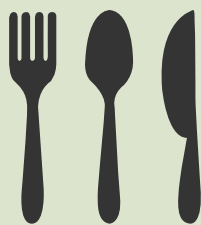


田野裡
的
美味日常



序

臺南市農產豐富，是臺灣最重要的糧倉之一，農特產亦是種類繁多，春夏盛產胡蘿蔔、番薯、番茄、牛蒡、鳳梨、蓮花、芒果；秋冬季盛產文旦、龍眼、釋迦、酪梨、香瓜、椪柑、白蓮霧和菱角。更是許多優質農產品的重要生產基地，如：後壁稻米、玉井芒果、關廟鳳梨、官田菱角、麻豆文旦、白河蓮子、龍崎綠竹筍…等，所有優質農產品，都蘊含著農民的心血。

本場為協助地方特色農特產品行銷推廣及應用於地方特色創意料理，因此結合臺南地區各農會家政班及田媽媽，以當地農特產品為主，發揮巧思、簡單易學，各自開創獨具風味的地方料理，吃出營養與健康，使消費者能享受另一種獨特美味的田園佳餚。



在各農會家政媽媽創意與巧思下，同樣的食材呈現出多種風貌，不僅具地方特色又符合「食在地」的概念，也藉由本書的呈現，讓媽媽們的私房菜公諸於世，提供消費大眾參考運用，更期能推廣地方農特產品，提升地方飲食文化，讓大家都能享受新鮮、在地的美食。

臺南區農業改良場

場長

楊宏瑛 謹識

中華民國110年11月



稻米

- 08 六甲區農會.....什錦蔬食炒飯
- 10 後壁區農會.....旺來炒飯
- 12 新營區農會.....雞肉燉飯鹹派
- 14 東山區農會.....桂圓米糕捲佐東山咖啡醬
- 16 柳營區農會.....米奇鮮百匯

雜糧

- 20 新市區農會.....繽紛千層壽司
- 22 下營區農會.....鵝時豆趣
- 24 學甲區農會.....焦糖黑豆布丁
- 26 新化區農會.....妃妳莫薯
- 28 永康區農會.....紫心黃金球
- 30 西港區農會.....酒香麻油雞
- 32 善化區農會.....五彩豆皮芝麻捲
- 34 安定區農會.....養生黑芝麻糖

蔬菜

- 38 龍崎區農會.....香筍雞肉炊飯
- 40 歸仁區農會.....塔香莎莎筍
- 42 將軍區農會.....綠金蘆脆捲
- 44 白河區農會.....銀耳蓮子排骨湯
- 46 佳里區農會.....酥炸牛蒡鮮蝦
- 48 左鎮區農會.....清炒樹子山蘇
- 50 七股區農會.....紅蔥鹹香米蛋糕
- 52 南化區農會.....薑黃三杯雞
- 54 官田區農會.....紅菱豬腳

其他

- 76 仁德區農會.....蒜香海陸蘆薈麵
- 78 北門區農會.....虱目魚香燉豬五花

小農故事

- 80 各地農會生產者小故事

水果

- 58 鹽水區農會.....意猶未盡
- 60 臺南地區農會.....田園法式番茄鹹派
- 62 山上區農會.....愛鳳醬嫩炒雞柳
- 64 關廟區農會.....鳳梨炒木耳
- 66 楠西區農會.....五彩光芒慶豐收
- 68 玉井區農會.....情人果椰奶千層糕
- 70 麻豆區農會.....柚香蔬食和風沙拉
- 72 大內區農會.....涼拌海鮮青木瓜絲

農會索引

- 96 農會資料索引

稻米

產地：六甲、後壁、新營、柳營、東山

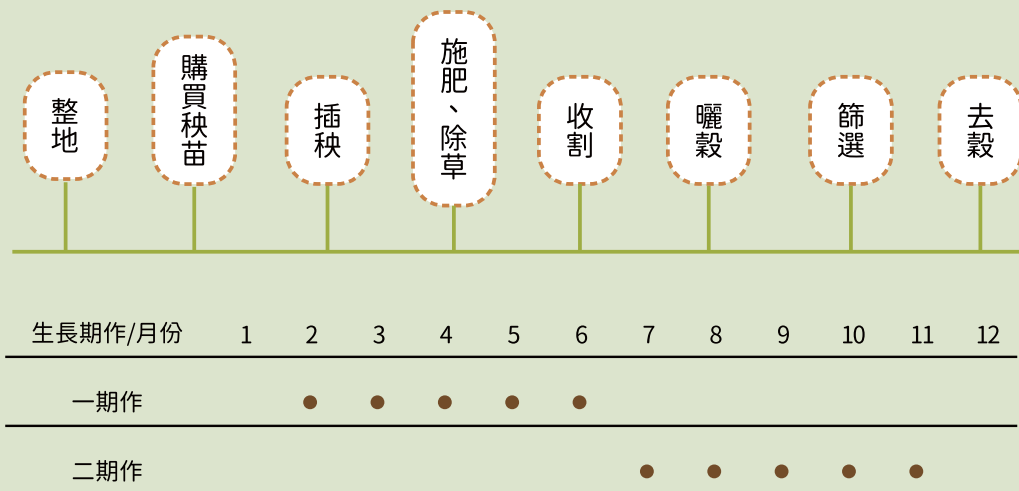
產期：全年作

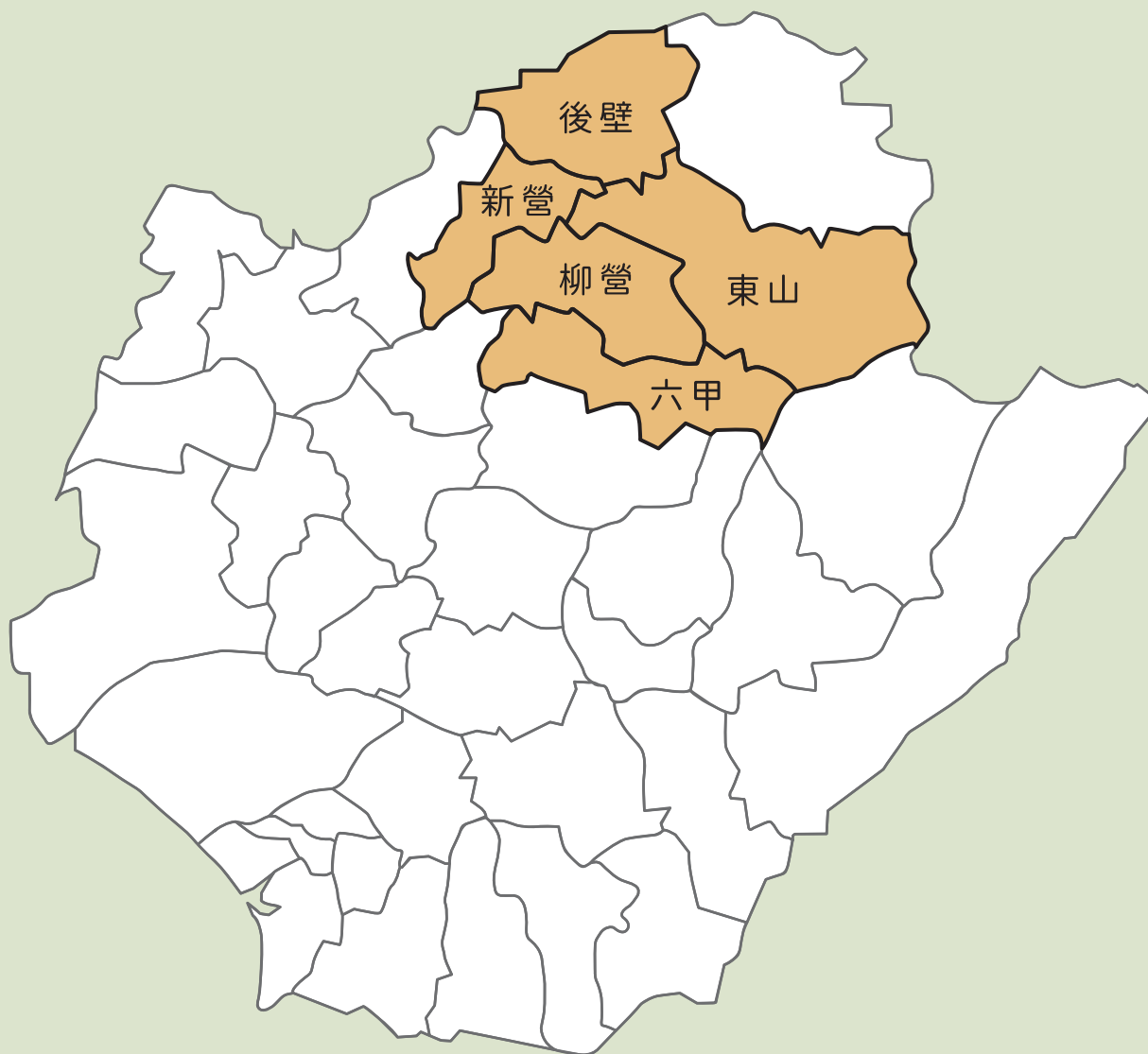
常見品種：臺南11號、臺南16號、臺南19號

鄉鎮面積：1038.06公頃/3140.15公頃/435.91公頃/1416.95公頃

全臺南面積：11156.86公頃

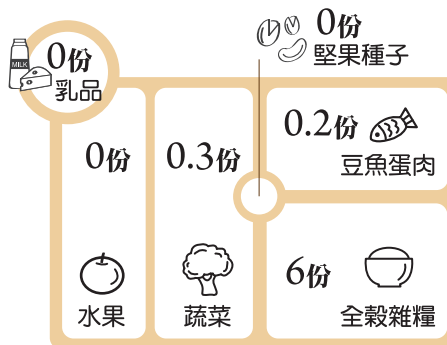
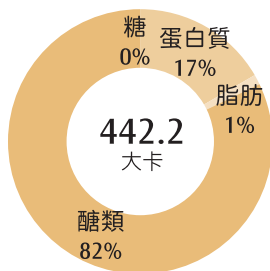
水稻生長過程





什錦蔬食炒飯

六甲區農會



材料

- 1.越光米.....300公克
- 2.紫地瓜.....62公克
- 3.芋頭.....72公克
- 4.香菇.....60公克
- 5.紅蘿蔔.....100公克
- 6.青豆仁.....60公克
- 7.蛋黃.....4顆

作法

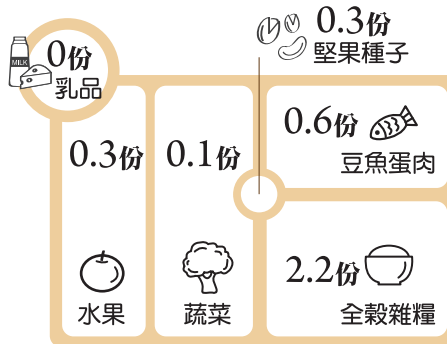
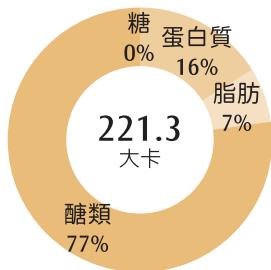
- 1.越光米前一天先煮好放冰箱備用。
- 2.紫地瓜、紅蘿蔔削皮，切丁備用。
- 3.香菇泡軟，切丁備用。
- 4.將香菇、地瓜、芋頭先用油炸過。
- 5.白飯中加入蛋黃拌勻。
- 6.起油鍋後先炒紅蘿蔔及青豆仁，加入白飯拌炒，再依序加入香菇、地瓜、芋頭，加鹽、胡椒粉調味，拌勻即可盛盤。



| 什錦蔬食炒飯 |

旺來炒飯

後壁區農會



材料

- 1.臺南16號越光米...500克
- 2.鳳梨.....200克
- 3.肉絲.....100克
- 4.洋蔥.....40克
- 5.毛豆仁.....40克
- 6.紅甜椒.....30克
- 7.油.....2茶匙
- 8.鹽.....1茶匙
- 9.醬油.....2茶匙
- 10.胡椒粉.....1/2茶匙

作法

- 1.越光米洗淨煮熟備用(冷卻後口感更佳)。
- 2.洋蔥、鳳梨切丁，毛豆仁汆燙備用。
- 3.熱油鍋爆香肉絲、洋蔥丁，翻炒後加入毛豆仁繼續翻炒。
- 4.轉中火，把米飯加入鍋中拌炒均勻，再放入調味料繼續拌炒，並持續以中火炒至米飯乾鬆有香味溢出。
- 5.最後放入鳳梨丁、紅甜椒丁，翻炒均勻後即可上桌。

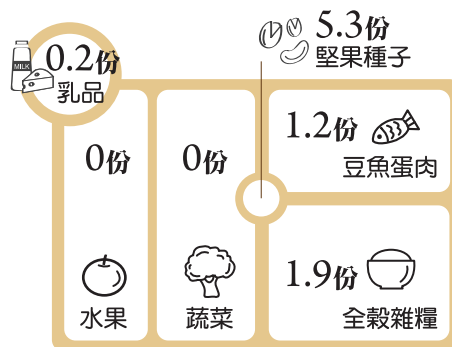
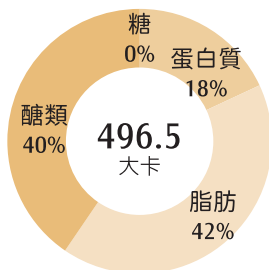
稻米 ㄩㄩㄩ



—
旺來炒飯
—

雞肉燉飯鹹派

新營區農會



材料

【鹹派】

1.奶油	100克
2.低筋麵粉	85克
高筋麵粉	85克
3.蛋黃	10克
4.水	35克
5.鹽	3克
6.細砂糖	5克
7.黑胡椒	1克

【雞肉燉飯】

1.越光米	67克
2.雞肉	140克
3.雞粉	2克
4.水	300克
5.紅蔥頭酥	8克
6.橄欖油	2克
7.醬油	5克

【餡料】

1.動物性鮮奶油	125克
2.馬仕達卡彭	125克
3.雞蛋	2顆
4.蛋黃	37克
5.披薩絲	35克
6.水	75克
7.紅蔥頭酥	10克
8.鹽	1克

作法

【鹹派】先將奶油、低筋麵粉、高筋麵粉拌勻，蛋黃和水分3次加入粉糰中至不黏手，用保鮮膜包覆冷藏2小時後放入7吋模型再鬆弛1小時，放入烤箱烤25分鐘，溫度170°C/160°C，烤完放涼備用。

【雞肉燉飯】越光米洗淨，爆香紅蔥頭酥再放入雞肉和調味料煮至濃稠。

【餡料】動物鮮奶油和馬仕達卡彭用手攪拌，水分兩次加入，雞蛋和蛋黃分兩次加入麵糊中，最後加入鹽拌勻，材料攪拌均勻後過篩備用。

【裝飾】將雞肉燉飯放入鹹派內鋪平，把馬士達卡彭餡加入鹹派內，上面灑上披薩絲和紅蔥頭放入烤箱，烤25至28分鐘，溫度180°C/160°C。

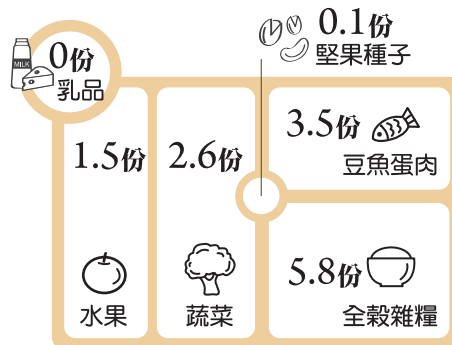
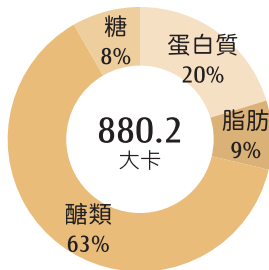
稻米 ㄩㄩㄩ



— 雞肉燉飯鹹派 —

桂圓米糕捲佐東山咖啡醬

東山區農會



材料

- | | | | |
|-------------|----------|----------------------|----|
| 1.越光米..... | 3杯(420克) | 10.東山農會三合一即溶咖啡... 6包 | |
| 2.糙米..... | 1杯(140克) | 11.鹽..... | 少許 |
| 3.黑米..... | 1杯(140克) | 12.米酒..... | 少許 |
| 4.紅蘿蔔..... | 6條(660克) | 13.糖..... | 少許 |
| 5.小黃瓜..... | 6條(900克) | 14.味素..... | 少許 |
| 6.腐皮紙..... | 18張 | 15.黑麻油..... | 少許 |
| 7.龍眼乾..... | 200克 | 16.麵粉..... | 少許 |
| 8.鴨蛋..... | 12顆 | 17.太白粉..... | 少許 |
| 9.龍眼蜂蜜..... | 20克 | | |

作法

- 1.將越光米、糙米、黑米經過水洗、浸泡、蒸煮後加點麻油、鹽、糖、味素調味備用。
- 2.適量龍眼乾浸泡米酒備用。
- 3.鴨蛋炒麻油煎蛋捲備用。
- 4.紅蘿蔔切條川燙、小黃瓜切條備用。
- 5.將浸泡好的龍眼乾切碎混入蒸好的米飯。
- 6.新鮮腐皮紙平鋪上米飯後依序放入切成條狀的鴨蛋捲、小黃瓜與紅蘿蔔後捲起煎至表皮酥脆即可。

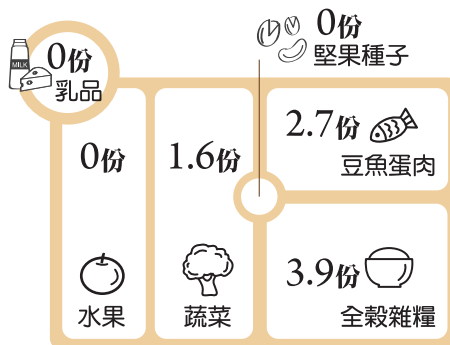
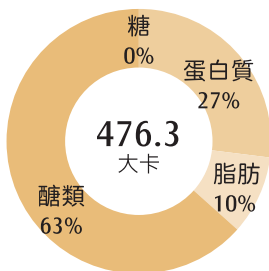
【醬汁製作】三合一咖啡粉加水與蜂蜜熬煮製作醬汁。



桂圓米糕捲佐東山咖啡醬

米奇鮮百匯

柳營區農會



材料

1. 芋見月光米.....3杯(420克)
2. 黃色、紅色彩椒.....1個(250克)
3. 小黃瓜.....3條(450克)
4. 牛番茄.....2顆(15克)
5. 栗子南瓜.....180克
6. 雞胸肉.....300克
7. 雞蛋.....6顆
8. 南瓜泥.....少許
9. 葡萄乾.....少許
10. 火龍果醬.....少許

作法

1. 芋見月光米洗淨浸泡約20分鐘後，放入電鍋蒸煮備用。
2. 將彩椒洗淨切片略汆燙後沖冷開水備用。
3. 小黃瓜洗淨切薄片以鹽巴醃拌後用冷開水沖洗備用。
4. 牛番茄洗淨切圓片備用。
5. 栗子南瓜洗淨入鍋蒸熟搗成泥加入葡萄乾備用。
6. 雞胸肉洗淨蒸熟切片備用。
7. 雞蛋煎熟備用。
8. 依個人喜好依序組合上述備好材料，將材料平鋪於米飯上定型，以三角形、方形或卡通造型入模，盛盤擺飾即可。

稻米 ㄩㄩㄩ



— 米奇鮮百匯 —

毛豆

產地：新市
產期：4-6月及11-12月
常見品種：台南選1號
鄉鎮面積：26.62_{公頃}
全臺南面積：78.37_{公頃}

黑豆

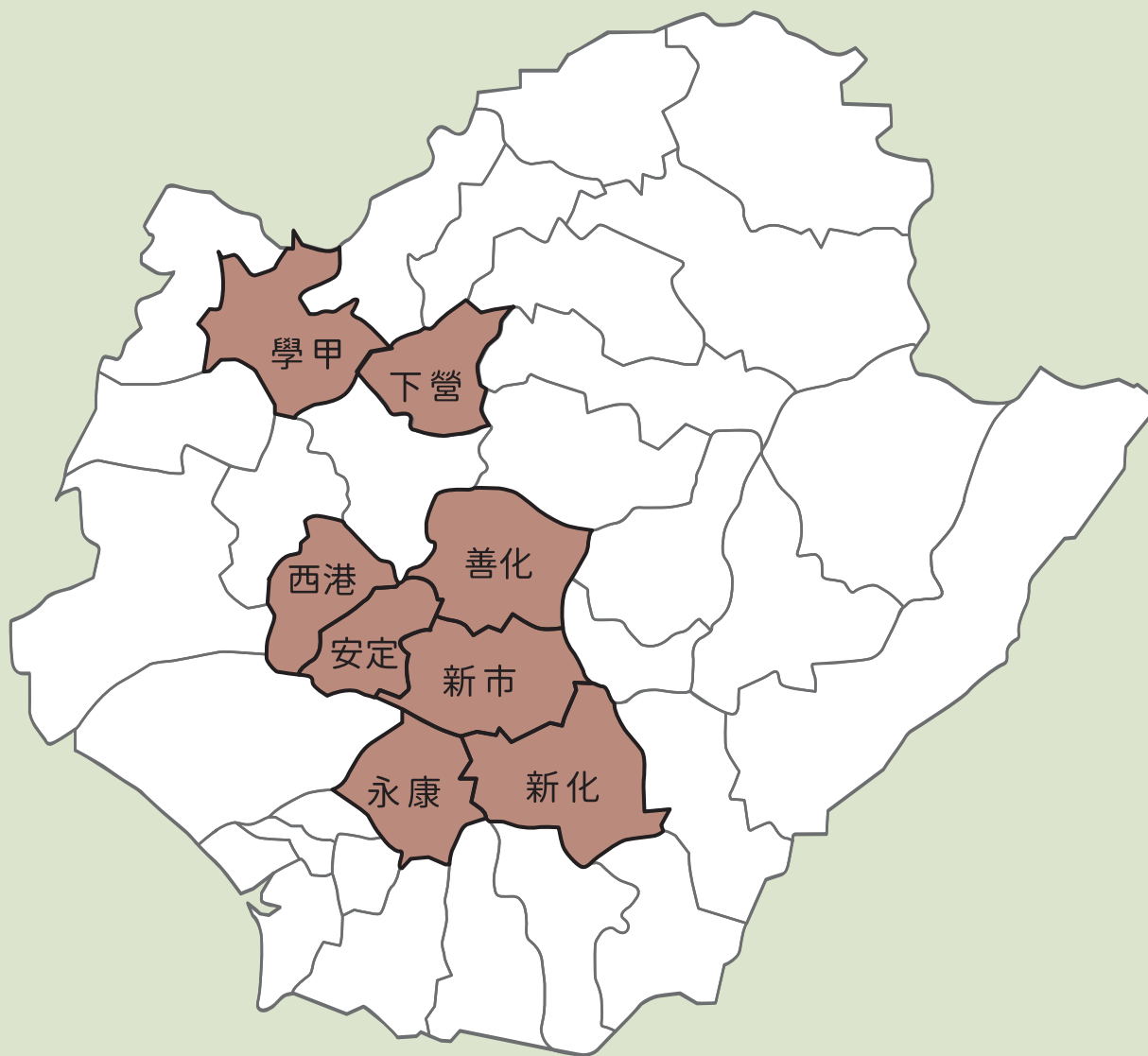
產地：下營、學甲
產期：12月~隔年5月
常見品種：台南3號、台南5號、
台南11號
鄉鎮面積：120.52_{公頃}/57.6_{公頃}
全臺南面積：742.82_{公頃}

芝麻

產地：善化、安定、西港
產期：9-7月及11-12月
常見品種：台南1號
鄉鎮面積：356.54_{公頃}/141.07_{公頃}
/278.69_{公頃}
全臺南面積：1853.72_{公頃}

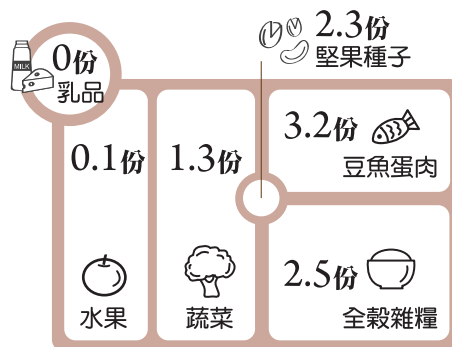
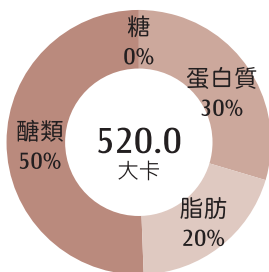
甘藷

產地：新化、永康
產期：11月~隔年3月
常見品種：台農57號(黃金)、台
農66號(紅心)、台農73號(紫玉)、
鄉鎮面積：184.17_{公頃}/38.7_{公頃}
全臺南面積：1305.86_{公頃}



繽紛千層壽司

新市區農會



材料

- 1.臺南16號越光米..... 300克
- 2.蝶豆花汁..... 50克
- 3.火龍果汁..... 50克
- 4.蝦子..... 10隻
- 5.壽司醋..... 1瓶
- 6.雞蛋..... 5顆
- 7.蝦卵..... 50克
- 8.毛豆..... 300克
- 9.牛番茄..... 3顆
- 10.蘆筍..... 200克
- 11.美乃滋..... 1瓶
- 12.鮭魚罐頭..... 1罐

作法

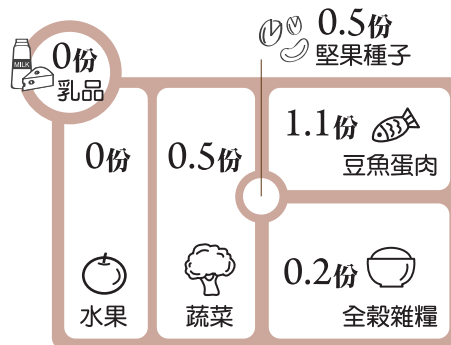
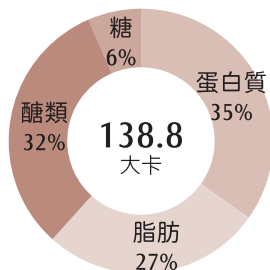
- 1.將越光米用電鍋煮熟加入壽司醋拌勻備用。
- 2.取適量米飯分別拌火龍果汁、蝶豆花汁備用
- 3.將毛豆、蘆筍、蝦子燙熟備用
- 4.雞蛋煎蛋皮備用
- 5.依序把材料排盤入模、裝飾成品，即可完成



| 繽紛千層壽司 |

鵝食豆趣

下營區農會



材料

1. 蘿蔓葉..... 6片
2. 鵝肉..... 200克
3. 玉米筍..... 60克
4. 四季豆..... 60克
5. 彩椒..... 50克
6. 紅蘿蔔..... 50克
7. 小番茄..... 60克
8. 蜜黑豆..... 100克
9. 洋芋片..... 30克
10. 料理米酒..... 2克
11. 胡椒粉..... 2克
12. 鹽..... 2克

作法

1. 將鵝肉抹料理米酒、胡椒粉、鹽後下電鍋蒸煮，完成後取出切丁。
2. 將玉米筍、四季豆、彩椒及紅蘿蔔切丁滾水汆燙30秒後，撈起冰鎮瀝乾。
3. 小番茄切丁後備用。
4. 蘿蔓葉先清水洗乾淨，再用冷開水洗淨，晾置瀝乾。
5. 將食材拌勻後放置蘿蔓葉後即可食用。

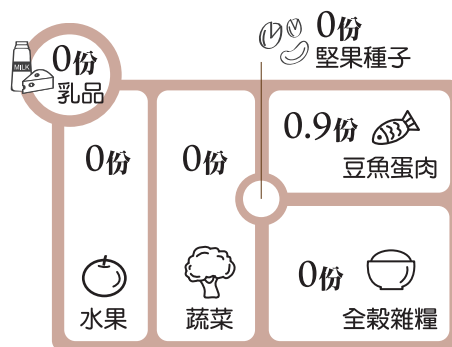
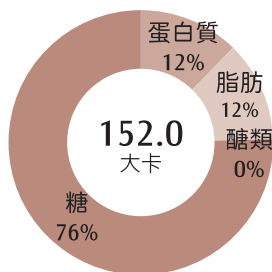
雜糧 

— 鵝食豆趣 —



焦糖黑豆布丁

學甲區農會



材料

【焦糖液】

1. 細砂糖..... 100克
2. 冷開水..... 30cc
3. 熱開水..... 25cc

【黑豆布丁液】

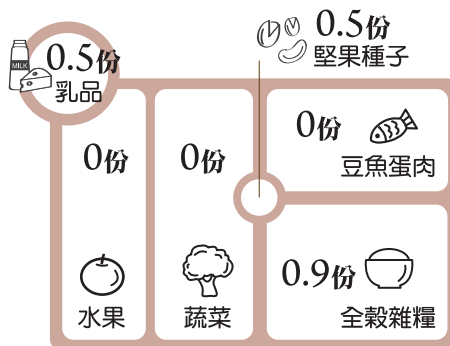
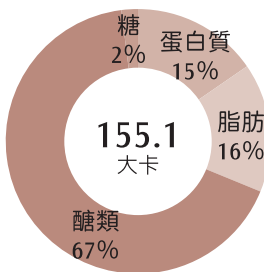
1. 黑豆漿..... 400克
2. 細砂糖..... 40克
3. 全蛋..... 3顆
4. 蛋黃..... 1顆
5. 香草精..... 5克

作法

1. 將細砂糖倒入冷開水中以小火熬煮成茶褐色後熄火，加入熱開水攪拌均勻即成焦糖液。
2. 趁熱將焦糖液倒入布丁瓶中備用。
3. 將黑豆漿、細砂糖、香草精以中小火煮至砂糖溶化，冷卻備用。
4. 將全蛋及蛋黃打散後，再把已冷卻的黑豆漿液慢慢倒入，邊倒邊攪拌均勻，即完成黑豆布丁液。
5. 將黑豆布丁液倒入已裝入焦糖液的瓶中，並以鋁箔紙將瓶口覆蓋。
6. 放入預熱上、下火160度的烤箱中，在烤盤內放入熱開水，蒸烤50分鐘。
7. 烤好的焦糖黑豆布丁放涼後可食用，放入冰箱冷藏風味更佳。



| 焦糖黑豆布丁 |



材料

- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1.紅心地瓜.....300克 | 4.雙色乳酪絲...100克 | 7.鹽.....0.5克 |
| 2.黑糖粉.....3克 | 5.蜂蜜.....2克 | 8.肉桂粉.....0.1克 |
| 3.綜合堅果.....15克 | 6.橄欖油.....5克 | (依個人喜好選擇加或不加) |

作法

- 1.地瓜洗淨削皮後切成約0.5cm薄片。
- 2.將地瓜片略為重疊平均鋪於焗烤盤底部。
- 3.將地瓜放入電鍋，外鍋加一杯水將地瓜蒸熟。
- 4.蒸熟的地瓜淋上橄欖油並撒上鹽巴。
- 5.依序加入堅果、黑糖粉、肉桂粉(可依喜好選擇加或不加)。
- 6.將雙色乳酪絲平均覆蓋於食材上面。
- 7.烤箱先200°C預熱3分鐘。
- 8.將地瓜放入預熱過的烤箱以200°C烤5分鐘。
- 9.將地瓜取出淋上蜂蜜，烤盤方向前後對調(讓受熱可以均勻)，再放入烤箱烤4分鐘即完成。

小叮嚀

- 1.使用紅心地瓜(台農66號)口感細軟，也可使用黃色地瓜(台農57號)，口感則較為Q鬆。
- 2.乳酪絲建議使用雙色(切達乳酪+馬茲摩拉乳酪)，鹹香度較夠，烤起來色澤也比較漂亮。

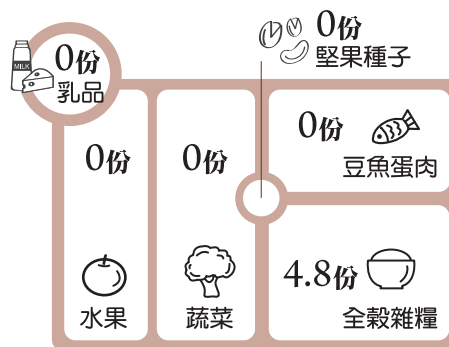
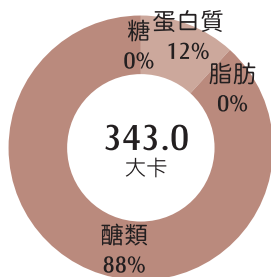
雜糧 

— 妃妳莫薯 —



紫心黃金球

永康區農會



材料

- 1.黃地瓜..... 900克
- 2.紫地瓜..... 450克
- 3.糯米粉..... 100克
- 4.椰子粉..... 適量

作法

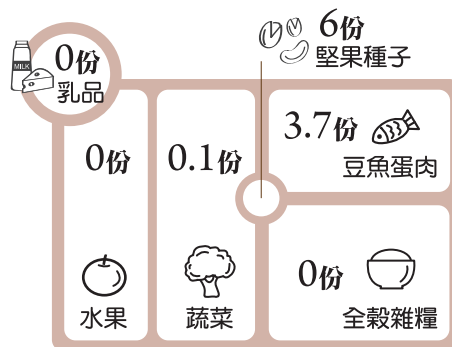
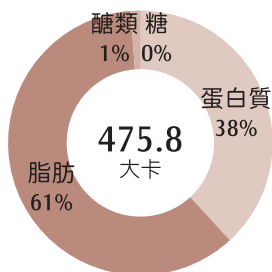
- 1.紫地瓜蒸熟，壓成泥分成30份。
- 2.黃地瓜蒸熟，壓成泥加糯米粉揉成糰分30份。
- 3.將黃地瓜泥包入紫地瓜泥搓成小球。
- 4.放入蒸鍋約蒸8-10分鐘，趁熱滾上椰子粉即可。



| 紫心黃金球 |

酒香麻油雞

西港區農會



材料

- 1.土雞肉(帶骨).....1000克
- 2.黑麻油.....180cc
- 3.老薑片.....100克
- 4.米酒.....一瓶(600cc)
- 5.水.....18000cc
- 6.味精.....二小匙
- 7.鹽.....二小匙

作法

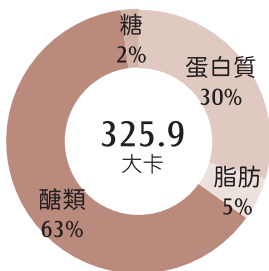
- 1.先將雞肉塊洗淨川燙備用。
- 2.熱鍋倒入黑麻油並放入老薑片，以小火慢慢爆香至薑片略為乾燥後，再加入雞肉炒至雞肉表面上色熟透。
- 3.加入米酒與水，用大火煮沸騰後，轉小火煮約30-40分鐘，起鍋前再加入調味料即可上桌。



— 酒香麻油雞 —

五彩豆皮芝麻捲

善化區農會

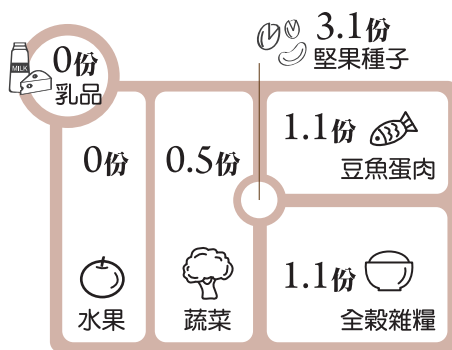


材料

- 1.紫地瓜.....300克
- 2.蘆筍.....100克
- 3.紅蘿蔔.....100克
- 4.山藥.....100克
- 5.紫菜.....3片
- 6.生豆皮.....150克
- 7.美乃滋.....30克
- 8.黑芝麻粒.....70克
- 9.胡麻清油.....40mL
- 10.蝦子.....6隻
- 11.麵粉.....100克
- 12.生菜裝飾

作法

- 1.先將蝦子燙熟備用。
- 2.熱開水加入少許胡麻清油，將紫地瓜條、紅蘿蔔條、山藥條、蘆筍燙熟備用。
- 3.在壽司竹簾上舖平紫菜依序放上生豆皮、紫地瓜條、紅蘿蔔條、山藥條、蘆筍、美乃滋，最後放入鮮蝦，並包捲起來。
- 4.表面刷上麵糊沾芝麻粒，放入鍋油炸至金黃色。
- 5.切段擺盤即可上桌。

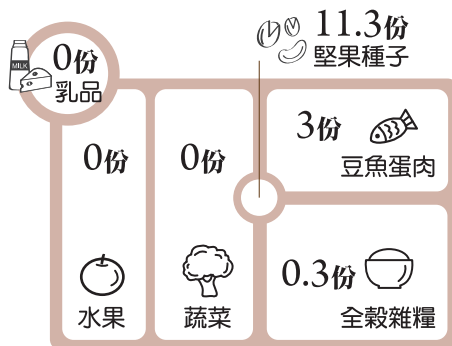
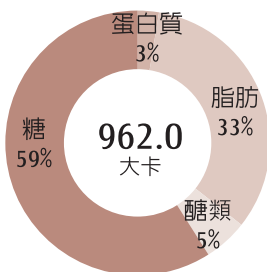




| 五彩豆皮芝麻卷 |

養生黑芝麻糖

安定區農會



材料

- | | | | |
|---------------|---------|---------------|------|
| 1. 麥芽糖..... | 500克 | 7. 洋菜粉..... | 5克 |
| 2. 二砂糖..... | 100克 | 8. 麻油..... | 25克 |
| 3. 鹽..... | 5克 | 9. 沙拉油..... | 15克 |
| 4. 水..... | 100克(A) | 10. 芝麻粉..... | 100克 |
| 5. 水..... | 100克(B) | 11. 黑芝麻粒..... | 500克 |
| 6. 日本太白粉..... | 45克 | | |

作法

1. 將黑芝麻粒和芝麻粉分別放入乾鍋中炒香備用。
2. 鍋中依序放入糖糕材料，水(A)、麥芽糖、二砂、鹽，開火煮至麥芽糖融化，熄火。
3. 將日本太白粉和洋菜粉加水(B)調勻，一邊攪拌一邊慢慢加入糖膏鍋中，拌勻後重新開火，小火煮到107℃。
4. 慢慢加入麻油和沙拉油，攪拌均勻，待糖膏溫度達110℃~112℃，熄火下芝麻粒拌至5、6分勻，再分次撒入芝麻粉，拌勻。
5. 拌勻後倒入鋪有烘焙紙或不沾布的容器中，以桿麵棍推壓成為0.5~0.8公分厚的糖膏片，待微溫時再切成喜好的大小即可。

注意事項

1. 加入太白粉水時要慢慢加，並且持續攪拌，否則芡汁易結塊。
2. 過程需要適時攪拌。

其他 



— 養生黑芝麻糖 —

綠竹筍

產地：歸仁、龍崎
產期：3月~10月
常見品種：麻竹筍、綠竹筍、
烏殼綠竹筍
鄉鎮面積：309.75_{公頃} / 293.15_{公頃}
全臺南面積：3.810.33_{公頃}

蘆筍

產地：將軍
產期：3月下旬-11月
常見品種：白蘆筍、綠蘆筍
鄉鎮面積：23.55_{公頃}
全臺南面積：128.97_{公頃}

蓮子

產地：白河
產期：6月~10月
常見品種：長粒、圓粒
鄉鎮面積：463.5_{公頃}
全臺南面積：592.69_{公頃}

牛蒡

產地：佳里
產期：2月~4月
常見品種：短根種、長根種
鄉鎮面積：26.39_{公頃}
全臺南面積：32.68_{公頃}

山蘇

產地：左鎮
產期：全年作
常見品種：山蘇
鄉鎮面積：4.85_{公頃}
全臺南面積：9.85_{公頃}

紅蔥頭

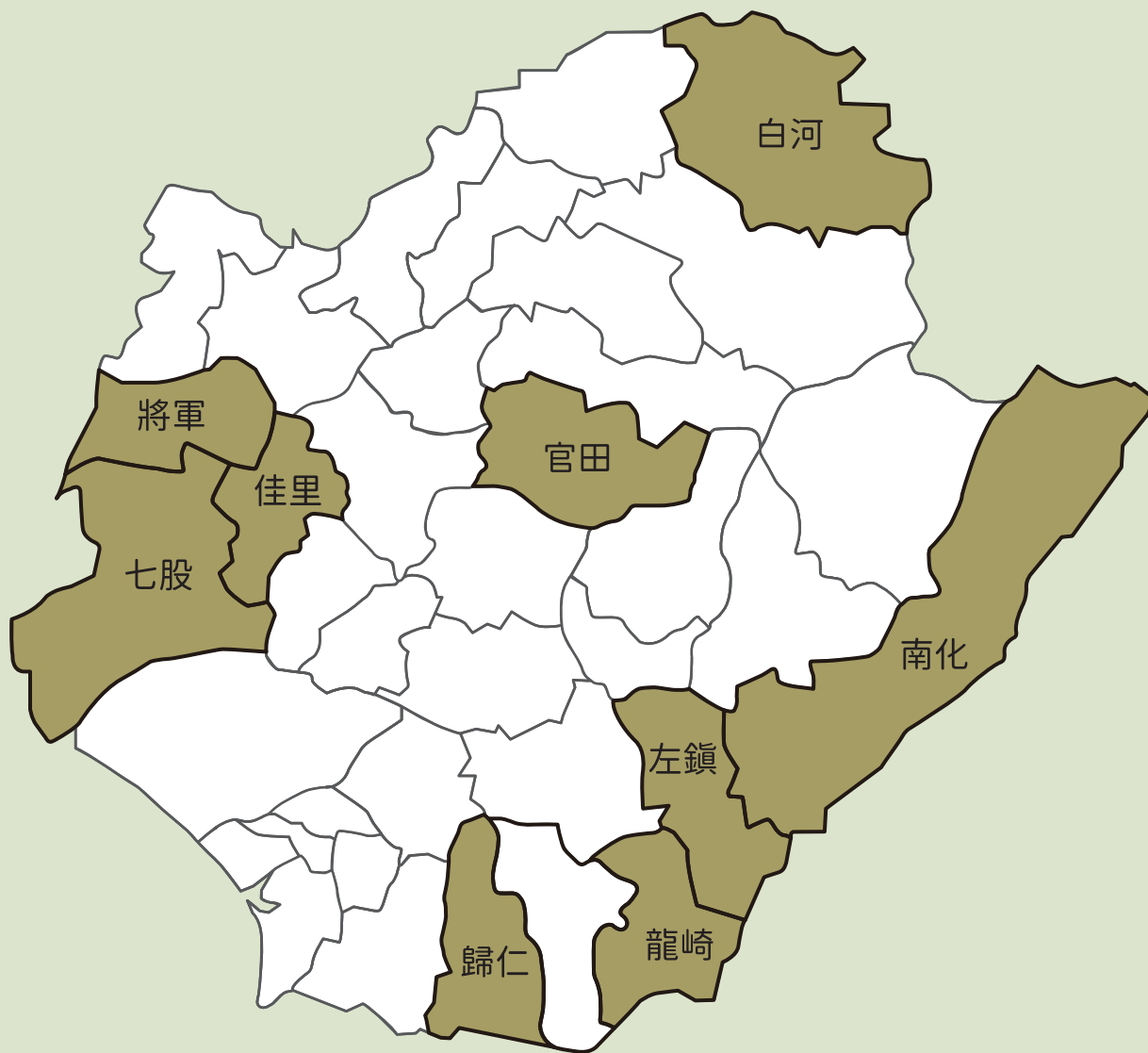
產地：七股
產期：1月~2月
常見品種：紅蔥頭、油蔥
鄉鎮面積：340.02_{公頃}
全臺南面積：928.56_{公頃}

薑黃

產地：南化
產期：12月至翌年2月
常見品種：老薑、嫩薑、粉薑
鄉鎮面積：0.9_{公頃}
全臺南面積：0.9_{公頃}

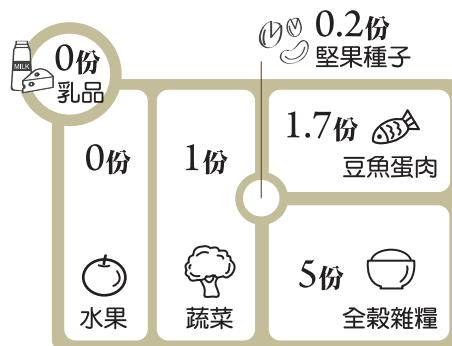
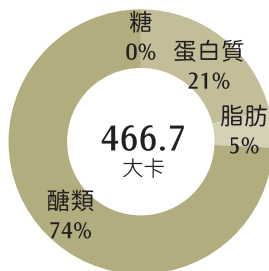
菱角

產地：官田
產期：9月~11月
常見品種：兩角菱、四角菱
鄉鎮面積：353.68_{公頃}
全臺南面積：67.43_{公頃}



香筍雞肉炊飯

龍崎區農會



材料

- 1.綠竹筍.....2支
- 2.去骨雞腿肉.....400克
- 3.乾香菇.....8朵
- 4.紅蘿蔔.....1/2支
- 5.越光米.....600克
- 6.芹菜.....50克

調味料

- 1.香菇水.....600克
- 2.醬油.....1大匙
- 3.味醂.....3大匙
- 4.米酒.....2大匙
- 5.鹽巴.....1.5小匙
- 6.白胡椒粉.....1/2小匙
- 7.香油.....1小匙

作法

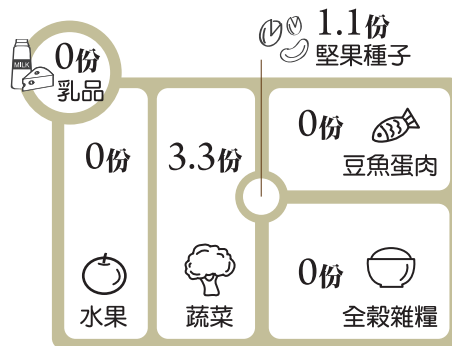
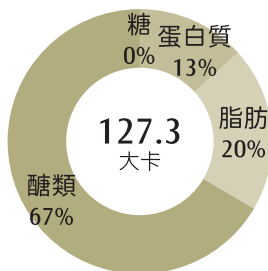
- 1.綠竹筍剝殼後切片，紅蘿蔔切丁備用。
- 2.乾香菇用水泡開後擠乾水份，香菇水留著當高湯備用，並將香菇切片。
- 3.將芹菜切成芹菜珠，去骨雞腿肉切小塊狀。
- 4.將雞腿肉下鍋加熱，慢慢逼出雞油，表面煎至金黃色後取出備用。
- 5.再用鍋內的雞油將乾香菇、紅蘿蔔、竹筍下鍋炒出香氣。
- 6.把越光米放入電鍋，倒入備用的香菇水，並加入醬油、味醂、米酒、鹽巴、白胡椒粉，將調味料與米飯拌勻。
- 7.放入已經預炒過的紅蘿蔔、香菇、筍片，最後再鋪上雞肉，等待電鍋跳起。
- 8.電鍋跳起後，稍微翻動讓水氣散出，加入1小匙香油，並將食材拌勻即可完成。



| 香筍雞肉炊飯 |

塔香莎莎筍

歸仁區農會



材料

- 1.真空涼拌筍.....2包(1200克)
- 2.牛番茄.....3顆
- 3.洋蔥.....1/2顆
- 4.蒜頭.....3瓣
- 5.九層塔(可用香菜代替).....1大把

莎莎醬調味料

- 1.檸檬汁.....2大匙
- 2.紅酒醋.....3大匙
- 3.橄欖油.....2大匙
- 4.海鹽.....2克
- 5.黑胡椒.....2克
- 6.辣椒醬.....5克

作法

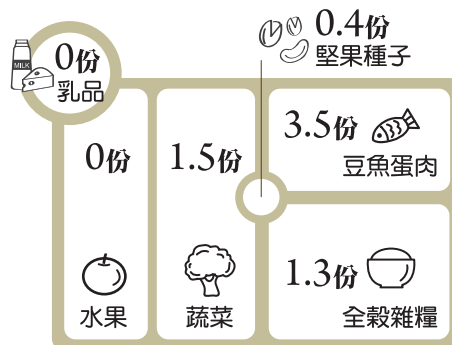
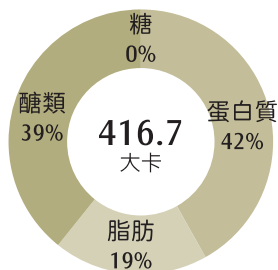
- 1.牛番茄去籽後切丁備用。
- 2.洋蔥、蒜頭、九層塔(或香菜)切碎後加入莎莎醬調味料拌勻，再將番茄丁拌入。
- 3.真空筍去殼切塊狀。
- 4.食用時將調好的莎莎醬取適量淋上即可。



| 塔香莎莎筍 |

綠金蘆脆捲

將軍區農會



材料

1. 雞胸肉..... 640克(約三塊)
2. 牛番茄..... 210克
3. 綠蘆筍..... 248克
4. 洋蔥..... 半顆(175克)
5. 紅蘿蔔..... 200克
6. 萵苣..... 6片(60克)
7. 墨西哥餅皮..... 6片
8. 美乃滋..... 少許
9. 鹽巴..... 少許
10. 胡椒粉..... 少許

作法

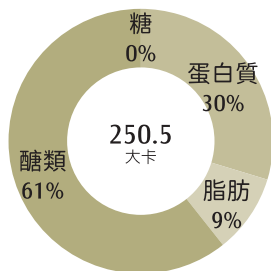
1. 將萵苣沖洗乾淨後，瀝乾備用。
2. 洋蔥切絲泡冷水備用，牛番茄切片備用。
3. 將雞胸肉放置滾水中，關火，悶7分鐘撈起後切條。
4. 將蘆筍放入滾水約40秒後撈起，泡冷水備用。
5. 將以上材料依序放入捲餅中，加入適量的美乃滋、胡椒粉，捲起即可。



| 綠金蘆脆捲 |

銀耳蓮子排骨湯

白河區農會

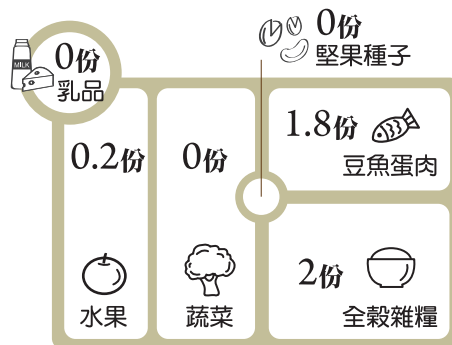


材料

1. 豬小排..... 300克
2. 乾白木耳..... 1朵(20克)
3. 去籽紅棗..... 5顆(25克)
4. 新鮮蓮子..... 300克
5. 新鮮山藥..... 100克
6. 蛤蜊..... 300克
7. 枸杞..... 適量
8. 米酒..... 適量
9. 鹽巴..... 適量

作法

1. 白木耳加水放入冰箱浸泡一夜後，去蒂洗淨先放入電鍋蒸，外鍋加入一杯水，蒸完備用。
2. 豬小排汆燙後洗淨，排骨先經過炒製。
3. 將排骨加入1500cc的水及白木耳、山藥倒入燉鍋，水燒開後先用大火煮10分鐘把湯煮白，再改中小火燉煮，中途加入紅棗，40分鐘後加入蓮子，煮約5-8分鐘後，加入蛤蜊及米酒，煮至蛤蜊開口，加鹽巴調味。
4. 起鍋前放枸杞煮滾，關火悶10分鐘即完成。

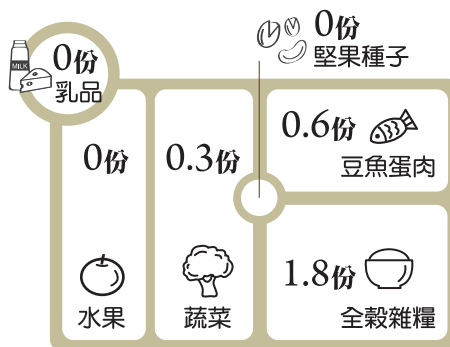
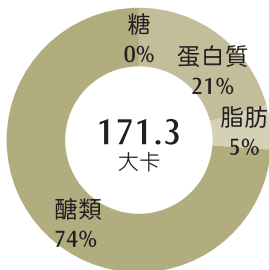




| 銀耳蓮子排骨湯 |

酥炸牛蒡鮮蝦

佳里區農會



材料

- 1.草蝦.....6隻
- 2.牛蒡.....2根
- 3.雞蛋.....1顆
- 4.冷水.....150c.c.
- 5.低筋麵粉.....200ml

作法

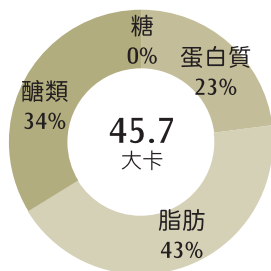
- 1.將牛蒡洗淨曬乾後，用果汁機打成粉，備用。
（牛蒡粉增加牛蒡的味覺口感）
- 2.蝦子去頭、去殼、留尾，並在尾部稍用菜刀刮除一下以去除殘留水份，入鍋會濺起，腹部斜切身體約1/3厚度，按壓斷筋備用。
- 3.牛蒡切絲泡入水（較不容易有氧化問題）。
- 4.蛋黃打散後加入冷水調勻，再加入低筋麵粉、牛蒡粉、牛蒡絲包裹住草蝦。
- 5.入鍋油炸，約160°C～170°C油溫，炸到外皮金黃後撈起即可。



酥炸牛蒡鮮蝦

清炒樹子山蘇

左鎮區農會

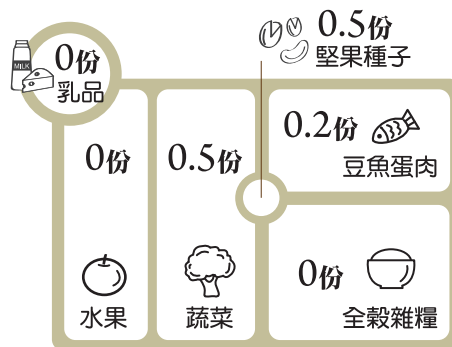


材料

- 1.山蘇.....300克
- 2.薑.....3-4片(約10克)
- 3.小魚乾.....10克
- 4.蔘油破布子.....25克
- 5.水.....10克
- 6.沙拉油.....一湯匙(約16克)
- 7.鹽.....一茶匙(約4克)

作法

- 1.將山蘇洗淨後瀝乾，薑片切成絲，備用。
- 2.炒鍋放油，熱油後倒入薑絲爆香，放入小魚乾拌炒一下後，再將山蘇倒入一起大火快炒，最後加一點水炒一下。
- 3.起鍋前，依序加入鹽、蔘油破布子快炒一下，即可盛盤上桌。

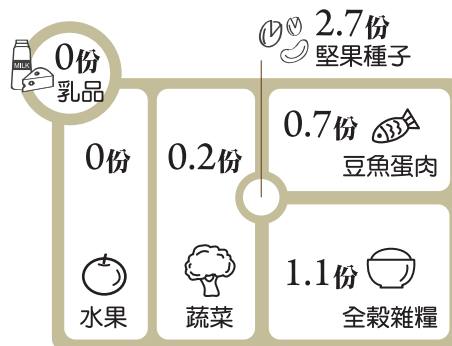
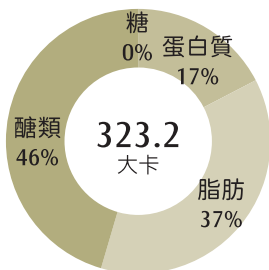




清炒樹子山蘇

紅蔥頭鹹香米蛋糕

七股區農會



材料

【蛋糕】	材料	數量
1.	紅蔥酥	30克
2.	炒蘿蔔乾	50克
3.	在來米粉	70克
4.	蓬萊米粉	60克
5.	雞蛋	4顆
6.	細砂糖	100克
7.	食用油	30ml
8.	沙拉油	30克

【炒蘿蔔乾】	材料	數量
1.	蘿蔔乾	100克
2.	紅蔥酥	10克
3.	醬油	15ml
4.	糖	5克
5.	胡椒粉	1克
6.	食用油	5ml

作法

【炒蘿蔔乾】

1. 蘿蔔乾泡水洗淨，切成小丁。
2. 放入鍋中炒香，加入油同炒。
3. 加入糖、醬油、胡椒粉調味，起鍋前加入紅蔥酥拌炒。

【蛋糕】

1. 將全蛋放入乾淨盆中，用打蛋器打散，分2-3次加入糖，打發至有紋路。
2. 倒入油拌勻。
3. 分2-3次倒入在來米粉、蓬萊米粉〈過篩〉拌勻。
4. 加入紅蔥酥、炒蘿蔔乾拌勻。
5. 將蛋糕模抹油，將麵糊倒入蛋糕模中，輕敲出氣泡。

＝電鍋版＝

6. 外鍋放入3杯水按下開關加熱，將蛋糕模放入電鍋蒸。
7. 待電鍋跳起，取出蛋糕，放涼即可脫模。

＝烤箱版＝

6. 烤箱預熱上下火160°C烤40-45分鐘。
7. 出爐後放涼脫模。
8. 蛋糕脫模後在蛋糕表面塗上沙拉醬，鋪上紅蔥酥即可。

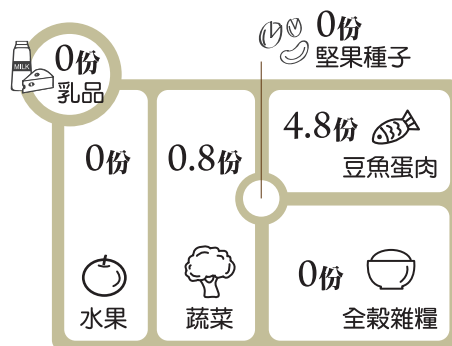
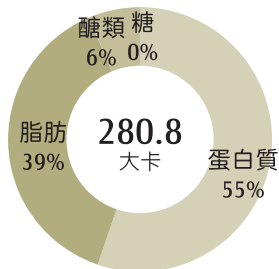
蔬菜

— 紅蔥頭鹹香米蛋糕 —



薑黃三杯雞

南化區農會



材料

- 1.無骨雞腿..... 6支
- 2.薑黃粉..... 18克
- 3.薑黃片..... 10克
- 4.洋蔥..... 1顆
- 5.蔥..... 6支
- 7.辣椒..... 6支
- 8.鹽..... 少許
- 9.糖..... 少許
- 10.酒..... 少許

作法

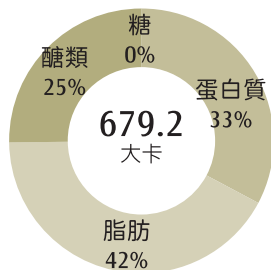
- 1.將雞腿肉切小塊備用。
- 2.洋蔥用果汁機打碎備用。
- 3.蔥、辣椒切段備用。
- 4.將切好的雞肉加入薑黃粉、鹽、糖、洋蔥醃製4-5小時。
- 5.熱鍋倒入約3杯油，等油熱之後加入薑黃片炸2分鐘至薑片水分炸乾，撈起備用。
- 6.油鍋再加熱，放入雞肉炸10-15分鐘後撈起備用。
- 7.另起鍋倒入少許麻油，與薑黃片及雞肉一同拌炒，加入米酒炒至香氣出來，最後再加入蔥段、辣椒段拌炒1分鐘即可起鍋上桌。



| 薑黃三杯雞 |

紅菱豬腳

官田區農會

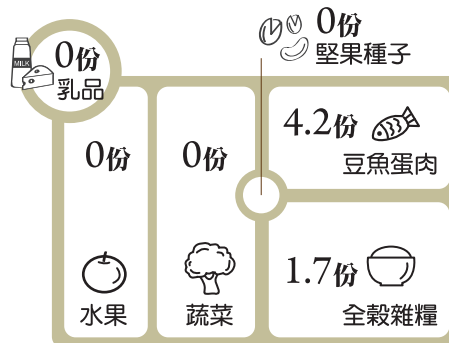


材料

1. 豬腳一隻.....1000公克
2. 菱角仁.....600公克
3. 鹽.....少許
4. 胡椒粉.....少許
5. 香菜.....少許

作法

1. 將豬腳川燙洗淨。
2. 豬腳與菱角一同入電鍋燉煮，外鍋加2杯水。
3. 煮好後再加入少許的鹽巴、胡椒粉、香菜調味即可食用。





| 紅菱豬腳 |

小果 番茄

產地：鹽水、臺南地區
產期：12月~隔年5月
常見品種：玉女、玉女
鄉鎮面積：171.83公頃/42.74公頃
全臺南面積：507.28公頃

鳳梨

產地：山上、關廟
產期：3月~7月
常見品種：金鑽、牛奶、甜蜜蜜
鄉鎮面積：193.68公頃/563.25公頃
全臺南面積：1727.89公頃

芒果

產地：玉井、楠西
產期：4月底~7月初
常見品種：愛文、金煌、凱特
鄉鎮面積：1621.56公頃/1973.1公頃
全臺南面積：6943.87公頃

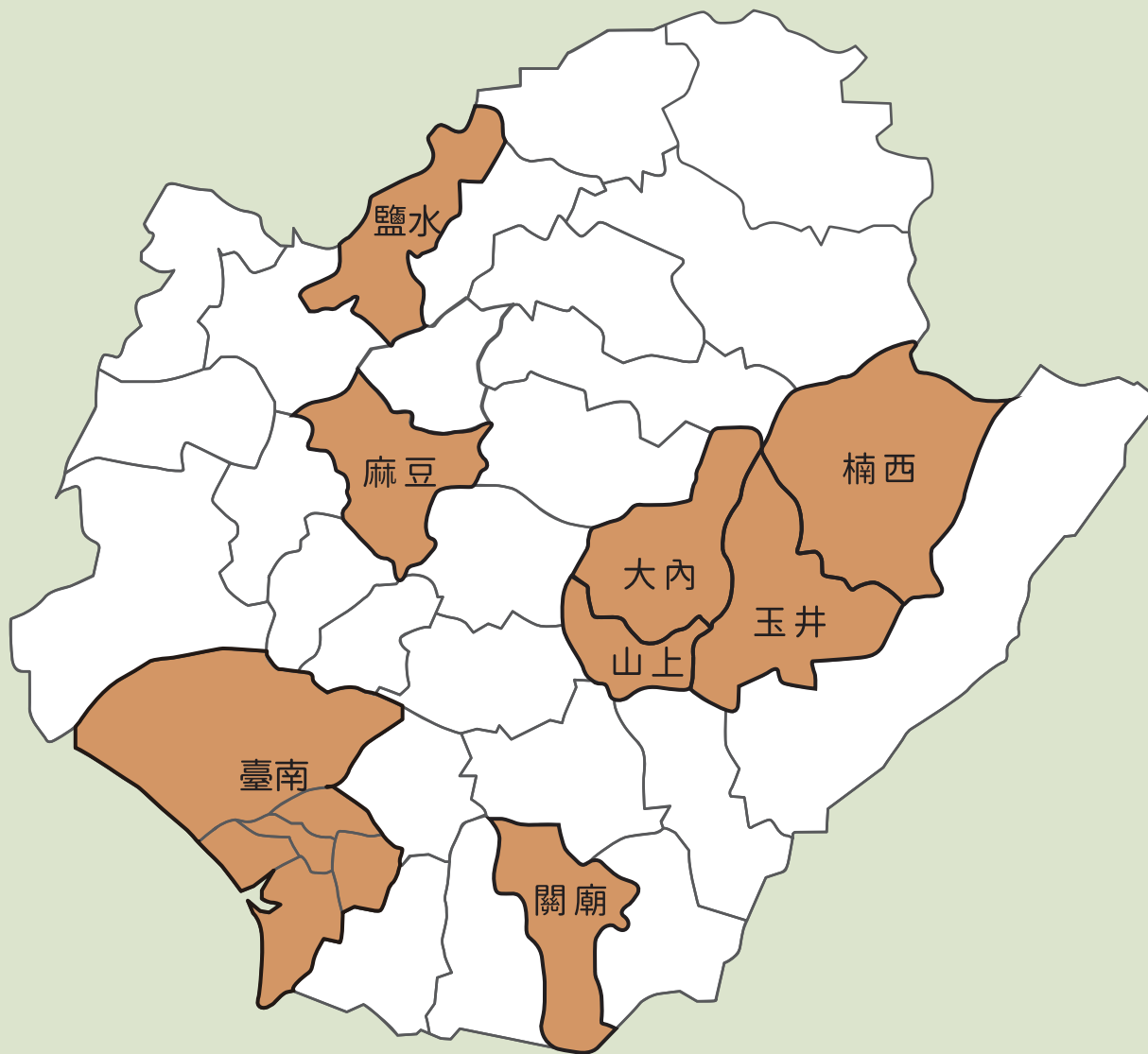
文旦

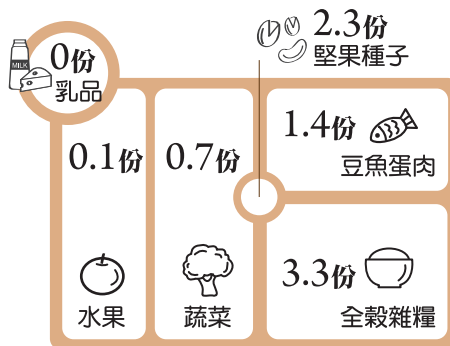
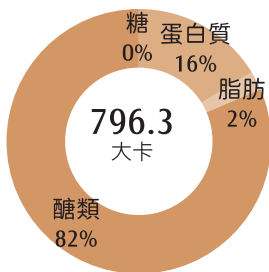
產地：麻豆
產期：8月底~9月上旬
常見品種：麻豆文旦、白柚、
蜜柚、紅柚
鄉鎮面積：846.92公頃
全臺南面積：1109.36公頃

木瓜

產地：大內
產期：10月~隔年4月
常見品種：網室紅肉、日昇種、
青木瓜
鄉鎮面積：253.07公頃
全臺南面積：719.02公頃

水果





材料

1. 鹽水日曬寬麵..... 6小包
2. 豬絞肉..... 300克
3. 鹽地番茄..... 300克
4. 洋蔥..... 1顆
5. 蒜頭..... 50克
6. 九層塔..... 適量
7. 鹽..... 3~5克
8. 糖..... 3~5克
9. 醋..... 10cc

作法

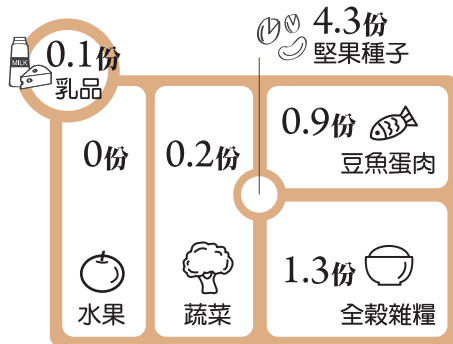
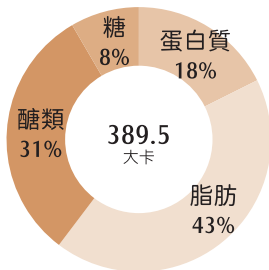
1. 乾鍋炒肉至出油，汁液收乾。
2. 取出肉，將切細之蒜頭、洋蔥爆香，再加入番茄丁拌炒至軟後倒入適量水煮沸(或以果汁機打碎)。
3. 先將日曬寬麵煮約3分鐘撈出再與上述醬料拌炒後盛盤。
4. 點綴九層塔及番茄果乾即完成。



| 意猶未盡 |

田園法式番茄鹹派

臺南地區農會



材料

【法式派皮】

- 1.無鹽奶油.....75克
- 2.高筋麵粉.....75克
- 3.低筋麵粉.....75克
- 4.鹽.....3克
- 5.砂糖.....3克
- 6.冰水.....18克
- 7.萊姆酒.....23克

【布丁液】

- 1.蛋黃.....4顆
- 2.鹽.....2克
- 3.白胡椒.....2克
- 4.動物性鮮奶油.....125克
- 5.白美娜濃縮鮮奶.....125克

【內餡】

- 1.洋蔥.....18克
- 2.洋菇.....42克
- 3.小果番茄.....66克
- 4.布丁液.....90克
- 5.牛肉.....72克
- 6.櫛瓜.....12克
- 7.雞胸肉.....72克

作法

【法式派皮】

- 1.將(冰)無鹽奶油、高筋麵粉、低筋麵粉、鹽、糖、置入鋼盆，用手搓揉至細碎顆粒狀。
- 2.冰水與萊姆酒混和，分多次倒入麵團，搓揉至無粉狀，放置塑膠袋整型壓平，放置冷藏3小時。備註：派皮厚度約0.2公分。

【布丁液】

- 3.蛋黃液加鹽、胡椒，並與鮮奶油及濃縮鮮奶混和均勻備用。

【內餡】

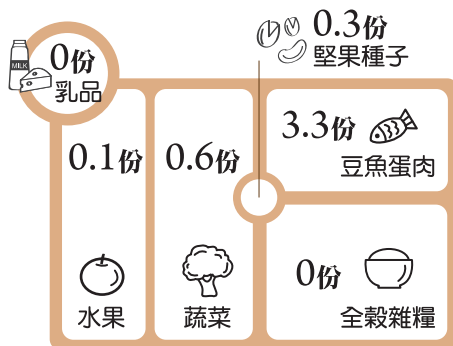
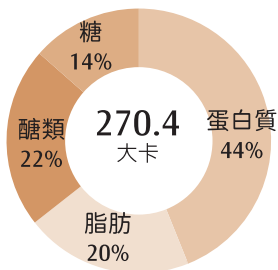
- 4.小果番茄切片備用，洋菇、洋蔥切片放入適當調味料拌炒至半熟即可，肉類也煎至半熟即可。
- 5.整型好的派皮中心壓重物以避免派皮膨脹，烤箱溫度設定220°C / 220°C，入烤箱烤20分鐘，取出派皮盛裝內餡，將布丁液加入至派皮高度，再放置烤箱，220°C / 220°C度烘烤至布丁液膨脹（約15-20分鐘），脫模後即完成。



| 田園法式番茄鹹派 |

愛鳳醬嫩炒雞柳

山上區農會



材料

1. 雞里肌肉條..... 600公克
2. 紅甜椒..... 100公克(切片)
3. 黃甜椒..... 100公克(切片)
4. 美白菇..... 80公克
5. 鴻喜菇..... 80公克
6. 蒜頭..... 20公克(切片)
7. 油..... 10公克

調味料

1. 愛鳳醬..... 70公克
2. 鳳梨..... 3-4片切丁
3. 黑胡椒粒..... 少許

作法

1. 將雞肉條洗淨，並浸至於愛鳳醬約5-10分鐘。
2. 鍋內倒入些許油，蒜片下鍋爆香。
3. 醃製完成的雞肉條放入鍋裡快炒。
4. 在雞肉半熟時，加入紅黃甜椒、美白菇及鴻喜菇拌炒。
5. 待菇類出水，食材變軟後，即可加入黑胡椒粒調味，均勻拌炒即起鍋上菜。

小撇步

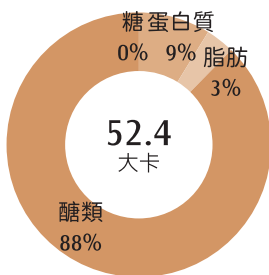
- ※建議雞里肌肉條不需醃製太久，以免過鹹喔。
- ※可依個人喜好添加蔬菜及菇類，增加口感層次。



| 愛鳳醬嫩炒雞柳 |

鳳梨炒木耳

關廟區農會

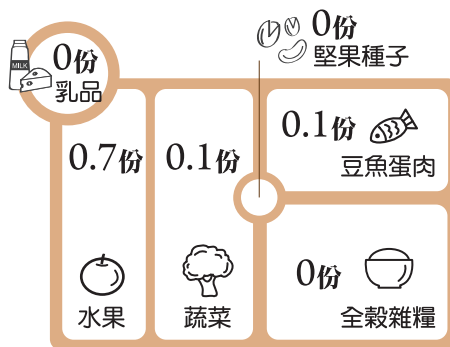


材料

- 鳳梨.....1/4顆
- 木耳.....30克
- 麵筋(小泡芙).....30克
- 薑絲.....少許
- 辣椒.....1支
- 糖.....1小匙
- 鹽.....1小匙
- 醬油.....少許

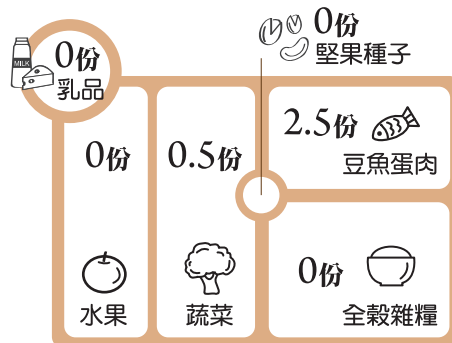
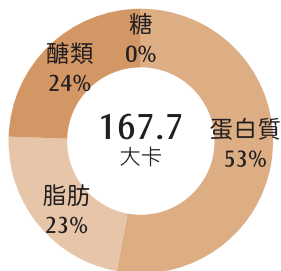
作法

- 將鳳梨與木耳切條狀、薑切絲、辣椒切片，麵筋用清水沖洗。
- 起油鍋先將薑絲、辣椒爆香，然後放進木耳及鳳梨，炒至木耳半熟後放入麵筋，倒入半杯水、糖、醬油提味。
- 蓋上鍋蓋悶5分鐘，調味後即可起鍋。





| 鳳梨炒木耳 |



材料

1. 芒果.....1顆(約30克)
2. 珍珠芭樂.....半顆(約250克)
3. 紅心芭樂.....半顆(約250克)
4. 海鱺魚塊.....2包(約520克)
5. 裝飾用巧克力米.....少許
6. 桂冠沙拉.....1瓶(100克)
7. 鹽.....少許
8. 醬油.....少許
9. 糖.....少許
10. 胡椒.....少許
11. 米酒.....少許

作法

1. 海鱺魚切塊(約2-3公分)，加入醃料充分抓醃，靜置約30分鐘後入味。
2. 取地瓜粉沾裹醃製的魚塊。
3. 待鍋內油溫度約180度後下鍋酥炸，轉色7-8分熟時撈起，此時油溫拉高至200度後再將魚塊回鍋酥炸一次，魚塊轉為咖啡色時撈起。
4. 芒果、芭樂切塊(約2-3公分)後與沙拉、魚塊一起拌勻放入盤子即可，將巧克力米粒撒上裝飾。

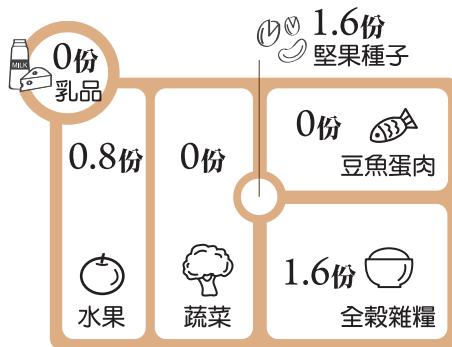
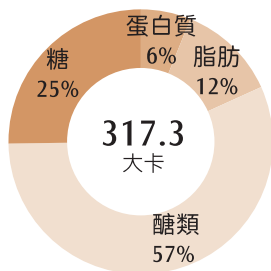
水果

— 五彩光芒慶豐收 —



情人果椰奶千層糕

玉井區農會



材料

【情人果漿汁】

- | | |
|----------|------|
| 1. 冷凍情人果 | 200克 |
| 2. 水 | 100克 |
| 3. 木薯粉 | 100克 |

【椰奶漿汁】

- | | |
|--------|------|
| 1. 椰奶 | 200克 |
| 2. 白砂糖 | 80克 |
| 3. 木薯粉 | 100克 |
| 4. 水 | 100克 |

作法

1. 將情人果放入果汁機加入100公克水攪碎(保有顆粒狀)。
2. 木薯粉加水拌勻後過篩，混入情人果汁內，製成情人果漿汁。
3. 椰奶倒入白砂糖拌勻，再加入木薯粉及水混合後過篩，製成椰奶漿汁。
4. 準備玻璃容器，內部抹上少許食用油，避免沾黏。
5. 蒸鍋加入水，待水滾後放入玻璃容器，加入一大匙椰奶漿汁，大火蒸3分鐘後，加入情人果漿汁，大火蒸3分鐘，一層一層約重覆8-10次步驟，完成後待完全冷卻再進行脫模，裁切時刀面抹油或刀面包上保鮮膜避免沾黏，並切成自己喜好的大小尺寸。

小撇步

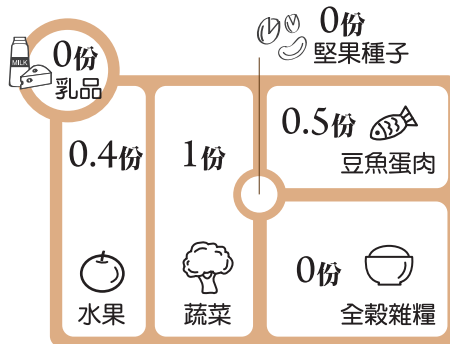
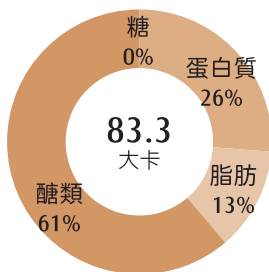
※冷藏後品嚐更美味

— 情人果椰奶千層糕 —



柚香蔬食和風沙拉

麻豆區農會



材料

- | | | | |
|-------------|------|----------------|------|
| 1.文旦果肉..... | 120克 | 7.小卷絲..... | 80克 |
| 2.黑木耳..... | 120克 | 8.松阪肉..... | 80克 |
| 3.蘆筍..... | 80克 | 9.茂谷柑..... | 400克 |
| 4.黃甜椒..... | 90克 | 10.水..... | 600克 |
| 5.紅甜椒..... | 90克 | 11.鹽..... | 10克 |
| 6.萵苣..... | 220克 | 12.麻豆區農會柚香和風沾醬 | 1瓶 |

作法

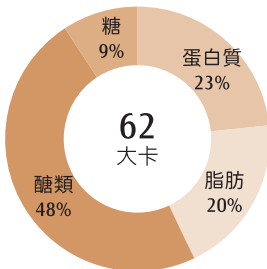
- 1.將蘆筍滾水汆燙30秒。
- 2.黑木耳滾水汆燙2分鐘。
- 3.松阪肉切薄片厚約0.1公分，寬約1公分，滾水汆燙1分鐘。
- 4.小卷切薄片成絲，滾水汆燙1分鐘。
- 5.萵苣先清水洗乾淨，再用冷開水洗淨，晾置滴乾。
- 6.紅甜椒、黃甜椒先清水洗乾淨，再用冷開水洗淨，晾置滴乾。
- 7.全部材料攪拌均勻後上面平鋪柚子肉。
- 8.食材周圍用已切片的茂谷柑增添點綴。
- 9.柚香和風沾醬隨個人喜好口味適量添加。

— 柚香蔬食和風沙拉 —



涼拌海鮮青木瓜絲

大內區農會



材料

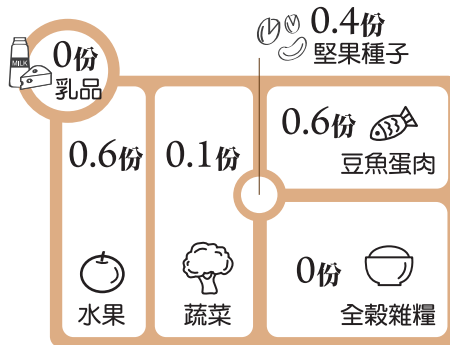
- | | | | |
|-------------|---------|-------------|-----|
| 1.青木瓜..... | 300克 | 8.花生仁..... | 30克 |
| 2.蝦子..... | 6隻 | 9.紅辣椒..... | 4克 |
| 3.花枝..... | 100克 | 10.蒜頭..... | 10克 |
| 4.洋蔥..... | 50克 | 11.檸檬汁..... | 20克 |
| 5.小果番茄..... | 80克 | 12.白糖..... | 10克 |
| 6.四季豆..... | 6支(40克) | 13.鹽..... | 4克 |
| 7.香菜..... | 15克 | | |

作法

- 1.將青木瓜去皮刨絲，洋蔥切細絲，一起泡冰開水20分鐘備用。
- 2.蝦子去腸泥和硬殼，花枝切圈，煮一小鍋熱水加入一匙鹽，再放入蝦子和花枝川燙至熟後，泡冰水冰鎮一下備用。
- 3.小果番茄切半，香菜、四季豆切成段，辣椒和蒜頭切成末。
- 4.將冰鎮過的青木瓜絲、洋蔥絲撈出瀝乾水份後，放至大盆子再加入小番茄、四季豆、香菜、辣椒末、蒜末、檸檬汁、白糖、鹽拌搗均勻。
- 5.將蝦子和花枝放入再拌勻一下，盛盤後再撒上香脆的花生仁即完成。

小撇步

※若有搗鉢可放在裡面和其他食材一起搗，青木瓜絲會更入味好吃，若沒有可用鋼盆和擀麵棍。





| 涼拌海鮮青木瓜絲 |

蘆薈

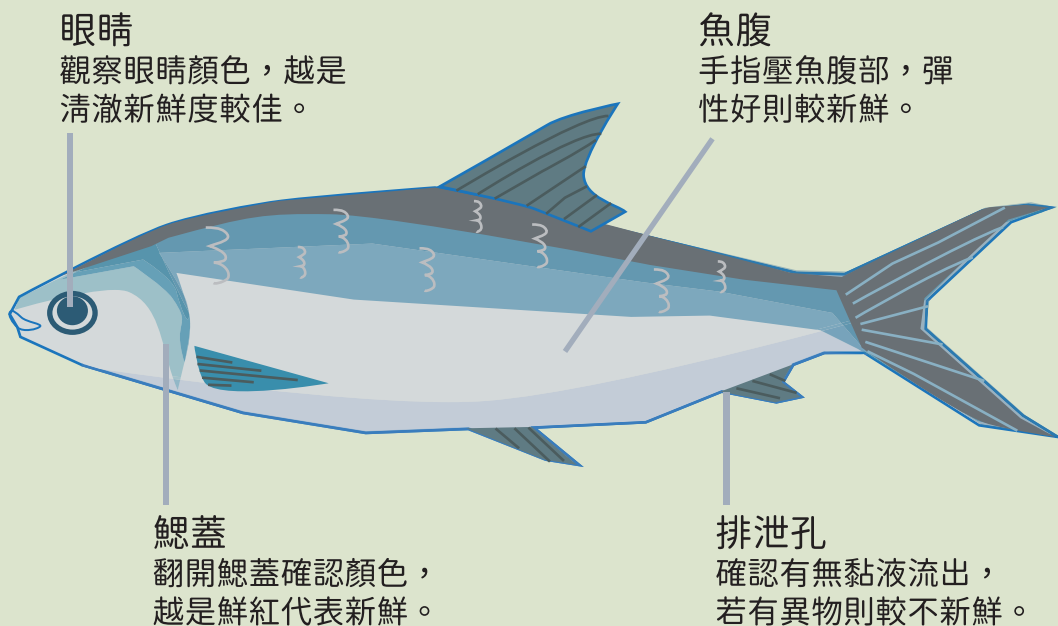
產地：仁德
產期：全年作
品種：百合科蘆薈屬

虱目魚

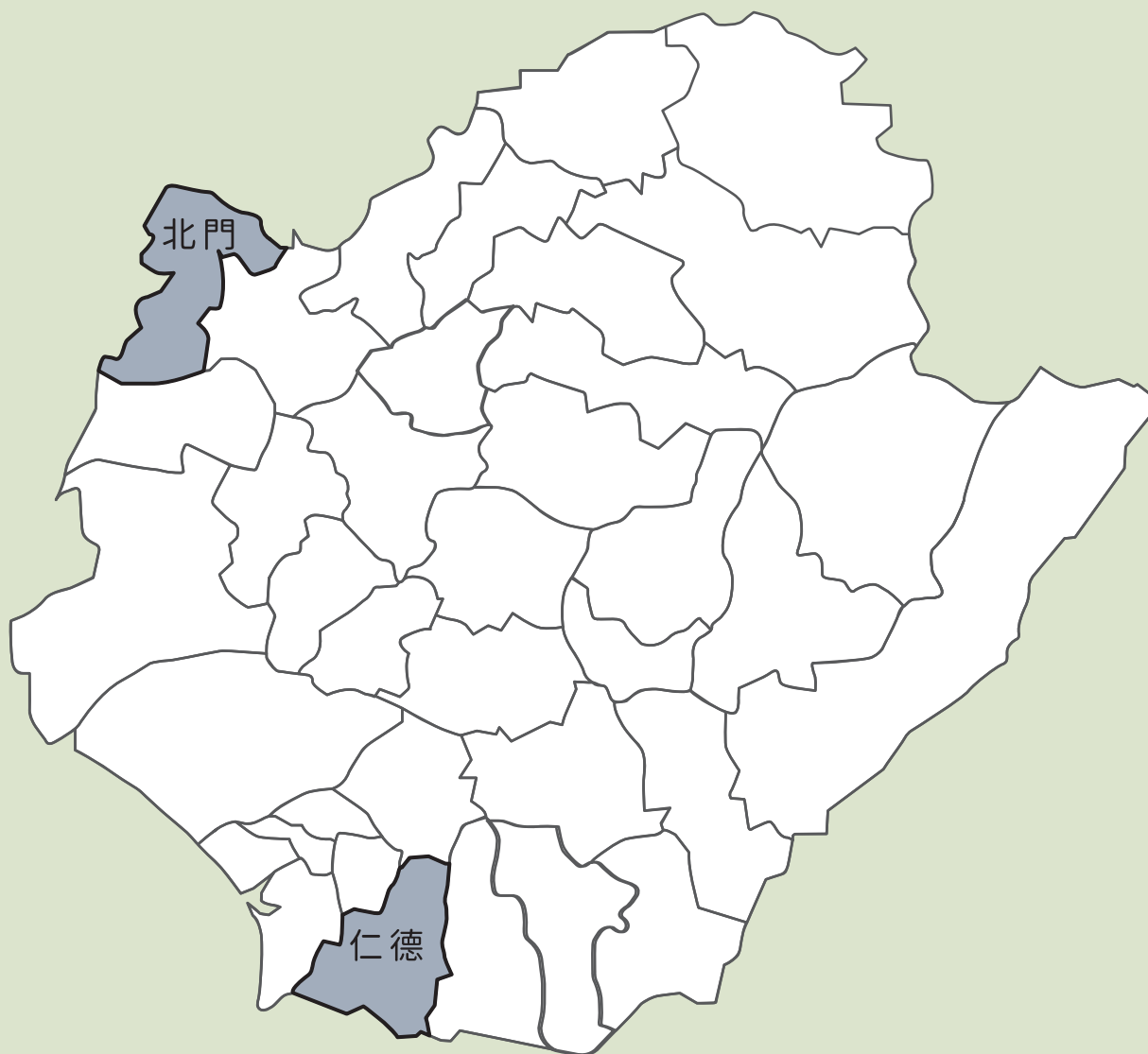
產地：北門
產期：全年生產
常見品種：養殖虱目魚、
野生虱目魚
臺南平均養殖面積：25,709公頃
臺南平均養殖產量：5,051公噸

小知識

一條新鮮的魚怎麼挑？

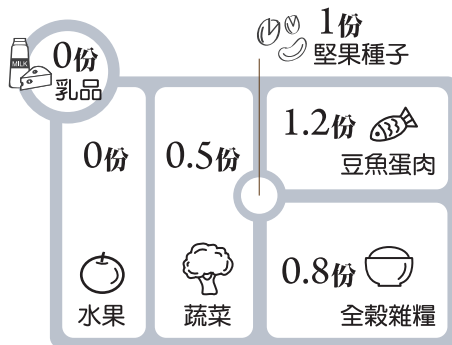
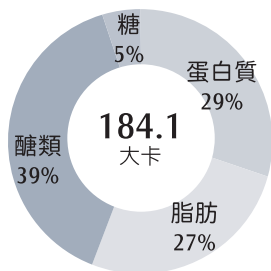


其他 



蒜香海陸蘆薈麵

仁德區農會



材料

1. 蘆薈四色麵..... 2包
2. 牛番茄..... 3顆
3. 洋蔥..... 1顆
4. 大蒜..... 15粒
5. 蛤蠣..... 20粒
6. 透抽或花枝..... 2尾
5. 草蝦..... 25尾
6. 九層塔(羅勒)..... 少許
7. 青蔥花..... 少許

調味料

1. 番茄醬..... 3大匙
2. 檸檬汁..... 2大匙
3. 白酒..... 2大匙
4. 玄米油..... 3大匙
5. 海鹽..... 1小匙
6. 義大利香料..... 1匙
7. 二砂糖..... 2匙
8. 蔘油..... 2小匙
9. 香蔥油..... 2小匙
10. 烏醋..... 2大匙
11. 水..... 150cc

作法

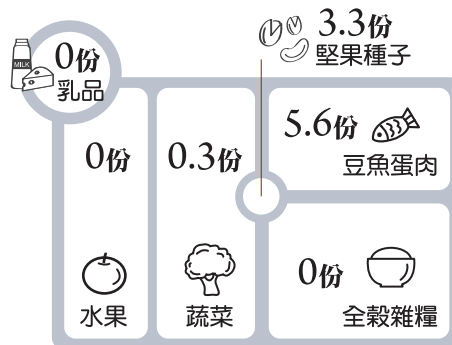
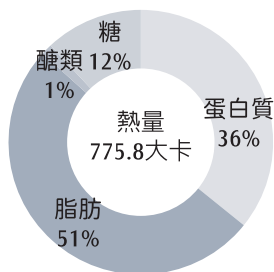
1. 牛番茄切丁，洋蔥、蒜頭、切碎備用。
2. 花枝洗淨切小段，草蝦去殼挑沙腸開背，以上用鹽抓洗乾淨備用。
3. 蛤蠣泡水吐沙備用。
4. 蘆薈四色麵滾水煮至浮起，約6-7分熟，泡進冷水裡，沖涼撈起瀝乾。
5. 起油鍋，加入牛番茄丁、洋蔥、蒜頭炒香，再加入調味醬料煮開，放入蛤蠣後加蓋，蛤蠣開口後放入蘆薈麵、草蝦、花枝，一起拌炒至熟，起鍋盛盤灑上蔥花擺上九層塔葉即可。



| 蒜香海陸蘆薈麵 |

虱目魚香燉豬五花

北門區農會



材料

- 1.虱目魚一夜乾.....1隻(約700公克)
- 2.豬五花肉.....1條(約700公克)
- 3.薑片.....6片(約60公克)
- 4.蔥.....6支(約120公克)
- 5.醬油.....100c.c.
- 6.冰糖.....80公克
- 7.水.....1500c.c.
- 8.沙拉油.....1碗(100mL)
- 9.蠔油.....1大匙
- 10.高鮮味精.....少許

作法

買回來的虱目魚一夜乾，若是較硬，先泡軟切塊備用。

- 1.豬五花切塊狀，蔥切段，薑切片，備用。
- 2.炒鍋放入1碗油，豬五花煎至焦黃後，再將油倒掉，豬五花留鍋內。
- 3.加入切好的虱目魚一夜乾，放入薑片、蔥段、冰糖、水、醬油，與煎好的豬五花一同燉煮20分鐘後，加入蠔油1大匙、高鮮味精少許，再煮10分鐘，即可起鍋盛盤。



| 虱目魚香燉豬五花 |

六甲區農會 · 許慧安

六甲區農民許慧安，原在遊艇公司上班，因父親年事已高，不忍父親繼續工作，返鄉務農，一轉眼間已過 20 年，水稻種植面積達 7 公頃左右，是當地的大專業農及農會代表。所生產的稻米具備有產銷履歷標章、有機驗證標章及 QR-code 等三章一 Q，並與農會契作「臺南 16 號」，生產高品質的稻米，不再只是一味的追求產量，才能使稻米產業得以永續發展。

未來慧安仍會繼續擴大水稻種植面積，但會朝向「重質不重量」方向努力，唯有如此，才能讓產業變事業，代代相傳！

後壁區農會 · 林聰翰

後壁區農民林聰翰，對於農業充滿熱情與憧憬，至今務農已有 20 年。靠著純熟的栽種技巧與長年累積的經驗，以烏山頭水庫潔淨水源灌溉，所生產的稻米粒粒晶瑩飽滿，口感軟中帶 Q，即使完全不搭配菜餚單吃就是道料理，還會入選農糧署十大經典好米及臺南 16 號優等獎，品質掛保證。在後壁區農會輔導下聰翰參加小地主大專業農計畫，藉由擴大生產面積，降低生產成本，提高產業競爭力，且在生產過程中遵守安全用藥及合理化施肥原則，所產稻米通過產銷履歷驗證，保證消費者所吃的每一口飯都是美味與健康兼具，希望消費者能體會生產者的用心，每人多吃一口飯，稻米產業會更讚！

新營區農會 · 劉俊廷

參軍牧場負責人劉俊廷在新營區農會輔導下參加農委會「提升畜禽產業經營雞蛋友善生產專案」，以室內平飼 (Barn system) 方式養殖，所生產的雞隻及雞蛋不只通過台灣農業標準學會「人道監控」及「友善畜產」雙認證，還取得農委會「農產品產銷履歷」認證及臺南市政府「臺南尚青」標章，飼養過程全程不使用任何抗生素與動物用藥，是符合歐盟動物福利飼養的高品質牧場。

雞隻餵食優質飼料及益生菌，並在良好的環境下長大，所生產的雞肉不只肉質結實，彈性佳，所產下的雞蛋個個蛋黃厚實 Q 彈不易破，蛋白濃密黏稠，營養滿分，獲得消費者的肯定及喜愛。優質國產農畜產品需要國人的支持，才能持續不斷創新，鼓勵消費者能多食用國產品，以實際行動支持在地小農，共同提升產業競爭力！

東山區農會 · 王荄耿

王荄耿遵循自然農法種植臺南 16 號品種的「東青米」獲得 108-109 年「自然農法優質稻米雙盲檢驗競賽」最高榮譽金質獎，得獎的肯定對荄耿而言是最大的肯定與鼓舞，驗證自己採用友善耕作是正確的作法。

荄耿說務農雖然辛苦，但是可以同時兼顧家庭與工作，還能在青農聯誼會裡交到許多的好朋友，大家一起努力，誰說當農夫不好，在他而言，當農夫比什麼都幸福！

柳營區農會 · 莊駿堉

柳營區青農聯誼會副會長莊駿堉，喜歡看著小孩在大自然裡自由的奔跑，這樣的念頭讓他將父親閒置的蘭花溫室改建成為自己的「希望農場」！駿堉以離土栽培種植安全蔬果，從種植到採收如同養育小孩般完整紀錄下每個過程，如此小心翼翼的細心呵護就是希望讓消費者能吃到他的用心及愛心，感受到那股幸福的滋味！

駿堉不只自己做產銷履歷，同時也是產銷履歷輔導員，希望將這份為食安把關的力量散佈出去，只因從農路上一個人走，走的快，一群人走，才能走的遠。

新市區農會 · 王彥鈞

104年從澳洲遊學返台的彥鈞，正值家中農忙時期，以打工心態協助雙親渡過農忙期，誰知無心插柳，卻燃起他對設施蔬菜的興趣，種植設施溫室植小黃瓜及小番茄，露天栽培蘆筍，每天忙得不可開交，原來當農夫不是想像中的輕鬆！

為了讓消費者買的安心，吃的放心，彥鈞的農產品皆有產銷履歷，生產資訊透明，是對消費者負責任的態度，期許自己未來不論遭遇任何困難都能一秉初衷，勇於面對，在農業領域發展茁壯、發光發熱，為臺灣農業盡一己之力！

下營區農會 · 下營區農會

素有鵝鄉之稱的下營，除了鵝肉之外，所生產的黑豆也不惶多讓，在民國90年代，臺南區農業改良場研發臺南3號青仁黑豆，下營地區是臺南地區第一個黑豆種植示範區。黑豆含有豐富的大豆黃酮、大豆皂醇、蛋白質，優質脂肪酸、胡蘿蔔素、葉酸、亞油酸、卵磷脂及食物纖維，多加食用有助人體健康。

下營區農會與當地農民契作，積極推廣在地黑豆，生產過程嚴格管控農民用藥及施肥，所生產的黑豆品質優良、新鮮、安全且通過多項農藥殘留檢測，多樣化的黑豆產品，深受消費者喜愛及信任，下次來「下營」記得買「A 瀛」，愛拚才會贏！

學甲區農會 · 劉淑娟

原是上班族，農業門外漢的劉淑娟，20多年前嫁到學甲地區，為了協助世代務農的夫婿家，從一名家庭主婦蛻變成爲專業農民，在學甲區農會輔導下參加政府「小地主大專業農」計畫，種植雜糧作物達10餘多公頃，除了與當地農會契作外，還自行研發黑豆吐司、黑豆司康、黑豆面膜及芝麻冰淇淋等，以提高產品附加價值，並自創「瑞香農產」品牌。

政府積極推動「大糧倉計畫」，鼓勵大專業農種植水稻以外的雜糧以取代進口作物，國產黑豆、芝麻不只品質佳、新鮮、味濃，營養成分也很高，多吃雜糧有益健康也能爲臺灣這片土地盡一份心力！

新化區農會 · 李浩穎

原本就對務農充滿興趣的浩穎，閒暇之餘租塊土地，開闢自己的開心農場，看著作物從發芽到結果，充滿無比的成就感。後因父親與新化甘藷產銷班契作種植地瓜，開啓浩穎轉職成爲專業農民的那扇門。

目前浩穎除了種植地瓜外，也有種植蔬菜，所生產的產品皆有生產追溯條碼 QR-CODE，除了契作銷售外、在網路 (LINE、FB) 以及小農市集等平台皆有販售，因爲有興趣，吃苦也能當吃補，只要我喜歡，再苦都可以！

永康區農會 · 李正漢

永康農民李正漢經營「五分田」農場，爲何取名「五分田」？只因過與不及都不好，地太大做不完，地太小又不夠，五分剛剛好，不大又不小，正適合做爲從農的起點！

正漢種植不同品種的有機甘藷、白米跟糙米，從最基本取得農產品生產追溯 (QR-code) 開始，慢慢精進到現在的有機栽培，逐漸實踐自己友善大地及生產安全農產品給消費者的理念。目前在「臺南菜市長」及永康區農會都可以購得五分田的優質農產品，支持在地小農，購買國產農產品是對生產者最大的支持喔！

西港區農會 · 謝昌助

西港地區胡麻栽培面積約 278 公頃，是臺南重要的胡麻產區之一，所生產的胡麻質優香濃，在市場上有口皆碑，具有一定的知名度。西港區農會與當地農民契作收購胡麻，胡麻製品相當多樣化，每項產品都是使用在地國產胡麻所製成，不只可確保產品品質，也能保障農民收益，可謂一舉兩得。

農家子弟謝昌助從小在西港長大，對土地有著深厚的情感，因父親年邁無法耕作，又不捨將自家田地租予他人，適逢西港區農會大力推廣胡麻種植，遂返鄉接手，展開自己與胡麻的奇妙旅程，有著家人的支持、農改場技術指導，農會契作收購，因此銷售無慮，收入穩定；每每看著曬穀場上烏黑亮麗的芝麻粒，在陽光下閃耀著光芒，內心就感到無比欣慰與莫大的成就感，此時的昌助更覺得當初的決定是對的，堅持做對的事就能找到自己的路！

善化區農會 · 善化區農會

善化區胡麻種植面積 356 公頃，為全台之冠。所種植的胡麻「臺南 1 號」籽實含油量高，富含多種維生素及礦物質，是營養價值極高的優質食材，榨油後香氣濃郁，適合各種料理，不論涼拌或是煎、煮、炒、炸都適宜，深受國人喜愛。

善化區農會與當地農民契作，輔導農民生產高品質安全芝麻，由農會自製或委外加工製作胡麻清油、芝麻粉、芝麻糖、芝麻麵等加工品，透過全台各區農會行銷系統、網購平台等通路，廣結「善緣」，共同推廣善化芝麻好味道。

安定區農會 · 詹勝凱

台南市安定區青農聯誼會分會長詹勝凱是名科技新貴轉行從農者，隔行如隔山情況下，歷經多次失敗及飽嚙孤軍奮戰之苦後，幸能加入青農聯誼會，結交志同道合朋友，共同在從農路上互相扶持，往前邁進，找回初衷，重振信心。

在安定區農會輔導下，勝凱與農會契作，以友善方式種植胡麻，所生產的胡麻不只通過農藥殘留檢測合格並取得產銷履歷驗證，保證 100% 國產黑芝麻，製成胡麻油，芳香撲鼻，做成芝麻糖，口齒留香，如同他的從農之路，雖歷經波折，但終能嚐到勝利的滋味！

龍崎區農會 · 軒美蘭

有綠竹筍一姊封號的軒美蘭，在萬綠叢中的竹林裡顯得特別顯眼。當初爲了養育四個孩子，她跟著公公種筍，從懵懵懂懂到竹筍達人，期間辛苦，唯有筍知道。美蘭從不吝惜分享種植竹筍的秘訣，只因走過這條路才知有多苦！希望其他農民能避免重蹈覆轍相同的錯誤。

在龍崎區農會輔導下美蘭加入蔬菜產銷班，「共選共計」的運銷方式，龍崎綠竹筍在台北果菜拍賣市場佔有一席之地，「龍崎」出品，「品質」保證，拍賣價格極高，使得越來越多的青年如「雨後春筍」般地投入產業，願這股力量能帶動當地發展越發興盛！

歸仁區農會 · 王秋淋

王秋淋父親是歸仁地區綠竹筍產銷班班長，爲了避免綠竹筍遭盤商剝削價格，秋淋將綠竹筍製成「真空包裝筍」，保留綠竹筍原始風味，並通過食品安全檢驗認證，自創「堂仔筍」品牌行銷，不僅可以延長綠竹筍賞味期限，更可以提高產品附加價值，增進班員收益，一舉數得。

「堂仔筍」堅持「無毒、健康、自然」的理念，嚴格把關綠竹筍品質，所製成的真空包裝筍，筍質細緻鮮嫩，味道清甜芳香，最適合涼拌，自用送禮兩相宜，希望「用心」，帶給消費者「安心」。

將軍區農會 · 楊詠仁

將軍區農會農民楊詠仁在將軍區農會輔導下，由露天蘆筍栽培改爲網室栽培，並在多位農友前輩的經驗傳承下，栽培技術越來越好，不只是將軍農會蘆筍產銷履歷團體驗證的一員，109年也取得個人蘆筍產銷履歷驗證及產銷履歷實習輔導員資格，爲自己拓展更多銷售通路。

詠仁原從事食品業，受食安風暴影響，結束營業，因此深知食的安全重要性，農民爲食物的生產者，負有維護食物安全的責任與義務，從源頭做起，確保消費者食物安全沒問題！

白河區農會 · 魏顯權

白河區農民魏顯權爲了讓雙親能安心在地養老，接手種植蓮子，蓮子產業耗費人力極多，一顆蓮子的誕生，必須在爛泥巴裡尋找成熟的蓮蓬，每天現採、現剝、去膜、去心，經過層層關卡，費心又費力，粒粒皆辛苦，尤其在勞力極度缺乏的農村，更顯得來不易，彌足珍貴。

即使從農之路泥濘難走，顯權仍決定堅持到底，只爲了讓白河蓮子能繼續飄香，產業得以永續經營，國人如能多食用新鮮國產蓮子，是對農民最大的鼓勵。

佳里區農會 · 黃雪媚

身處於牛蒡故鄉佳里區的青農黃雪媚自幼跟隨父親種植牛蒡，2012年的豪大雨，眼看就要摧毀即將收成的牛蒡園，卻因爲各界善心人士伸出援手，協助搶收牛蒡，雖然結果仍不盡人意，卻讓人感受到這股溫馨的力量，讓她有勇氣從絕望振作起來，爲了紀念這特殊的日子，雪媚將其產品取名爲『五一牛蒡茶』，因爲「有伊（5.1）才有我」。

爲了讓消費者安心，雪媚加入產銷班，從事友善耕種，積極申請有機認證，努力轉型研發各式牛蒡商品，參與各地市集及小農展售，只爲了讓消費者買到安心農產品。而她的努力也讓臺南市長看見，將「展握 51 牛蒡」商品作爲志玲姊姊 12 道嫁妝之一，此番心意更顯彌足珍貴。

左鎮區農會 · 郭志立

志立大學畢業後，從事過很多工作，也嘗試過種植水耕蔬菜，雖然這次的經驗是失敗的，但每次的失敗都是成功的養分，從失敗中累積的經驗，會讓他越作越好，站的更穩，走的更遠。

志立返回左鎮接手父親的蘭花和山蘇，將以前學習到的經驗，運用在蘭花及山蘇管理上，加上政府積極推動各項青農輔導計畫及農業福利政策，給予新進青農相當大的幫助，未來志立的從農之路將會越走越順遂！越作越有信心！

七股區農會 · 七股區農會

臺南市為台灣主要紅蔥頭產區，其中又以七股地區栽種面積達 340 公頃為全國之冠，由於當地全年氣候溫和少雨、日照充足、日夜溫差大及鹽分地質，所生產出的紅蔥頭香氣足、辣味夠，最適合作為爆香入菜，成為臺南道地美食小吃或宴客料理，不可缺少的重要食材。

七股區農會利用當地農民種植的紅蔥頭，製成「紅蔥酥油」，不論是拌飯、拌麵或滷肉，只要小小一匙，就能達到畫龍點睛效果，讓每道料理色、香、味瞬間提升，充分展現小兵立大功之妙。

南化區農會 · 黃有福

南化農民黃有福種植芒果多年，在 18 年前發現薑黃的好處，決定種植薑黃。薑黃含有多種營養元素，對人體健康有益，爲了保有薑黃原有特性，必須要採用有機栽培才能完整保留薑黃的營養素。

除了薑黃採有機栽種，採收後的研製過程也得相當謹慎小心才能研磨成粉裝罐。爲了讓消費者用得安心，製成的薑黃粉還得通過食品檢驗合格才能上架販售。透過南化區農會輔導推廣行銷，讓更多的消費者知道南化除了芒果外，薑黃也不賴！

官田區農會 · 胡育健

百大青農胡育健，爲了照顧出車禍受傷的父親，返鄉從農，從工業跨行農業，個中滋味如人飲水，冷暖自知，有辛苦有喜悅，但爲了家人及顧客，再辛苦都值得，正如他創立的「育健幸福農場」，在官田，他不只找到自己的幸福，也希望消費者能「遇見幸福」，吃的幸福。

胡育健種植菱角、水稻、芒果、胡麻、黑豆等作物面積達 10 餘公頃，以友善方式耕作，通過產銷履歷驗證，堅持生產安全、健康無毒的農產品，他認爲提供給消費者安心的產品是身爲農夫應盡的責任與義務，而消費者的購買與回饋則是鼓勵農民不斷勇往前進的最大動力！

鹽水區農會 · 鹽水區農會

鹽水有三寶：番茄、意麵及蜂炮，觀光客來到鹽水，除了觀賞蜂炮，也不忘來碗道地的鹽水意麵，有鑑於此，鹽水區農會輔導轄下「田媽媽」採用國產麵粉、產銷履歷玉米粉及全鴨蛋入麵製作波浪狀寬體意麵，利用日曬增加麵體飽滿度及 Q 度，所製成的麵不但香氣獨特，口感佳，麵條色澤更是金黃誘人。

配合時下流行趨勢及推廣鹽水在地農產品，農會以當地生產的番茄做成醬料，搭配鹽水意麵，中式麵點西式吃法，讓人一口接一口，意猶未盡，吃了還想再吃！未來農會朝向意麵觀光工廠發展，期望能結合當地觀光及食農教育，以導覽解說及 DIY 體驗活動，推廣在地產業，讓更多民衆認識鹽水之美。

臺南地區農會 · 王富洲

原是人人稱羨的科技新貴，但長期的工作壓力，讓身體亮起紅燈，深刻的體會到再多的金錢也買不到健康。2012 年富洲接手父親番茄園，利用友善耕作方式，生產新鮮、健康、安全且平價的蔬果，希望所有的消費者都能吃的健康，買的安心。

富洲在臺南市地區農會輔導下，加入台南市安南區蔬菜產銷班，與班員互相學習，提升栽培技術並將科技業的管理經驗應用到農業科技，期望達到生產農家、自然環境、消費者三贏共好的目標，故將品牌取名為「共好溫室」，希望大家作伙好，一起為農業加油！

山上區農會

山上區農會

山上地區種植鳳梨面積約 300 多公頃，農會爲了穩定農民收入，一方面鼓勵當地農友種植台農 16 號甜蜜蜜與一般市面主流品種台農 17 號金鑽作出市場區隔，另一方面也積極輔導產銷班及青農取得產銷履歷，定期聘請專業講師傳授農業新知，精進農民專業技能，提升鳳梨品質及安全性。

爲了避免產期集中造成產銷失衡，影響鳳梨價格，農會除了與當地農民契作，銷售生鮮鳳梨外，也會利用加工方式製作鳳梨蔭罐（愛鳳醬）降低盛產壓力及提高產品附加價值，不只能爲農民創造額外收益，也能達到農會推廣在地農產品目的，讓越來越多的人喜歡「愛鳳」購買「愛鳳」！

關廟區農會

關廟區農會

關廟鳳梨名聞遐邇，是臺南鳳梨的主要產區，栽種品種以台農 17 號（金鑽鳳梨）爲主，當地得天獨厚的地質特性，所生產的鳳梨，酸甜適中，美味多汁，風味極佳，在市場上頗受好評。關廟農會在當地設立生鮮鳳梨集貨場，不只與當地農民契作外銷大陸外，也在國內各電商平台販售關廟鳳梨，多元化拓展銷售通路以穩定市場價格及農民收益。

爲了提升鳳梨品質，農會不斷輔導農民取得農產品產銷履歷驗證及生產追溯條碼 QRcode，確保每顆鳳梨都是安全無虞，未來朝向研發各種鳳梨加工品及料理，拓展不同消費族群，爲農民創造更多收益，提升整體產業效益。

楠西區農會 · 李彥賞

楠西區農民李彥賞，農業正科班出身，畢業後卻是投身科技業，長達 10 年之久。後因父親身體微恙，適逢家裡農忙期，急需人手，故而決定返鄉從農，至今已 10 年有餘。在這 10 年期間，彥賞種植荔枝、芒果、楊桃、芭樂…等作物，但銷售成績起起伏伏，收入不穩定，甚至有時還得要到處打工才能維持生計，直到 3 年前彥賞與志同道合農民成立臺南市楠西區果樹產銷班第 45 班，情況才等以改善。

彥賞擔任產銷班班長，帶領班員於 110 年取得產銷履歷集團驗證，並透過網路行銷、宅配及網路平臺店商合作販售，雙管齊下，整體收益大幅提升，未來彥賞希望能帶領產銷班開拓更多元化的銷售通路，將楠西區優質農產品，不只推廣給台灣消費者，更能行銷全世界，讓世界看見台灣！

玉井區農會 · 陳明宏

原本從事銀行業的明宏，爲了讓孩子能在大自然的環境中長大，帶著太太與孩子們回到玉井接手長輩留下的農田，從零開始。從一開始的跌跌撞撞到現在農場充滿豐富的昆蟲與動物生態，小孩在田間自由的奔跑，彷彿回到自己的小時候。

明宏的牛頭山有機農場採用有機栽培，農場內生態物種平衡，各式蔬果能穩定生產，成爲主婦聯盟生活消費合作社的長期供應商，農場除了生產有機蔬果也提供親子體驗活動，希望教導孩童重視環境就從現在做起！

麻豆區農會 · 謝李春香

謝李春香嫁來麻豆 40 餘年，奉獻大半的青春在麻豆柚園，從完全不懂到現在種植、除草、施肥、防治樣樣行，付出的不只是她的青春，還有對這片柚子的無限熱情！

春香在麻豆區農會輔導下加入產銷班，藉由班員之間互相切磋、經驗交流，教學相長，技術精進特別快，加上農會的協助推廣及顧客的口耳相傳，每年都有固定的熟客提前來預訂，銷售通路極為穩定。未來春香希望傳承 40 年的經驗交棒給年青人，讓麻豆成為柚子的代名詞，聲名遠播！

大內區農會 · 鄭福原

大內區農民鄭福原，種植木瓜 10 年有成，為了給孩子更好的成長環境並就近照顧父母，決定返鄉從農。身為農家子弟對於農事工作很快就得心應手，堅持使用自然有機肥及不添加化學藥劑栽種，所生產的木瓜通過產銷履歷驗證，品質安全有保證。

福原的木瓜全年供應家樂福量販店及便利購網購平台，銷售穩定，未來希望能結合鄰近小農，多元拓銷通路，讓更多人知道「大內」產木瓜，品質頂呱呱！

仁德區農會 · 蘇雪莉

原為設計師的雪莉因崇尚自然，自 2011 開始投入有機農業已 10 年。在一次次的失敗中累積經驗，從一無所知到小有成績，以有機驗證的蘆薈為原料研發各式蘆薈加工品，藉由加工提升產品附加價值，從生產到加工乃至產品行銷皆不假手他人，自創「村家味」品牌，「蘆薈蕾絲麵」為蘆薈系列的主力產品。

雪莉未來希望能從事食農教育，規劃體驗活動，教導消費者瞭解食育的重要性，培養正確的飲食觀念才不枉費農民辛苦栽種的那份心意！

北門區農會 · 陳義雄

北門區因海岸線地形特殊，形成許多潟湖，適合闢建成鹽田或魚塭，是臺南市西部沿海地區一大特色。此區因靠海屬鹽分地帶，所養殖出的虱目魚肉質肥美，滋味佳，成為極具「臺南」代表味之一。陳義雄為照顧家中長輩，辭去教職返鄉從事養殖，以自然生態養殖法混養健康無毒的虱目魚及白蝦，以提供消費者安心水產品為志業。

義雄不斷參與各項養殖研習會，提升養殖技術，現正積極申請通過產銷履歷驗證，目前已取得小型水產加工及工廠食品安全衛生 HACCP 證照，希望能夠建構產製銷一條龍營運模式，透過急速冷凍宅配，拉近「消費者與新鮮的距離」！

農會資訊索引。

六甲區農會



地址：臺南市六甲區建國街13號
電話：06-6983621
網站：<http://lioujia.naffic.org.tw/>

新營區農會



地址：臺南市新營區中山路123號
電話：06-6351611
網站：<http://www.sinying.org.tw/>

後壁區農會



地址：臺南市後壁區後壁里97號
電話：06-6872111
網站：<http://facebook.com/houbifarm>

東山區農會



地址：臺南市東山區東中里中興路一號
電話：06-6800814
網站：<http://www.dongshan.org.tw/>

柳營區農會



地址：臺南市柳營區柳營路二段77號
電話：06-6221248
網站：<http://www.leoyen.org.tw/>

新市區農會



地址：臺南市新市區新市里復興路1-1號
電話：06-5899888
網站：<http://ssf.org.tw/>

下營區農會



地址：臺南市下營區中山路一段133號
電話：06-6892116
網站：<http://www.shiaying.com.tw/>

學甲區農會



地址：臺南市學甲區仁得里華宗路315號
電話：06-7832105
網站：<http://xuejia.naffic.org.tw/default2.aspx?EpfJdld9UuCJctf5vXgyGi5s%2fXVpoQxm>

新化區農會



地址：臺南市新化區信義路450號
電話：06-5902400
網站：<http://www.shfa.org.tw/>

永康區農會



地址：臺南市永康區中山南路635號
電話：06-2321121
網站：<http://www.farm.org.tw/main.asp?link=2>

龍崎區農會



地址：臺南市龍崎區崎頂里7鄰新市子223號
電話：06-5941114
網站：<http://www.longcifa.org.tw/>

歸仁區農會



地址：臺南市歸仁區中正北路一段168號
電話：06-2302101
網站：<http://gueiren.naffic.org.tw/>

將軍區農會



地址：臺南市將軍區忠嘉里忠興189號
電話：06-7942201
網站：<http://www.jiangjun.com.tw/>

白河區農會



地址：臺南市白河區永安里三民路412號
電話：06-6850923
網站：<http://www.baihe.org.tw/>

佳里區農會



地址：臺南市佳里區和平街168號
電話：06-7223161
網站：<http://www.jlfa.org.tw/Default.asp>

左鎮區農會

地址：臺南市左鎮區中正里98-1號
電話：06-5732296
網站：無

農會資訊索引。

七股區農會



地址：臺南市七股區大埤里272號
電話：06-7871711
網站：<http://cigu.naffic.org.tw/>

南化區農會



地址：臺南市南化區南化里128號
電話：06-5771516-8
網站：<http://www.nhfa.org.tw/>

官田區農會



地址：臺南市官田區隆田里文化街25號
電話：06-5791221
網站：<http://ktfarm.sunmean.com/>

鹽水區農會



地址：臺南市鹽水區中山路49號
電話：06-6521111
網站：<http://www.yesfarm.org.tw/>

臺南地農會



地址：臺南市安南區安中路二段300號
電話：06-2567201
網站：<http://tnf.naffic.org.tw/>

山上區農會



地址：臺南市山上區山上里238號
電話：06-5781811
網站：<http://shanshang.naffic.org.tw/>

關廟區農會



地址：臺南市關廟區南雄路二段96號
電話：06-5966278
網站：<https://www.guanmiao.com.tw/>

楠西區農會



地址：臺南市楠西區中正路86號
電話：06-5751612
網站：<http://www.nan-shi.org.tw/>

玉井區農會



地址：臺南市玉井區玉井里8鄰中正路139號
電話：06-5742216
網站：<http://www.ycfa.org.tw/>

麻豆區農會



地址：臺南市麻豆區興國路58號
電話：06-5722277
網站：<https://www.madou.org.tw/>

大內區農會



地址：臺南市大內區大內里9號
電話：06-5761315
網站：http://sunmean.com/da_web/

西港區農會



地址：臺南市西港區西港里文化路2號
電話：06-7952706
網站：<http://www.sgfa.org.tw/>

善化區農會



地址：臺南市善化區中山路242號
電話：06-5836111
網站：<http://www.sh-fa.org.tw/>

安定區農會



地址：臺南市安定區安定里58號
電話：06-5922121
網站：<http://www.anding.org.tw/>

仁德區農會



地址：臺南市仁德區仁義里中正路二段1136號
電話：06-2793911
網站：<http://jente.naffic.org.tw/>

北門區農會



地址：臺南市北門區北門里125號
電話：06-7862040
網站：<http://www.beimen.org.tw/index.asp>

田野裡的美味日常. 臺南篇 / 石郁琴, 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110.11

面; 公分

ISBN 978-986-5455-80-4(平裝)

1.食譜

427.1

110018270

田野裡的美味日常—臺南篇

發行人 | 楊宏瑛

主編 | 石郁琴、李郁淳、陳勵勤

行政編輯 | 李苡禎、陳家揚

美術編輯 | 李苡禎、陳婉伶

攝影 | 李苡禎、陳家揚、陳婉伶、郭苓音

營養分析 | 衛生福利部臺南醫院 黃惠玲營養師

協辦單位 | 七股區農會、下營區農會、大內區農會、山上區農會、仁德區農會、六甲區農會
北門區農會、左鎮區農會、永康區農會、玉井區農會、白河區農會、安定區農會
西港區農會、佳里區農會、官田區農會、東山區農會、南化區農會、後壁區農會
柳營區農會、將軍區農會、麻豆區農會、善化區農會、新化區農會、新市區農會
新營區農會、楠西區農會、學甲區農會、龍崎區農會、歸仁區農會、關廟區農會
鹽水區農會、臺南地區農會、臺南市農會(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 電話(06)5912901

網址 | <https://www.tndais.gov.tw>

出版年月 | 110年11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

G P N | 1011001764

I S B N | 978-986-5455-80-4(平裝)