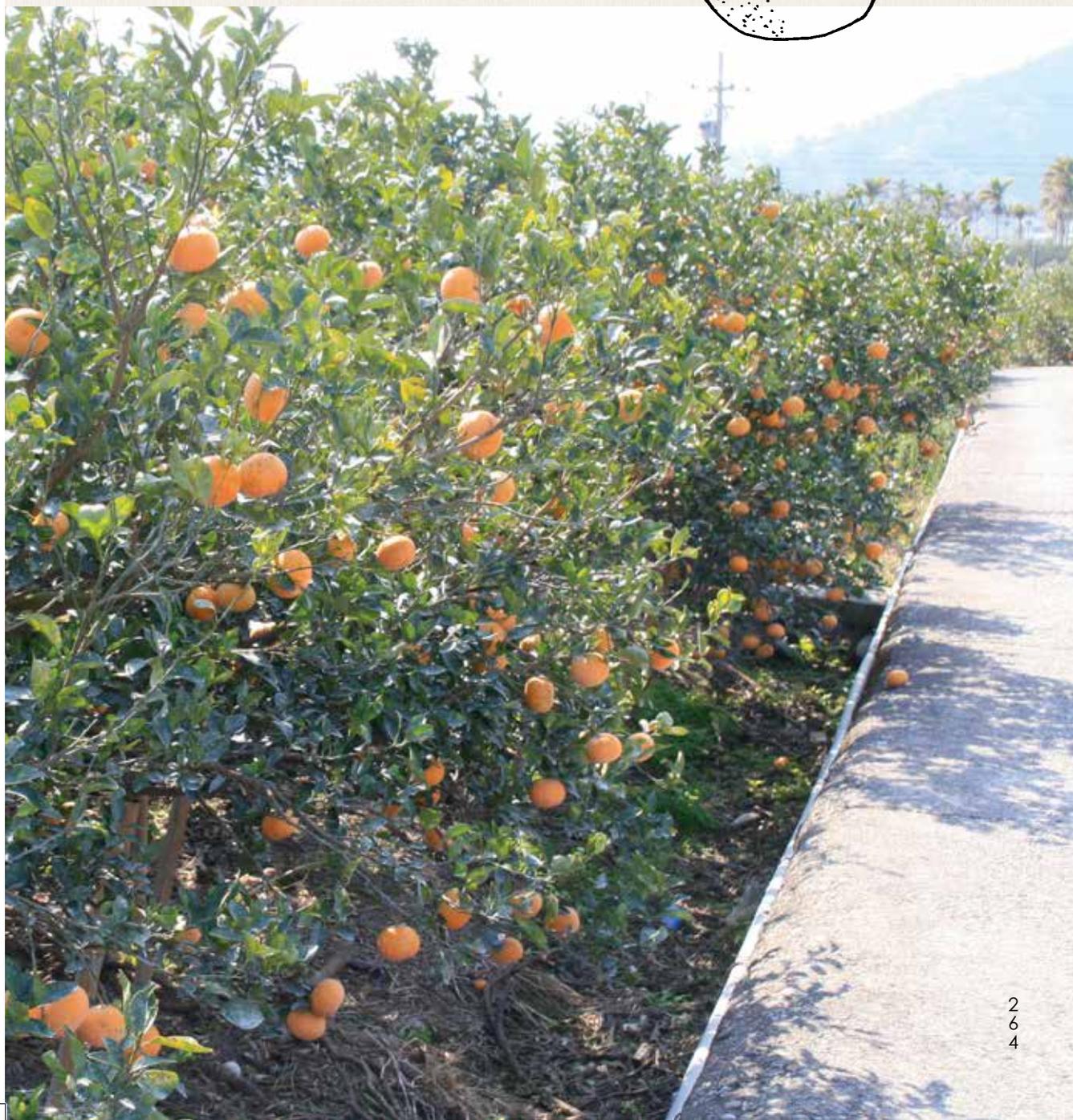
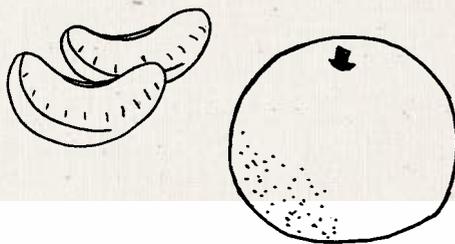
材料 (8吋5個)

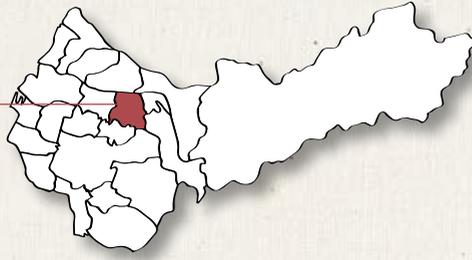
全蛋 1200克
砂糖 600克
鹽 12克
奶油 120克
泡打粉 10克
米穀粉 260克
低筋麵粉 260克
奶水 140克
蜂蜜 200克

作法

- ① 烤爐預熱180/160度。
- ② 泡打粉+米穀粉+低筋粉先過篩備用。
- ③ 全蛋+砂糖+鹽倒入攪拌缸中，用打蛋器打散，再隔水加熱到45度。奶水+奶油+蜂蜜也隔水加熱。
- ④ 裝到攪拌機上用一速打到蛋液濃稠不滴落。
- ⑤ 將過篩的粉倒入蛋液中用手(或軟刮板)拌到粉均勻散開混入蛋液中。
- ⑥ 挖取部份蛋糊先和蜂蜜、奶油、奶水拌均勻，再倒回蛋糊中，輕輕拌到無顆粒、表面光滑、不會消泡。
- ⑦ 將麵糊平均倒入模型中，表面抹平，排放烤盤中輕敲一下進爐烤，約25~35分，至表面上色，用竹叉刺入不沾黏才可出爐、倒扣，冷卻後脫模。
- ⑧ 做好蛋糕可依照各人喜好捲入紅豆泥或果醬。







豐原【青柑】

壓軸登場的年節水果

豐原舊時有「臺灣中部米倉」之稱，最早這裡為平埔族聚落「葫蘆墩」，意思為「神祈子民之部落」，於日據時期更名為豐原，取「豐葦之原瑞穗之國」意涵，足見這裡是臺灣重要的農業據地。自早，豐原即以「葫蘆墩米」聞名全臺，又因此地氣候與地理條件適合柑橘果樹生長，品質優良的青柑在「豐園」品牌行銷下，成了國產水果的代表之一。

圖片提供／臺中市政府農業局





食材履歷

青柑 青綠色果皮即可採收

青柑主要產區集中在臺南、嘉義等地，以及臺灣中部的豐原。一般認為柑橘成熟時，果皮都是橙橘帶黃的顏色，但青柑則不然。青柑俗稱「青皮椪柑」，大約每年10月期間，椪柑果皮雖呈青綠色，但果肉已具有甜度可以採收供應市場。



貯藏技術加值，延長柑橘賞味期

1. 青柑俗稱「青皮椪柑」，椪柑果皮帶有青綠色。
2. 每年10月是豐原柑橘的產期。
3. 柑橘開白花搶先預告豐收。

早期10~12月是南部青皮椪柑產季，到了1~4月則進入「貯藏柑」供應期。「貯藏柑」的產地主要偏北，如臺中、苗栗一帶。豐原栽種青柑有別於嘉南地區，由於嘉南地區的日照強烈，青柑10月即可採收，但相對保存不易，只能供應到1~2月。而中部地區的日照沒有南部充足，果實生長期較長，又耐貯藏，因此發展出「貯藏柑」技術，使柑橘可以供應到4月，果皮由青轉為橙黃色，色澤更加討喜，成了年節十分受歡迎的水果。

椪柑在中醫學理屬「性寒」水果，具有解熱、祛痰、預防便秘等特性，且椪柑富含豐富維他命A、C，燥熱體質的人可以常食。柑橘類水果一般以鮮食為主，此外還可將果皮曬乾製成「陳皮」，或是提煉精油，一顆果實從裡到外都具有經濟價值！

小提醒

挑選柑橘時建議挑選果實重、果色均勻，且表皮無日光燒焦現象，風味最佳。



來做農家菜



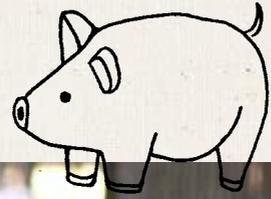
【香橙鮮筍蝦鬆】

材料

- 麻竹筍（約兩斤）1支
- 橘子3顆
- 蝦仁450克
- 乾香菇60克
- 青蘆筍120克
- 蒜白30克
- 檸檬1顆
- 美生菜2個
- 砂糖70克
- 鹽、白胡椒粉適量
- 沙拉油100cc
- 蜂蜜適量

作法

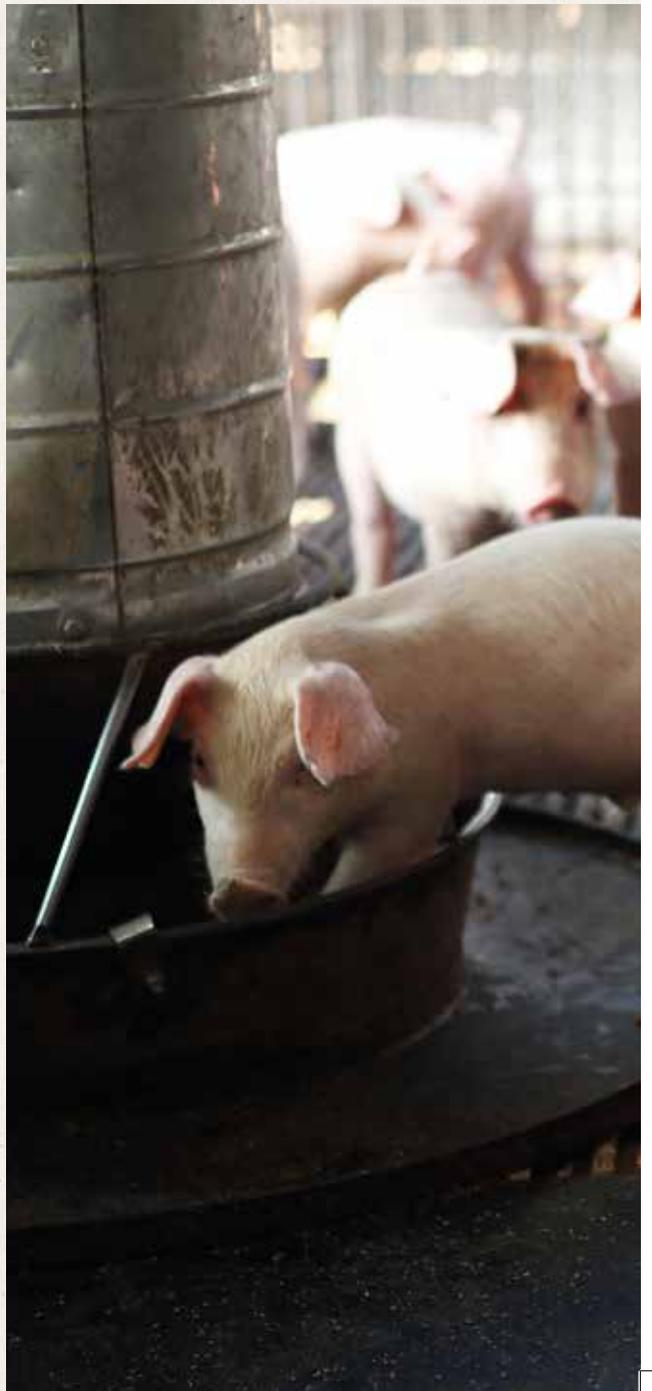
- ①醬汁：鍋子放入橘子汁，加糖、檸檬汁、蜂蜜、橘子肉丁，加半杯水、小火燜煮十分鐘。
- ②蒜洗淨切細丁，麻竹筍剝皮洗淨煮熟切丁，蝦仁、青蘆筍洗淨切丁，香菇泡水軟後切丁備用。
- ③鍋燒熱放入沙拉油先爆香蒜丁，再放香菇丁、筍丁，加入蝦仁、香菇水、鹽、白胡椒、青蘆筍丁、橘子汁及橘肉丁炒收乾即可。
- ④美生菜洗淨剪成碗狀放入作法2料，淋上醬汁即可。



【醇素豬】

喝養樂多長大的健康豬

當一波一波的食安風暴襲來，不僅考驗臺灣消費者的判斷力，同時也考驗臺灣生產者如何在逆境中求生存。歷年來，臺中市政府農業局不斷輔導臺中市養豬協會精進，於民國一百年更成立臺中優良豬肉推廣中心，祭出三大臺中市優良豬肉品牌，包括兩大生鮮肉品品牌「醇素豬」、「外埔「海藻豬」，以及肉品加工品牌「臺中強」，使臺中優良豬肉走出區隔，並成功進軍高檔超市，提供人們更加安心美味的肉品選擇。





食 材 履 歷

酵素豬

健康飼養安心美味

臺中地區養豬協會自民國 67 年即投入研究將酵素應用於飼養管理，採用瑞典藍瑞斯與美國杜瑞克雜交之豬種，取其肉質與換肉率之優點，加以餵食添加大豆粕、益生菌、酒糟等健康素材的飼料，提升豬隻免疫力，減少飼養過程用藥。加以嚴格藥物管理檢驗，每頭豬必須達到零檢出標準才核准屠宰，消費者不僅可吃得安心，食用酵素的豬隻肉質富嚼勁，沒有騷臭味，滋味更勝一籌。



從繁殖到養成一貫作業，豬隻在隔離環境生長。

防疫畜養系統是否完善，看豬舍環境便知道。





峰成畜牧場早年肉品主要外銷日本，場主賴平鏘先生對衛生要求極其嚴格。

飼育肉豬為瑞典藍瑞斯與美國杜瑞克混血的品種。



2
7
2



幫豬仔顧健康 防疫工作滴水不漏

1. 豬隻從出生到屠宰都有產銷履歷認證。

2.3. 畜牧場為了把關品質，直接進口原料進行粉碎調配。

4. 每1公噸飼料添加1公斤益生菌，養出豬隻健康好體質。

來到位在臺中霧峰區的峰成畜牧場，訪客進入大門前必須先踩過消毒水才能進入，而空氣中不似傳統養豬場瀰漫濃糞臭味，牧場內環境整潔，令人印象深刻。峰成畜牧場主人，同時也是現任臺中市養豬協會理事長賴平釧先生，從事豬隻養殖五十多年，過去因外銷日本經驗，而習得一套防疫畜養系統，成為臺灣畜牧業率先引進酵素飼養的大前輩。

安全肉品必須從環境衛生做起。賴平釧表示，峰成畜牧場將酵素（益生菌）運用於飼養與環境管理，減少豬隻患病機率，進而降低抗生素用量，使達到藥物安全零檢出的水準。

賴平釧先生表示，峰成畜牧場能夠躲過民國八十六年口蹄疫，意味著牧場防疫網建構良好。「我的養豬場是謝絕參訪，甚至連運豬車都不得進入飼養區。寧可自行將豬隻運送出來再上運豬車，也不願意讓病菌有任何入侵的可能。」也就是靠這一道道嚴格的把關動作，才能在消費者心中建立安心信賴。



1. 益生菌可以消滅壞菌，噴霧系統也加入酵素，用於環境管理。
2. 豬隻採不鏽鋼高床養殖，可降低染病機率。
3. 豬舍加裝水簾，室內外溫差降低3度，讓環境舒適，豬隻吃好睡好，自然長得頭好壯壯。

縮短產銷層級， 價格合理肉質更鮮

峰成畜牧場擁有將近四十年歷史，場區共有5980坪，以飼養白豬為主。畜牧場不僅自行配種繁殖健康的豬隻，並自有配料場，進口玉米粒、黃豆、酒糟、黑芝麻粕等原料，並以一公噸飼料添加一公斤酵素（益生菌）比例，親自調製豬隻的健康飲食。

由於益生菌可消滅壞菌，峰成畜牧場也將酵素用於環境管理，場內每十五分鐘噴灑益生菌水霧，配合不鏽鋼高床養殖，使豬隻不沾染禽畜糞，降低染病機率，同時也減少豬肉染上糞臭。

除此之外，臺中市養豬協會更致力推動產銷一條龍，豬隻從生產到銷售不經過市場拍賣，而是透過自有門市、超商、超市與網路平台銷售，縮短從豬場到餐桌的產銷層級，降低運銷成本，讓消費者可以合理價格買到優良新鮮的豬肉。



臺中酵素豬品牌旗下審核通過的養豬場，出豬之前必須提早15天送檢，確認檢驗通過無誤才可屠宰。

酵素豬大變身

梅花肉



松阪肉



香腸



培根



酵素豬・哪裡買？

臺中市優良豬肉推廣中心

電話：04-2687-2229

地址：臺中市大甲區經國路 750 號

峰成畜牧場

電話：04-2339-8455

地址：臺中市霧峰區草湖路 250 號

裕毛屋

電話：04-2321-6360

營業時間：10:00 ~ 22:00 (週一至週日)

地址：臺中市西區公益路 150 號



來做農家菜



【香炒松阪豬】

材料

松阪豬肉 200克
蔥（或蒜苗） 1小把
辣椒 2支
黑胡椒些許
五香粉些許
醬油 2大匙
米酒 1大匙

作法

- ①松阪豬肉以黑胡椒、五香粉、醬油醃入味。
- ②蔥（或蒜苗）與辣椒斜切備用。
- ③起油鍋，先將蔥（或蒜苗）炒香，續入辣椒。
- ④炒至辛香味飄出，倒入松阪豬肉大火拌炒。
- ⑤至肉質變色，轉中小火，蓋上鍋蓋燜約20秒即可起鍋。





【東坡肉】

材料

豬五花肉 500克
冰糖 3大匙
青江菜 6顆
棉繩 少許
醬油 100cc
米酒 50cc
八角 2顆
蒜頭 4顆
砂糖 6克
水 200cc

作法

- ①將五花肉切成方塊，綁上棉繩固定，並放入水中汆燙2分鐘撈起。
- ②起油鍋，將豬五花肉與冰糖、醬油略炒。
- ③將五花肉放入砂鍋（皮朝上），倒入所有調味料，小火燜約一個半小時。
- ④起鍋後盛盤，點綴燙青江菜即可。





Shopping Guide

新鮮採買，來這就對了！

▶ 金典綠園道農夫市集

每週六、日 14:00~20:00

臺中市西區健行路 1049 號（金典綠園道商場前廣場）

▶ 合樸農學市集

每月第二個週六 9:00~14:00

臺中市西屯區西平南巷 6-6 號（福林路底的寶雲別苑）

▶ 榮總農夫市集

每週四 10:00~17:00

臺中市西屯區臺灣大道四段 1650 號（圓滿廣場）

▶ 興大有機農夫市集

每週六 8:00~12:00

臺中市南區國光路 250 號（中興大學惠蓀堂後方榕樹下木棧道）

▶ MIT 興大驗證農產品市集

每週日 8:00~12:00

臺中市南區國光路 250 號（中興大學小禮堂前廣場）

▶ 臺中微笑黎明有機市集

每週五 11:00~17:00

臺中市南屯區黎明路二段 503 號（行政院中部辦公室前草皮）

▶ 虎腳庄農夫市集

每週日 8:00~12:00

臺中市外埔區永豐村六支巷與永眉路交叉口（水流東社區公園）

▶ 大坑農夫市集

每週六、日 7:00~11:00

大坑 9 號登山步道口

▶ 陽明大樓農夫市集

每週五 15:00~20:00

臺中市豐原區陽明街 36 號（陽明大樓前廣場）

▶ 龍井登山步道農夫市集

每週日 13:00~18:00

臺中市龍井區竹坑-南寮登山步道（竹坑端入口，國道三橋下）







2
8
3





2
8
5



臺中農產小旅行



發行單位 臺中市政府

發行人 胡志強

總編輯 蔡精強

主編 陳柏宏、廖麗華、吳建威、李幸芳、劉祥洲、余文欽、廖炯良

地址 臺中市豐原區陽明街 36 號 5 樓

電話 04-2228-9111 轉 56500

網址 www.agriculture.taichung.gov.tw

出版日期 2014 年 10 月第一版第一刷

設計印刷 書虫股份有限公司

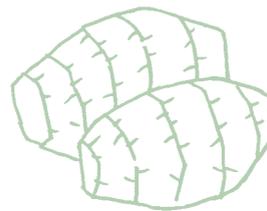
地址 臺北市民生東路二段 141 號 1 樓、4 樓、地下 1 樓

電話 02-2500-0888

文字編輯 李佳芳

特約攝影 王士豪

美術設計 關雅云



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

風土好食：臺中農產小旅行 / 蔡精強總編輯。

- 初版。- 臺中市：中市府，2014.10

面；公分

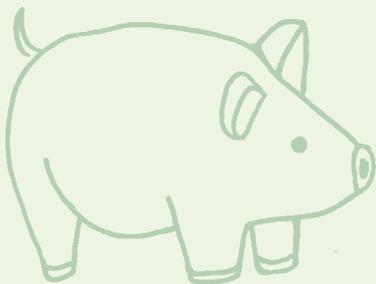
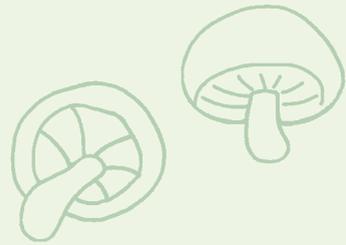
ISBN 978-986-04-2927-5(平裝)

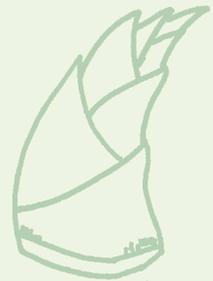
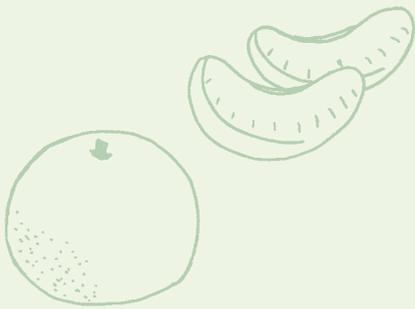
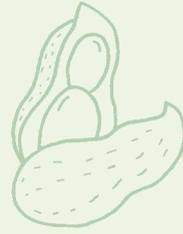
1. 旅遊 2. 農產品 3. 臺中市

733.9/107.6

103022860









從每日的餐桌料理出走，從對土地的關懷出發……

探訪我們嘴裡的食材來源，觀察它收成前的樣子、

與種植者聊聊他們對於食材的熱情與執著；

我們認識的將不只是物產，更要細緻地了解臺中獨有的味道！



定價 22222 元

