

田野裡的
美味日常

田野裡的美味日常
嘉義篇

田野裡的
美味日常

Chiayi

嘉義篇

178

臺南區農業改良場特刊

178 臺南區農業改良場特刊

序

北迴歸線橫貫，地處嘉南平原心臟地帶的嘉義，為臺灣重要農業產區，農特產種類繁多，春夏盛產香瓜、鳳梨、西瓜、芒果、梅、酪梨；秋冬季盛產柿子、小果番茄、洋香瓜、椪柑、茂谷柑、百香果等。更是許多優質農產品的重要生產基地，如：番路柿子、中埔絲瓜、民雄及大林的鳳梨、鹿草秋葵、布袋苦瓜、竹崎酪梨、義竹玉米…等，所有優質農產品，都蘊含著當地農民的辛勤耕耘。

本場為協助地方特色農產品行銷推廣，並應用於地方特色創意料理，集結嘉義地區各農會家政班及田媽媽，以當地農特產品為主，各自發揮巧思、開創獨具風味且簡單易學的地方料理，使消費者能享受嘉義限定獨特美味的田園佳餚，吃出營養與健康。

本書更將食農觸角延伸「從餐桌到產地」，將每一道在地特色料理的主食材，進一步深入於食材探索或食農體驗的面向，讓消費者／讀者更了解在地食材的產地及生產過程，或能循著書到產地進行食農體驗，不僅具地方特色又符合「食在地」的概念，提升地方飲食文化，讓大家都享受嘉義新鮮、在地優質的美食料理。

臺南區農業改良場 場長

楊宏瑛 謹識

目錄

● 水果	嘉義市農會 棗醬橙蝦仙桃麵 - 金棗	08
	【DIY 體驗】嘉義市 - 金棗	10
	竹崎地區農會 酪梨竹筍沙拉 - 酪梨	14
	【DIY 體驗】竹崎地區 - 酪梨	16
	大林鎮農會 山蔬鳳梨捲 - 鳳梨	20
● 稻米	【DIY 體驗】大林鎮 - 鳳梨	22
	番路鄉農會 柿霜燉雞湯 - 柿子	26
	【DIY 體驗】番路鄉 - 柿子	28
	太保市農會 萬紫千紅稻香米穀粉吐司	34
	【食材探索】太保市 - 紫米 + 小果番茄	36
● 雜糧	新港鄉農會 黑豆蒼蠅頭 - 黑豆	42
	【食材探索】新港鄉 - 黑豆	44
	朴子市農會 薏猶未盡 - 薏仁	48
	【食材探索】朴子市 - 薏苡	50
	水上鄉農會 彩蓮仙子 - 蓮子	54
【食材探索】水上鄉 - 蓮子	56	

● 蔬菜	溪口鄉農會 酥炸紫蘆筍佐和風醬 - 蘆筍	62
	【食材探索】溪口鄉 - 紫蘆筍	64
	鹿草鄉農會 秋葵蔬菜片米香 - 秋葵	68
	【DIY 體驗】鹿草鄉 - 秋葵	70
	中埔鄉農會 海皇百花絲瓜盅 - 絲瓜	74
	【食材探索】中埔鄉 - 絲瓜	76
	義竹鄉農會 玉米筍如意捲 - 玉米筍	80
	【DIY 體驗】義竹鄉 - 玉米	82
	民雄鄉農會 鳳汁釀藕片 - 蓮藕	86
	【食材探索】民雄鄉 - 蓮藕	88
● 其他	六腳鄉農會 清蒸彩椒 - 彩椒	92
	【食材探索】六腳鄉 - 彩椒	94
	布袋鎮農會 苦盡甘來 - 苦瓜	98
	【食材探索】布袋鎮 - 苦瓜 + 蜂蜜	100
	阿里山鄉農會 醬筍雞湯 - 麻竹筍	104
	【DIY 體驗】阿里山鄉 - 麻竹筍	106
	梅山鄉農會 紅茶巴斯克乳酪蛋糕 - 茶葉	112
	【DIY 體驗】梅山鄉 - 紅茶	114
	東石鄉農會 醬燒杏鮑菇 - 杏鮑菇	118
	【食材探索】東石鄉 - 杏鮑菇	120
● 綜合	嘉義縣農會 嘉義縣定壽司	126

#01

水果



酪梨

產 期 6月～11月
常見品種 嘉選4號、黑美人、紅心圓
鄉鎮面積 171.20公頃
全嘉義面積 338.14公頃

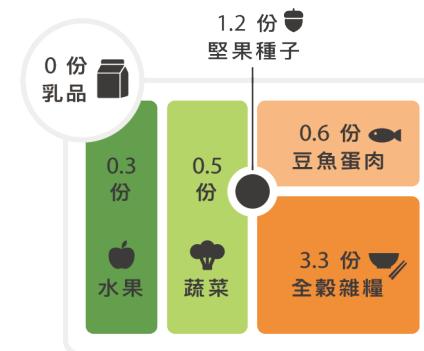
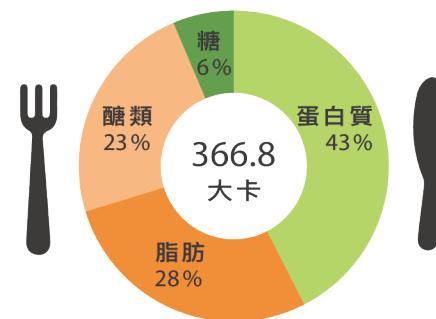
鳳梨

產 期 3月～7月
常見品種 金鑽、牛奶、甜蜜蜜
鄉鎮面積 376.78公頃
全嘉義面積 1508.60公頃

柿子

產 期 9月～12月初
常見品種 甜柿(富有、次郎)、
澀柿(牛心柿、筆柿)
鄉鎮面積 269.50公頃
全嘉義面積 406.61公頃

棗醬橙蝦仙桃麵



材料

仙桃麵	390 g
秋葵	15 條 / 390 g
白蝦	20 尾 / 180 g
香菜	2 枝 / 20 g
芥花油	20 c.c.
鹽炒花生	40 g

【棗醬】

金棗	20 顆 / 320 g
大蒜	8 瓣 / 35 g
紅蔥頭	5 顆 / 72 g
巴西里	3 枝 / 15 g
糖	12 g
鹽	8 g
魚露	30 c.c.
檸檬汁	20 c.c.
義大利葡萄醋	20 c.c.

作法

1. 白蝦去殼去頭，巴西里切小片，金棗、大蒜、紅蔥頭、秋葵、香菜洗淨備用
2. 備水煮滾後下仙桃麵，5 分鐘後起鍋先入冷水鍋，撈起瀝乾備用
3. 倒掉煮麵水留約 150 c.c.，中火放入秋葵煮滾 1 分鐘撈起待涼切小塊，加入白蝦之頭，用煮麵水小火熬煮 3 分鐘，濾渣取湯 60 c.c. 備用
4. 把切小塊之棗醬材料均勻搗碎、攪細成棗醬
5. 起油鍋，蝦仁雙面煎約 8 分熟，起鍋入盤備用，將棗醬入鍋拌炒並倒入仙桃麵及秋葵、蝦仁續拌炒，加入熬蝦鮮湯，2 分鐘聞香起鍋擺盤，最後飾以切碎香菜與花生即可上菜

嘉義市一金棗

長橢圓形的金棗，新鮮食用最好！冷凍保存延長食用期限，不影響製作金棗醬的風味及口感

食農體驗行程

地點：嘉義市東區－盧厝里

日期：11-2月

報名：20-25人成團

遊程（半日遊）：

- 09:00-10:30 —— 食材特色簡介與果園巡禮、採果
- 10:30-12:00 —— 金棗醬 DIY、棗醬橙蝦仙桃麵 DIY
- 12:00~ —— 果樹下 / 在地風味餐

費用：每人（本活動可依消費指數滾動式調整）

活動內容：* 金棗 DIY + 仙桃麵料理 DIY / 800元
（送仙桃麵 1包 + 果醬 1罐）



- 先將金棗切開
- 純手工仔細去籽，避免製成金棗醬有苦味
- 處理好切細丁的金棗看起來晶瑩剔透，垂涎欲滴
- 不加水下鍋小火持續攪拌熬煮，煮滾後以 3:1 的比例加入冰糖，熬煮到果皮顏色呈現半透明時，擠入一顆檸檬汁，酸甜護嗓的金棗醬完成！

嘉義市一金棗



- a. 家政媽媽們在果園直接料理
- b. 金棗醬熬煮到果皮顏色呈現半透明狀
- c. 酸甜護嗓的金棗醬裝罐完成
- d. 仙桃麵的靈魂~挽仙桃

家政媽媽到果園找食材，現場料理最新鮮對味，實踐從產地到餐桌零距離。



POINT

嘉義市鮮少農產業，但在盧厝里保有自日據時期即開墾定居，延續至今為農三代的王姓兄弟，雖各自在專業領域工作，不過從小兄弟倆就根深蒂固地肩負傳承家業的使命。早期以龍眼、竹筍為主，直到民國六十年代改植荔枝、仙桃、金棗等果樹，仙桃營養豐富具膳食纖維，且果粉是一種無麩質代糖，卻因為口感一直無法在消費者認知上提升價值，市場通路也不甚理想，僅常用於祭品水果。而嘉義市是仙桃飄洋過海挑選的最佳落腳處，因此嘉義市農會致力於仙桃的推廣與發展，將仙桃的營養融入麵條中，於是有了「仙桃麵」產品的誕生，增加仙桃的附加價值及通路，搭配相同生產季的金棗，開發了各式簡易又好吃的輕料理；也開創了食農體驗遊程，邀請消費者直接到產地來採收及料理，品嚐食物的真原味！

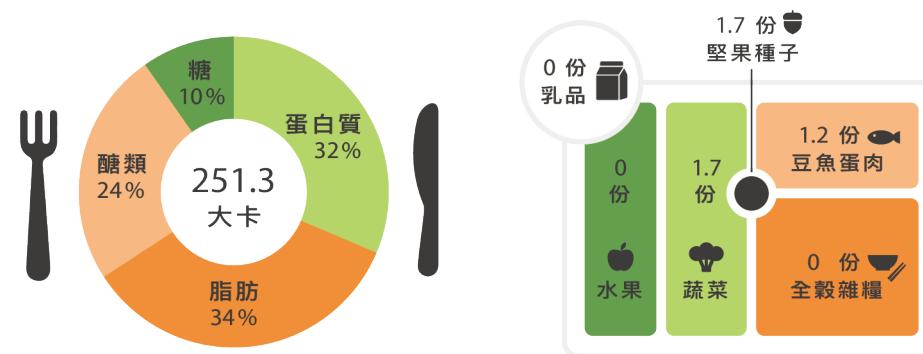
【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
金棗採收										採收	
仙桃採收											採收

酪梨竹筍沙拉



竹崎地區農會
嘉義縣竹崎鄉中山路 111 號
05-2612120~6
www.zuchifarm.org.tw



材 料

- 酪梨 ————— 400 g
- 竹筍 ————— 200 g
- 紅色甜椒 ————— 200 g
- 黃色甜椒 ————— 200 g
- 白色洋蔥 ————— 200 g
- 紫色洋蔥 ————— 200 g
- 蝦子 ————— 10 隻 (200 g)
- 花枝 ————— 1 隻 (200 g)
- 香菜 ————— 20 g

【調味料】

- 檸檬汁 ————— 50 c.c.
- 砂糖 ————— 20 g
- 和風醬 ————— 250 c.c.

作 法

1. 新鮮當季酪梨、竹筍、紅色甜椒、黃色甜椒洗淨切塊備用
2. 白色洋蔥、紫色洋蔥切絲並泡冰水備用
3. 竹筍川燙、蝦子去腸川燙、花枝切塊川燙、香菜切末備用
4. 調味料混合融化後備用
5. 將上述 (1) 至 (4) 項全部食材輕拌後即可食用

竹崎地區一酪梨

食農體驗行程

1. 來園必要課程：40 分鐘 - 免費
認識產銷履歷、酪梨生產與田間安全、酪梨故事、如何選購酪梨、酪梨保鮮小要訣、後熟了嗎？判斷錯誤切下去了，怎麼辦？
2. 品嚐酪梨冰淇淋一杯：免費
3. 酪梨栽種專業課程：3 小時 - 1200 元 / 1 小時
(時間可自訂)
4. 酪梨嫁接繁殖 DIY 模擬：1 小時 - 每人 300 元
5. 酪梨美味 DIY 料理：1 小時 - 每樣料理每人 300 元
6. 酪梨園生態導覽：1 小時 - 免費
7. 採果：30 分鐘 - 時價 (限 7 月至隔年 1 月)
8. 購買產銷履歷酪梨：時價 (限 7 月至隔年 1 月)
9. 拍照已是現代人生活的一部分，來源區請隨時拿起手機或相機為自己的生活增添色彩，留下美好回憶。
10. 園區採預約制，全年可預約，意者可洽：
0933679057 沈先生 LINE ID：0933679057



- a. 介紹酪梨嫁接繁殖，採取芽目較飽滿且生長勢強的枝條當接穗，嫁接在實生苗的砧木上，可以縮短幼年性生育期，提早開花結果
- b. 帶著消費者到酪梨果園認識酪梨的生長過程，為提高酪梨品質，採一個枝條留一果方式，葉果比 15:1，亦即約 15-20 片葉子的養份供應 1 顆果實生長
- c&d. 在進行 DIY 料理前，沈班長先教消費者如何判斷酪梨的成熟度以及各品種之間的差異性，酪梨品種眾多，有些品種在經後熟即會轉色成褐色，有些品種仍維持綠色果皮，沈班長建議可以分別按壓果實的前後端各部位，如輕按後果肉不會彈起，代表已完熟，達可食成熟度

竹崎地區一酪梨



- a&b. 「酪梨莎莎醬 DIY」的食材－酪梨、彩色甜椒、番茄、洋蔥、三角餅乾、冷壓油品、食用鹽等，切細丁拌勻即可食用
- c. 將所有食材的營養一口咬盡，富含多層次的口感，視覺、味覺一次滿足，是一道適合親子共廚的簡易料理！
- d. 營養美味的酪梨，等您來享用！

為方便消費者辨識買回去的酪梨是否會變色，沈班長特別設計「我會變色」、「我不會變色」的小貼紙，貼於酪梨果皮上，讓消費者不用痴痴的等著酪梨變褐色，因為有可能買到的是不會變色的品種喲！



POINT

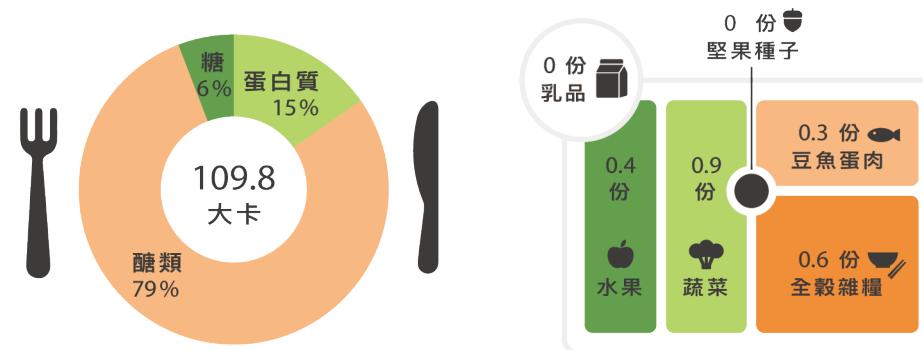
阿里山腳下的幸福小鎮－竹崎，在小鎮裡有許多的果園，其中果樹產銷班第 49 班的沈世政班長，正孕育著健康美味有幸福果之稱的～酪梨，且堅持草生栽培，讓酪梨樹以自然生態生長，保護大自然生態平衡，以人工割草的方式，有利於土壤疏鬆，透氣良好，促進根系生長，並在 107 年為全國第一個取得產銷履歷集團認證的酪梨產銷班，落實果樹生產管理，產銷履歷驗證，以種出安全美味健康的酪梨呈現市面，讓大家吃得健康又安心，近年來更開發出不同的酪梨食農體驗 DIY，吸引消費者走入幸福的果園，了解產銷履歷酪梨的栽培過程，如何選購、保鮮及料理。

※ 想要了解更多的酪梨食農體驗，請洽竹崎地區農會 05-261212

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							章安盛產期	(竹崎早生)不會變色			
								清進 2 號盛產期	(紅心圓)會變色		

山蔬鳳梨捲



材料

● 越南春捲皮	——	60 g	● 番茄	——	60 g
● 山蘇	——	220 g	● 菜酥	——	30 g
● 苜蓿芽	——	180 g	● 鳳梨醬	——	50 g
● 鳳梨	——	120 g	● 筍子	——	60 g
● 蘋果	——	120 g			

作法

1. 山蘇用熱水煮熟後冰鎮
2. 筍子去皮切條熱水煮熟後冰鎮
3. 鳳梨去皮切條、番茄去籽切條、蘋果去皮切條
4. 取一張越南春捲皮切對半，用刷子沾熱水刷軟
5. 用山蘇鋪底，再放鳳梨、番茄、蘋果、筍子、苜蓿芽，再加上鳳梨醬
6. 完成後捲起來，上面再擠一次鳳梨醬最後灑上菜酥即可



大林鎮農會

嘉義縣大林鎮東林里 4 鄰中山路 130 號

05-2653121

dalin.naffic.org.tw

農遊

DIY
體驗

大林鎮—鳳梨

大林鎮農會家政媽媽到鳳梨園體驗鮮採鳳梨，找尋優良的在地食材



食農體驗行程

- 15:30 - 16:00 如何挑選鳳梨
- 16:00 - 16:30 鳳梨小果現場吃
- 16:30 - 17:00 鳳梨果茶 DIY (30min)
- 17:00 - 17:40 鳳梨書籤 (40min)
- 17:40 - 18:00~ Q&A + 賦歸



- a. 鳳梨採收成熟度的判別方法是外表帶著綠豆的色澤或些微轉黃時，即可採收，並進行後熟
※ 此時底部的果梗周徑約等於 50 元硬幣
- b. 一整片鳳梨園，套上不織布幫鳳梨戴帽子防止日曬，保護果皮避免曬傷，而鳳梨頭就是鳳梨的冠芽，富含纖維素，是做為鳳梨書籤小卡的最佳材料
- c&d. 家政媽媽直接到鳳梨園採收最新鮮香甜的鳳梨，做為料理的最佳食材

大林鎮—鳳梨



- a. 鳳梨的食農體驗活動
- b. 參加體驗的民眾刮取鳳梨頭的纖維，將冠芽打碎，做成鳳梨再生紙，是循環農業最佳寫照書籤小卡
- c. 小朋友們在鳳梨書籤小卡上寫上小祝福
- d. 大林藏青屋展售大林青農生產的在地農特產品，也是大林青農們交流凝聚共識的地方，更是辦理食農教育的最佳場域

大林青農時常在藏青屋中交流凝聚共識
這群返鄉青農們彼此是最好的伙伴關係



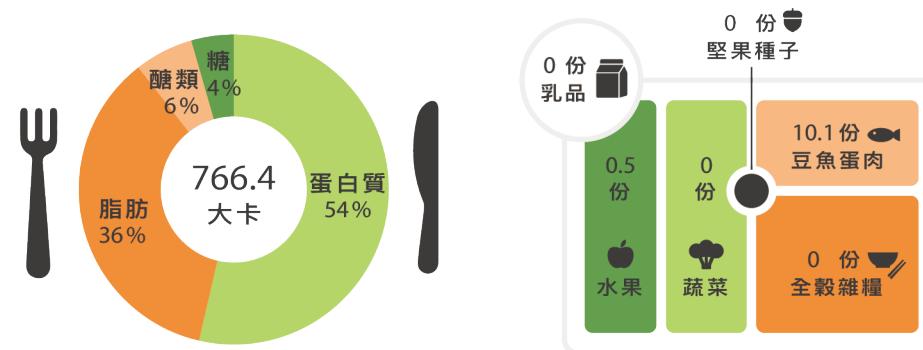
POINT

很多人說到鳳梨就想到民雄，其實在民雄隔壁的大林，也種植很多優質的鳳梨，大林青農簡銓佑不只種出好吃的鳳梨，還發揮創意開發食農體驗遊程，除了教導消費者認識鳳梨的特性、挑選好吃的鳳梨秘訣，還運用原本屬於農業廢棄物的鳳梨冠芽，製作出文青感十足的鳳梨書籤，可說是永續循環農業的最佳體現，而且大林青農們有一個很棒的交流和展售的空間～大林藏青屋，是由大林好團隊提供青年交流空間，朋友們只要路過中山路，歡迎走進大林好 X 直販所，將優質的農特產品帶回家。

【生產栽培曆】



柿霜燉雞湯



材料

- 柿霜 ————— 4 片
- 土雞 ————— 1 隻
- 人蔘鬚 ————— 少許
- 枸杞 ————— 10 g
- 黃耆 ————— 6 片

- 米酒 ————— 10 g
- 麥門冬 ————— 10 g
- 當歸 ————— 5 g
- 薑 ————— 5 g

作法

1. 土雞 1 隻川燙去血水、洗淨
2. 柿霜 4 片先去蒂，再剪為塊狀 2-3 塊
3. 人蔘鬚少許，塞入雞內，燉鍋加水高過雞肉
4. 加入枸杞、黃耆、米酒、麥門冬、當歸、薑煮約 1 小時即可



番路鄉—柿子

位於大華公路上的飲冰柿茶集，是番路鄉農會將核心產業“柿與茶”與梁啟超先生所創作之“飲冰室文集”有了穿越時空的交集，因此“飲冰柿茶集”品牌於焉誕生！是一個柿子觀光體驗旅遊、戶外教學的好去處～



食農體驗－柿果子冰淇淋或豆沙 DIY

- 先向遊客介紹柿餅烘乾的製作過程，在非柿子的產季，以冷藏的柿餅進行食農體驗：柿果子冰淇淋或豆沙 DIY，考量冰淇淋餡料易融化，有即食性的時間壓力，可以豆沙餡料取代冰淇淋，遊客可將成品帶回家與家人分享
- 先用剪刀將柿餅的蒂頭剪開
- 挖取出種子後，用手擠壓果肉，讓內部騰出空間
- 將一球冰淇淋或豆沙餡料裝填入柿餅內

番路鄉—柿子



- a. 完成後需再送進冷凍庫冰鎮 30 分鐘
- b. 等待柿果子冰淇淋冷凍冰鎮的時間，可以到影片解說區觀賞學習柿子從採收、脫澀到製成柿餅的詳細過程
- c. 看完影片之後，還可以逛逛飲冰室茶集裡面販售許多在地農特產品，有在地冰淇淋品牌專櫃，還可以坐下來品茶聊天
- d. 柿餅 + 青心烏龍茶雪酪 = 柿果子冰淇淋，是番路鄉農會研發的專利製程，同時也將番路鄉兩大特產融合的淋漓盡致，給消費者一個全新的感受

表層的柿霜是柿子採收後的乾燥過程中，
內含的糖份滲出，結晶凝結於表皮而成



POINT

每當秋天東北季風吹拂這一塊溫暖的土地，此時番路鄉道路兩旁的柿子樹上，掛滿了結實累累如金黃色小燈籠般的小柿子，充滿了秋天豐收的喜悅，來到番路鄉，大家的目光被一棟名為“飲冰柿茶集”亮麗的建物所吸引，各式可愛柿子造型娃娃，仿如跳躍的精靈般，對旅人們親切的招呼著，走進番路鄉飲冰柿茶集旁的柿餅 SPA 工坊內，生產流程透明，全程開放遊客參觀，一顆顆削好皮整齊的排列在台車上的柿子，可是經農會嚴選有申請加入「農產品生產追溯」的柿農所生產的柿青，定期進行農藥抽驗，確保食在安心，柿子到了加工廠中首先要經選別、修蒂、削皮，再推至室內定溫風乾、室外常溫散熱，經 6 進 6 出像是在洗三溫暖一樣，還要進行柿子按摩（塑型）步驟，最後送進室內熱風殺菌、冷凍、包裝。每一顆柿餅的製程，均需耗時 5-7 個工作天以上，番路鄉農會以此嚴謹的製作過程，提供消費者最高品質的柿子相關產品，還有食農體驗過程，在柿子的產季（9-11 月）更可以讓遊客體驗柿子真空脫澀的過程，詳情請洽番路鄉農會 05-2591360

【生產栽培曆】

1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
								牛心柿盛產期			
										筆柿盛產期	

#02

稻米



● 米的碾製過程



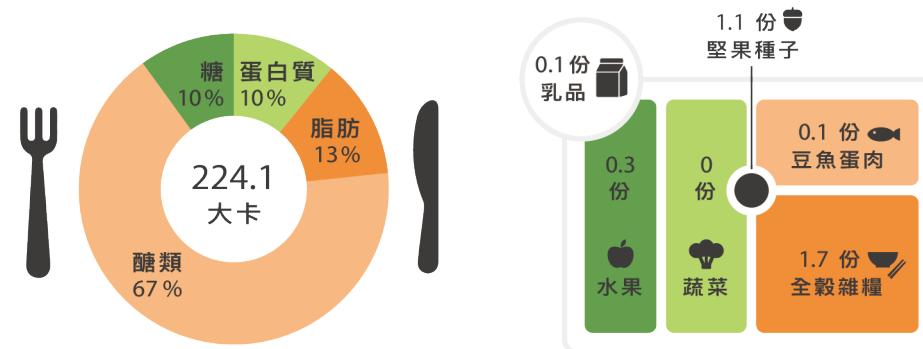
類別	糙米	紫米、黑米、紅米	胚芽米	白米
碾製程度	碾除稻殼後的米	糠層顏色較深，屬於有色米品種，加工時僅碾去稻殼，屬於糙米	糙米再碾去糠層，保留胚芽及胚乳	胚芽米再碾去胚芽，剩下的胚乳即是白米
碾率	乾穀 80 % (臺南 16 號)	因品種而異	乾穀 75 % (臺南 16 號)	乾穀 70 % (臺南 16 號)
口感	硬	→		軟
營養	多	→		少
	營養最豐富 富含醣類、蛋白質、膳食纖維、維生素、礦物質	有色米富含礦物質微量元素，如鐵、鋅、硒，具抗氧化能力的天然色素類黃酮、花青素	營養成分次之 維生素及膳食纖維略少於糙米	養分最少 營養成分以醣類為主，含少量蛋白質

(資料參考：我的故鄉稻浪正飄香)

萬紫千紅 稻香米穀粉吐司



太保市農會
嘉義縣太保市太保里 2 鄰 58 號
05-3711101~5
www.taipei.org.tw



● 材料

【湯種】

蓬萊米粉 —— 32 g
水 —— 75 g

【主麵糰】

主麵糰 —— 225 g
細砂糖 —— 25 g
鹽 —— 1.5 g
酵母粉 —— 3 g
雞蛋 —— 0.5 顆
水 —— 75 g
奶粉 —— 10 g
奶油 —— 15 g

【內餡】

熟核桃仁 —— 30 g
熟紫米 —— 45 g
番茄乾 —— 35 g

● 作法

一、湯種製作

1. 將蓬萊米粉和水先入鍋拌勻
2. 開小火加熱一邊持續攪拌至濃稠狀冷卻備用

二、麵團製作過程

1. 將主麵糰所有材料（除奶油外）及湯種一起攪拌至擴展階段後加入奶油續攪拌至完全擴展，再加入內餡拌勻
2. 麵糰基本發酵 1 小時
3. 發酵後取出均分三份滾圓再鬆弛 15 分鐘
4. 麵糰桿捲二次後排入烤模做最後發酵約 1 小時
5. 入爐以烤溫上火 160 度、下火 220 度烤焙 30 分鐘，出爐脫模冷卻即完成

太保市—紫米

四健會的學童到稻田間體驗割稻的辛苦及豐收的喜悅



a&b. 四健會的學童到稻田間體驗割稻的辛苦及豐收的喜悅

c. 金黃色的稻穗在陽光的照射下更顯耀眼

d. 脫殼後的紫晶香米，為保留米糠層的糙米，富含鈣、磷、鐵及維生素 B1，此外，紫黑色的米糠層中也含有較高的花青素，因此營養價值較一般精緻白米高。黑米、紫米及紫黑米均係糠層含有花青素之糙米，因花青素種類與含量多寡不一，呈現顏色差異

太保市一小果番茄



番茄，又稱柑仔蜜，原產於南美洲，1492年哥倫布發現新大陸後傳到歐洲，依用途可分為加工及鮮食番茄，小果番茄自1980年代引入國內種植



- a. 太保－番茄嫁接苗
在設施栽培小果番茄普遍使用嫁接苗，農民向專業育苗場訂購，專業育苗場以茄子苗為根砧、番茄苗為接穗進行嫁接，可增強番茄苗對病蟲害的抵抗力
- b. 小果番茄定植後約 20-25 天開花，花序直接由枝蔓上長出，介於兩個葉片之間，此後約每隔 3 節會長出一個花序，雌雄同花，黃色花瓣 5 枚
- c. 一串串紅通通的小果番茄掛在藤蔓上，由於成熟度不同，需仰賴人工判斷，約 8-9 分紅熟期採收，糖度較高，風味較佳
- d. 採收下來的小果番茄需再進行人工挑選、分級包裝

POINT

太保市農會以生產有機米聞名全臺，太保市有機米產銷班是全國唯一整區段農田栽培有機米的產銷班，堅持不灑農藥，使用有機防治資材，並栽種綠籬作為天然隔離帶，通過慈心有機農業發展基金會認證。太保市農會已經連續 7 年提供油菜花、波斯菊、百日草種子，在高鐵大道旁太保市農會有機米專區種植，作為田間綠肥，27 公頃的花朵盛開時，燦爛的色彩，彷彿在田間無盡綿延，成為難得一見的花海地景，在農曆年間吸引很多民眾前往拍照打卡。近年來許多太保市農民搭建溫室設施，生產出優質的小果番茄、香瓜、洋香瓜等高經濟價值作物，讓太保市朝向精緻化農業發展。

※ 有機米購買資訊 <http://www.taipo.org.tw/index.asp> 太保市農會供銷部 05-371110

【紫米生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秧苗期						秧苗期					
					成熟期						成熟期

【小果番茄生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								栽植期			
					盛產期						盛產期

#03

雜糧



黑豆

產 期 12月～隔年5月
常見品種 臺南3號、臺南5號、臺南11號
鄉鎮面積 5.88公頃(大豆)
全嘉義面積 202.68公頃(大豆)

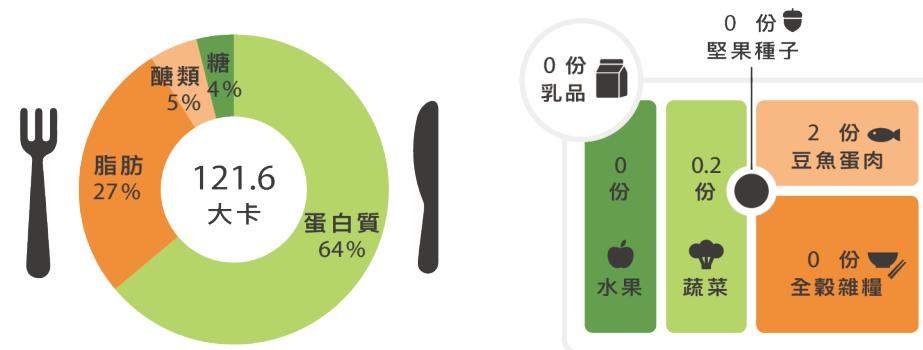
薏苡

產 期 6月
常見品種 臺中5號
鄉鎮面積 5.16公頃
全嘉義面積 10.30公頃

蓮子

產 期 6月～10月
常見品種 長粒、圓粒
鄉鎮面積 51.95公頃(蓮藕)
全嘉義面積 214.89公頃(蓮藕)

黑豆蒼蠅頭



- **材料**
- | | | | |
|------|-------|-----------|-------|
| 韭菜花 | 65 g | 蒜末 | 3 瓣 |
| 水果甜椒 | 30 g | 黑娘媽黑豆釀蔭油膏 | 1 大匙 |
| 青椒 | 25 g | 黑娘媽黑豆釀蔭油 | 1 大匙 |
| 絞肉 | 300 g | 細冰糖 | 1 茶匙 |
| 熟黑豆 | 80 g | 米酒 | 1 大匙 |
| 辣椒 | 10 g | 水 | 1/2 杯 |

- **作法**
1. 韭菜花、水果甜椒、青椒、辣椒洗淨切小段
 2. 爆香蒜末，放入絞肉炒香
 3. 絞肉翻炒至變色後，放入黑豆炒香
 4. 放入蔭油膏、蔭油、細冰糖，再加入米酒、水，炒至黑豆入味
 5. 待醬汁煮至濃縮後，最後將韭菜花、水果甜椒、青椒、辣椒等下鍋炒熟，即可完成

新港鄉—黑豆

新港鄉配合施行一期稻米、二期轉作黑豆之水旱田輪作制度，種植面積高達 100 多公頃，此為二期轉作黑豆生育現況



- 在黑豆植株的葉腋間開著紫色小花
- 透著陽光，看到在果莢中的黑豆寶寶正吸收著陽光、空氣和水，努力長大中
- 黑豆寶寶長的又圓又胖，把果莢撐得鼓鼓脹脹
- 黑豆植株在田間漸枯乾，黑豆繼續成熟並降低水份含量，準備採收

(相片由新港鄉農會提供)

新港鄉—黑豆



- 新港鄉農會因應少子化潮流，將原有的幼兒園及舊穀倉改造成「新農豆食堂」
- 近一甲子的歷史舊糧倉華麗變身，設置農民直銷站，有機友善農產品及在地小農新鮮直送
- 木質空間設計與落地窗布幔氛圍，引入自然陽光，帶給人溫暖放鬆的用餐空間
- 新農豆食堂保留原有檜木屋頂，並設置單槍投影設備，不只是用餐空間，也可以活化為食農教育空間

運用在地農特產研發具在地特色風味的飲品、輕食及美食系列料理，實踐縮短從產地到餐桌的低碳飲食



POINT

新港鄉農會配合農業政策，希望稻米減產並推動大糧倉計畫，於 104 年率先投入配合一期稻米二期轉作黑豆之水旱田輪作制度，種植面積高達 100 多公頃，從播種、用藥、採收等作業都由農會統一管理作業，並投入乾燥機、選別機、冷藏庫等採收後處理設備，不止種植進口替代作物，提高國內糧食自足率，也協助解決了農村人口老化及農業缺工等問題，相信藉由《新港黑豆》成功推動的案例，可以提高農民種植意願。新港鄉農會陸續開發許多 100% 國產原料的農產加工品，以期提高國產穀物產品能見度，並活化舊穀倉及幼兒園，於 108 年 9 月成功改造成立「新農豆食堂」，充滿設計感的空間中，直販在地農特產品及開發在地食材料理，除了餐飲空間之外，更是一處適合食材探索及食農體驗的複合式空間，新港鄉農會也和在地青農開發了一連串有關黑豆的食農體驗活動。
※ 相關農產品購買資訊、場地租借、食農體驗活動請洽新農豆食堂 05-3752911

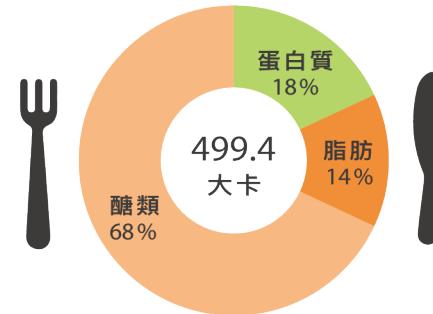
【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							種植期				
採收期											採收期

薏猶未盡



朴子市農會
嘉義縣朴子市山通路 102 號
05-3794102
www.polon.org.tw



材料

- 紅薏仁 ————— 100 g
- 臺南 16 號米 ——— 480 g
- 乾香菇 ————— 20 g
- 胡蘿蔔 ————— 120 g
- 老薑 ————— 70 g
- 豆包 ————— 150 g
- 毛豆 ————— 120 g

【調味料】

- 沙拉油 ————— 2 大匙
- 麻油 ————— 2 大匙
- 醬油 ————— 2 茶匙
- 味醂 ————— 2 茶匙
- 鹽 ————— 1/2 茶匙
- 米酒 ————— 240 g
- 水 ————— 240 g

作法

1. 紅薏仁洗淨泡水 4 小時，紅薏仁：水（比例 1:1），外鍋先加 1 杯水跳起悶 20 分鐘後上下翻動，外鍋再倒 1 杯水煮熟悶 30 分鐘即可
2. 老薑切末，香菇軟切丁，胡蘿蔔切丁，毛豆川燙備用
3. 將豆包兩面煎至金黃色後切丁備用
4. 鍋中倒入沙拉油煸香薑末（中小火）加香菇和胡蘿蔔炒香，再放豆包拌炒後倒入醬油、味醂、鹽調味，放入紅薏仁、米、麻油、米酒、水拌勻
5. 把步驟 4 炒香材料放入電鍋內蒸，外鍋 1 杯水蒸熟跳起後悶 20 分鐘，最後倒入毛豆裝盤即可

朴子市—薏苡



薏苡雌花授粉後，雌蕊柱頭凋謝，總苞顏色隨時間及成熟度而逐漸轉色，且種籽的水份含量隨之下降，當全區約有七至八成左右的總苞轉成深褐色，即可進行全區機械採收



- a&b. 雌雄異花，雄穗著生在頂端，露出黃（褐）色花粉，藉風力傳播授粉，雌穗位於花序基部，雌蕊於授粉後兩天萎凋
- c. 薏苡的花在早上開放，有陣風的晴天有助於風力傳播授粉，反之，薏苡開花期間，若遇連續陰雨的天氣，會影響授粉，常造成稔實率下降，影響產量
- d. 機械採收薏苡實況，其採收機械的主機和硬質玉米採收機相同，僅附掛頭不同，因此該採收主機可隨不同作物換裝不同附掛頭，進行機械採收代工，減少農業勞動力的支出

朴子市—薏苡



- a. 經機械採收後的薏苡，可直接脫粒倒入貨車中，運往曬穀場進行日曬烘乾
- b&c. 朴子市農會人員至曬穀場採樣及測定薏苡含水量，當相對濕度低於12%，則由農會進行收購，並委託臺中市大雅區農會進行機械化脫殼，如脫殼過程穀粒不完整者，可進行碾製加工成薏苡雪花片或薏苡粉
- d. 未脫殼的薏苡，採收後進行日曬烘乾



POINT

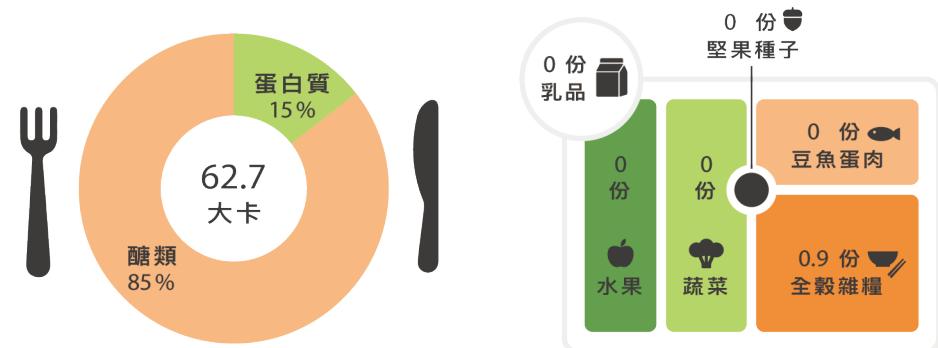
朴子市位處沿海地區的咽喉要道，為臺灣雜糧作物主要生產區，堪稱臺灣雜糧之鄉，其中薏苡，常被稱為薏仁，臺灣國產紅薏仁特別不去除麩皮，保留其機能性植化素及全穀營養，有別於一般市面上看到的白薏仁多半是進口。大家都吃過薏仁，但應該還不太知道薏仁從哪裡來？在田間長什麼樣子？日後到臺中市大雅區、彰化縣二林鎮，以及嘉義縣朴子市時，不妨停下腳步，尋找薏苡的蹤跡，尤其是嘉義縣朴子市農會契作有機栽培的一期作薏苡，以自然方式成長，取得有機認證標章，讓消費者可以吃的健康又安心。

※ 朴子市農會契作生產之五穀雜糧系列產品：有機紅薏仁、有機黑豆、有機黃豆、粉質綠豆、國產紅豆、胡麻等，請電洽朴子市農會 05-3794140

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	種植期										
					盛產期						

彩蓮仙子



- 材料**
- | | | | |
|-----|------|------|------|
| 小南瓜 | 1 粒 | 甜豆丁 | 8 粒 |
| 南瓜丁 | 20 g | 蟹肉 | 20 g |
| 蓮子 | 20 g | 綠色蔬菜 | 1 朵 |
| 蓮藕 | 15 g | 鹽 | 少許 |
| 南瓜泥 | 30 g | | |

- 作法**
1. 將小南瓜挖空放入鍋中，加入水和鹽煮熟，挖出的南瓜切丁、碎南瓜蒸熟呈泥狀
 2. 蓮子、蓮藕、南瓜丁、甜豆丁、蟹肉丁煮熟
 3. 奶油炒麵粉加入水、南瓜泥
 4. 南瓜濃湯加入上述已切丁煮熟之食材燴煮
 5. 盛裝入南瓜盅內、點綴綠色蔬菜

水上鄉農會
 嘉義縣水上鄉粗溪村 5 鄰中興路 560 號
 05-2682010
 www.waterfa.org.tw

水上鄉—蓮子

蓮花，又稱荷、荷花，是挺水性水生植物，花一般盛開於夏季，蓮花花期很短，一朵蓮花大約清晨 4、5 點時花苞開放，中午前即閉合，開合三天後凋零



- 含苞的蓮花及花謝後即將發育膨大的蓮蓬
- 長得很像蓮蓬頭的蓮蓬，是蓮花授粉凋謝之後，花托膨大孕育蓮子生長發育的器官，所以又稱「蓮房」
- 如何判斷蓮蓬採收期－蓮子與蓮蓬出現間隙，且蓮子外圍的蓮蓬上有一層青黃色，即可採收
- 採下成熟的蓮蓬後，以人工的方式一顆顆取下翠綠色的蓮子，稱之為脫粒

水上鄉—蓮子



蓮子的處理須經過許多繁瑣的步驟，包括蓮子脫粒、劃痕、去殼、脫膜、通心等各個階段－

- a. 使用木製的手動劃痕器，將外殼劃開
- b. 去殼
- c. 脫膜
- d. 通心，須將蓮心胚芽去除，煮蓮子時才不會有苦味

煮成蓮子湯，蓮子營養豐富口感佳，甜鹹入菜都適宜，是夏天養生極品，深受大家的喜愛



POINT

在南部地區，一說到蓮花，大家耳熟能詳的想到白河區，其實緊臨白河區的嘉義縣水上鄉中庄村，也有栽種蓮花喔，蓮從根、莖、葉、花、種子，每一部份都可以食用，五月蓮花盛開，六月中至七月中先採收蓮蓬中的蓮子，蓮蓬採收 2-3 個月後，蓮田會乾涸，此時蓮農便開始挖掘泥土中的蓮藕（蓮的地下根莖），含有豐富的澱粉、蛋白質、纖維質等，曬乾後可加工製成蓮藕粉。蓮各部位的處理須經過許多繁瑣的步驟，且需仰賴人工，是機器無法取代的，因此越來越少人願意從事這項工作，蓮農漸漸有老化的趨勢。水上鄉農會致力於各項蓮產品的開發，不論是護膚美白的保養品或養生保健的食品，帶動蓮產業的發展與希望。

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
栽種期						盛產期					

#04

蔬菜



紫蘆筍

產期 3月下旬～11月
常見品種 綠蘆筍、白蘆筍、紫蘆筍
鄉鎮面積 8.74公頃(蘆筍)
全嘉義面積 105.07公頃(蘆筍)

蓮藕

產期 8月～10月
鄉鎮面積 50.25公頃
全嘉義面積 214.89公頃

秋葵

產期 4月～9月
鄉鎮面積 94.03公頃(黃秋葵)
全嘉義面積 247.74公頃(黃秋葵)

彩椒

產期 12月～隔年4月
常見品種 黃、橙、紅、白、紫色系
鄉鎮面積 18.60公頃(甜椒)
全嘉義面積 206.16公頃(甜椒)

絲瓜

產期 一期作：2月～4月
二期作：8月～10月
常見品種 圓桶絲瓜、稜角絲瓜
鄉鎮面積 139公頃
全嘉義面積 268.08公頃

苦瓜

產期 一期作：4月～6月
二期作：2月～3月
常見品種 白玉苦瓜、蘋果苦瓜、粉青苦瓜、山苦瓜
鄉鎮面積 31.80公頃
全嘉義面積 135.31公頃

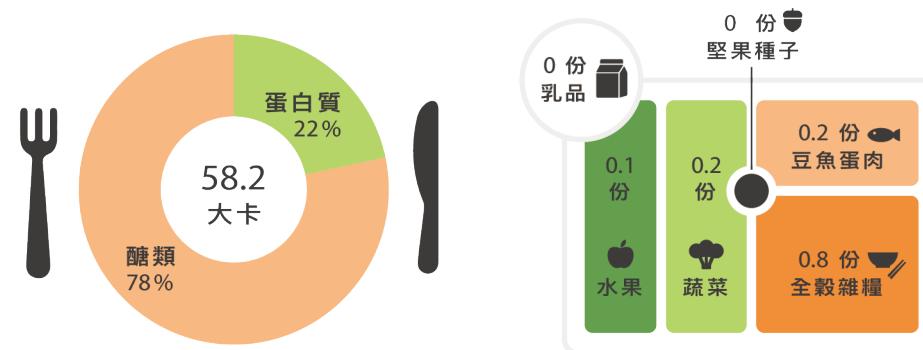
玉米筍

產期 一期作：5月～6月
二期作：11月～12月
鄉鎮面積 91.59公頃(食用玉米)
全嘉義面積 1986.35公頃(食用玉米)

麻竹筍

產期 7月～9月
鄉鎮面積 592.09公頃(竹筍)
全嘉義面積 5072.42公頃(竹筍)

酥炸紫蘆筍 佐和風醬



● 材 料	紫蘆筍	300 g	玫瑰鹽	適量
	起司酥炸粉	30 g	小番茄	5 粒
	雞蛋	1 顆	萵苣	1 珠
	水	60 c.c.	蜂蜜芥末醬	1 匙

- 作
法
1. 整根紫蘆筍下方約 70% 要削皮，筍尖的部分很嫩不用削皮，削完皮後將蘆筍切成三段，可以撒一點玫瑰鹽在蘆筍上
 2. 將起司酥炸粉、水、雞蛋混合均勻，調配好的麵衣均勻地裹上蘆筍
※ 如果太稠，可以調稀一點，這樣麵衣才不會太厚
 3. 先熱油後轉中小火，蘆筍分批下鍋，筍尖（紫色部分）約炸 3-4 分鐘，筍身（純白色部分）約炸 4-5 分鐘
 4. 蘆筍起鍋瀝油，將小番茄、萵苣與蘆筍擺盤並淋上蜂蜜芥末醬，即完成

溪口鄉—紫蘆筍

接受光照後約 2 個小時，其體內的花青素會讓它轉為紫色的紫蘆筍



- 剛從土裡冒出頭的紫蘆筍，照到陽光的頭頂有一股淡淡的紫色浪漫
- 繼續往下挖開土，發現鮮嫩白皙的蘆筍
- 比手指頭還粗的白白胖胖蘆筍，在土壤裡呈現白色的
- 割掉筍母後約 15 天，第一批蘆筍可以長出土，天氣越熱生長越快，但蘆筍較細；反之，秋冬季的蘆筍生長較慢，但較粗壯，經濟價值較高

溪口鄉—紫蘆筍



a.



b.



c.



d.

- 接受光照後約 2 個小時，其體內的花青素會让它轉為紫色的紫蘆筍
- 溪口鄉在地青農張景涵，目前是鄉公所的農業課長，畢業於嘉義大學農學研究所，學有所用的他，因對蘆筍有特殊情感及記憶，因此努力推動溪口鄉的紫蘆筍產業，經過三年已突破 9 公頃的栽培面積，漸漸讓大家看見紫蘆筍、看見溪口鄉
- 利用公餘時間穿梭在紫蘆筍園裡的張景涵
- 溪口鄉農會家政媽媽也到溫室裡採收高品質的食材－紫蘆筍

簡單削個皮再川燙一下，品嚐一口最鮮
甜的蘆筍味



POINT

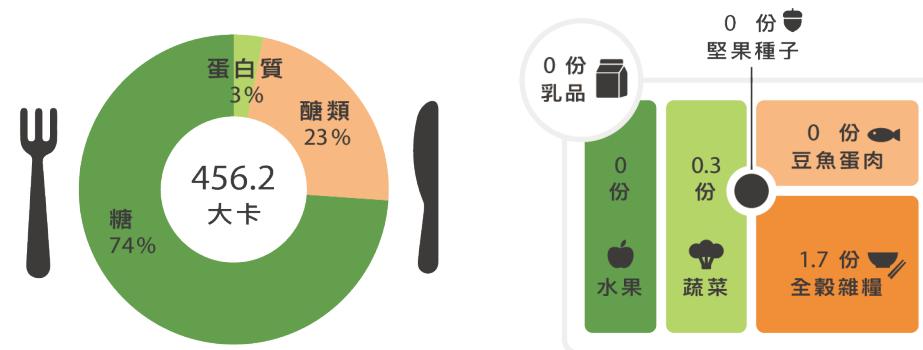
溪口鄉蘆筍栽培面積約 9 公頃，源自於溪口鄉農民張國權，剛開始務農以種植扁蒲、青椒及小番茄為主，自 106 年起搭設溫室，開始栽培高經濟作物—紫蘆筍，品種由他的兒子，任職於溪口鄉公所農業課長，也是在地青農的張景涵自義大利引進選育，栽培至今已超過 4 年時間，所栽培的紫色蘆筍在 2020 年 5 月通過產銷履歷驗證，其具筍徑大、甜度高、等優點，是米其林星級知名餐廳欽點的高級食材，也銷往百貨公司、超市，他們希望將紫蘆筍打造成溪口鄉的特色農作物，現在更開發食農體驗活動，在假日開放溫室，讓消費者提前預約，可以進到溫室認識及體驗採收紫色、白色和綠色等 3 種不同品種的蘆筍，深受消費者喜愛。

※ 相關食農體驗及購資訊請洽溪口鄉農會 05-2691845

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
										種植期	
				春筍盛產期						秋筍採收期	

秋葵蔬菜片米香



材 料	膨發香米	130 g	細砂糖	300 g
	膨發紫米	70 g	麥芽飴	200 g
	秋葵蔬菜片	100 g	水	100 g
	綜合蔬菜片	50 g	鹽	3 g

- 作
法**
1. 將膨發香米、膨發紫米、秋葵蔬菜片、綜合蔬菜片等混合均勻，備用
 2. 將細砂糖、麥芽飴、水、鹽原料混合，並於煮鍋中煮至 110°C 後熄火
 3. 煮鍋中熬煮糖漿完成，趁熱拌入步驟 1 材料，且充分攪拌均勻
 4. 將糖糰放入擦油圓盤內用擀麵棍壓緊，即可完成



鹿草鄉—秋葵

錦葵科秋葵，又稱角豆、爛豆、美人指，
鹿草鄉是全國最大的產地，種植面積約
40 公頃



初訪鹿草秋葵阿姨 1 日遊

想知道它在日本人眼中為何如此受歡迎嗎？
想知道它有何抗氧化及健胃整腸的好處嗎？
快來一趟豐富、知性、有趣的秋葵探訪之旅吧！

遊程一：秋葵的第一類接觸：秋葵尋寶（20 分鐘）
遊程二：埤頭瀾池畔風光伴遊古厝巡禮（2 個小時）
遊程三：秋葵解說及美味秋葵料理大公開（2 個小時）
遊程四：友群農場創意實作（2 個小時）



- 家政媽媽帶著小朋友到秋葵田區找優質的在地食材，先幫小朋友們戴好斗笠，做好防曬措施
- 剛好遇到農民伯伯載著肥料，準備幫秋葵施肥補充營養，讓小秋葵快快長大
- 鹿草鄉農會推廣部陳亦曜主任向小朋友們解說秋葵的生育過程
- 家政媽媽們帶著小朋友們觀察秋葵的特徵

鹿草鄉—秋葵



- 第一次採收秋葵初體驗，親臨產地，感受在地農特產品的美妙
- 小朋友們觀察秋葵的特徵，摸起來毛毛刺刺的
- 小朋友專注的觀察秋葵的特徵
- 在秋葵 DIY 活動中，最受消費者喜歡的就是秋葵泡菜，由農會家政媽媽帶著大家運用簡單的調味料及胡蘿蔔泥，即可做成香脆爽口又營養滿分的秋葵泡菜，而且吃起來沒有明顯的黏稠感，讓許多不敢吃秋葵的民眾也能大啖秋葵！

家政媽媽和小朋友們在秋葵田區同樂



POINT

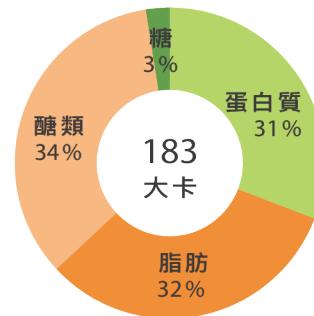
嘉義鹿草鄉是全臺秋葵的最大宗產地，秋葵不僅有獨特的外型與口感，它的營養價值也很高，可增加身體的抵抗力、強化免疫系統等。說到秋葵，約有 80% 的民眾只要想到它內裡的黏稠滑潤汁液，都無法入口。為了讓消費者能喜愛上這營養滿分的農產，鹿草鄉農會開發了酥脆口感的秋葵蔬菜片，除可以當零嘴吃之外，還可以融入製作米香、麵包等各種附加食材，鹿草鄉農會在每年 4 月～9 月秋葵產季時，辦理在地食農微旅行「鹿草秋葵阿姨 1 日遊」，由家政班員帶領大家下田認識及採收秋葵、秋葵料理 DIY（秋葵米香、秋葵黃金泡菜等），歡迎來鹿草輕旅行，讓你收穫滿滿回味無窮。

※ 詳情請洽鹿草鄉農會 05-3752911 #207

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											栽種期
			盛產期								

海皇百花絲瓜盅



● 材料

絲瓜	600 g
花枝漿	300 g
剝殼蝦子	6 尾
杏鮑菇	100 g
美白菇	60 g
鴻喜菇	60 g
紅甜椒	50 g
黃甜椒	50 g
甜豆	30 g
蒜碎	10 g

【調味料】

苦茶油	2 大匙
太白粉	2 茶匙
胡椒粉	1 茶匙
鹽	1 茶匙
米酒	10 茶匙

● 作法

1. 將絲瓜刨皮後，切成高 6 公分圓柱狀，中間挖空成盅狀備用
2. 杏鮑菇、美白菇及鴻喜菇切成 1 公分丁狀
3. 紅甜椒、黃甜椒去籽後切 1 公分
4. 甜豆撥開備用
5. 鍋內倒入 2 大匙苦茶油，倒入蒜碎爆香後，加入杏鮑菇、美白菇及鴻喜菇炒至半熟，再加入紅、黃甜椒、甜豆筴炒勻，加入鹽調味
6. 花枝漿加入太白粉、胡椒粉、鹽、米酒摔打至有彈性，並塑形成球狀
7. 將絲瓜盅先放入拌炒好的蔬菜丁，再將花枝球及剝殼蝦至入上方，入蒸籠蒸至熟即完成

中埔鄉一絲瓜



- a. 雌花授粉後，子房膨大蓄積養份，之後會長大成鮮綠可口的絲瓜
- b. 中埔鄉的絲瓜
- c. 農民辛苦的一條一條包裝著絲瓜，避免表面受到碰撞

中埔鄉—絲瓜



- 綠廊下浪漫的餐桌，色彩繽紛的屏風是運用在地特產—絲瓜絡染色製成的藝術品
- 坐在綠意盎然的絲瓜棚下，享用在地當季食材
- 利用田間搬運車作為絲瓜遊園車，穿梭在瓜棚底下的新奇體驗
- 中埔鄉農會運用絲瓜及木瓜等在地農產，研發製成各式美容保養品及保健飲品等，為傳統的農產業增值升級，創造多元創值

活化舊穀倉空間的穰穰直賣所，在穀倉星巴客隔壁，喝完咖啡聊完是非，別忘了選購在地農民生產的農特產品喔！

穰穰直賣所

POINT

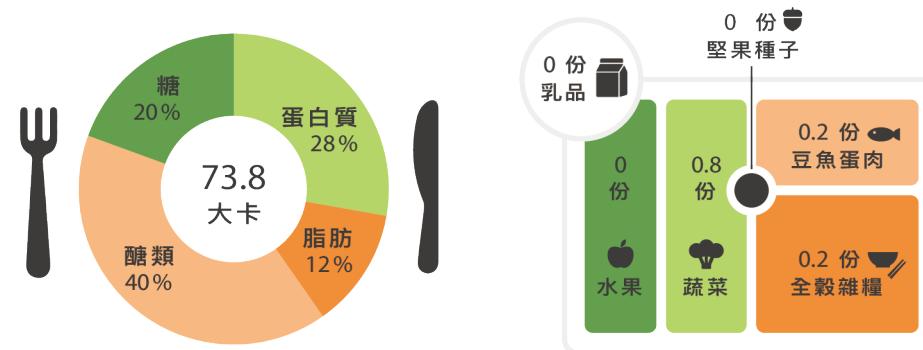
中埔鄉是阿里山下的一個樸實山區小鎮，鄉內風光景緻動人，物產豐富，中埔鄉農會為幫助樸實的農民，推廣在地農特產品，在鄰近國道三號中埔交流道通往阿里山的金蘭辦事處，活化舊穀倉空間，成立了中埔穀倉農創園區，運用絲瓜或牽牛花等蔓藤植物搭建綠廊下的餐桌，還有穰穰直賣所，販售在地生產的農特產品，讓大家都能夠品嚐到、使用到中埔鄉農民所辛勤種植、加工製造的優質農特產品。中埔鄉農會也會運用中埔穀倉農創園區或農友的絲瓜園，不定時舉辦食農體驗活動，有瓜棚下的餐桌饗宴、搬運車遊瓜園，還有絲瓜絡DIY等豐富有趣的活動。

※ 詳情請洽中埔鄉農會推廣部 05-2532201

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
栽種期	第一季盛產期										栽種期
					第二季栽種期		第二季盛產期				

玉米筍如意捲



材料

玉米筍	40 g
蘆筍	30 g
紅蘿蔔	80 g
火腿	70 g
豆包	60 g
芹菜末	10 g
金針菇	10 g
虎皮	1 張
海苔	3 張
小番茄	1 顆

【調味料】

鹽	10 g
糖	20 g
胡椒粉	10 g
醋	2 g
番茄醬	20 g

作法

1. 將玉米筍、蘆筍、紅蘿蔔川燙，火腿切條備用
2. 將豆包切絲，與芹菜末、金針菇、鹽、糖、胡椒粉一起攪拌
3. 將步驟 2 平鋪於虎皮與海苔上方，再加入玉米筍、紅蘿蔔、火腿條捲起，放在蒸籠蒸 30 分鐘後，盛起切開
4. 以玉米筍、蘆筍、小番茄裝飾

【醬汁】番茄醬加入糖、醋、水煮滾便可盛起



義竹鄉—玉米



民眾體驗採收玉米筍



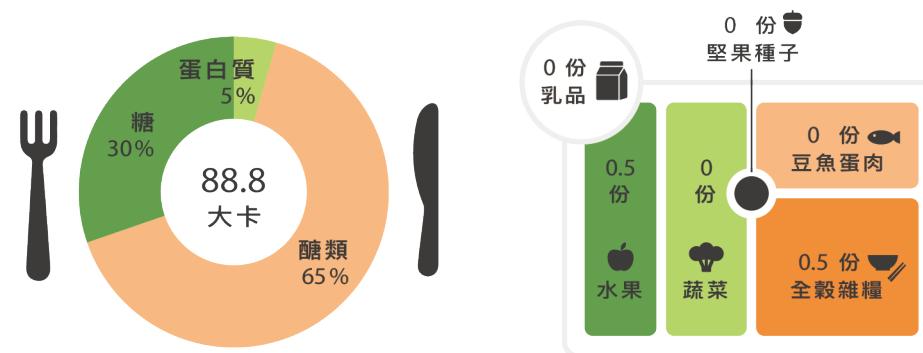
a. 小朋友們專心的在穴盤裡播下玉米種子，準備育出小玉米苗

b. 小朋友從農夫哥哥手中接下小玉米苗

c. 全家人一起體驗種玉米，媽媽手扶著定植器，小朋友將玉米苗投入定植器管中，玉米苗即可定植入土中，可以省去彎腰之不便

(相片由義竹鄉農會提供)

鳳梨釀藕片



● 材料

蓮藕	60 g
鳳梨	300 g
冰糖	40 g
黑糙米	30 g
藕粉	20 g
枸杞	10 g

- 作法
1. 黑糙米預泡備用
 2. 蓮藕洗淨兩端預留部份藕節，把較胖的一端約 3 公分左右切開當蓋子，再將黑糙米塞入蓮藕中，並以筷子壓入藕內，蓋回蓋子，使用竹筴固定備用
 3. 鳳梨切小丁備用
 4. 將蓮藕、鳳梨、冰糖一同放入熱水鍋中，小火燉煮至蓮藕變軟即可起鍋
(放入冰箱靜置一晚更入味)
 5. 蓮藕切約 1 公分厚擺盤，淋上醬汁即可食用
【醬汁】：取部份鳳梨丁及鳳梨汁以果汁機打碎，用小鍋將鳳梨及枸杞煮開，加入藕粉勾芡，醬汁即完成

民雄鄉—蓮藕

民雄鄉主要生產菜藕的品種，其蓮花的顏色呈白色，花朵較小，不具觀賞價值，以採收地下部的蓮藕做為鮮食入菜料理為主（菜藕），和臺南白河及嘉義水上種植的粉紅色蓮花品種不同，以採收蓮子為主。

食農小旅行

1. 蓮藕奇遇記：體驗蓮藕的生命週期，從產地到餐桌，種藕→採藕→洗藕→藕粉製作
2. 米寶寶脫衣秀：黃澄澄的稻米如何被脫除一層層的外衣後，進化成白拋拋幼綿綿的米寶寶
3. 木森源農場溫室裡紅寶石探索：溫室裡的小蕃茄如何與眾不同的蛻變成紅寶石般皮薄多汁的甜美果實，種果及採果樂，冬季限定番茄，夏季美濃瓜
4. 五彩崗友善農場休閒體驗與成果分享：尚伴友善農場的芬多精，體會農場主人的經營理念；蓮藕料理、藕粉甜點，蕃茄炊飯製作及享用



現在農民大都在清晨以強力水注沖灌地底黑泥，使蓮藕（地下莖）露出土面，比較好挖取



經強力水注沖灌後，蓮藕（地下莖）會露出土面，再用手伸入水中摸索尋找，即可挖取出潔白的一串蓮藕（菜藕，鮮食品種）

民雄鄉—蓮藕



a&b. 經強力水注沖灌後，蓮藕（地下莖）會露出土面，再用手深入水中摸索尋找，即可挖取出潔白的一串蓮藕（菜藕，鮮食品種）

c. 從黑泥中挖取出潔白的一串蓮藕（菜藕，鮮食品種）

d. 每年3、4月可以直接將母藕定植於水田中，從側芽及頂芽處生長出葉片挺出水面，接受陽光進行光合作用製造養份，經四個月的生育期，再將養份蓄積於地下莖膨大，即為蓮藕



POINT

您有聽過《老鷹之手》嗎？這是一部2021年10月上映的電影，劇情描述在環境艱難的60年代，嘉義縣民雄鄉牛斗山（現名山中村）農民們日夜在泥田中摸索、挖取蓮藕，經年累月弄彎了雙手，為了養活一大家子的跨世代真實故事。蓮藕又分為粉藕和菜藕，如白河區及水上鄉主要為粉藕品種（花色為粉紅色），適合加工做蓮藕粉；民雄鄉種植的是菜藕品種（花色為白色），菜藕則適合鮮食做料理。菜藕根莖藏在黑泥田裡，藕身嬌弱不能用機械挖會傷到藕身，從前只能靠雙手挖導致農民手指變形，現在則開發出以強力水注沖灌，較易挖取出菜藕。民雄鄉物產豐饒，除了有獨特的鮮食蓮藕（菜藕）之外，尚有有稻米、小蕃茄及鳳梨等優鮮農產，民雄鄉農會與農民合作發展出「當筷子遇到鋤頭」的食農體驗活動，請電洽民雄鄉農會 05-2267151

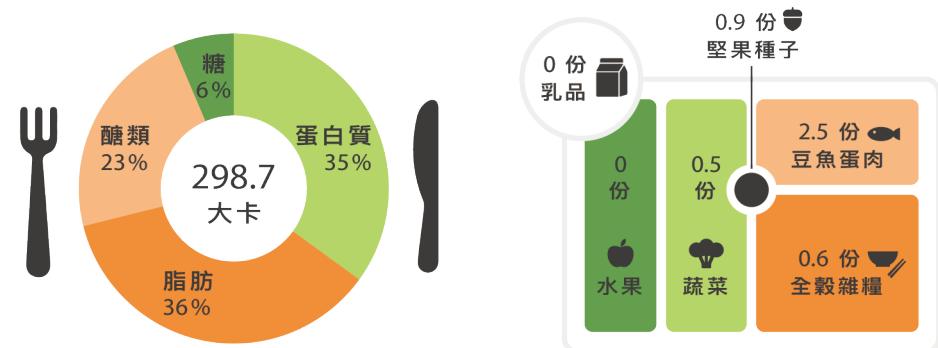
【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		栽種期									
							盛產期				

清蒸彩椒



六腳鄉農會
嘉義縣六腳鄉蒜頭村 7-20 號
05-3802816
www.fast.org.tw/q15



- 材料**
- | | | | |
|------------|-------|------|----|
| 彩椒(紅、黃、綠色) | 各 1 顆 | 花生 | 適量 |
| 魚漿 | 375 g | 白胡椒粉 | 少許 |
| 前腿肉 | 300 g | 鹽 | 適量 |
| 雞蛋 | 1 顆 | 糖 | 少許 |
| 薑 | 適量 | 香油 | 適量 |
| 蒜頭 | 適量 | | |
| 蔥 | 適量 | | |

- 作法**
1. 彩椒洗淨後，頂部切開，去心挖空備用(頂部留用)
 2. 將魚漿、前腿肉、雞蛋、薑泥、蒜末、蔥末、花生、白胡椒、鹽、糖、香油充分攪拌均勻，至肉餡有黏性
 3. 攪拌完成之餡料填滿彩椒盅約 2/3，並蓋上預留的彩椒頂部
 4. 將其放入鍋中以大火蒸約 15 分鐘，即可完成

六腳鄉—彩椒



彩色甜椒在溫室中會隨著果實成熟度越成熟，會從綠色漸漸開始轉色



有機甜椒的栽培技術門檻高，六腳鄉謝水明農友和農業試驗所共同合作，花費許多時間及苦心投入研究，終於獲得有機認證標章，生產出讓消費者吃的安全又優質的有機彩色甜椒



彩色甜椒大都在清晨採收，沿著果蒂突出處剪下

六腳鄉—彩椒



採收後的果實回到集貨場，放入選果機中，以機械化操作，可以同時將果實表面以細軟毛刷淨及選果，幫助選出大小一致且果皮亮麗的果實，方便後續進行分級包裝



經刷淨、選別後果實放入 12°C 的冷藏庫中，大約經 2 天後熟即可完全轉色

冬季低溫期，需在溫室中等到果實完全轉色才可採收；春夏季高溫期，果實由綠轉紅約 7-8 分熟，即可採收



POINT

彩色甜椒一長出來就是黃色和紅色的嗎？其實不是喔，甜椒在開花結果後，其果實都為綠色的，等其發育成熟之後，才會依品種而漸漸轉成不同的顏色，在臺灣常見的有紅色、黃色、紫色、橙色、蘋果綠等多種顏色。一般約轉色至八成即可採收，經過兩天的後熟，就會全部轉色，彩色甜椒多汁甜度高，且富含纖維質幫助腸胃蠕動，其口感和營養成份皆隨不同品種而各異。多食用各種不同顏色的天然蔬果，同時可攝取到多種植化素，增進人體健康！

名詞解釋

後熟：果實採收後，體內一系列的生理變化稱為後熟。後熟作用包含：澱粉水解為糖、有機酸含量降低、單寧物質開始凝固與氧化，使澀味消失，果膠分解使果實軟化，葉綠素分解，產生芳香成分等，使果實吃起來香甜可口。

植化素：是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色之天然色素和植物氣味之物質來源。

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							栽種期				
			採收期								採收期

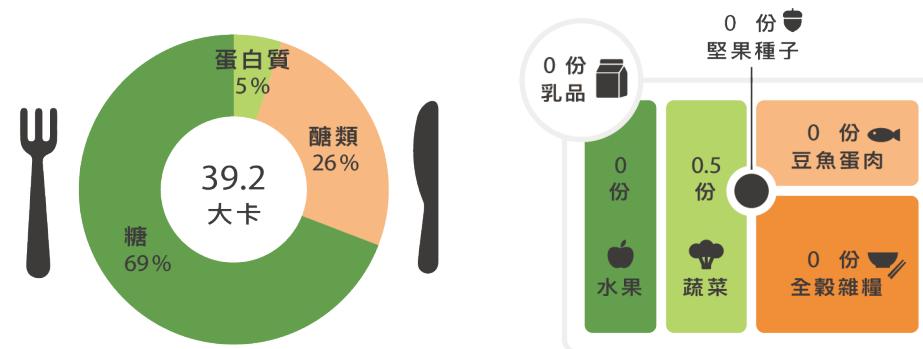
布袋鎮農會

蔬菜

苦盡甘來



布袋鎮農會
嘉義縣布袋鎮興中里太平路 116 號
05-3472024
www.bdfa.org.tw



- 材料**
- 苦瓜 ————— 1 顆
 - 蜂蜜 ————— 40 c.c
 - 冰水 ————— 300 c.c

- 作法**
1. 先將苦瓜清洗完後把籽挖出來切成小塊
 2. 放進果汁機裡並加入少許水，把苦瓜打成汁
 3. 使用濾網把苦瓜汁過濾出來，一顆苦瓜約可過濾出 160 c.c. 的苦瓜汁
 4. 苦瓜汁 100 c.c. 配上蜂蜜 40 c.c.，將蜂蜜攪拌均勻後，再倒入冰水至 300 c.c. 即可

布袋鎮一苦瓜

是「晶」咧！布袋鎮農民所種植出的設施苦瓜，外觀晶瑩剔透，在黑暗中閃閃發亮，又名「水晶苦瓜」！



- 躲在黃色花瓣下方的迷你小苦瓜，就是雌花（母花）的子房，而且害羞的母花只有在清晨才綻放喔，需要辛勤的小蜜蜂早起授粉後，迷你小苦瓜才會慢慢長大喔！
- 經過蜜蜂授粉後，迷你苦瓜長成小苦瓜囉，將小苦瓜套入黑色的袋子中保護好，既可防曬，又可防止雨水、露水的滲入，保持苦瓜潔白明亮的皮膚
- 放在苦瓜溫室中的蜂箱，靠這群勤勞的小蜜蜂在採花蜜的過程中，幫忙苦瓜授粉，小苦瓜才能順利長大
- 嬌嫩的小苦瓜長大了，脫下黑色的外衣，晶瑩亮白又亭亭玉立的苦瓜呈現眼前！

布袋鎮—蜂蜜



a.



b.



c.



d.

- 只要在食物穩定及適合的環境下，一隻蜂王（后）一輩子可以在空中交配 16 次，每天可以產下 2000 顆的蛋喔！從下蛋到小蜜蜂出生，大約需要 21 天：卵（3 天），幼蟲（6 天），蛹（12 天），大部分的蜜蜂是工蜂（雌性），他們辛勤工作製造蜂蜜，能成活 1-4 個月
- 每年 2-4 月是搖蜜期，養蜂人會噴煙燻蜜蜂，才可以順利取出蜂片，進行觀察或搖蜜採收蜂蜜
- 在布袋海邊的防風林放置蜂箱養蜂，放一桶水缸的淡水給蜜蜂喝，因為蜜蜂不能喝鹹水（海水）
- 養蜜蜂的主人要常常帶著蜜蜂們到處尋找蜜源充足的棲地，放養蜂箱，在蜜源充足穩定的環境下，一個蜂箱大約可以生產 12 台斤左右的蜂蜜

秋天是蜂王繁殖的季節，蜂王（后）會視蜂窩中的孔洞大小，在較大的洞產下雄蜂的蛋，較小的孔洞中產下工蜂的蛋，雄蜂的主要功能為交配，不會採蜜，和蜂王（后）交配後就會死亡，因此對養蜂人來說，產出的雄蜂不用太多，反而需要多一點工蜂去幫忙工作採花蜜



POINT

是「晶」咧！布袋苦瓜叫「水晶」－布袋鎮為嘉義縣苦瓜栽培最多的區域，排名全臺第 4，布袋鎮農民所種植出的設施苦瓜，外觀晶瑩剔透，口感極佳，又名「水晶苦瓜」，一年可生產兩季，很受市場歡迎，因此吸引了許多新農民投入設施生產水晶苦瓜的行列，然而，生產苦瓜還需要勤勞的小蜜蜂幫忙苦瓜的花授粉，小苦瓜才能順利長大。因此也帶動布袋鎮的養蜂產業，蜜蜂的培育功夫很深很廣，在布袋海邊的防風林放置蜂箱養蜂，記得要放一桶水缸給蜜蜂喝，每隔一陣子還要幫蜜蜂搬家到無農藥汙染的地方，這麼有趣的事情，都可以在布袋鎮看到唷～

※ 如想訂購布袋水晶苦瓜及蜂蜜等相關農特產品，請電洽布袋鎮農會 05-3472024

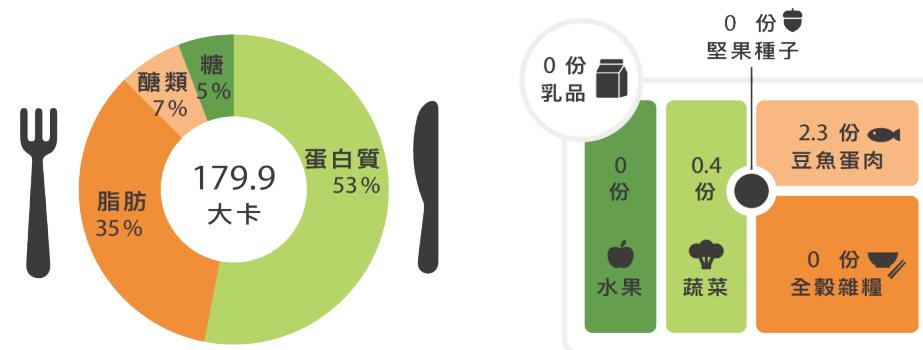
【苦瓜生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
栽種期			第一季盛產期								
	第二季盛產期							第二季栽種期			

【蜂蜜生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	蜂蜜盛產期										
										花粉盛產期	

醬筍雞湯



- 材料**
- 土雞 ————— 1 隻 (約 1000 g)
 - 醬筍 ————— 150 g
 - 苦瓜 ————— 300 g
 - 薑片 ————— 20 g
 - 枸杞 ————— 5 g

- 【調味料】**
- 水 ————— 1000 g
 - 米酒 ————— 1 大匙

- 作法**
1. 土雞剁塊狀，放入滾水中川燙去除雜質，備用
 2. 苦瓜去籽切塊狀、醬筍切塊狀
 3. 湯鍋倒入 1000 公克的水，放入步驟 1、2 材料煮沸，轉小火悶煮 20 分鐘撒上枸杞即完成



阿里山鄉—麻竹筍

至茶山享用特色餐，一定不能忘記由農委會輔導的田媽媽一晴食坊呀！

一晴食坊

茶山休閒農業區二日遊 - 農事體驗

* 旅遊行程之內容本會會根據季節及天氣、人數而有所更改

【第一天】

- ~~ 15:00 移動車程
- 15:00-17:00 漁獵文化體驗：魚蝦生態體驗 / 溪流生態探索，穿上雨鞋跟著解說員，觀察台灣原生魚類與早期溪流魚業的模式。(自備可溯溪之涼鞋更好)
- 17:30 文化體驗：DIY / DIY 部落竹筒飯
- 18:00 晚餐：傳統創意鄒式風味餐
(8道特色料理 + 1湯 + 1水果 + 1小米酒)
- 19:30-21:00 夜間生態探索 / 捉溪蝦
- 21:00 宵夜：夜間點心 / 享用自己製作的竹筒飯
- 22:00 接待家庭 - 蛙鳴蟲叫伴入眠

【第二天上午】

- 08:30 早餐：元氣活力早餐 / 享用早餐
- 09:00 農遊體驗：【酸筍製作】麻竹園 - 割筍 - 剝筍殼體驗 - 酸筍製作 / 竹筍是竹子地下莖長出的嫩芽，其中體型最大者為「麻竹筍」，外形筆直、呈圓錐狀，筍殼略帶淡綠黃色，肉質較粗、纖維多，適合切片煮湯、切絲快炒、醃製醬筍，或曬成筍乾另做其他料理
- 12:00 午餐：茶山風味風味料理
(8道私房料理 + 1湯 + 1水果 + 1飲料)
- 13:30 賦歸



酸筍製作 -

- a. 剝筍殼體驗，村民幫忙用刀把麻竹筍厚重的外殼褪去
- b. 到麻竹園割筍及剝筍殼體驗，人手一支支白白胖胖的麻竹筍
- c. 部落社區媽媽教小朋友們戴上手套將麻竹筍刨絲

(相片由阿里山鄉農會提供)

阿里山鄉—麻竹筍



酸筍製作－

- 加入些許食鹽搓揉出水軟化，小朋友們一起動手搓揉好開心
- 小朋友們一起動手將醃漬好的麻竹筍絲裝罐
- 裝罐的麻竹筍放置於陰涼處，經過一個月後，即可成為酸筍醬



← 茶山部落介紹影片

茶山部落的接待家庭至少有五家以上，每一家都各有特色與專長



POINT

茶山村是阿里山鄉最南的村落，也是嘉義縣的最南端，南接高雄那瑪夏區，海拔 500 公尺到 800 公尺，氣候十分舒適怡人，風景秀麗，鄒語名為 CaYaMaVana，意指為「山腰上的平原」，近代由於農業的開墾才慢慢有居民在此定居，是個很年輕的部落，鄒族人約佔 60%，漢人 30%、布農族佔 10%，透過特有的涼亭文化，彼此交流、分享日常，部落居民的情感更加緊密，茶山除了有美麗的風景之外，農產品也是這邊的特色之一，春天的梅子、夏天的麻竹筍、秋天的愛玉子，每一個季節都有不同的新鮮蔬果，尤其是夏季特產的麻竹筍，除了新鮮烹煮也可以製作各種不同風味的加工筍製品，如酸筍、醬筍、筍茸乾等，遊客可以參加套裝行程體驗麻竹筍加工、漁獵文化及夜間生態探索等，豐富多彩，夏天賞螢、玩漂漂河、溯溪，晚上拿火把探險，還有射箭、跳舞、搗麻糬等活動，在這裡，人情味就是最美的風景，等著遊客到此地細細品嚐。

※ 詳情請洽阿里山鄉農會 05-2562502

【生產栽培曆】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							麻竹筍盛產期				
				糯筍盛產期							

#05

其他



● 小知識

1. 同一品種的茶菁，依據茶菁兒茶素類（多元酚類）被氧化輕重的程度與加工方法的差異，可製作成各式不同的茶產品，大致分為不發酵（綠茶）、部分發酵茶（烏龍茶）與全發酵茶（紅茶）三種茶類。

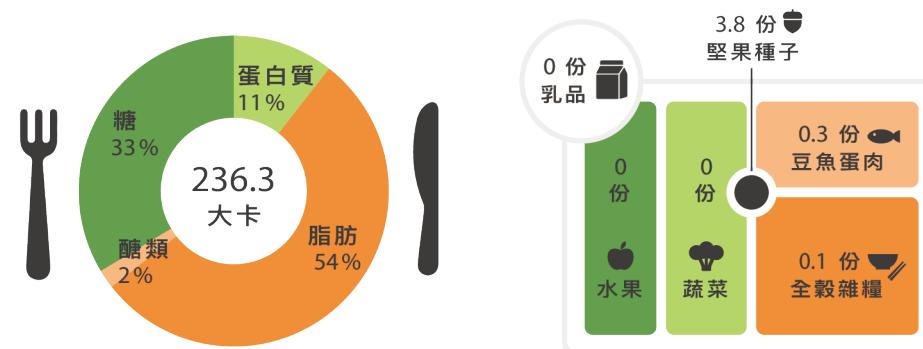
★ 採摘 → 炒菁 → 揉捻 → 解塊 → 乾燥 → **綠茶**

★ 採摘 → 日光萎凋 → 室內靜置及攪拌 → 炒菁 → 揉捻 → 初乾 → 覆炒 → 團揉 → 乾燥 → 烘焙 → **凍頂烏龍茶**

★ 採摘 → 室內萎凋 → 揉捻 → 解塊 → 發酵 → 乾燥 → 切斷 → 篩分 → 風選 → 裝箱 → **紅茶**

2. 紅茶具有茶黃素與茶紅素，是品質的重要成分，與綠茶的兒茶素、烏龍茶的聚酯型兒茶素皆為抗氧化物質，對人體均具有保健的作用。

紅茶巴斯克 乳酪蛋糕



● 材料

【A 材料】

奶油乳酪 ———— 350 g
細砂糖 ———— 100 g
雞蛋 ———— 2 顆

【B 材料】

阿里山蜜香紅茶葉 10 g
鮮奶油 ———— 180 g
低筋麵粉 ———— 7 g
檸檬汁 ———— 7 g

● 作法

【A】

1. 奶油乳酪先行放置室溫軟化，加入糖，攪打至乳酪呈現霜狀摸不出糖顆粒
2. 將乳酪霜緩慢加入雞蛋，一顆完整打勻後再將另一顆雞蛋打勻，備用

【B】

1. 先將阿里山蜜香紅茶葉壓碎、磨碎至細粉末狀
2. 鮮奶油隔水加熱，加入茶葉粉末煮至入味變色，放涼
3. 將麵粉、檸檬汁倒入奶油糊攪拌均勻
4. 將奶油糊倒入【A】中，使用切拌法攪拌均勻，稍微敲一下烤模使多餘空氣釋出
5. 進入烤箱 220 度，烤大約 20-30 分鐘，烤製完畢取出放涼，即完成

※ 放涼後會中心凹陷為正常現象

梅山鄉—紅茶

茶葉採製體驗課程—從茶園遠眺怡人的山景

茶葉採製體驗課程

【活動位置】戶外茶園

【推廣對象】

1. 對台灣茶品有興趣者，收費 \$500/人，六人開班
2. 小班制 6-12 人/堂，每堂約 1.5-2 小時

【活動主旨】

透過親身前往茶園進行採茶及綠茶製作，了解產製不同茶品所要求的茶葉條件，並且實際製成綠茶，製作完成之成品可立即提供學員飲用，並且帶回留念

【活動內容】

1. 帶領學員至茶園，介紹採茶裝備與如何使用採茶工具
2. 認識可提供摘採之茶葉條件：茶樹品種、芽葉的角度、一心二葉及一心三葉所製成的茶品差異
3. 採收茶葉完成後，講解及實作茶葉發酵及不發酵之作法及原理
4. 指導學員製作綠茶要領及實作，觀摩茶廠製茶流程及機器操作
5. 釋疑學員提出疑問及科普生活中對於茶葉的茶見問題

茶葉評鑑體驗課程

【活動位置】室內場域 / 雨天備案

【推廣對象】

1. 對台灣茶品有興趣者，收費 \$500/人，六人開班
2. 小班制 6-12 人/堂，每堂約 1.5-2 小時

【活動主旨】

透過七種茶品進行評鑑，透過淺顯易懂的講解模式進行茶品差異分析，使學員了解茶樹品種特色、茶類發酵與烘焙，可造就不同的特色茶品，進而帶入生活中與學員接觸茶品經驗結合，進行講解及釋疑

【活動內容】

1. 分析各種茶品之外觀特色、品種、形狀
2. 以比賽茶模式，將茶品以相同克數、相同水溫、相同水量進行評鑑沖泡
3. 比對茶葉沖泡前後的香氣及型態
4. 茶湯經過發酵及烘焙所演變的差異
5. 進行趣味拼對，讓學員嘗試將正確的茶葉及茶湯歸類
6. 釋疑學員提出疑問及科普生活中對於茶葉的常見問題



茶葉採製體驗課程

- a. 園主帶著大家準備前往茶園採茶
- b. 在陡峭的斜坡中進行採茶體驗
- c. 拿著自己採摘的一心二葉
- d. 採茶回來，園主與大家討論生活中茶葉常見的問題

梅山鄉—紅茶



a.



b.



c.



d.

茶葉評鑑體驗課程

- 園主介紹各種茶品的品種、外觀、特色及形狀，並以比賽茶評鑑模式，進行評鑑杯沖泡
- 比較茶湯經發酵及烘培所演變的差異
- 陳列各式茶品的品種
- 年輕夫妻共同創立茶葉文創新品牌

在群山環繞的潔境中孕育出獨特風味茶葉

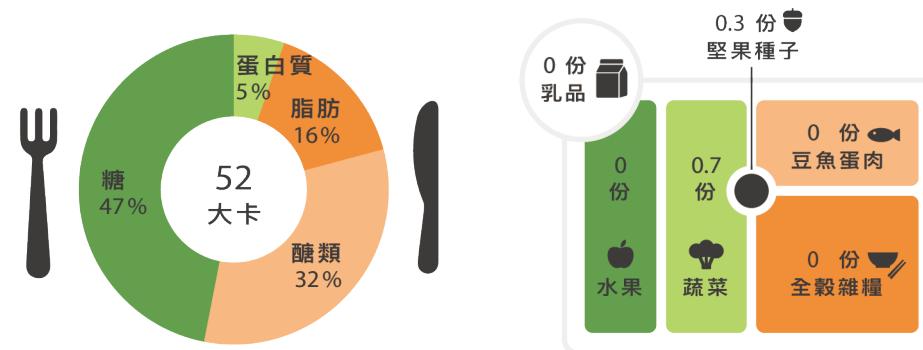


POINT

嘉義縣梅山鄉太興村的居民主要以茶葉維生，梅山鄉特用作物產銷班第6班林棋順班長，自107年偕同妻子李佳樺返鄉，傳承三代家族製茶經驗，透過文青形象傳遞茶品相關知識及文化價值，年輕夫妻共同創立茶葉文創新品牌，嘗試讓新一代年輕消費族群更貼近茶業，讓喝茶也成為一件很年輕的事！坐落於山谷間的林韻茶園，販賣的茶品及伴手禮皆經過產銷履歷認證於110年獲農糧署頒發「產銷履歷樂悠遊績優單位」殊榮，也積極響應食農旅遊，開發茶葉採製及茶葉評鑑等不同體驗課程，讓消費者透過體驗方式，聽在地達人說故事，更加貼近茶業知識，原是餐飲專業人員的他們，近年更以茶入菜品，開發獨具風味的在地特色料理，目前為農委會輔導的田媽媽餐廳之一。

※ 有關茶葉食農體驗遊程或茶葉相關請洽梅山鄉農會 05-2622100

醬燒杏鮑菇



材料

杏鮑菇	3 條 (約 250 g)
綠蘆筍	100 g
紅甜椒	30 g
黃甜椒	30 g

【調味料】

植物油	10 g
醬油	30 g
糖	30 g
水	50 g

作法

1. 杏鮑菇剖半後斜刀切花紋，紅、黃甜椒切小丁備用
2. 綠蘆筍過一下熱水後撈出放入冰水中備用
3. 杏鮑菇放入鍋中乾煎使其出水再煎至表面微黃，將杏鮑菇盛出備用
4. 將【調味料】放入鍋中燒滾後放入杏鮑菇燒至醬汁收乾
5. 長盤先鋪上綠蘆筍，再將燒好的杏鮑菇擺到綠蘆筍上面，將切小丁的紅、黃甜椒點綴於杏鮑菇上，這道菜即算完成



東石鄉—杏鮑菇

住在環控冷藏庫中的杏鮑菇，各各都長得白白胖胖的



- 東石鄉農會直接購入已接種約三週的太空包（菇包），送入環控（溫度 20℃、相對濕度 85%）的冷藏庫中，培育菇類的菌絲慢慢往下生長
- 排列整齊的菇包在環控（溫度 20℃、相對濕度 85%）的冷藏庫中，培育菌絲的情形，每一庫約可放置 10,800 包
- 入庫後約 2 星期後，需進行剪包
 - 取出棉花
- 袋口剪開，取下套子

東石鄉—杏鮑菇



a.



b.



c.



d.

- a. 入庫後約 2 星期後，需進行剪包
3. 挖出瓶口的菌絲體
- b. 進行剪包後，在環控（溫度 15°C、相對濕度 85%）的冷藏庫中，再培育約 18 天
- c. 出菇採收後，每包平均可產 280-300 公克的杏鮑菇
- d. 熟練的進行杏鮑菇的修整及分級裝袋

東石鄉農會生產的杏鮑菇經有機認證，並以不同顏色的塑膠繩區別不同級別的杏鮑菇，視消費者需求分級銷售。



POINT

東石鄉農會自民國 94 年起，即利用閒置的糧倉改健為 400 坪的環控栽培室，活化農會倉庫空間，以全自動電腦監控恆溫、無菌系統栽培法，生產有「東方人參」之稱的杏鮑菇，是嘉義縣第一個投入杏鮑菇生產的農會，更與國內農業研究機構技術交流，不斷改善環控設備及培植環境，以最佳的環保溫控栽培環境及條件，秉持創新的技術，通過有機認證標章，培育優質安全的鮮食杏鮑菇，陸續研發出一系列的杏鮑菇產品，以最自然健康的產品嘉惠社會大眾，讓民眾買的放心，吃的安心。
※ 有意選購者請洽東石鄉農會 05-3799174

嘉義縣



#Chiayi County

嘉義縣定壽司



嘉義縣位於臺灣中南部，東倚玉山，西瀕臺灣海峽，南臨臺南市，北接雲林縣，面積合計約 1,904 平方公里，北迴歸線橫貫嘉義，因此產生了不同於其他地域的特殊地理景觀，倚山面海、且地處嘉南平原，為重要農業產區。境內水利建設堪稱完備，土地肥沃，以農產聞名，沿海地區為重要漁業產區，為國內重要產地，有東石、布袋漁港的蚵仔、蝦子及各類海魚，還有民雄的鵝肉、鳳梨酥、金桔果醬，新港歷史悠久的特產新港飴、笨港餅，高山茶以阿里山茶聞名海內外。文化活動上，每年度均有推展配天宮賞燈花、阿里山花季、瑞里紫藤花季、東石漁人碼頭海之夏祭、鄒族小米收穫祭、布袋謝鹽祭、阿里山日出印象音樂會等年度例行節慶活動。邀您來一趟嘉南平原精緻農業與文化賞之旅，體驗結實累累的慢活食農趣（資料來源：維基百科、交通部觀光局）。

由於嘉義縣物產豐饒，山海一線，因此嘉義縣農會以壽司料理，隨季節變化，包進嘉義縣各鄉、鎮、市在地當季好食材，展現嘉義好食力！！

產品	產區	供應期	最大生產期
高山茶	梅山、竹崎、番路、阿里山	四月~十一月	
甜柿	梅山、竹崎、番路	八月~十一月	九月~十月
高接梨	竹崎、民雄	四月~九月	八月~九月
番石榴	竹崎、民雄、中埔、水上、新港	一月~十二月	八月~九月
竹筍	大埔、阿里山、竹崎、梅山、大林	八月~十月	
葡萄柚	中埔、竹崎、番路	十月~十二月	十月~十一月
牡蠣	東石、布袋	一月~十二月	
荔枝	中埔、竹崎、番路	六月~七月	六月~七月
愛玉子	梅山、竹崎、番路、阿里山	九月~十一月	
鳳梨	民雄、竹崎、大林、中埔	一月~十二月	六月~八月
西瓜	義竹、鹿草、六腳、新港、布袋	三月~十二月	四月~六月
木瓜	大埔、中埔	九月~翌年四月	十月~十二月
波羅蜜	竹崎		
破布子	大埔		
金針	瑞里、太和、阿里山、竹崎	七月~九月	
龍眼	竹崎、番路、梅山、中埔	七月~十二月	七月~八月 十月~十一月
花生	六腳、朴子	六月~七月 十月~十一月	

產品	產區	供應期	最大生產期
小番茄	太保、朴子、東石、民雄、新港、六腳、溪口	一月~十二月	十二月~翌年二月
香蕉	中埔、番路、竹崎	一月~十二月	六月~十月
椪柑	竹崎、梅山、番路、大林、中埔	十月~翌年一月	十一月~十二月
柳丁	竹崎、梅山、番路、大林	十一月~翌年三月	十二月~翌年一月
文旦柚	竹崎、番路、民雄、中埔	八月~九月	八月~九月
白柚	竹崎、番路	十月~十一月	十月~十一月
茂谷柑	竹崎、梅山	十二月~翌年二月	一月~二月
改良種芒果	番路、水上、中埔、義竹	五月~九月	六月~七月
蓮霧	梅山	五月~六月	五月~六月
梅	阿里山、番路、梅山	三月~四月	三月~四月
梨	竹崎、民雄	五月~八月	六月~七月
棗	竹崎、中埔	十一月~翌年二月	十二月~翌年一月
百香果	中埔、大埔	七月~十月	九月~十月
酪梨	竹崎、中埔、民雄	五月~十月	六月~七月
栗	中埔	七月~十一月	九月~十月
紅龍果	竹崎、太保、民雄、水上	八月~十一月	八月~九月
洋香瓜	義竹、鹿草、太保、朴子	一月~十二月	三月~五月
香瓜	義竹、鹿草、太保、朴子	五月~十一月	十月~十一月

(資料來源：嘉義縣農會網站 <http://www.cyfa.org.tw/season.asp>)

田野裡的美味日常－嘉義篇

- 發行人 楊宏瑛
主編 李郁淳、陳勵勤
編輯 李苡禎
攝影 李苡禎、李郁淳、陳婉伶
營養分析 衛生福利部臺南醫院 黃惠玲營養師
排版設計 毛毛雨設計有限公司
協辦單位 大林鎮農會、中埔鄉農會、六腳鄉農會、太保市農會、水上鄉農會、布袋鎮農會、民雄鄉農會、朴子市農會、竹崎地區農會、東石鄉農會、阿里山鄉農會、梅山鄉農會、鹿草鄉農會、番路鄉農會、新港鄉農會、溪口鄉農會、義竹鄉農會、嘉義市農會、嘉義縣農會（依單位首字筆畫順序）
出版機關 行政院農業委員會臺南區農業改良場
地址 712 臺南市新化區牧場 70 號
網址 <https://www.tndais.gov.tw>
臉書粉絲頁 <https://www.facebook.com/tndais>
電話 (06)5912901
出版年月 112 年 1 月
編印本數 500 本
定價 新台幣 250 元
展售書局 國家書坊松江門市 臺北市松江路 209 號 1 樓 TEL : (02)25180207
五南文化廣場 臺中市中山路 6 號 TEL : (04)22260330 轉 36
-

GPN 1011200046

ISBN 978-626-7110-62-1(平裝)

田野裡的美味日常·嘉義篇 / 李郁淳，陳勵勤主編。

—— 臺南市：行政院農業委員會臺南區農業改良場，民 112.01

面；公分。——（臺南區農業改良場特刊；178）

ISBN 978-626-7110-62-1(平裝)

1.CST：食譜

427.1

111022093