

Eating Journey
in the Island
/
Fun and Meal
with Crops



食農趣

農村與食材文化





農村與食材文化

Eating Journey
in the Island
/
Fun and Meal
with Crops

前言

台灣農村文化的底蘊豐富多元，而在地美食更是豐富多彩，一桌「家常菜」，不僅有家的味道，還牽繫著人與人、人與土地的記憶和生活，這些都是值得傳承、保留的珍貴記憶，然經過時代的變遷，這樣的記憶正逐漸流失。

本書透過全台 20 幾個農村社區的探訪，蒐集 25 種在地食材及 36 道美味家常料理，以全齡角度記錄台灣農村的在地人文、食材小知識及美食烹調等，繪製成「島嶼食紀」一書，集 3 冊為一套，包括「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，本冊為其中的「食農趣」。

「食農趣」是將這 25 種在地食材，與台灣的環境生態、人文風情相互連結，探索在地飲食、文化及產業，整個島嶼就是豐富的食材寶庫。例如，南投埔里，有些農民為回復生態環境，捨棄農藥打造白魚復育基地，成就了茭白筍天堂，發展生態與經濟價值雙向平衡的永續產業；屏東可可讓舊時檳榔園成功轉型，近幾年從可可樹到巧克力產業，發展全世界最短的食物里程，獲獎無數、揚名國際。

此外，還介紹具農業經濟及休閒特色之產業，如花蓮赤科山的金針花產業，每年花開盛季，吸引近 30 萬遊客前往觀賞；新埔柿子產業，除展現先人保存食物的智慧，每年九降風到來，農家曬柿餅場景更是吸睛，是遊客打卡熱門景點；來到埔里，還可以穿上青蛙裝體驗茭白筍如何採收和製成美味泡菜；枋寮的食魚小旅行，讓遊客體悟漁村生活。

另為吸引讀者翻閱並促進視覺刺激，本冊特規劃三頁立體頁，例如透過立體繪圖強調原民運用智慧驅趕鳥類，同時融合環境生態與文化記憶的「小米」；又如定置漁場豐富的「魚」食材庫，藉由翻閱魚圖找尋魚類的趣味來認識魚種…等，都很適合親子一同閱讀，讓「食農趣」更多元有趣。

局長序

台灣島嶼四面環海、地貌多樣，更融合了多元族群之特色，從地形地貌到人文演變，隨節氣轉換與產業遷移，農村飲食文化呈現多樣風貌。那一桌「家常菜」，那一道道農家手藝，可從食物的「源頭」，進而了解台灣農村食材緣由、地方產業更迭與變化，在在顯現農村在地食材的重要性。

本局以環境教育為主軸，發展農村綠飲食為核心，邀集專家學者，從山村、平地到海港，從北到南再到東台灣，走訪宜蘭縣、新北市、新竹縣、苗栗縣、台中市、南投縣、雲林縣、屏東縣、台東縣及花蓮縣等 10 個縣市，實際探訪 20 多個農村社區，拜訪農民、在地達人和農村居民，進行田野調查，共蒐集 25 種在地食材及 36 道農村佳餚，以全齡思維和繪本方式，繪製成「島嶼食紀」一書。

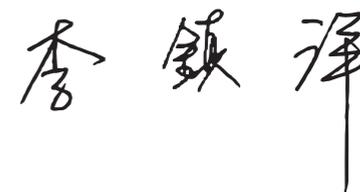
本書集 3 冊為一套，包括：「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，記錄台灣農村之人文風貌、食材產地、食材小知識、飲食文化和記憶中珍貴的家鄉味，不僅提供營養的料理指南，並呈現在地食材的人文風情與順應環境的農村智慧，也希望藉由繪本引動親子共同學習，一起進入「島嶼食紀」，探索從台灣優質的在地食材中，所引出的永續發展精神與農民愛惜這塊土地共生共榮之價值。

本冊「食農趣」將所蒐集的 25 種食材，從單一食材的探索，延伸到環境生態、人文歷史的鏈結，甚至引動在地休閒、產業的永續發展，例如花蓮佳民社區的太魯閣族，以林下經濟發展山蘇產業與文化連結，讓在外年輕人找到回家的路；屏東枋寮氣候、水質適合養殖石斑，更透過體驗行程讓民眾認識漁村的風貌；苗栗三灣茶頗負盛名，當地以大甕泡茶的「大碗茶」奉茶文化，讓人感受先民好客的熱誠與貼心。

農村是這片土地的根，土裡生長出的作物、海裡豐沛的資源，滿足了味蕾，豐富了對食物的知覺。「島嶼食紀」不只是一套農村食材及文化紀實繪本，更希望透過本書，喚醒記憶中的家鄉味，並成為農村飲食文化傳承的種子書，為農村飲食哲學展開序曲。

只要我們辛勤耕耘、保水護土，這塊土地也必報以我們豐盛富足之路。

行政院農業委員會水土保持局 局長



目錄

全穀雜糧類 | Whole grains

南瓜	友善農作復育環境 淡水忠寮打造詩文社區	10
芋頭	公館芋頭產量大 與台中大甲齊名冠全台	14
地瓜	航海王來開台 水林成就地瓜與候鳥生態圈	16
紅藜	超級食物！從配角到主角的太空糧食	20
小米	開墾、播種、驅鳥到豐收，串起原民文化儀式	24
稻米	好水好土好風好氣候 縱谷平原造就優質好米	28

蔬菜類 | Vegetables

愛玉	與蜂共生，友善農耕的台灣特有種	34
薑	苗栗大湖薑麻園是薑母原鄉	38
福菜	團圓、平安菜 公館福菜之鄉	46
香菇	新社河階台地溫差大 農作物生長的後花園	48
苦瓜	新社崑南社區白玉苦瓜 比市價高一倍仍搶手	50
茭白筍	好山好水成就美人腿	52
金針	山坡起伏岩石錯落 花蓮赤科山金針生長環境佳	58
山蘇	台灣是蕨類王國 山蘇成為原民部落林下經濟作物	62

豆魚蛋肉類 | Legumes, fish, eggs, meat and their products

養殖漁業	口湖 1600 公頃魚塭 水產豐富「食材庫」	68
龍膽石斑	養殖大縣集合生產 造就石斑王國	76
魚	全台最晚興建漁港 早、午兩次搶魚大作戰	82

水果類 | Fruits

柿餅	柿餅之鄉 黃澄澄「柿界」 成為秋天最美風景	88
紅棗	紅棗、芋頭、芥菜 在後龍溪水與河谷風下滋長	92
百香果	百香百變 果汁之王	96

油脂與堅果種子類 | Oils, fats, nuts and seeds

苦茶油	水土良好品質佳 被譽為東方橄欖油	104
可可	國境之南檳榔園 轉型林下作物可可	108



穀

全穀雜糧類

{ Whole grains }

南瓜

友善農作復育環境 淡水忠寮打造詩文社區

新北市淡水區忠寮社區位於大屯山腳下，「母親河」公司田溪流經，土壤富含礦物質、水源乾淨，目前有 100 多戶農家種南瓜，因鄰近大台北消費市場，可待南瓜較成熟、甜度最佳時採收運銷，栗子南瓜平均甜度達 12 至 13 度，最高甚至達 18 度。

忠寮社區近年因環境復育成功，獨角仙、螢火蟲等指標再次現蹤，社區將生態多元性和在地百年古厝的歷史代表性結合，舉辦活動展現成果，更結合淡水福爾摩莎國際詩歌節打造「詩文社區」。



南瓜品種多 四季盛產拚加工

南瓜種類繁多，顏色有橘黃色、綠色、白色或是綠白相間等，外型有球形、洋梨形、碟形等，非常多樣。

台灣一年四季都產南瓜，種植面積逐年增加，到 2020 年已逾 5,000 公頃，南瓜種植數量增加和加工品有關，不只煮來吃，商家還拿去做蛋糕、布丁，甚至做南瓜派，是營養豐富又繽紛的食材。



芋頭

公館芋頭產量大 與台中大甲齊名冠全台

公館地區的芋頭產量與大甲地區為全台之冠，公館的芋頭是檳榔心芋，灌溉水源來自含有石灰質的穿龍圳，不但提升公館芋的營養價值，也讓芋頭富含澱粉，吃起來更香鬆可口，讓人無法忘懷。



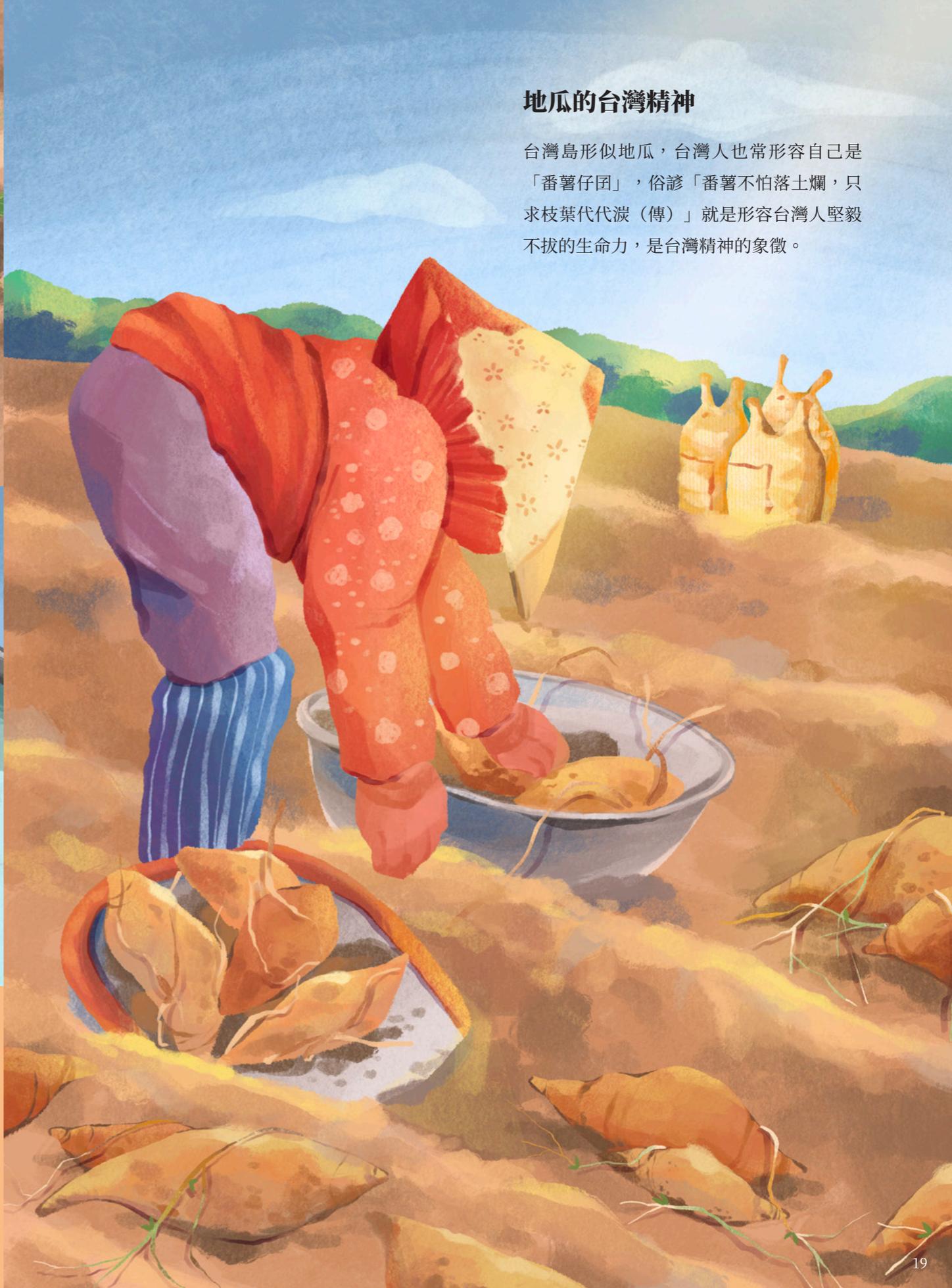
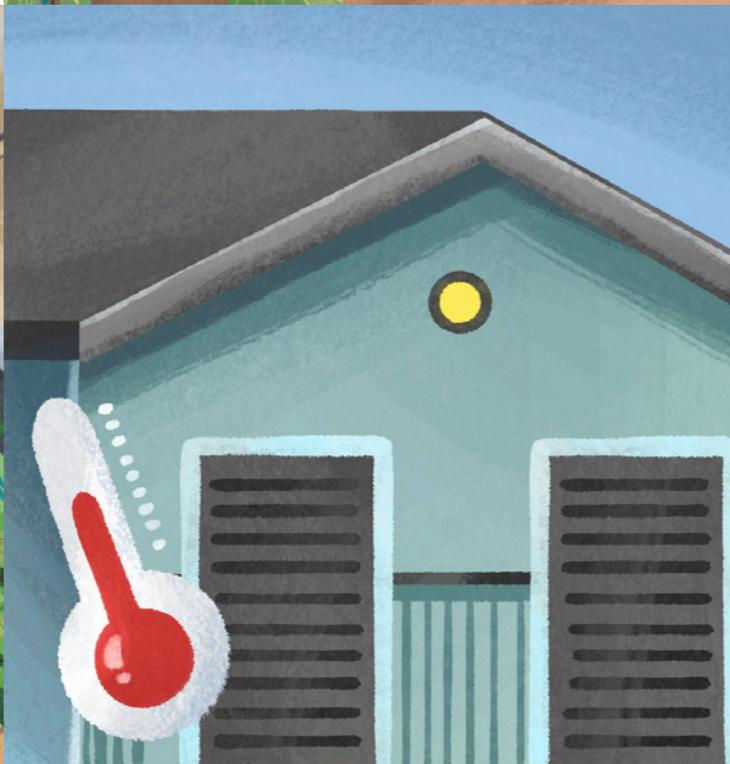
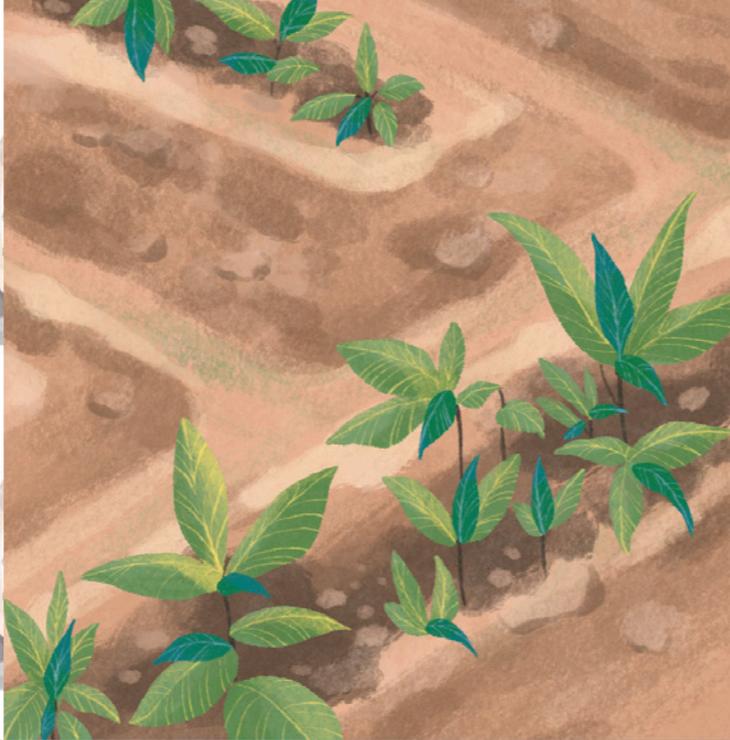
地瓜

航海王來開台 水林成就地瓜與候鳥生態圈

明朝末年，海商顏思齊率眾在雲林縣水林鄉登陸設寨，是漢人大規模來台起源，水林因此號稱「開台第一庄」。水林靠海，先民栽種生命力強的地瓜維持生計，讓水林成為地瓜之鄉。

候鳥高蹺鴿過境台灣時，在水林鄉瓊埔村的雜木林棲息，也讓水林擁有豐富生態。





地瓜的台灣精神

台灣島形似地瓜，台灣人也常形容自己是「番薯仔囝」，俗諺「番薯不怕落土爛，只求枝葉代代澍（傳）」就是形容台灣人堅毅不拔的生命力，是台灣精神的象徵。

水林地瓜產量冠全台 全年能吃到

水林地瓜占全台總產量 1/5，水林鄉日照充足，砂質土壤方便塊根透氣、排水，適合種植口感香甜綿密的台農 57 號（黃金番薯）。每年 7 月開始種植，12 月底到隔年 3 月底採收，冷鏈保存可達 8 到 12 個月，全年都能吃到水林地瓜。

紅藜

超級食物！從配角到主角的太空糧食

原民部落種植小米會間作小鳥不吃的紅藜，用來防鳥，還可做為釀造小米酒的酵母，後因美國太空總署把藜麥列為理想的「太空糧食」，讓紅藜從配角食物成為高經濟作物，躍升「穀物界紅寶石」。





土地生命力 南迴部落的幸福珍珠

紅藜以屏東、台東與花蓮的原民部落為主要種植區。因營養價值高，加上國際巨星碧昂絲推崇，一度在 3 年之間種植面積成長 7 倍。台東多種植在南迴公路沿線，一串串飽滿紅潤的藜麥，豐富南迴部落的景色。

小米

開墾、播種、驅鳥到豐收， 串起原民文化儀式！

小米是原民部落主食，在原民各族中，小米不只是經濟作物，更有生存與文化傳承意義。小米能吃，小米梗燃燒後能去晦氣，更是具有靈性、能與祖靈溝通的神聖作物。從種植到豐收，成為不同原住民族的信仰寄託與儀式。



小米豐收慶典 原民聲動「八部合音」

小米在春天撒種，歷經發芽、疏苗、抽穗、成熟等過程，約 135 天採收，也就是 7 月中旬。



原民族人在小米採收後會舉辦收穫或豐年祭，感謝上天賜與平安；台東海端崁頂部落布農族在慶典上以古老渾厚聲音唱出「祈禱小米豐收歌」，是驚豔世界樂壇「八部合音」的原鄉。



納貢文化有保種概念 小米滿倉代表富有

排灣族、魯凱族等原住民有「納貢」文化，族人會把收成小米中最飽滿的 1/10 送給頭目，做為來年的種子使用，是很有智慧的「保種」觀念。女子婚配時也會去看男生家中穀倉，滿盈豐收代表富有。



稻米

好水好土好風好氣候 縱谷平原造就優質好米

台東池上、關山、海端、鹿野等地區，位於中央山脈和海岸山脈之間的縱谷平原，卑南溪水富含礦物質，海岸山脈沖積的黑土黏性強、有機質高，病蟲害不易入侵，且縱谷山風吹拂，有助於蒸發水氣，減少稻米疾病，加上日夜溫差大，稻米生長期長，生長出來的稻米特別優良，故本地生長的稻米近年成為熱門之選。





關山米與竹炮文化 「戲說雷公火」傳承

關山米品質精良，關山鎮電光部落居民多為恆春阿美族遷徙至此，因泥火山地形富含磷，夜裡產生炫目的光，居民認為是閃電造成，稱當地為「雷公（台語「閃電」之意）火」，後更名「電光」。100多年前，清兵入侵，原住民利用電土加水放入竹管製成竹炮，發出巨響，讓清兵誤以為部落也有火炮，欺敵退敵，如今電光社區仍保有竹炮體驗活動，並在二期稻作收割後上演「戲說雷公火」傳承文化。



米國學校彩色屋的米食體驗

調色盤建築是關山鎮農會「米國學校」的特色，設有水稻文物館、米食DIY教室、農產品展售中心，還有「著時」(tiòh-sì)的田媽媽大碗公飯，能親身參與從碾製米（稻穀、粗糠、糙米到白米）到吃米（米食DIY）的完整體驗。

蔬

蔬菜類

{ Vegetables }





愛玉

與蜂共生，友善農耕的台灣特有種

外觀像土芒果的愛玉鮮果，綠色外皮帶著白色斑點，是台灣獨特品種，大多產於山區，愛玉不能噴農藥，主要仰賴愛玉小蜂授粉才能收穫。近年來水保局推動平地愛玉種植成效良好，新竹新埔鎮九芎湖地區農民精進種植技術，成為體驗愛玉推廣愛玉的重要基地。

愛玉凍成天然消暑聖品

將愛玉種子用布包起來，在礦泉水中輕輕搓洗，就可洗出果膠凝結成Q軟的愛玉凍，加入糖水、珍珠、鮮奶、冰品，就是絕佳天然的消暑聖品。



薑

苗栗大湖薑麻園是薑母原鄉

薑麻園位於關刀山區，海拔 750 至 800 公尺，與隔壁的火焰山是南北氣候分水嶺，易起霧且溫差大，適合種薑。薑麻園是傳統「薑母」產區，不採收的老薑留種到隔年，與生成的子薑一併挖出成為薑母，再賣給各地薑農當薑種，種出嫩薑、粉薑、老薑，是台灣薑「原鄉」。





研發「袋薑」打破連作障礙

薑有連作障礙，種1年薑，土地要休耕6到9年，必須不斷更換種植地，近年研發「袋薑」，讓薑離地種在「美植袋」裡，再嘗試以廢棄菇土加粗糠、蚓糞等做為生產介質，不需持續覓地種薑。

健全的土壤與排水成就生薑專植區

薑很怕積水，要選擇排水良好的山坡地種植，避免爛掉，而薑麻園的水質、土壤無汙染，種出的薑品質比較好，清代至今都被政府與民間選為生薑專植區，迄今已有200年歷史。



130 縣道串起苗栗水果之鄉 薑麻園的創生典範

130 縣道自苑裡經三義到大湖，由西向東，從冬季草莓、春夏桃李到秋季柑橘，串起一條苗栗休閒農業大道。

薑麻園在 130 縣道上，共 30 多戶，多是親戚，已有十多戶吸引第二代、甚至第三代回鄉打拚，有人把農作物多元化，也有升級為觀光果園、經營民宿、餐廳、咖啡館等，翻轉出富麗新象。

晨起三片薑 賽過人參湯

天冷之際，台灣人的「歲寒三友」薑母鴨、麻油雞、羊肉爐都少不了薑。

俗諺「晨起三片薑，賽過人參湯」、「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫師開藥方」，中醫認為生薑性辛溫，可以祛寒提神、發汗，淋雨或受風寒，老薑煮湯喝有助暖身驅寒。

薑母鴨



麻油雞



羊肉爐



南投名間成為嫩薑故鄉

台灣的薑是由原住民從南洋引進種植，擴及全台。薑喜歡海拔較高、氣溫較涼且土壤排水良好之地，多山的南投縣、台東縣成為台灣最大產地，其中南投縣名間鄉的嫩薑產量占全台約9成。



福菜

團圓、平安菜 公館福菜之鄉

公館有「福菜之鄉」美稱，大心芥菜屬性耐寒不耐熱，故農民每年於9月至12月在田裡種大芥菜，生長期約2個月。早期農業時代，芥菜成熟時，剛好是準備與家人團聚過年時刻，因此也被稱為團圓菜、平安菜。

芥菜採收後因醃漬方法及製作時間不同，可以做出酸菜、福菜及梅乾菜等3種食材。受惠於穿龍圳乾淨水源，以及乾濕交替的氣候有助芥菜生長，公館的芥菜加工品特別受到消費者喜愛。



香菇

新社河階台地溫差大 農作物生長的後花園

台中新社海拔 450 到 650 公尺，13 層的河階台地提供農作物生長好環境。日治時期（1928 年）興建的白冷圳採倒虹吸管設計，取水自大甲溪，是滋潤新社土地的生命之水。

新社夏天涼，冬天不會低於零度，大甲溪氣流形成溫差，一天可達 10 度，提供農作物良好生長條件，造就香菇、花卉、甜桃、柑橘、高接梨、枇杷、葡萄、苦瓜等經濟作物。新社高處可眺望台中，是台中最美的後花園。



苦瓜

新社崑南社區白玉苦瓜 比市價高一倍仍搶手

崑南社區海拔 550 公尺，溫差大，約 15 到 20 年前開始種白玉苦瓜，因為品質好，吸引盤商進駐，產季時 1 天可出貨 2 萬公斤，全被包走直送餐廳。

給苦瓜穿黑裙子 防水防蟲害

近年來苦瓜園的土壤受鐮刀菌入侵，苦瓜容易萎凋，農民透過南瓜、絲瓜層層嫁接，做為對抗病菌的防火牆，加上給苦瓜穿上不織布黑套子防雨水、蠅蟲，終讓苦瓜結實纍纍。



茭白筍

好山好水成就美人腿

埔里盆地在遠古時期是「綠湖」，時光荏冉，地殼變動，湖水洩盡，沉積沃土成良田，加上水質好、溫差大，造就「茭白筍天堂」，占了全台 8 成產量，近年更朝無毒、有機栽植邁進。



打造台灣白魚復育基地

無毒農業發展出農學新體驗，瀕臨絕種的台灣白魚在乾淨水質裡復育，種植、加工、觀光體驗，發展生態與商業平衡的永續產業。



浮萍畫防線減少福壽螺危害

福壽螺是茭白筍農的痛，曾養鴨或烏鰡、鯰魚除害，後來發現成蟲「見綠就吃」，田間浮萍等水生植物成為第一道防線，讓福壽螺就近取食，加上農民順手拿除田埂上的螺和卵，不噴藥後，好久不見的紅冠水雞、綠頭鴨回來下蛋，田裡也重現青蛙、蛇，生態活了起來。



金針

山坡起伏岩石錯落 花蓮赤科山金針生長環境佳

赤科山是全台金針三大產地之一，日夜溫差大，常年雲霧籠罩，豐沛雨露滋潤地力極佳的紅壤土，提供金針良好的生長環境。海拔約800到1,200公尺，山坡起伏大，渾然天成石頭「千噸石龜」成為拍照景點。海岸山脈的古老地層蘊含多種微量元素，更賦予赤科山的金針獨特風味。



古厝屋頂曬金針 古樸農村風光

赤科山上僅存的半木造閩南式建築「汪家古厝」見證早年移墾史。1959年的「八七水災」重創台灣，西部農田盡毀，同是天災的受災戶汪家族人筮路藍縷、辛苦遷移到花蓮山區種金針，由於山區不易取得瓦片，屋頂以茅油氈紙建成，金針盛產時，除了的古厝庭院地上鋪黑網、甚至利用屋頂曬金針，成為特殊景觀。



從傳統務農到賞花觀光 友善土地產業華麗轉身

早年金針花還沒開就採收做成金針乾，後因售價不敷成本，農民放任開花，反因花海美景爆紅，赤科山和六十石山每年吸引 30 萬遊客，讓傳統農作轉型休閒產業。

農民採花後只噴一次藥，平時靠拔草照顧，讓金針有 10 個月恢復期，友善土地，回復生態。



山蘇

台灣是蕨類王國 山蘇成為原民部落林下經濟作物

台灣氣候溫暖潮濕，原生蕨類多達近 700 種，堪稱蕨類王國。花蓮縣秀林鄉佳民社區雨水充足，豐沛且乾淨的山泉水流經部落樹林，在林間栽種的山蘇梗粗水分多、嫩葉脆，是當地太魯閣族人傳統作物，成為獨特的林下經濟。

彩虹下的山蘇蕨起 年輕人找到回鄉路

從市區遠望佳民社區常會看見彩虹，被稱為彩虹的故鄉，卻面臨年輕人出走、部落沒落困境，耆老沒料到社區能因「山蘇」重新「蕨起」，更沒想到有 20 多位年輕人因為這個不起眼的野菜，陸續找到回鄉的路。

山蘇不用灑農藥 名副其實的有機蔬菜

蕨類需要濕度與遮蔭，山蘇種在樹下很合適，一年四季都可生產，但夏、秋兩季長得特別快。山蘇照顧起來相對容易，2、3 個月巡一次就好，也不用灑農藥，是名副其實的有機蔬菜。

木琴多種功能 傳訊、驅鳥、 伴奏

台灣原住民族中，太魯閣族和阿美族是少數使用木琴的族群。太魯閣族人早期在深山打獵時敲擊木頭，利用不同聲響傳達不同訊息給部落，後來逐漸演變為兼具驅趕雀鳥的工具與召喚親友共享美食或舞蹈伴奏的娛樂性樂器。

GAYA 規範生活 殺豬祭祖靈是重要儀式

太魯閣族人遵守源自祖靈信仰的 GAYA(祖訓，亦指祖先留下的生活規範)，不論婚喪喜慶，殺豬共食與供祭祖靈是重要儀式，其中以畜養的家豬做為牲禮，表達人的勤勞本質(人的力量)，獵取山豬(靈的力量)則是印證擁有祖靈的福賜。

肉

豆魚蛋肉類

{ Legumes, fish,
eggs, meat and their
products }



養殖漁業

口湖 1600 公頃魚塭 水產豐富「食材庫」

雲林縣口湖鄉有 1600 公頃養殖漁業生產專區，魚塭生產草蝦、虱目魚、蟳、鰻魚、龍膽石斑、文蛤、烏魚、蚵仔等，加工產業則以烏魚子聞名國內外，是豐富的水產食材庫。



口湖水車聲中的守寮人海產粥

口湖鄉魚塭林立，水車如同魚塭的心臟，輸送氧氣，早期養殖業者擔心水車沒轉動，全年辛勞付諸流水，就睡在魚塭旁，聽水車聲入眠，稱為守寮人。守寮人晚餐就地取材，魚塭有什麼就吃什麼，形成特色海產粥。



金水 164 串連宗教農漁村

雲林 164 縣道連接口湖、水林、北港，稱為「金水 164」。「金」為水林黃金番薯與烏魚子的烏金、「水」為水林，164 縣道串起了北港宗教、水林農村、口湖漁村的線性深度之旅。



蚵殼畫社區 烏魚子閃金金

口湖鄉蚵寮社區隨處可見村民剖蚵畫面，累積大量蚵殼，社區廢物利用製作蚵殼畫，或拼貼在建築物外牆成為美麗壁畫，展現在地特色。

蚵寮也是烏魚子生產重鎮，烏魚子價格高，是名符其實的「烏金」產業。



口湖遊客中心打造「甘苦人」特色料理

口湖遊客中心結合在地食材推出「甘苦人」系列料理，食材有鰻魚、烏魚子、馬蹄蛤、牡蠣等，都是農漁民在烈日下「戰」整天的成果，回家隨手煮來吃，以此命名。



摸蛤仔兼洗褲 全台最大蚬仔「馬蹄蛤」

馬蹄蛤是生長在紅樹林周邊的台灣原生種貝類，體型碩大，因環境汙染逐漸消失，在自然生態混養下成功繁殖後，業者設立馬蹄蛤主題館園區，讓遊客體驗「摸蛤仔兼洗褲」樂趣。



龍膽石斑

養殖大縣集合生產 造就石斑王國

乘坐台鐵「藍皮解憂號」跟著移動海風，來到沒有明顯冬天的屏東縣，這裡適合暖水性的石斑魚類生長，加上海岸線長，海水取得容易，天時地利造就屏東成為石斑魚養殖大縣，產量占全台近五成。養殖技術的突破，更讓台灣早年有「石斑王國」美譽。



從廢棄魚鱗到年收百萬保養品

龍膽石斑取下的魚鱗，漁民從魚鱗萃取精華，製造出一系列護膚保養品，透過在地團隊創意行銷，年產值上看百萬元，更讓以往社區內隨處可見的魚鱗廢棄物幾乎絕跡。



從宜蘭送小鯖魚餵石斑 吸引斑王搶食

石斑養殖技術高，且為提升品質，經常一早從宜蘭捕撈小鯖魚後，送到屏東給龍膽石斑當生餌，讓石斑有充足營養。



午仔魚一夜乾 三步驟 DIY

一夜乾是日本北海道保存漁獲的風乾方式，在枋寮「食魚在地小旅行」中，老師會教導清理午仔魚、鹽水醃漬、吊起風乾，完成自製一夜乾。



食魚在地小旅行 從單向到互動的進階

新龍社區推動「食魚在地小旅行」，以導覽及傳統手撒網捕魚教學、漁事DIY 等互動性活動，讓遊客深入漁村生活。



新龍社區生態豐富 海茄苳紅樹林最南端

屏東枋寮新龍社區近山靠海夕陽美，養殖水源豐富，除魚類生產、加工外，加上導覽與旅遊等，促進漁村產業六級化發展。



焗沙窯 學習食魚、樂魚、慢魚

沙窯加入魚、地瓜、蛋等食材，體驗漁村五感漫遊，讓消費者學習食魚、樂魚、慢魚，豐富漁村體驗。

註：請先請教當地可否焗沙窯，焗完窯也要收拾乾淨。勿留髒亂保護環境喔!! 岸邊均需注意自身安全。

魚

全台最晚興建漁港 早、午兩次搶魚大作戰

宜蘭縣蘇澳鎮朝陽里東臨太平洋，早晨太陽由海平面緩緩升起，景色優美，故名「朝陽」。朝陽里 8 成地區高山環繞，聚落集中在出海口的沖積平原，農民種植苦茶樹、咖啡、紅柚等，社區規劃「朝陽小舖」，販售在地小農作物。

朝陽漁港又稱南澳漁港，是全台 230 處漁港的最後一個，從此政府不再興建漁港。定置漁場的畚箕形開口都迎向黑潮潮水湧入沿海的入口，漁船早晚 2 次定時出海收魚，每天上午 7、8 點及下午 3、4 點回港下貨，供饕客「搶魚」購買，是在地特殊人文風景。



定置漁業讓漁獲穩定 新鮮度好價值高

朝陽社區沿海水深落差大，又有黑潮經過，加上季風影響，造成海面擾動，水中溶氧和浮游生物密度高，形成資源豐富的天然漁場，早年即引進「定置漁網」等漁法捕魚，一年四季幾乎都有豐饒漁產。



飛魚

紅魷

白帶魚

煙仔虎

鯉魚

紅喉

白皮旗魚

花腹鯖魚

土托

魷魚

黃雞魚

牛港鱗

小鯖魚

黑喉

曼波魚

紅目鱧



果

水果類

{ Fruits }



柿餅

利用九降風、陽光製作柿餅 客家人保存食物的智慧

柿子收成期，業者從凌晨 4、5 點就開始忙著削柿子皮，才能趕在太陽出來時曬柿餅。柿餅最喜歡寒流，九降風連續吹起的日子，柿農晚上高枕無憂，但只要一下雨，就要趕著收起日曬的柿餅，免得潮濕腐爛。

柿餅帶著客家人保存食物的智慧，趁著竹縣每年入秋颳起的九降風，將原本乾澀、無法入口的柿子，加入陽光、冷風與時間元素，變成 Q 軟甘甜的柿餅。



柿餅之鄉 黃澄澄「柿界」 成為秋天最美風景

新竹縣新埔鎮早坑里擁有得天獨厚的丘陵地形，乾旱、濕度低，風力強勁，擁有製作柿餅的最佳地理條件，台灣 8 成以上柿餅產自於此，有「柿餅之鄉」美名，一片黃澄澄的「柿界」成為秋天絕佳景致，吸引許多人拍照打卡。



無毒種植 柿子樹給鳥吃也發展觀光

曬柿餅時常有鳥爭搶食，在地人展現智慧，保留樹上的部分柿子與鳥共享，鳥兒就不會吃正在曬的柿餅。無毒種植、友善共享，也讓民眾在現場可以拍照觀賞，增加觀光收入。

扶牆印記 象徵客家勤奮與開啟柿染之路

新埔柿染起源於柿餅園區的一根柱子，2004年新埔鎮公所上門探查，看到園區一根柱子上有許多印記，「柿餅婆婆們做柿餅時手上沾滿柿子汁液，起身時會扶著柱子，這些汁液就留在柱子上」，這讓公所人員萌起發展柿染的念頭，開啟新埔柿染之路。柿染的染料來自向果農收購的落果，或是外形較醜的柿子，展現客家惜物精神。



紅棗



紅棗、芋頭、芥菜 在後龍溪水與河谷風下滋長

全台第一棵紅棗樹約 150 年前由中國廣東引進苗栗縣公館鄉石墻村。20 世紀初的一場大水造成後龍溪改道，先民利用河床沃土墾植，並開鑿穿龍圳引入礦物質豐富的溪水，大小水圳穿梭農地，成為公館灌溉大動脈，加上雪山山脈沿後龍溪谷吹入的冷風，降低果蠅蟲害，讓公館成為台灣唯一的紅棗專業生產區。

苗栗與公館的陶藝文化

日治時期，日人岩本東作在苗栗發現黏土礦脈，因此在苗栗市與公館鄉設窯場，因苗栗土製酒甕透氣佳，1970年代盛行一時，帶動陶器產業蓬勃發展，連帶運用到日常生活如醃漬菜甕、花器、茶具等，近年轉型成觀光工廠，如苗栗陶瓷博物館、五穀文化村等。



補氣養血 鮮果界的紅寶石

紅棗有補氣養血功效，紅棗打油詩：
從小吃紅棗，年輕不顯老；一日食三棗，青春永不老；五穀加紅棗，勝過靈芝草；小姐若要皮膚好，煮粥莫忘加紅棗。



全台少數稻草編織工廠

稻草編織是公館特色產業，日治時期，日人教導民眾將稻草編織成趨吉避凶的注連繩，流傳至今。「喜妹娜哇」是日本稻草結繩的意思，為全台少數的稻草編織工廠。



百香果

百香百變 果汁之王

百香果酸甜香，可以剝開舀來鮮吃，也能做果汁、調飲料或搭配涼拌菜、肉類醬汁，風味百變，被譽為果汁之王。





一張吊床救了百香果

過去百香果採收後酸甜不一，只能加工成果汁，果農發現果實掉落後若有草地保護，減少撞擊力，果肉不分離，就能保持甜度，因此在果樹下架吊網，成熟的百香果落入鬆軟「吊床」，外觀完整也保障甜度，吸引民眾鮮食，讓果農找到更燦爛的春天。

百香果的百變名稱

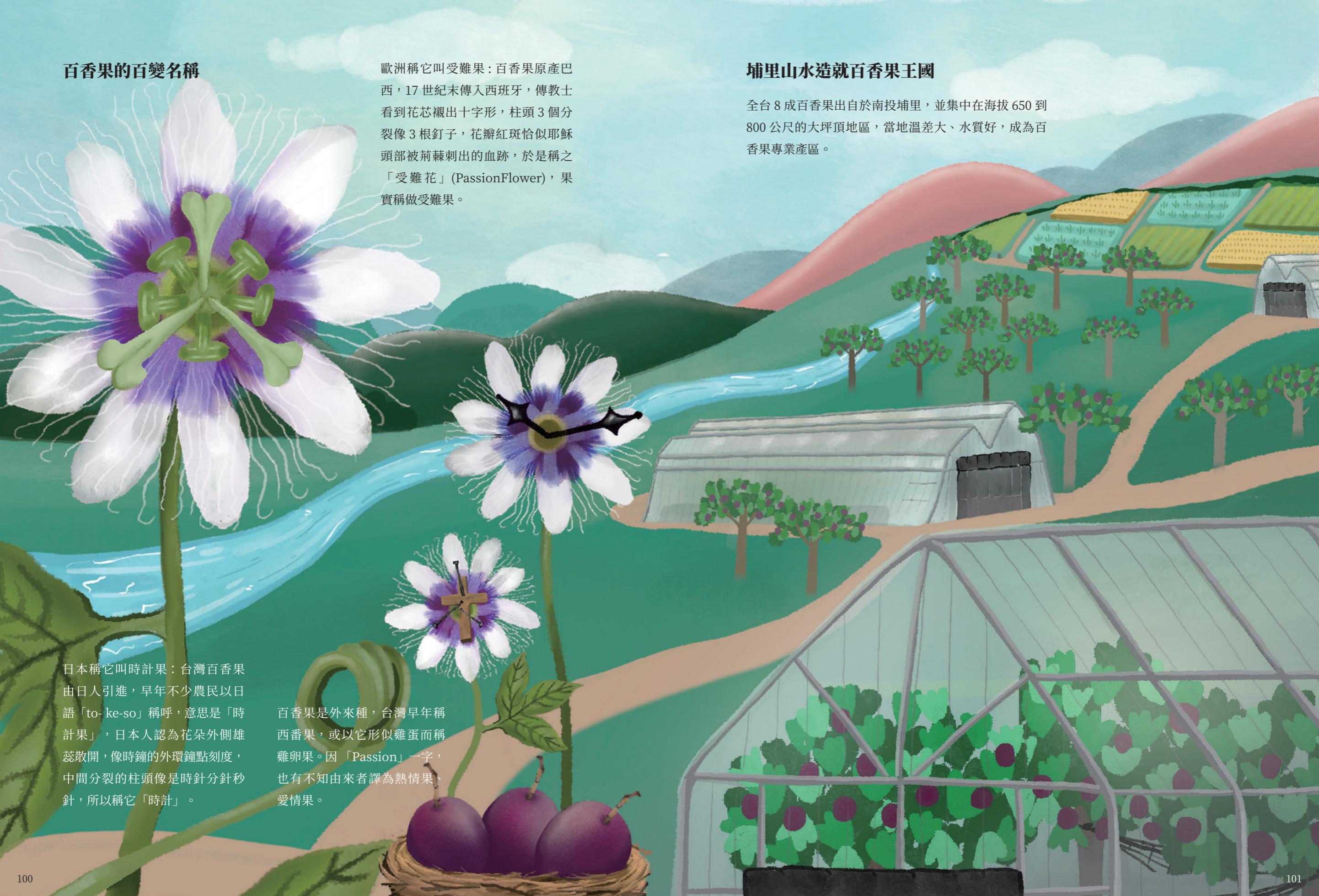
歐洲稱它叫受難果：百香果原產巴西，17世紀末傳入西班牙，傳教士看到花蕊襯出十字形，柱頭3個分裂像3根釘子，花瓣紅斑恰似耶穌頭部被荊棘刺出的血跡，於是稱之「受難花」(Passion Flower)，果實稱做受難果。

埔里山水造就百香果王國

全台8成百香果出自於南投埔里，並集中在海拔650到800公尺的大坪頂地區，當地溫差大、水質好，成為百香果專業產區。

日本稱它叫時計果：台灣百香果由日人引進，早年不少農民以日語「to-ke-so」稱呼，意思是「時計果」，日本人認為花朵外側雄蕊散開，像時鐘的外環鐘點刻度，中間分裂的柱頭像是時針分針秒針，所以稱它「時計」。

百香果是外來種，台灣早年稱西番果，或以它形似雞蛋而稱雞卵果。因「Passion」一字，也有不知由來者譯為熱情果、愛情果。

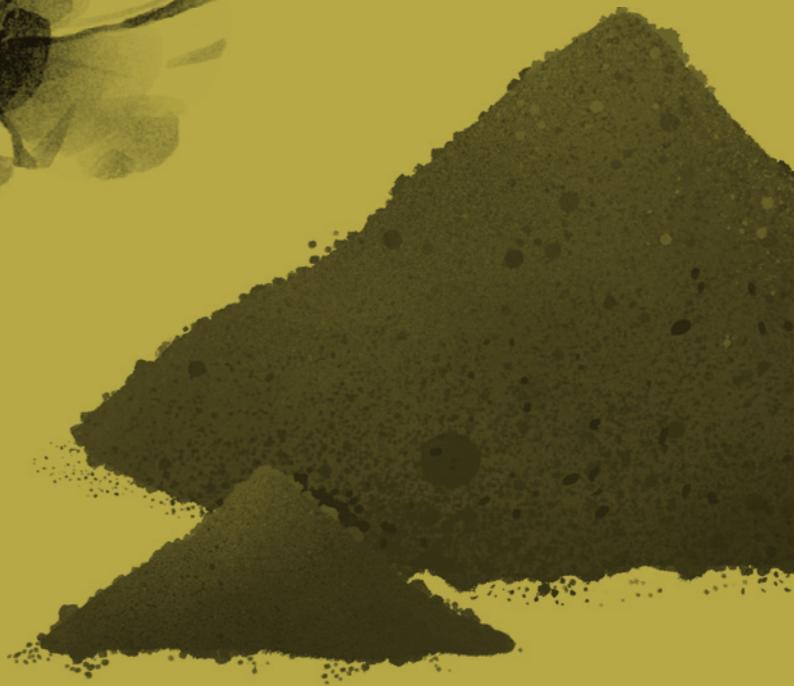




油

油脂與堅果種子類

{ Oils, fats, nuts
and seeds }



苦茶油

水土良好品質佳 被譽為東方橄欖油

台灣種植油茶樹的面積約 1500 公頃，苗栗縣占了 1/10，多集中在三灣鄉，鄉內有永和山水庫，山坡地排水良好且年均溫約 22°C，適合油茶生長，加上高品質的生產流程，產製的茶油被譽為東方橄欖油。





活化農地 山林轉型健康油品作物

農委會輔導農民砍除檳榔改種油茶樹，推廣茶油產業，讓台灣油茶栽培面積 20 年來增加 5 成。油茶種下後要等 5 年才開始豐收，但可採收茶籽數十年、甚至上百年。黑心油事件後，茶油成為健康油品代名詞，更是長期的經濟作物。



奉茶用大甕 推廣客家大碗茶文化

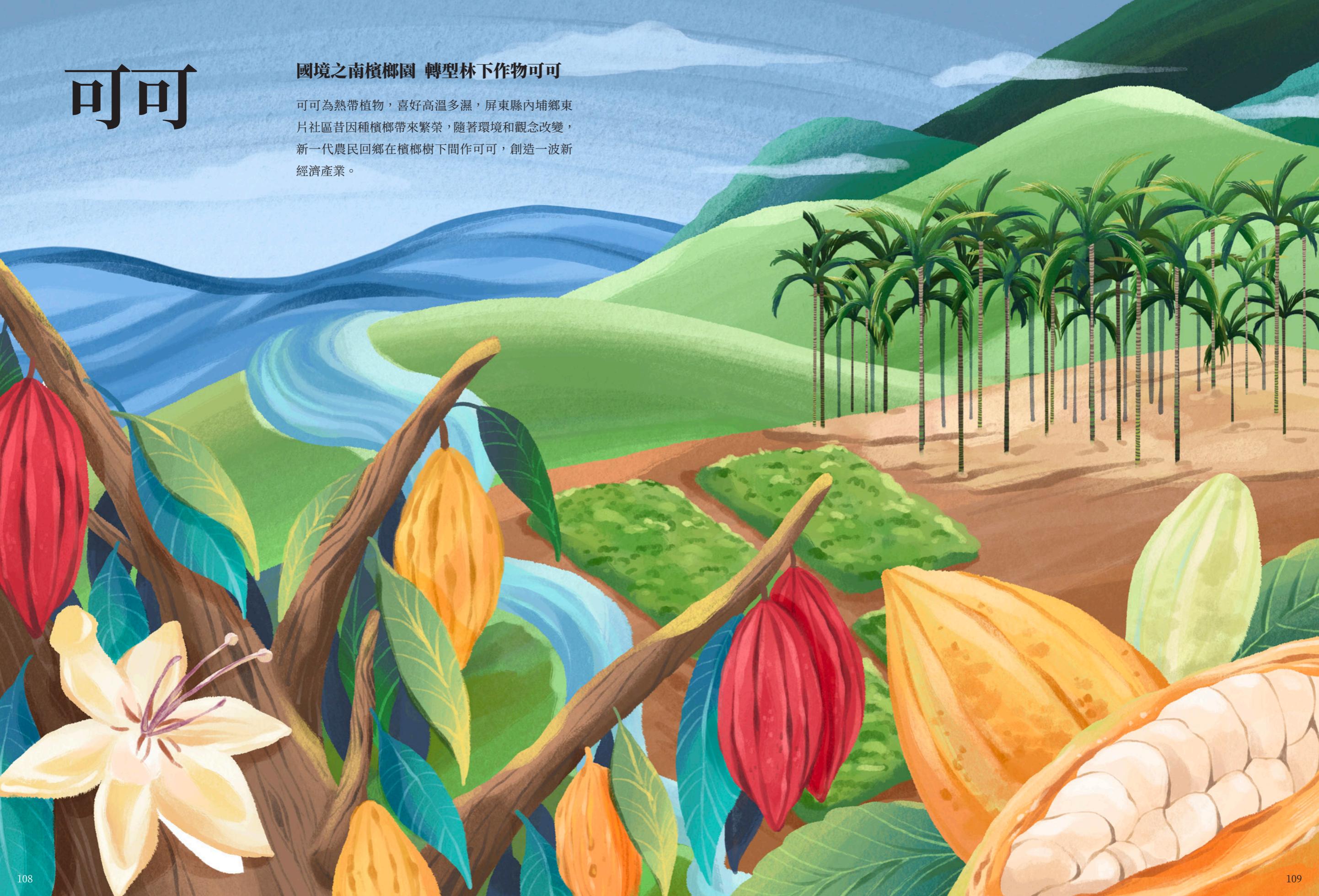
早期農村有奉茶文化，三灣奉茶的特色是用大甕、不用茶壺，茶水上還鋪滿一層米糠，藉著杓子撥開米糠，路人可以緩和呼吸、喘口氣再喝茶，有健康概念，三灣也據此發展用大碗泡茶的客家茶藝文化。



可可

國境之南檳榔園 轉型林下作物可可

可可為熱帶植物，喜好高溫多濕，屏東縣內埔鄉東片社區昔因種檳榔帶來繁榮，隨著環境和觀念改變，新一代農民回鄉在檳榔樹下間作可可，創造一波新經濟產業。



家庄盤花生態教育 地方創生共享共榮 建立台灣 Tree To Bar 揚名國際

東片社區多為客家人，村內「開庄伯公廟」是信仰中心，居民每天採摘桂花、樹蘭、夜荷、新丁、含笑等香花，放在圓盤裡供奉土地伯公，這種「盤花生態教育」讓村民了解其他生物也有靈性，萬物要共生共存，地方創生要共享共榮。

屏東近 10 多年出現 30 多個巧克力品牌，從可可樹 (Tree) 栽培、發酵、研磨、調溫到製成巧克力塊 (Bar)，成為全世界加工里程數最短的 Tree to Bar。2020 年世界巧克力大賽，屏東巧克力更是表現優異，橫掃數十面獎牌，成績亮眼。



可可樹上長出錢？ 從馬雅風行到歐洲

馬雅人是最早發現可可豆祕密的民族，他們的象形文字顯示可可豆是用來獻給統治者和祭師的珍貴貢品。當時可可豆能充當貨幣，100 顆可以買 1 名奴隸。

發現美洲大陸的哥倫布曾接觸到可可，但不知道它的價值，直到西班牙探險家將可可加入糖等不同做法，才傳遍歐洲，受到 17 世紀歐洲上流社會人士的喜愛。



阿茲特克人與巧克力



巧克力壺



濃郁情意 你是我的巧克力！

巧克力是甜蜜象徵，表達情意的必備商品，也常在電影引申出經典台詞，如「濃情巧克力」裡說「你不能拒絕巧克力，就像你不能拒絕愛情」。

島嶼食紀：食農趣 / 宋思明, 柯永輝文字 . --
[南投縣南投市] : 行政院農業委員會水土保持局, 2023.05
面 ; 公分
ISBN 978-626-7110-78-2(精裝)

1.CST: 飲食風俗 2.CST: 農產品 3.CST: 台灣

538.7833

112004985

島嶼食紀——食農趣

發行人 李鎮洋
出版者 行政院農業委員會水土保持局
編審 林長立、陳玲岑、陳明賢、莊皓雲、劉力嘉、徐鏡庭、賴翠媛
企劃單位 嶺東科技大學
文字 宋思明、柯永輝
插畫 劉子愉、傅羿瑄
編輯設計 陳正桓
印刷 森巨印刷
出版日期 2023 年 5 月
定價 1 套 (3 冊) 1,280 元 | 本冊 580 元
ISBN 978-626-7110-78-2 (精裝)
GPN 1011200373

