

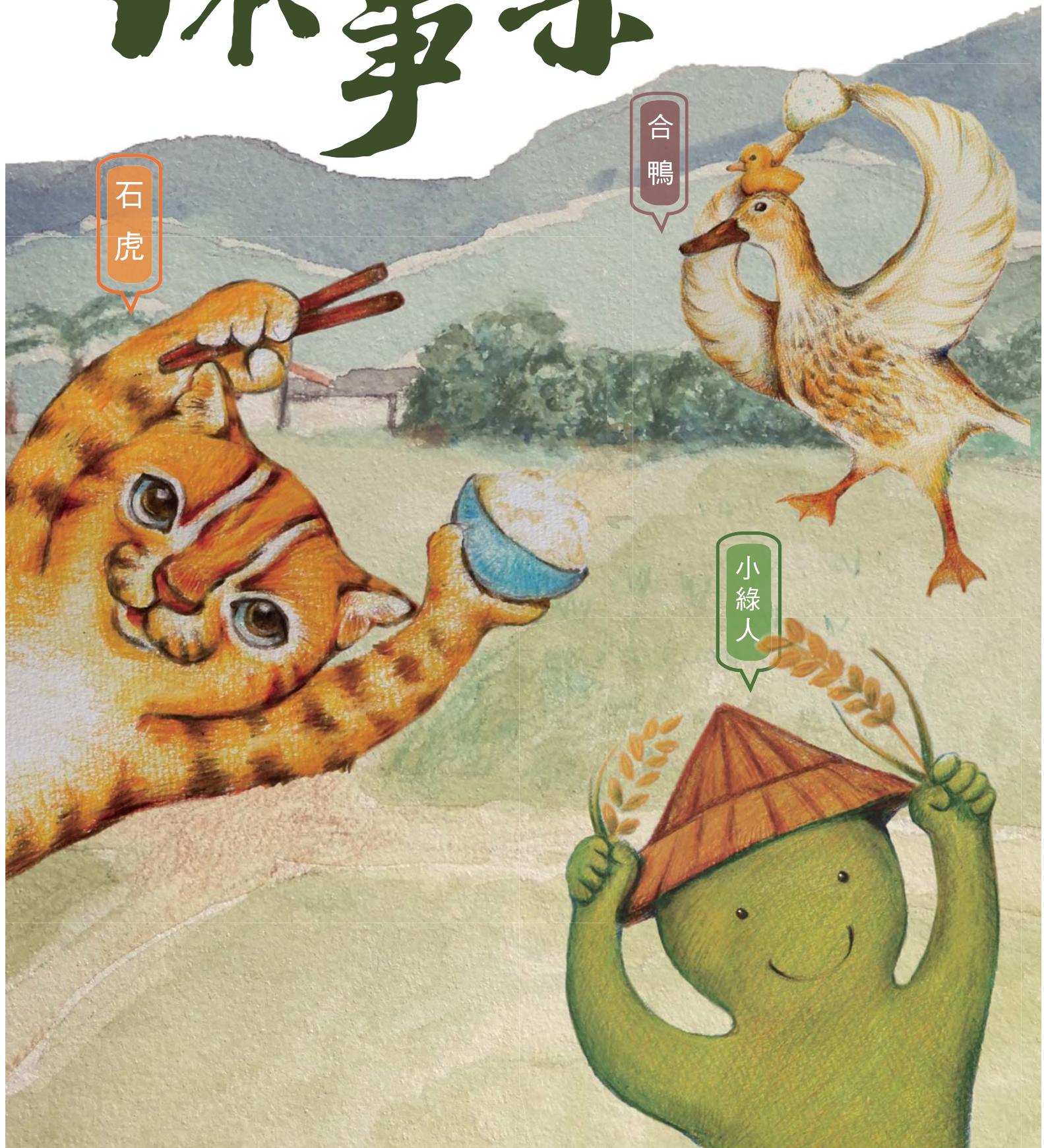
綠事集

創刊號 米與他的朋友們
2017.10 NO.001

石虎

合鵠

小綠人



稻

香

2018年9月 / 林滿足老師繪





竹蜻蜓綠事集創刊辭

綠市集終於有「事」了！

市集創辦人：王俊秀

國立清華大學清華學院／學科所／社會所教授

竹蜻蜓的稱號中有清華人的社會關懷，因為竹蜻蜓就是來自新「竹」的「清」華師生號召組成的「Team」，因此九二一、八八風災等災害時竹蜻蜓不缺席，九二一震災由社會所號召，八八風災由清華學院號召，都稱之為竹蜻蜓工作隊。這個工作隊陸續看到了土地、農民與原住民的困境，其中一項行動就是於二〇〇九年十一月十四日創立了竹蜻蜓綠市集，以「生命遇到生命」理念，並定位大學的農學市集。



農學市集不但是環境運動，也是社會運動。它很環境，因為農業終於回歸到原來的生態導向。它很社會，因為生產者終於再見到消費者，到處生命相遇，生命遇到生命的層次正像彩虹一樣也七彩了起來，生命農田、生命菜園、生命茶園與生命果園陸續出現，它們的共同關鍵詞就是：生命故事。一路走來，生命相遇，精彩不斷，例如竹蜻蜓單車隊來訪竹蜻蜓綠市集、夥伴團隊的散木團隊的爬樹體驗與樹木健康診斷、畢業蔬果花束、自行車果汁機、駐市集農學陶藝家、校內國際志工團與懷生社、行動爆米香車、樹下講堂等，持續以價植帶動價格。綠市集做為一種新的典範，讓鈔票成為選票，選擇健康與環境友善的生活方式，期待更多人一起「你農我農」。

筆者更因緣際會而拜讀並著手翻譯福岡正信先生的「一根稻草的革命」正體版，深

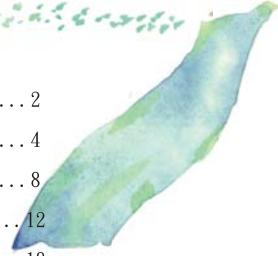


特此祝賀綠市集遇到綠事集！



目錄

竹蜻蜓綠事集創刊辭 綠市集終於有「事」了！	2
當生命遇到生命 友善／人文／家庭的竹蜻蜓綠市集	4
夥伴介紹	8
樹下大小事	12
米專題—米與他的朋友們	18
專題前言	19
關於稻米的小知識	20
修復、品味與傳承米食文化—「土磨師磅米芳」阿華與小桂	22
環境、土地、人都無負擔的鴨間稻「無負擔生態農場」	26
遵循古法手工製作的百年純米「山川米粉」	28
因為孩子，愛上土地「媽媽米雅農園」	32
充滿疼愛與溫暖的回憶「美人茶甜品小舖」	34
不忘初心，從土地的思維出發「烘爐崎親子生態園」	36
石虎不要再傷心—上班族打造石虎田，期復育石虎棲地	39
三十年堅持，只用純米和水做的「黃記板條」	40
被大自然照顧的人與農田—「四季農園」	42
品項多元，米種豐富的客家美食「祥太米食」	44
飽國餓民的純米年糕「樸食小舖」的心意	48
秋日竹蜻蜓綠市集「野餐便當」全紀錄	50
綠市集 + 水木書苑 「稻米。飲食。文學」策展	54
結語	57



在綠市集邁入十週年的生命關卡時，以稻香主題，讓綠市集遇到綠事集，終於有「事」了。首先，本創刊號是一本生命故事集，由綠市集稱之「土地導師」的農友們所親身經歷者，稻香怎麼可能沒事？其次，稻香當然可以是環境友善的「事」業，如果咖啡香、茶香與書香都能造就一番事業，稻香怎麼可能沒事？最後綠事集終究是好事，創造了環境好、社會好與經濟好的共好情事，稻香怎麼可能沒事？正因為有事，透過創刊號，才能互通有無，相互加持，方能讓農學與食育達到事半功倍的目標，真所謂稻亦有道也，稻香怎麼可能沒事？

既然如此，綠市集仍然每月的第一及三週週六在成功湖畔，繼續惹市（出攤）與惹事（出刊），讓我們在清華園生命相遇吧。



當生命遇見生命

友善 / 人文 / 家庭的竹蜻蜓綠市集

文：陳明珍、林宜璇

位在清大成功湖畔的「竹蜻蜓綠市集」，是全台灣難得一個可以攀樹遠眺的市集，其自然環境優雅，讓人心情放鬆。在市集與攤主夥伴話家常，放心採買友善食材外，還可參加節氣手作課程、聽演講、聽繪本故事，在二手交換市集尋寶，全家大小在校園踏青野餐與曬太陽自得其樂。

「綠市集」關心生命彼此的對待，夥伴之間、與消費者之間、與自然環境之間，無論人、貓狗、鳥兒昆蟲都彼此善待，營造出溫暖而友善的空間，讓這裡成為大家安心購物、增加親子互動、汲取綠生活樣貌與綠色資訊分享的平台。



「綠市集」由桃竹苗地區的蔬果稻米小農、農產加工者、自然生活服飾與民具推廣者所組成，並邀請在地的理念組織、清大公益學生社團一起加入，夥伴年齡遍布，也因此豐富我們對市集的想像，而想像也隨著大家的努力逐年變成現在的樣貌。

回顧「竹蜻蜓綠市集」自二〇〇九年創立以來至今，這九年的社會環境氛圍、食安問題、氣候異常炎熱、農友攤位變動等等，都需我們適時應變調整，然而不變的是「當生命遇到生命」的初心，對土地與各種型態生命的友善態度。以下是我們的故事，也是我們成長的經歷。



緣起

二〇〇九年，多數人對市集概念模糊，而食安問題尚未浮現，經濟很不景氣，清大發起「心靈發電場：滾動學習院」的構想，希望社會人士透過課程充電，其中為期兩個月，針對竹科地區無薪假或失業者舉辦的「創意與創業班」課程，在「清華學院」（現住宿書院）執行長王俊秀教授帶領下，從關懷和公益的角度出發，師生相互激盪出公益合作社「爬樹產業」、「農夫團結聯盟」的另類創業模式。

於此同時，在清大經營三十年的水木書苑負責人蘇至弘，在參與台灣第一個農民市集「合樸農學市集」後，深受感動，將合樸引薦給王教授。學員們歷經觀摩、請益、聚會討論與不斷的自主學習，從宗旨與名稱的確立、內容的規畫、草案的擬定、行動的方案，到分工的確認後，終於讓課程的天馬行空具體成形；而直到完成產地拜訪、紀錄與邀約，市集嬰兒才真正臨盆，在一群完全沒有農業背景與經驗的上班族催生下，在一個沒有農業相關系所的場域。「懷胎」六個月，對當時參與的人說，可說是一場全新而寶貴的學習之旅。

命名由來

二〇〇九年，八八風災重創台灣，清華學院迅速組成竹蜻蜓工作隊，秉持陪伴、熱情、培力、耐心的原則，走出校園，進駐災區，協助重建。

「竹蜻蜓」就是源自「新竹」「清華」「Team」的簡稱與諧音，而同樣是王俊秀教授領隊，同樣在新竹清華屋簷下組成的市集

團隊，也順理成章沿用這個充滿意義的名稱。

綠市集特色

至於「綠」，則有別於其他市集的「農夫」、「農民」或「農學」，強調友善環境的綠色概念，可以透過任何形式，不論是食物、實物、書本、文宣、言語、活動、影片、音樂、表演、工作坊或 DIY 來呈現與傳達，而市集是一個動態的交流、交換與展示的平台。

作為一個食育、環境教育、生命教育、生活美學、公平交易與公益理念傳導的實體平台，竹蜻蜓綠市集在一個輕鬆自在的開放場域，呈現多元而豐富的樣貌，自然媒合對的人與對的事 / 物或資訊，而中間的交流碰撞，也在人際網絡中「升溫」，就如同市集的開合，都由市集成員協力互助完成，午餐或生日也在市集共食、慶祝，家庭歸屬一樣的情感於焉產生。凡此種種，都是我們與「慣行市集」不同的地方。

二〇一〇年 首屆台灣農學市集研討會

二〇一〇年，蘇至弘建議經常參與國際研討會的王俊秀教授，舉辦一次針對國內農民市集的研討會，讓零星分散全國的點，可以連成線，變成面，同時期待減輕環境負擔的理念與作法能夠持續發酵，得到更多響應。

於是，從名單的擬定、聯絡邀請、活動簡章內容與時程的規畫、「英雄帖」的寄發、到場地的安排與佈置、食宿交通的張羅等，加上一本文集刊物的編寫，讓提案的發起者

與活動幾個主要專責人員著實忙了一陣子，而台灣第一屆由清大清華學院主辦，「竹蜻蜓綠市集」執行的農學市集研討會也因此順利產生。因為開放報名，會議形式特殊，除邀請對象，吸引不少對市集有興趣的團體與個人參加。在「世界咖啡館」(World Cafe)的會議形式下，反應熱烈，彼此緊密交流、分享經驗、討論未來，也為日後春筍茂發的各地市集埋下種子。

二〇一二至二〇一五年 新瓦屋綠市集

市集在每個月固定一次、運行了兩年半後，接受了來自鄰居新竹縣文化局文資科的邀約，在二〇一二年端午走出清大，來到竹北的新瓦屋客家文化保存區，為歷史空間與園區的活化而努力。期間除了每月一次的固定市集外，還規畫參與了水稻文化的復興運動，讓原開放為市民農園的菜園區，回復成早期的水稻作物區，並陸續進行了水牛耕耘，人力插秧，收割等親子體驗活動，讓都會人體會春耕、夏耘、秋收、冬藏為早期農業社會帶來的意義，也為「珍惜與浪費」，「環境土地與人」的思考提供活教材。

另外，聯合其它親子教育團體的空間進駐與活動舉辦，也為園區帶來不同以往的生氣。由此陸續加入的常態市集，讓新瓦屋除了每年一兩次的大型活動外，真正活了起來。有感於階段性任務的完成，市集夥伴舟車勞頓的疲累，經由共同決定，二〇一五年我們選在同樣的端午，為新瓦屋三年的綠市集劃下句點。

二〇一二年 台灣綠市集協會

為了擴大市集夥伴的參與，與走進新瓦屋的同一年年末，我們成立了「台灣綠市集協會」，讓攸關市集夥伴的權益與相關事務，可以經由共同的討論來決定，除了為志工稀少的綠市集加入生力軍，讓我們有更多力氣舉辦相關活動外，也因共同的參與，讓市集家庭感情的連結更為緊密。

二〇一六年 綠市集讀書會

在戶外的市集，遇到氣候變遷固然憂心，遇到經營瓶頸也很揪心，而夥伴們從各自改進，到二〇一六年受到《食鮮限時批，日本食通信挑戰全紀錄》的激發，組成了「綠市集讀書會」。精心挑選的書，每個章節由小農輪流導讀，每次討論都回扣到市集的發展與調整，讀書會成員們很奮力，希望這份用心，讓綠市集這個自然的空間可以衍生出更多的友善可能。

二〇一八年 竹蜻蜓綠事集 創刊

因為讀書會的凝聚，也感謝新竹文化局經費補助，我們終於有了第一份刊物《竹蜻蜓綠事集》。這刊物完全由市集夥伴自發學習，從採訪、攝影、編輯與影片製作，透過不同主題讓更多人深入認識綠市集。而小農夥伴中，與米食相關的佔了一半，於是創刊號就從稻米出發。



地產地消

綠市集邀請桃竹苗地區的小農與加工業者擺攤，推廣友善土地，自然無化學肥料與除草劑方式生產的農產品。在產地與餐桌間，綠市集尋求低碳安心的好食物。



樹下講堂

邀請對推廣食農有經驗的夥伴、相關公益組織、自然教育團體來市集分享對環境生態保護與自然生活美學的故事。



生活美學

綠市集推廣自然生活美學，鼓勵消費者朋友一起從畫畫、動手編織網袋、走訪蝴蝶園、校園生態導覽，讓自然、美感經驗融入生活之中。



節氣體驗

綠市集隨節氣，每月定期舉辦手作體驗課程，清明做梅子、夏天學太陽能鍋、秋天學手工皂、冬天學環保酵素。無論食用或日用產品都天然舒服，自己學會怎麼做很實在！



時間

每個月的第一與第三週的週六
早上九點至下午兩點



地點

國立清華大成功湖畔
新竹市光復路二段 101 號

市集夥伴一起搭帳篷



熟食飲品

17. 佛山有機茶園（新竹峨眉）

月璘姐本著佛家理念，使用有機農法與大自然共生，營造多元物種的生態環境，種植出品質優良的有機茶葉。

18. 豆之味豆腐坊（新竹湖口）

以有機黃豆製作各式加工品，現場豆大姊在市集以南洋手藝提供熱呼呼的豆腐豆乾等熟食，還有特調豆花。

19. 阿金姐工作坊（新竹竹東）

阿金姐以傳承客家美食的心，將柑橘與梅子做成各種醬料與醬汁，還搭配嫩薑和人蔴蘿蔔，讓配角變成主角。

20. 南埔社區（新竹北埔）

以全社區力量推動農村再生，榮獲2018年金牌農村獎第一名，其生產的桶柑系列產品與南埔米不定期出現。

21. 美人茶甜品小舖（新竹市）

姪雲傳承婆婆的心意，以天然食材，用傳統手工熬煮的杏仁茶，無論冬夏都溫暖心田。

22. 小鎮冰淇淋（苗栗頭份）

用地在地食材—台灣水果與四方鮮奶油，以液氮氣方式製作成分單純的手工冰淇淋，固定每年暑假環島到育幼院做冰淇淋給孩子們吃。

23. 順安養蜂場（彰化市）

阿坤與家人用愛心照顧蜜蜂，也會到小學推廣讓小朋友認識蜜蜂。市集現場有蜂蜜與好喝的蜂蜜水、蜂蜜醋。

24. 樸食小舖（苗栗公館）

關心糧食自主而投入加工，依季節生產手工果醬，並研發老麵麵包與饅頭，近期推廣米食，製作韓式年糕。

25. 藏綠石窯（新竹芎林）

以柴燒方式，研發美味可口的窯燒麵包與餅乾，以及年節特製點心。居家環境田野，不定期有自家水果上市。

26. 唐婆醋（苗栗頭份）

採用二次釀造法，醋酸菌由自己培養。選用友善種植水果，自然發酵的唐婆醋在歲月熟成後，越陳越香。



28



29



30

生活藝文

27. 治緣生活服飾（台北市）

推廣有機棉衣物，每年推出清新環保的圖案，從有機服飾推廣天然的生活方式，為地球永續發展盡心力。

28. 綠兔子 / 新村小商號（新竹市）

以創新方式推廣低塑生活，販售自然民具，鼓勵裸買的環保消費。不定期推出各種食物與實物的手作課程。

29. 藍天大地（桃園市）

推廣有機棉衣物，參與國際會議，汲取更多新知，讓更多棉田恢復成有機棉田，還給大地一個乾淨的土地。

30. 李足歡工作室（新竹芎林）

提供嚴格挑選材料製作手工皂，藉由皂作、賣皂、營收捐款給荒野協會，期待以不同的方式發揮影響力。

31. 小客廳 The Living Room（新竹市）

既是獨立書店，也是咖啡廳，推廣書籍、公平貿易咖啡與食農教育。市集現場提供手沖咖啡。



(以上夥伴以二〇一八年九月之前加入「台灣綠市集協會」且持續擺攤為主)

關懷理念

32. 台灣樸門設計學會（台北市）

推廣「照顧地球、照顧人、分享多餘」，不定期舉辦水資源講座與戲劇演出，鼓勵學生認識自然環境。

33. 台灣環境資訊協會（台北市）

藉由環境資訊的交流與環境信託的推動，關懷環境、參與行動，以建構「人」與「自然」之間的和諧關係。

34. 自然谷（新竹芎林）

國內第一個環境信託的生態園區，在綠市集舉辦攀樹體驗，在教練與設備引導下，消費者登高遠眺很舒暢。

35. 苗栗自然生態學會（苗栗市）

共同維護自然，以求世代永續發展，近年以保護石虎為主方向，並與社區結合推廣石虎米，以維護生態棲地。

36. 清大國際志工團（新竹市）

同學到其他國家進行服務，也從服務中學習。目前有馬來西亞、貝里斯及肯亞志工團等。

37. 樸學教育基金會（竹北市）

因著對孩子的愛及台灣教育的熱忱，期待透過自己一點點小小力，小行動能帶給孩子無限的未來！

38. 清大關懷生命社（新竹市）

一起學習用正確態度關心流浪動物議題，知道如何與狗相處，增加人與狗之間的友善互動。





樹下大小事

竹蜻蜓綠市集的特色之一是舉行講座與手作課程，《竹蜻蜓綠事集》本期收錄了107年6月到10月期間大大小小的活動。除了配合「米」專題有許多深入的米食體驗活動，也有多元的議題分享與討論。



【樹下講堂】6/2 主婦聯盟桃竹苗：綠繪本小組：爺爺的有機麵包

透過繪本故事帶領大家認識米、麥與豆子，看看這些食材原本的樣貌。另外，也準備好食材，讓大家一起來製作米麥豆陣三明治。



【樹下講堂】6/2 禾模文旅團隊：節氣桌遊教學

遊戲「好食曆」描述按照「春耕、夏耘、秋收、冬藏」運作的農村生活，玩家在遊戲中扮演廚師，配合不同節氣食材烹調佳餚，輕鬆學習節氣與作物的關聯。遊戲「低碳里程」闡述全球化大規模發展脈絡下的能源浩劫。

【樹下講堂】6/16 林如貞：遍植自然心 稻香滿人間

林如貞透過「真實的體驗」帶大家認識稻米，除了從一把米中辨識胚芽米與糙米，也利用放大鏡看米粒。《稻田裡的教室》充滿她對生態、農業、環境與教育等種種省思，希望大家也能為了環境產生實際的行動。



【手作體驗】6/16 阿金姐：梅花粽 DIY

阿金姐運用野薑花葉，還有她的梅子，教大家「梅花粽」。「野薑花粽葉」、「客家風味餡料」與阿金姐的醃梅子相輔相成，誕生清爽美味的梅花粽。





【樹下講堂】7/8 苗栗縣愛貓協會：毛起來玩—解讀貓咪的小秘密

愛貓協會的志工累積多年來的志工經驗，說明與貓正確相處的方式、有關貓咪的迷思，希望大家能夠共同建立友善動物的環境。



【手作體驗】7/8 陳碧琳：節氣教室—太陽能鍋教學

陳碧琳帶領親子認識太陽能鍋的原理與製作關鍵。本次示範「茶焗蛋」，透過集光、聚熱與保溫等程序，就能夠用陽光煮熟雞蛋了。



【樹下講堂】8/4 鄭宏正：斜槓農夫與他的田

四季農園的宏正，原本在汽車業與機械設計產業任職，在1995年以後展開追尋生命的過程，到印度、紐西蘭等地區旅遊，後受到樸門設計概念影響，回彰化農耕。



【手作體驗】8/4 李淑貞：與竹共舞

李淑貞老師教大家製作竹偶，還要為竹偶編武林故事，讓大人小孩一起共同動腦，大家都玩得不亦樂乎。



【樹下講堂】7/21 范振燿老師（小山屋）：民俗植物趣味與運用

范老師投入民俗植物及自然素材童玩領域，分享這些植物的有趣之處，讓我們的生活更豐富有趣。



【手作體驗】8/4 陳璣妃：節氣教室古早清潔劑-無患子體驗活動

我們可以在無患子成熟的季節（九到十一月），到無患子樹下拾取成熟的果實，取出種子，剩下來的是富含皂素的果肉，直接泡水，就可以拿來洗衣服、洗碗，不會造成環境負擔，更不用擔心清潔劑殘留的問題。



【樹下講堂】8/18 無思農莊：活鹽麴手作與分享

幾乎所有食物都能利用鹽麴來更添風味。鹽麴默默提升其他食物的滋味，同時化為無形的神奇角色，也釀造出製造者的生活哲學。



【樹下講堂】8/18 賴咏華：不靠貨幣的泰國土鑿學習分享

賴咏華分享他在泰國兩個禮拜的見聞。泰國有位青年稻農，可能是泰國唯一還在使用土鑿碾米的人，對他來說，初衷是「找回古早農村互助、不講錢的人情味與文化」。



【樹下講堂】9/1 「好一個瓜啊」綠食
育綠繪本

「南瓜妹不愛吃青菜，只愛薯條漢堡和可樂。有一天，爸爸決定帶大家去種菜。瓜婆婆送給她一粒神奇種籽，還告訴大家會有驚喜的事發生……」魏順華老師生動地講故事，也引導學童認識蔬菜。



【手作體驗】9/1 新村小商號：網袋
編織

利用棉繩編織網袋，好玩又實用！做出的網袋可隨身攜帶取代塑膠提袋，減塑又環保。



【樹下講堂】9/15 姜淑禮：米的營養
價值與料理方法

我們很少直接吃小麥，但吃米通常吃米的原形，即使是米加工製品也不會太複雜。愈精緻的加工，營養流失情形可能愈嚴重。一起跟著姜淑禮老師認識稻米，另也推薦一些美味的米食。



【樹下講堂】10/6 謂鈞貿：「堆肥是
什麼？它可以提供作物什麼呢？」

使用堆肥要考量土壤、作物與堆肥的狀況與性質，並不是使用堆肥就能幫助作物的生長。從事友善農業的詹鈞貿，告訴我們正確使用堆肥的技巧與態度。



【手作體驗】9/15 林滿足：稻香畫

林滿足老師以自學方式學習繪畫，二十年來，摸索出一套學習的方法。這次以「稻香」為主題，指導大小朋友們，用粉彩畫出屬於自己的稻香。



【樹下講堂】10/6 陳珮淇：擺盪！鞦
韆上的斜槓人生

參與十三好市集的社規師陳珮淇，是一位能文能武、想法奇特的媽媽。她分享她的人生歷程，從家庭、求學歷程一直到參與社規師，因為不想過著社會既定印象的樣板人生，人生如盪鞦韆般不斷擺盪，視野與目標也愈來愈高。



【米專題】米與他的朋友們

飽含土地的精華，滋養身心的餐桌

綠市集超過百分之五十的小農攤位跟稻米有關
不同的土地，有不同的稻米品種
米的變身與滋味也隨之起舞
創刊號，我們獻上 [米與他的朋友們]



專題前言

文 / 林宜璇



攝影 • 徐環蓉

綠市集的夥伴經常做傻事，來市集的朋友們也支持我們的傻氣。就這樣，小農、生產者與消費者互動親切而自然，大家因為這個場域而珍惜每個月兩次的相見。二〇一六年，日本食通信的魅力吹遍全台，綠市集也因此發起了「綠市集讀書會」，第一本書共讀的是《食鮮限時批：日本食通信挑戰全記錄》，因為這本書點燃市集夥伴的傻夢想，「我們來辦刊物吧」。

經過兩年的激盪，參加讀書會的夥伴成為刊物的主要團隊，大家分工採訪撰文，甚至文編、美編都自己來。即使起初都不熟練，但我們全力以赴。因為夢想需要共同參與，最後的果實想必也甘美。

關於主題，刊物團隊討論一開始就確認以「稻米」為主角，其一是綠市集有超過一半小農攤主與稻米、米食加工有關，再者，米食與傳統文化、家庭情感有深深的連結。綠市集長期推廣節氣綠生活，因為這次專題，市集活動從稻米延展出食農體驗，我們進行了梅花粽教學、自製米漿、活鹽麵課程到認識米的營養價值，同時也結合清大水木書苑，一起合作〈稻米・飲食・文學〉策展。

生活美學部分，我們規劃了以稻米為主角的畫畫日、稻米繪本故事的介紹，以及「秋日野餐便當」比賽活動，希望透過這份刊物，將綠市集主要核心的稻米，從農場、飲食、料理、手作、畫畫、繪本與閱讀，讓更多朋友認識我們，增加自己動手做飯聚餐與閱讀的美好時光。



關於稻米的小知識

Q：從插秧到收割大概多久呢？在哪些時間種植？

A：每年可種兩期水稻。北部地區第一期在二月下旬至七月上旬間，第二期則在七月下旬至十一月下旬。二期作受限於穀粒充實期間遭逢東北季風及伴隨之低溫，產量通常較一期產量低。

Q：常常看到稻米有編號（例如台梗九號、台中秈十號），是什麼意思？

A：在日據時期替新稻品種命名，通常為研發單位（地名）加上編號。民國七十年代後，因省農林廳整合各單位，當時新推的水稻品種改用「台」序列（台梗、台秈、台梗糯等）。後在八九年又改回各單位自行命名。

Q：米的品種是如何培育、改良的？

A：一般是透過雜交育種的方式進行，意即選擇兩個品種，一種做為母本，另一種做為父本，雜交後自龐大的分離後代中，選出綜合具有兩親本優良特性的單株，再純化並評估產量及其特性而得，通常需經過八到十年甚或更長時間的試驗培育，最後經嚴格的命名審查程序，通過後才得以給予命名編號並核予推廣。因此，一個好的品種，從育種到農民願意耕種，再讓消費者接受，需要歷經一、二十年時間與無數人默默的辛苦努力。



米質		非糯米			糯米		
顏色		白	紅	黑	白	紅	黑
梗米	品種舉例	台梗九號 桃園三號香米 (蓬萊米)			黑梗米	圓糯米	
	用途	白飯、粥 、壽司				湯圓、麻糬	
秈米	品種舉例	台中秈10號 台中秈17號 (在來米)	紅香米	黑秈米	長糯米	紅粟米 (紅糯米)	紫米 (紫糯米)
	用途	白飯、蘿蔔糕 芋頭糕、碗粿 米苔目、米粉				粽子、油飯 珍珠丸子	

稻米依形狀，可以分成梗米（較圓）與秈米（較長），依米質可以分成非糯米與糯米，也有不同的顏色。另外，依精餾程度，又可分成糙米、胚芽米與白米。

註：1. 稻米專題審定：南區農糧署分署長黃怡仁、桃園區農業改良場副研究員簡楨佑、林如貞。

2. 分類表中沒有的類別，不代表沒有此品種，可能是未商品化。

為什麼吃米比較好？

- 一、小麥含有麩質（一種蛋白質），是可能的過敏原，引起各種程度的發炎反應。
- 二、稻米多半本土種植，倉儲運輸所需能源、農藥較少。
- 三、米食多半原型或初級加工，小麥多半為高度加工之精製食品。麵粉可能添加漂白劑、抗氧化劑、品質改良劑等等。飯糰或外食的米飯也有許多添加物，讓飯變得更Q保鮮更好，建議多買好米自己煮飯。
- 四、米食多半搭配多樣配菜，包括各種菜肉，快速方便的麵點多半以麵粉為主，指搭配少量其他食材。因此米食多半營養較均衡。
- 五、多吃飯讓農夫願意多栽種水稻，水田如同一個小型水庫，可以提供生物棲地，氣候調節和水土涵養，以及生活遊憩。

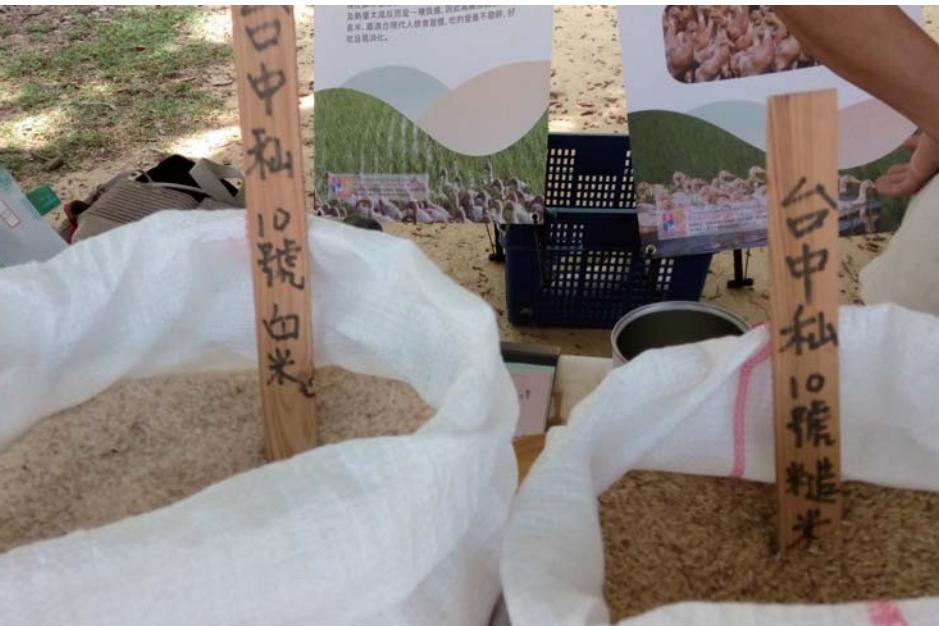
稻穀因精餾程度不同，營養價值最高為糙米，其次為胚芽米，白米最低。不過吃米飯主要為獲得能量（澱粉）及少量蛋白質，所以如果家人不喜歡糙米較粗糙的口感，不要勉強。在菜餚方面多補充各類營養成分（尤其維生素和礦物質）即可。

米（及其他穀類）的離胺酸（必須胺基酸）含量較低，建議與豆類等搭配一起吃。

料理：早餐米食建議菜單，有蘿蔔糕大阪燒、焗烤蘿蔔糕、米糕、碗粿等等。



以上資料摘自「樹下講堂：姜淑禮演講」。



修復、品味與傳承米食文化—「土礷師磅米芳」阿華與小桂

米加工：不同品種都可以成為磅米芳，其軟硬度和香氣不同

主要產品：米芳、米食文化體驗、土礷工作坊推廣

地域：新竹縣峨眉鄉

採訪撰文、攝影：郭欣妤

照片提供：徐璟蓉

從泥土到嘴唇的嘗試

土礷師磅米芳的阿華與助手小桂，選擇住在清幽的峨眉山裡。來到這裡，可以看到許多土礷的模型與真正的土礷。去年種植的稻米是台梗十四號，也嘗試種植黑米。今年爆去年種的米，平常也會煮來吃。一般來說，任何米都可以拿來磅米芳，會因為軟硬度、香氣而有所差別；黑米煮起來雖然很好吃，卻太硬不太適合做成米芳。



土礷，人力推動的碾具，材料皆為自然素材。

在種稻的過程中，遇過哪些困難呢？

阿華說，因為田是租的，很多事情沒有辦法掌控。去年租的是小河旁休耕已久的梯田，遇到漏水問題，如果田地漏水將造成水位偏低，雜草的種子較容易接觸空氣而發芽。阿華在田的四周繞了三、四十遍卻找不到漏水的洞，表示有可能田中央的破洞漏水，通常要進行大工程才能夠處理。

製作磅米芳的緣由很簡單，因為看到別人磅米芳覺得很有趣，自己就買了機器開始學著做。阿華在二〇一四年下半年開始在清大綠市集磅米芳。磅米芳遇到的主要問題是機器耗材，價格並不便宜。另外，一、兩年前身上有好幾個關節在痛，目前有好一些。做磅米芳主要的傷害在手腕關節，攪拌動作對手腕影響很大。阿華回顧到，覺得自己剛開始半年做的米芳其實沒這麼好吃，覺得消費者們很容忍。後來，也開發了其他口味的米芳。

賣米芳也賣理念，倡議力行減塑包裝

因為米芳怕水氣需要密封，常來市集的客人可能知道磅米芳攤位希望客人能夠自備



書房中的環境議題繪本

容器以減少使用塑膠袋。提倡減塑的幕後推手是小桂，她從學生時期就開始接觸減塑議題。小桂在二〇一五年開始幫忙阿華磅米芳，儘管會稍微影響銷售情形，阿華也同意小桂推廣客人自備容器。他們會帶著一些關心環境議題的繪本來綠市集分享，讓更多人了解綠色消費與垃圾減量背後的意義。

「我小時候是一個比較喜歡吃麵，沒那麼喜歡吃飯的小孩。我們現在是理念型的消費者。」詢問米帶來對人生的體悟，阿華這麼說：「人生中各種東西不斷壞掉，你的身體會壞掉，你的房子會壞掉，車子會壞掉，小狗會生病，人生中百分之九十五的時間都是拿來修好這些不斷壞掉的東西，包含我們的米食文化。它已經壞掉了，我覺得修不好，但還是要試著去修修看。」我們已經不太可能回到吃那麼多飯而不吃小麥的年代，米食文化回不來了，但還是要試著去拉一下。



醬油拌飯專賣店，可行嗎？

談到自己的家常菜，阿華提出簡單又美味的醬油拌飯。阿華認為我們不會單純去想像豬油拌飯這件事，它其實可以十分講究。台灣人對「品味」的想像被歐美綁架了，通常想到不是紅酒就是咖啡。品味就是一樣東西卻有各式各樣的味道可以欣賞。一般台灣人家庭有三樣東西很適合拿來品味，就是醬油、茶和米，依師傅（農夫）、產地、品種或菌種不同，就會有千變萬化的味道。品質好的醬油就跟品質好的紅酒一樣，有很多講究。如果把咖啡店的概念移植來開醬油拌飯的店，選擇不同產地的米、油與醬油，最後端上一碗拌飯，是否可行呢？

《達人傳授私房料理》

1. 米漿：一公升滾燙的熱水、100克的米芳與50克的熟花生，這樣就可以打出米漿了。如果要再豪華一點，可以額外再加50克冷壓花生油，會有牛奶的口感。可再依個人喜好加糖。
2. 油與醬油拌飯：在白飯上淋好的油（推薦本土花生油、茶籽油與豬油），再淋上好的醬油，拌一拌就很好吃了！



竹蜻蜓綠事集 24

未來還想做什麼呢？

正在進行的是寫書與演講，舉辦教人做泰國土曆的工作坊，以及到小學辦理體驗課程。為什麼選擇學習土曆、開始重視文化傳承這一塊，以及選擇現在的生活方式呢？這是慢慢累積的，並沒有一個特別的觸發點。然而，阿華在大學時期卻有個印象深刻的小事件，當時他還沒有接觸當地食材、有機等議題，有一天他在校園的便利商店裡站了很久，覺得這家店裡面雖然賣很多吃的，但他意識到，這家店裡面沒有食物，都是飼料，而不是新鮮、好的食物。

夢想練習曲趁年輕

「有些事情就是要年輕去做！」車子彩繪著他們對各種生命的關懷，並透過環島將土曆與磅米芳帶到台灣各地。對品味的詮釋、對修復米食文化的期許以及對環境的關懷，阿華與小桂身體力行，到市集擺攤也到小學進行米食文化體驗。歡迎大家在氣候涼爽的日子裡，來到綠市集看阿華磅米芳的過程、聞米的香氣，也品嘗甜美的米芳。



竹蜻蜓綠事集 25

環境、土地、人都無負擔的鴨間稻

「無負擔生態農場」

米品種：台中秈十號

米加工：桶柑米酥、飯糰

其他產品：鴨蛋

地域：新竹縣峨眉鄉湖光村畚箕窩

採訪撰文 / 攝影：阮光明、徐瓊蓉



五遍才碾得好，這更考驗了農夫碾米的技術。

跟着指示走，看見湖水之後，對目標更有感覺了，這裡是大環境裡種稻的人所居住的地方，新竹峨眉湖光村，湖光山色，因其地形神似古農具「畚箕」，讓人稱為「畚箕窩」，「無負擔農場」座落於此地。農場為何取名無負擔，女主人方依萍娓娓道來，除了希望「讓環境、土地、人都無負擔」，UFD 農場也盼望這會是一個集結農夫夢想（United Farmers' Dream）的地方。

「鴨子的工作是幫我除田裡面的雜草，鴨子的腳掌很大，利用牠的蹠帶上泥土把剛發芽的雜草消滅掉」這是農場男主人劉盛展說的話。劉家的田，是一九四三年劉盛展的父親開始種的，目前峨眉水稻總面積約三十公頃，劉家的水稻面積如今就佔了約七點五公頃，從二〇〇〇年響應政府的「小地主大佃農」政策，開始陸續種植了臺南十五號、苗栗二號、台梗九號、台中秈十號，現在主要以台中秈十號為主，今年也種了一塊小面積的黑米。

會選擇台中秈十號，因為看好其抗病蟲害強、纖維質高、澱粉低的特性，適合現代人的健康訴求，讓人吃了無負擔也助於有機耕作，不過因為米粒長的特性，碾米時要四、

有夢的劉盛展，其實在年過半百，兩個兒子分別是十六歲和七歲的時候，走上有機這條路，雖然沒有想像中容易，至今也走了八年，無負擔農場，是新竹峨眉第一間有機鴨間稻農場。一九九五年出生的劉奕，是劉家的長子，童年在峨眉長大，耳濡目染之下，對農事及鴨子的餵養，毫不陌生，國中時家裡轉作友善耕種，他時常回家幫忙煮鴨食，一路跟在父親身邊，理解到不少永續循環的理念。

而如今的峨眉，每五位人口就有一位是七十歲以上的老人，平日的午後，街上尤其寧靜，燕子清脆的啼叫遠勝過人車的聲音，這是一個沒有便利商店的地方，像劉奕這樣二十至二十五歲的年輕人，統計上有三百五十七位，但他們大部分是在外地生活，劉奕很希望透過一些努力，把年輕人呼喚回來，這也是他的父母親希望做到的事。

而多年幫忙家裡處理農事，劉奕對土地的感情，跟父母親越來越密合。他說：「我可以慢慢了解到爸爸他們那種務農的踏實不太一樣，會想要守在這裡，守住這個農場。」

畢業於宜蘭大學食品科學系，劉奕毅然決定留在家鄉，同時以自家的有機米、鴨蛋或峨眉桶柑為原料，製作烘焙產品，期盼藉由加工的知識力量，把他們家的農場升級成二級或三級實驗型農業。

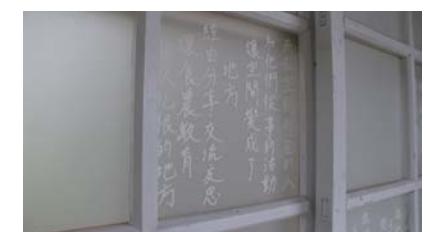
跳脫傳統將農產品賣給盤商的模式，「無負擔農場」結合產官學的經營，其中「交大義築實驗室」是重要推手。四年多來，交大義築在農場的努力成果豐碩，大學生透過課程用舊物回收組裝成教室、手染布的製作、自然材質的竹編辦公室，而經過劉盛展和方依萍八年的努力，這裡許多生態回來了。

兩年多前的某天，專長生物生態觀察研究，住在峨眉街上的年輕人 Gus，隨性走到了劉家的田，晃一晃，跟初次見面的劉盛展說：「旁邊慣行的田青蛙都沒有那麼多，你這做有機還用合鴨共生的田青蛙比人家多。」這句話振奮了劉盛展，劉家也從此開始投入生態調查與積極呵護生態永續的行列，除了原有魚菜共生的教育場域，二〇一八年，劉奕實驗性地設計「在大田中看見小田」，小田內的四口池以可食地景概念，種水蓮、茭白筍、大荷蓮及菱角，最終目的是營造生態棲地，雷陣雨就是牠們整晚狂歡的信號，二重奏三重奏大合唱不醉不歸！



秘密基地是每個人心中藏著的渴望，在這麼好的農場裡，可以看到蜻蜓、蝴蝶、雞、鴨、蜂，還有含羞草，農場女主人方依萍帶著我們穿過竹林小徑，大家都陶醉在自然中，而農場一旁為銀髮族設計的友善不彎腰菜圃與蜜源植物的種植，多元的農場，帶給傳統農夫另類思考，也讓我感受到方姐想為社區營造的心。

方姐說「鴨子在吃稻穗」，阿展哥馬上去拿食物，用器皿敲響午餐聲，喊著「鴨兒吃飯啦」。一旁的流水聲、水渠的野薑花香，在夏日稻田間讓人好舒服。無負擔農場的稻子，最大的特色是鴨間稻，而鴨蛋又是另一個故事了，歡迎來綠市集認識，農夫翻轉單純種稻的刻板印象。





遵循古法手工製作的百年純米「山川米粉」

米加工：在來米做的「純米粉」

主要產品：原味米粉、南瓜米粉

地域：新竹市

採訪撰文：陳瑩妃

傳承百年老滋味

「山川米粉」是傳承五代的百年老店，位於新竹市西門國小圍牆邊。目前經營者為第五代傳人莊國忠與莊國龍，他們結合傳統技術和現代化機器生產米粉，並配合現代行銷方式，將純米米粉發揚光大。

山川米粉的店舖看起來不起眼，不容易找到。店面雖小，生意卻相當不錯，我待了一個早上，不斷的有客人上門採購。他們用的是百分之百的在來米，傳襲祖先流傳下來的製作方法，做出香Q又好吃的米粉，山川米粉不但好吃，還讓消費者吃的健康安心，許多吃過山川米粉的客人，都成為老主顧，還會介紹親朋好友來買。

自己敢吃，才能賣給別人吃

做米粉是一個辛苦的工作，米粉的工很多，工廠裡面很熱，很難請到工人，所以目

前由家族的四位成員：三哥莊國忠、曾玉桂夫妻，小弟莊國龍、朱美華夫妻共同承擔。米粉家族的靈魂人物是兄弟的母親莊遷，阿嬤十九歲就嫁到莊家並開始做米粉，靠著雙手拉拔了八個小孩長大成人，到現在將近九十歲，還是瞻前顧後，除了督導兒子媳婦做米粉，也坐在門市招呼客人。

我問媳婦美華：做米粉有多辛苦？她說：「又熱又累，全年無休，非常辛苦！我結婚第三天就後悔嫁過來。但是跟我婆婆比起來，我們一點都不辛苦。」阿嬤當年做米粉幾乎都靠手工，忙到每天只睡三個小時，到現在年紀大了，脊椎也不堪負荷，斷成三截，全靠背部的肌肉支持上半身的重量。即使是這麼辛苦，阿嬤還是堅持給客人最好的食物。阿嬤說：「自己敢吃，才能賣給別人吃。」

民國六、七十年間，來維修機器的工程師勸我婆婆買可以摻玉米粉的新機器，他說這樣就不用賺錢賺得這麼辛苦，但婆婆不為所動，索性自己動手來維修機器。現在莊家

兄弟請了自家親戚，三嫂的堂哥是專業的機器工程師，來幫忙維修機器，這套六十多歲的米粉機器，還是屹立不搖的，繼續為客人做好吃的米粉。因為莊張遷阿嬤堅持用百分之百的純米，我們現在才可以吃到遵循古法製造的天然純米米粉。

九降風的滋味

美華說：「以前阿嬤做米粉，還要人工洗米，人工磨米漿，壓乾，凌晨二、三點就起來做，晚上十一、二點方能休息。忙的跟陀螺一樣，整天轉來轉去。即使是要生產了，也是把工作做完，自己走到助產士那裡生產。」將米製作成米粉的過程十分繁瑣費工，要洗浸、磨米漿、壓乾米漿，將米漿製作成粿丸再蒸半熟並攪拌、輪粿再壓絲，蒸熟或水煮後切斷拆絲，將米粉批到竹子製作的米粉架上帶到適合的地方曬乾，才將米粉完成，進行包裝。

太陽跟新竹風吹乾的米粉跟烘乾機吹乾的效果有何不同？國龍說：「太陽跟風曬乾的效果比烘乾機更好，在大太陽的日子裡，只要早上拿出去曬，傍晚五六點就完全烘乾，只要曬一次就好，而且曬過的米粉有太陽的味道，煮起來很香！」雖然常常講「曬」米粉，但新竹米粉好吃的關鍵其實是風乾，而秋天因為有九降風，這個時期的米粉最好吃。利用風來使米粉乾燥，增加口感也便於保存，是傳承自祖先的智慧。

水粉跟炊粉有甚麼不一樣？

百年前，祖先用在來米製作水粉，體積較粗，日治時期才引進炊粉技術，一九六〇

年代後，運用新竹空軍基地淘汰下來的油壓機來壓米粉絲，能夠壓得更細。而「水粉」與「炊粉」除了外觀粗細不同，關鍵在於製程的其中一個步驟，壓絲完後，若使用蒸煮，便是炊粉，若是用水汆燙，則是水粉。大家熟知的新竹米粉是細米粉，為炊粉，不過早期新竹米粉是以粗米粉「水粉」起家的。兩者各有特色，體積較粗的水粉，不易斷裂，也在新竹外的地區較為常見，炊粉則較為細軟，吃起來很順口。山川米粉以在來米為成分，糖度與黏度都比蓬萊米與糯米低，也不添加任何人工添加物。吃在來米製作的米粉，除了飽足外，因為這樣的成分好消化，對腸胃道的負擔也較低，糖尿病或洗腎病患都可以食用。

市集擺攤交新朋友

山川米粉是百年老店，擁有許多老客戶，像是麵店、市場的批發商、鄰居都會到店裡買。二〇一三年開始到竹蜻蜓綠市集擺攤，雖然營業額沒有明顯增加，卻是交了不少新朋友。



做米粉的職業傷害，很難好啊！

美華說：「不管什麼行業，做了，多少都會有職業傷害。我自己跟國龍因為長期搬米粉，肩膀、腰、手肘、手腕都會痛，我有去做復健，但是因為沒有休息，長時間工作，很難好起來。」

做米粉是一件很辛苦的工作，坊間流傳一句俗語：「好材不做豬寮梁，好娘不嫁米粉寮」。但是嫁到莊家的莊張遷阿嬤以及玉桂、美華二位媳婦卻是很認真對待做米粉這件事。如何堅持到今天呢？美華說：「這是一個祖傳的工作，一開始沒有人接，但是看到媽媽工作的很辛苦，兩兄弟決定接下這個行業。我是嫁過來的媳婦，還沒有結婚時，不知道做米粉這麼累！做米粉的工很多，休息時間零散，很難有自己的時間，還好家裡的兄弟姊妹回來時都會加減幫忙做，我們家的人都很好，婆婆人也很好。加上客人很肯定我們家的米粉，我也可以肯定山川米粉跟外面賣的米粉味道是不一樣的。」為了傳承，也因為客人的肯定，美華與國龍和他們的家人願意堅持做純米米粉，讓這樣的味道留下來。



《達人傳授秘笈》

如何炒出好吃的米粉？

1. 300 公克乾米粉，用水稍微洗一下，注意「不要浸泡」。(限山川米粉)

2. 热鍋後，鍋內放入油。



冲洗一下就好



勿浸泡

3. 炒料，可以加入蔥、香菇、蝦米、紅蘿蔔（南瓜盛產時可以加南瓜）。

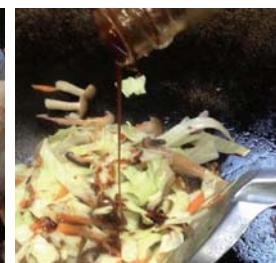
4. 待香氣跑出來時，放醬油，並加入三碗水。

5. 待紅蘿蔔炒軟，加入洗好的 300 公克米粉。

6. 用筷子把料、湯汁跟米粉拌勻。

7. 等到湯汁收乾再燜一下，就可以準備上桌了！

注意：如果是炒濕米粉，水可以放少點，一斤濕米粉放二碗半的水就行了。



因為孩子，愛上土地 「媽媽米雅農園」

米品種：黑糯米、在來米、桃園三號香米

米加工：糙米米粉、米穀粉

其他產品：地瓜、地瓜簽

地域：新竹縣北埔鄉南埔村

採訪撰文 / 攝影：阮光明、徐璟蓉



「媽媽米雅農園」主人謝國泰與黃淑惠夫婦，二〇〇七年開始種稻至今已十一個年頭。他們種過台中仙十號、黑糯米、紅糯米、台梗二號、桃園三號、台梗十四號、台梗十六號、台南十一號與益全香米。田地面積二點三甲，從竹東種到北埔鄉南埔村，實行部分自家採種、育苗。以順應自然的耕種方式，不灑藥、不施肥，克服福壽螺。自己看田水、清水圳，颱風後上山找水，水不夠就種旱作，因此田間的草長得很茂盛。不用馬達抽水，不施有機肥，這種順應大自然的耕種方式，收成比慣行農法少很多。

了解自己的土地

每個地方的水系統，就像一般房子水電路線，需要親自堪查並觀察變化；也就是說每換一塊地耕種時，就要認識在地水資源，親自走訪山頭水源頭或維修水路線或查出原因等等，讓我們驚訝國泰與淑惠一家人的能力。

種水稻要懂水相、草相

農夫要靈活面對不同狀況調整農作，並要了解所謂水相與草相。當面對福壽螺與雜草問題，在水足夠的情況下，可以用水位高低調整管理福壽螺，半天水量可過三分地。當秧苗插下之際，淹過田水保持土壤濕潤，福壽螺也安份在土壤裡，讓秧苗根系往下紮根。待田乾到微裂時，放川水流流入土裂縫中，充分地養分流入土裡，福壽螺會從縫爬出來，此時觀察福壽螺的量，過多時再配合排水口放水，秧苗此時也約六公分高。秧苗長大纖維化，就放水讓秧苗、雜草、福壽螺三者在生態平衡成長。第二期再生稻，農夫只要顧好水就可以了。

大環境共好的願景

面對外在環境，國泰覺得「所有稻米的品種，基本條件與需求都一樣：水要足夠、該給水時給水、管理好福壽螺與雜草。」而淑惠有很深的感受，「大環境裡的每種生物過的好不好，例如：有沒有水、有噴藥嗎、太多污染、農田蓋房子、認同感，最重要是要有共好的關係。」



媽媽米雅農園，黃淑惠 / 影像提供：Lala

為何曾在都市生活且沒農耕經驗的淑惠，能夠一頭栽進自然農耕十一年？

淑惠說「為母則強，孩子曾經生場大病，除了藥療，能想到要做的就是食療」，從如何能吃到乾淨的食物開始，自己種稻，讓全家吃乾淨的食材，同時守護一片淨土。

很多米的加工，淑惠都想嘗試，像米粉、米麩、酒釀、粉粿。然而，理想與現實一直都是天平的兩端，只有兩隻手可以做，即使能生產又有銷售要煩惱，家庭成員的衝撞溝通，互相扶持，對淑惠一家人而言，這是用全部生命與淚水譜成的樂章。

下田對淑惠來說，是一件很吃重的事，可能發生腰酸、脖子痛、農機的粗重與其它潛在危險。支持淑惠的是全心投入農務的國泰，粗重複雜的碾米與包裝工作，都由國泰來執行。

因為農務需要人力協助，原本是竹科工程師的國泰，放棄穩定的工作和收入，跟隨淑惠一起走入田野。聽他們分享農耕生活，發現淑惠深深地愛上撫觸泥土的感覺，令人感受到淑惠與國泰追求田園生活的堅持。他們認為「持續耕作，友善對待土地，提供人們安全無虞的蔬果作物，是回報天地最好的方式。」

充滿疼愛與溫暖的回憶

「美人茶甜品小舖」



在竹蜻蜓綠市集，走到「美人茶甜品小舖」的攤位，就會忍不住喝上一杯杏仁茶，再叫上一碗杏仁豆腐，真的是非常好吃，現在已經很難在市面品嘗到這種古早的、香醇天然的好滋味。

美人茶甜品小舖是竹蜻蜓綠市集當中唯一以杏仁茶甜品為主的攤位，和藹親切的攤主妮雲怎麼會想到來市集賣古早味的杏仁茶？妮雲說，她以前在「人本基金會」做親職教育，離開基金會後開始思考自己想要過甚麼樣的人生？想起婆婆以前很愛煮杏仁茶，也教妮雲做杏仁茶，妮雲很愛喝婆婆的杏仁茶，跟外面賣的味道很不一樣。妮雲二〇一三年開始實踐賣杏仁茶的夢想。杏仁茶帶給妮雲許多溫暖的回憶，每次煮茶的時候，都會想到婆婆的疼愛與照顧。

美人茶甜品小舖生產的數量不多，但是有固定的老客戶會來買，我問妮雲當初是如何開拓客源與經營品牌？妮雲一開始先寄放在好朋友友 Yo Yo 的素食攤販售，後來 Yo Yo 在新竹市中央路開了「樹匠素食店」，就將

杏仁茶擺在店裡賣。二〇一三年妮雲開始到竹蜻蜓綠市集擺攤，之後也在「綠禾塘」跟「科學冰城」寄賣。「因為力有未逮，我並沒有用力經營我的品牌」妮雲很客氣地回答。

「即使生產的數量不多，收入也有限，但是我做的很快樂，因為一邊做，可以一邊回味跟婆婆相處的感覺，雖然工作辛苦，產量少，但是可以給客人一個跟外面賣的很不一樣的杏仁茶！」一提到客人，妮雲的眼睛就亮起來的，她接著說：「客人的反應不錯喔！」

跟綠市集夥伴買米

我問妮雲：「杏仁茶的原料是什麼？」妮雲說：「是杏仁跟米」。杏仁茶也要放米，這讓對杏仁茶外行的我感到很驚訝！「那請問你跟誰買米，買什麼品種的米？」我繼續問妮雲。

妮雲用的米是跟綠市集夥伴「媽媽米雅」買的台梗二號（米）以及桃園三號（香米），

這兩種米的黏稠度不一樣，妮雲比較喜愛香米的口感，因為順滑加黏稠，跟杏仁很搭。

「友善農法種的米，品質相當不錯！」，妮雲真心推薦市集夥伴種的米。

雲還是辛勤工作，堅持給客戶最好的杏仁茶。

工作的甘苦談

「工作的辛酸是生意不好，保鮮期不長。」因為受限於財力，妮雲沒有辦法買打漿的機器、冰箱，只能做少量的產品，發展受限。但是妮雲仍然堅持讓喜歡杏仁茶的朋友可以選擇高品質的產品。

做杏仁茶的職業傷害

妮雲的工作場所是家裡，大約四坪大。做杏仁茶很費工，因為每次做完要洗大量的鍋、碗和布，每次擺攤時還要提杏仁茶與相關器具，所以妮雲的手肘和腳都會痛，醫生叮囑妮雲要多休息。



印象深刻的人事物

妮雲說：「有客人的胃不好，喝別家的胃不舒服，但是喝我做的就不會，可能是因為我加了米漿。也有客人說：『沒有嗆味，沒有想到會有這種溫順的杏仁茶。』」擺市集時，有些客人全家大小會一起來喝妮雲的杏仁茶，尤其許多家長是因為小孩喜歡，大人也跟著一起喝。

從妮雲的回答中我感受到做杏仁茶是一個辛苦、需要愛心堅持的工作，製作過程中手工很多，但是因為有忠實的客戶支持，妮

加工過程



不忘初心，從土地的思維出發 「烘爐崎親子生態園」

米品種：台南十六號、黑糯米

地域：苗栗縣通霄鎮

採訪撰文：陳明珍

照片提供：徐璟蓉



楓樹窩的田園夢

酷愛藝術的女主人瓊蓉，原在台北從事裱框設計工作，婚後受到夫婿光明兒時生活經驗的強烈吸引，決定返鄉返通霄的楓樹窩，一起圓滿田園夢，開啟了他們與自然共舞的一片天。

瓊蓉喜歡用兒子成長的年齡數字來記錄生態園的前世今生，就像看著自己拉拔長大的另一個孩子。兒子兩歲時，一家三口參加清華大學新人道教育研習課程，受到了體制外沙卡學校教育精神的感召；兒子五歲時，他們開始自組種籽讀書會，希望在家自學的孩子也能走入社區，親子們可以共同學習成長；同一年開始觀看公共電視，接觸了《我們的島》，十年過去了，驚訝發現很多環境問題不但沒得到改善反而加遽惡化，內心充滿焦慮與無力感；兒子十二歲時，參加亞曼在萬華當時還沒有中文名的 Permaculture（樸門）讀書會。二〇〇八年他們進一步成為PDC台灣樸門永續設計課程第一屆學員；二〇一二年他們把樸門理念落實在生活基地的硬體建設及農事規劃上。

在敍說這些成長歷程時，言談間難掩一

個做為母親、一個環境守護者，以及一個自然生活實踐者的驕傲。以上種種，追尋與反思子女適切教育與生活方式的經歷，都是催生「烘爐嬌親子生態園」的驅力與養分來源。

響應石虎米計畫

二〇一三年，「石虎媽媽」陳美汀博士在苗栗為石虎保育大力奔走請命，為了保護棲地，陳美汀鼓勵在地耕農友善種植水稻，並允諾幫忙銷售。光明與璟蓉夫妻倆義不容辭積極響應，並與老農協商租借土地。二〇一五年開始進行友善生態的自然耕作，並提列一定比例的收穫來支持保育行動。

儘管種稻對他們而言是新手上路，但他們決定遵循樸門的理念與原則。樸門建議先種豆科植物照顧土地。他們選擇在收割與重新插秧的期間，透過種植黃豆來呵護土地。起初，他們以四分地耕種台南十六號（台版越光米），其中三分地施以有機肥，半分自有地則僅以環保酵素來處置。由於堅持無化學藥肥施作，用割草餵食的方式處理福壽螺，而不用會傷害其它軟體動物的苦茶粕。然而，收成從第一年的一分一千多斤逐年遞減，到

第四年僅約七百斤。觀察稻葉可以觀察養分是否足夠，發現對於台南十六號而言，種黃豆的方式可行，土壤的養分剛剛好，葉子不會枯萎。

台南十六號是以台農六十七號與日本越光米培育出來的，相較於其它稻種，不需要太多肥料，植株不高、較不怕颱風、穀粒成熟時不易脫落；璟蓉與光明曾經學習日本，將一小部分的稻穀倒吊，稻米的品質很高，香氣滿溢。台南十六號的口感Q軟，缺點則是米粒小與產量少。基於食物營養、農作多元的考量，加上懷念桌上曾經的黑糯米香，讓他們也規畫一分多地，耕種來自苑裡山水米育苗場的黑糯米。之後想要買新的打穀機減少穀粒浪費。

從土地的思維出發

累積一些種稻經驗，呼應樸門中照顧土地、尊重自然的理念，他們嘗試在二〇一七年二期種植再生稻，可不翻耕，能夠簡化循序，僅施以環保酵素。然而，因為這樣的作法導致養分不足，米質與收穫均不理想，更影響隔年的一期稻，是一場磨難。為了稻穀的再萌芽與分蘖，田間要保持濕潤，增加用水，土壤長時在缺氧的環境中，少了翻耕入土的有機質，黏土更黏了。插秧後前三週，每放一次水就發現秧苗少一些，也因為少了旱作（種黃豆）的交替，讓福壽螺大增。傳說，福壽螺三個月一代，一年後數量可成長八千倍，先前抑制的福壽螺，在不翻耕的情形下回復數量。對他們而言，不覺得這是一件挫折的事，而是寶貴的一課。

烘爐崎親子生態園引用了日本穀東概念，招募穀東。穀東概念是由官廳的友善耕

作農夫賴青松所引入。與宜蘭不同在於，這裡因為人力不足，沒有辦法辦太多的活動，但璟蓉把穀東們當作家人，在綠市集參與讀書會得到啟發，每個月都寫「家書」給穀東，持續寫了兩年。在穀東認養下，他們可以更無後顧之憂的養育稻田。除了穀東認養外，有機展與農學市集也是銷售管道。烘爐崎在二〇一六年加入竹蜻蜓綠市集，璟蓉說，因為參加綠市集，多了很多人生的第一次，第一次搭帳棚、擺攤、顧攤、進入其他農家，以及採訪農家。

就土地照護的角度，不當的管理施作絕非他們所願，因為他們要追求的，不是漂亮的經濟數字，而是真正融入自然的農村生活。璟蓉說，從土地的思維與人的思維出發，是兩個世界。他們覺得能做多少就算多少，能去嘗試的都去做做看。大自然彷彿受傷的母親，若好好照顧土地，土地也會帶來很多回饋，除了原汁原味的食物，生態也活化了，野生動物回來了。他們強調，無論種黃豆、處理福壽螺等都只是技術面的表象，要一直不斷提醒自己，人只是生態裡面的一小部分，唯有土地活出自己，動植物（包含人）也才能活出自己，相信未來會更好。



邀請您成為穀東 支持小農理念

一年需五十位認養～每戶四千元認養農產品（含石虎保育三%），烘爐崎親子生態園以 Permaculture 樓門永續設計和石虎保育為理念基礎，希望藉此讓參加的穀東們親近自然、認識土地和環境，實踐從土地到餐桌，以生活主題為親子營造共學的情境。



< 黑糯米煮法參考 >

1. 單純像蒸糯米飯方式，可以只加入黑糖成小團粒當小點心食用。
2. 黑糯米 + 黃豆 1:3 就是紫米漿。
3. 以糙米加黑糯米 6:1 的比例，可以借黑糯米的特性改善糙米的口感，讓糙米的豐富養分及難得的黑色補腎食物，在您吃下一口好飯時，不用準備更多菜色來均衡營養。這是一個讓好食物被看見、也有機會吃到的管道。



[大地兒童一起在烘爐崎永續創造的里山生活]

永續概念：預計十年基礎教育 & 未來共好生活計劃

讓孩子從里山環境中培養永續創造的自造生活能力（例如：觀察里山生態環境，運用大自然資源就地取材能力，燧石取火，農田到餐桌……）師資群帶引我們建構孩子的能力。讓孩子和土地連結，人與人之間學習以生態觀出發，可以讓孩子的思辨能力在自然中獲得滋養，視野從人提升到環境生態，學習整合自己的能力。



石虎不要再傷心—上班族打造石虎田期復育石虎棲地

「苗栗縣自然生態協會」

米品種：目前為桃園三號香米

地域：苗栗縣通霄鎮

採訪撰文：郭欣妤

影像提供：陳美汀、徐瓊蓉



●台灣瀕臨絕種的保育動物 - 石虎 影像提供：陳美汀

喜歡動物的陳美汀在一九九八年開始做石虎調查研究，原本在南部進行，但從高海拔做到低海拔都沒有找到石虎。後來依據野生動物救傷紀錄，發現石虎較常出現在苗栗，陳美汀來到新竹與苗栗架設自動照相機，在通霄地區第一次拍到石虎，之後在苗栗的低海拔山區幾乎都有拍到石虎的影像，然而在新竹縣的調查卻都沒有收穫。因此，陳美汀繼續在苗栗地區進行後續的石虎相關研究。



● 美汀裝設自動照相機

二〇一〇年，苗栗縣自然生態學會因為苗五十開發案開始與陳美汀有所接觸，關注石虎保育議題。當時陳美汀參與了很多石虎急救、調查與野放，也因此瞭解苗栗縣有非常多正在進行的開發案都關係到石虎的棲地與生存。

石虎主要的食物是齧齒類動物，要保育石虎，先要保育棲地，要有乾淨的水和豐富的生態系。陳美汀在通霄認識一群在地居民，大多時候有協助家裡的農事經驗，但長大後都不是專職農夫。陳美汀發起種「石虎米」，苗栗縣自然生態協會也一起協助。二〇一四年三月，他們一起開始種植「石虎米」，也就是不用化肥和農藥的友善耕作，除了生產健康無毒的稻米，鳥、蛙與鼠等動物都會到田裡去活動覓食，也提供石虎這類生態系的高階消費者健康和豐富的食物。二〇一四年十一月十九日在石虎田拍攝到石虎，當時有許多「石虎回來了」相關報導，也敘說了這群人的用心。

石虎田從當初的四分多田擴大到兩甲田，分布在楓樹社區，目前種桃園三號香米。販售石虎米的收入，會有部分收入作為石虎保育基金。石虎米的背後是一群人對野生動物的同理、對環境的愛護，以及對生態的尊重。事實上，現在一刻也不能等，石虎消失的速度比不上棲地消失的速度。因此，民眾除了捐款給相關團體，也可以選擇購買石虎米，一起共同為石虎與各種野生動物的生存空間努力。



三十年堅持，只用純米和水做的「黃記板條」

米加工：一年半老在來米做的「純米板條」

主要產品：純米板條、黑糖板條

地域：新竹縣竹東鎮

採訪撰文：鍾宛宸

乾煎，讓板條稍微膨起來，吃一口米食的原味！

位於竹東市場旁的「黃記板條」，每天製作成分只有米跟水的純米板條。米是從彰化和美、西螺來的，一年半以上的老在來米。老闆娘張純瑩說，「做傳統的客家米食，米是用台灣的，可以幫到台灣的農民。台灣種出來的米甜度和香度就不一樣」，老闆娘會跟客人說，把板條乾煎，讓板條像麻糬一樣有點膨起來，不要加醬料吃原味。吃過黃記板條的人，就算吃得再飽，不到兩個小時就又肚子餓。他們家的小孩，可以一整天都在煮板條吃。這是在來米的特性。



從彰化運來做板條用的米

在老闆黃遠進的堅持下，板條三十年來沒有任何添加物。板條做好用布包著透氣，沒辦法直接真空包裝，只能在客人來買的時

候裝袋。因為板條還在呼吸，水氣還在一直冒出來，封住反而壞得更快。老闆很歡迎大家帶自己的紗布來包，直接帶回去放冰箱，可以儲存更久。

許多消費者的慣性思考認為，板條會變硬就是不新鮮。但他們沒想到的是，米食失去水分，只要用水氣就可還原，就像冷的飯再蒸過口感就可以回復。來竹東玩的遊客會覺得出去玩一兩天，帶的東西怎麼可以壞掉，就會寧可買不會壞的。

讓消費者認識，對生產者來說才會比較輕鬆。有些人來看板條製程會說，「怎麼沒戴手套？」基於衛生考量，工作前員工當然都會把手洗乾淨，再去折板條。老闆娘張純瑩表示「如果戴手套折板條，沒辦法感受當天板條的濕度需不需要調整，這是技術上的考量啊。」



研發板條新吃法，顛覆對傳統米食的想像

黃記板條常研發板條新吃法，例如，酸菜炒過之後，把板條切成四等份，包進酸菜就可以當即食品，很方便。他們希望推廣讓消費者回家自己動手做。另外還有板條蛋餅，用板條取代常見的粉皮，吃起來更清爽。有些阿嬤會特地來買，做板條蛋餅給孫子吃。

全家一起，市集是對話的好場域

同樣位在竹東的阿金姐說，在市集看到黃記家的小孩一直吃板條，她感覺到，連自己家人都敢吃，代表說這個東西是可以吃的。

在市集，消費者來參訪的時候，黃記家的小孩會去告訴消費者板條的特色。小孩跟消費者解說，消費者反而會更認真聽，會覺得小孩怎麼可以說的那麼好，一定是在家有參與，代表你們家是真材實料。

只有生產者說得出的小故事

外面學校的餐飲科，考的丙級證照，裡面有一個項目是炒板條。學校老師會教說板條要先洗過。老闆娘的姪女，從小跟著跑綠市集，知道黃記板條的每一個製作過程，她就問老師板條為什麼要洗過，老師說你沒有聞到那個味道（藥水味），不洗過你敢吃嗎。結果她回說「我阿姨家的板條不是這樣啊，切好就直接煮了，為什麼要洗過？」老師被她問到啞口無言。

老闆娘張純瑩慎重地說，「米食類不能加防腐劑，連一點點都不能接受。那可是要吃進肚子的東西啊。」

「當初的堅持有被消費者肯定，我覺得就可以了。」

老闆娘加入黃記二十七年到現在，工作的心酸講不完。在招呼七、八位買板條的消費者穿插之間，足足分享了一個半小時一路走來的心情。會覺得「當初的堅持，是被消費者肯定的」這樣的回饋對老闆娘來說其實就可以了。

被大自然照顧的人與農田 — 「四季農園」

米品種：台梗九號

其他產品：火龍果、香蕉、紅龍果、芭樂、檸檬

地域：彰化縣二水鄉

採訪撰文：陳明珍

攝影：徐瓊蓉、郭欣好



「四季農園」位於二水鄉「八堡圳」的入水口。八堡圳是中部最古老的灌溉渠道，人們引富含有機質的濁水溪灌溉彰化平原，孕育穀倉，這裡擁有無汙染的優越地理條件。

四季農園園主鄭宏正，在農家長大，排行老大的宏正，有兩個弟弟，他們從小協助父母農忙還要煮飯，分擔農業與家庭的大小事。憶起從前夏日熾陽高照時，人工除草很辛苦，母親詢問有誰要負責做飯時，在田裡揮汗的兄弟倆會爭著搶先，好在屋內換得一絲（其實是大大的）清涼，鋤頭和鍋鏟顯然有著相對的苦與樂。

宏正一直對有機農業產生興趣，二十幾歲工作時曾在台中一家獨立書店買了有關「MOA 有機驗證標章」的書，那時候台灣做有機農業的人還非常少。後來出國旅行，只要有機會都會去看看有機農業。二〇〇五年到二〇〇七年期間，宏正在紐西蘭生活，參觀當地的有機農場與環保社區。二〇〇八年，到北海道函館打工換宿一年。另外，宏正非常喜歡印尼巴厘島，去過三次，除了旅遊，也參觀有機農莊。在這些國外經驗中，宏正體驗到「有機」不只是一個標章，也不是銷售方法，而是生活方式與生命態度，在進行任何選擇時要考慮環境「永續」。

早期的農業是外銷取向，因為宏正從小在家裡務農，見證到香蕉、洋菇與菸草的興盛與沒落。濁水溪上游是板頁岩，水中的泥沙含量非常高，礦物質跟微量元素非常多，這樣的水質非常適合種稻米。在這樣的環境背景下，二〇一〇年宏正回台灣後第一個作物就是稻米。

適於中部產區、號稱台灣壽司米的台梗九號，口感Q軟，是宏正稻種的首選品種。初期種稻時，尤其二期稻作，遇上褐飛蝨（颱風帶來）、紋枯病、稻熱病，以及福壽螺、



照片提供：宏正

雜草問題，初期稻米收成不穩定。雖然曾經施以甲殼素、矽藻土、竹醋液、窄域油等有機資材，企圖抑制或防治病蟲害，但宏正體悟到，重點還是土壤要夠健康，有機質含量高且孔隙多，植株強健，抵抗力夠，病蟲害的問題會少很多。因此，宏正嘗試以田菁等綠肥增加土壤的有機質含量，以強化土壤的根本，並即時除草，也透過經驗管理水位來抑制雜草。

宏正陸續規劃了火龍果專區六分地，水田五分地，而香蕉、紅龍果、芭樂、檸檬等水果區五分地。先從安全無毒的火龍果專區開始，儲備實踐理想農園的實力，再逐漸轉移其它作物。幾年下來，水果雜種區已成主力，稻作則因為遇上銷售瓶頸，包含麥麵食者仍居高比例，及缺少人力因素，目前不會再增加稻米的產量。

宏正記得有一次接受訪問時，以為他返鄉是為了復育土地，他不假思索的回答：「不，其實是我被土地復育。」在保留潔淨的土地中被滋養、被療癒，宏正敘說自己的體悟：「每當一早醒來，聞著田園蟲鳴鳥啁四起，就有心靈被洗滌的感覺。每當工作稍歇，迎來一陣微風輕拂，就有一種滿足的幸

福感。每當隨手採集，給自己一道即興料理，就有著說不出的好滋味。」一種不同的心理體驗與層次，被大自然力量照顧的感恩心情，儘管務農工作辛苦，但接受土地的回饋，所有辛苦都值得。



品項多元，米種豐富的客家美食「祥太米食」

米加工：糯米類，有年糕、粽子、油飯；在來米，有水板（板條）、蘿蔔糕、芋頭糕；菜包則是用糯米加蓬萊米
主要產品：紅豆年糕、五穀素包、水板、蘿蔔糕、油飯

地域：新竹縣新豐鄉

採訪撰文：陳璿妃

攝影：徐璟蓉、江新燕

每次到綠市集擺攤，只要看到「祥太米食」一家人出席，就會趕緊跑去買，他們家做的客家美食非常好吃，不但料好，做成的米食也很有口感。他們的產品是怎麼來的呢？「祥太米食」是由林鈺真在民國七十八年創立，人稱「二姐」的她，曾經開過餐廳，做過許多不同的行業，卻在五十歲那年生意失敗。在人生最低潮的時候想到每個人都需要吃，自己對家人有責任，於是二姐開始做起以前賣過的客家菜，例如豬籠粄與肉粽，四處兜售。



「祥太米食」主要經營的店面及工廠在苗栗，新豐則由兒子梁耀元跟媳婦王灝丘製作、經營。一開始兒子、媳婦也是像店裡員工一樣，三年前二姐要求兒子媳婦學習當老闆，承擔工廠所有的事物。

二姐為祥太米食打下了深厚的基礎，客人認同的是她，因此第二代梁耀元、王灝丘剛接手的時候，幾乎沒有什麼客人，這對夫妻咬緊牙根，什麼訂單都接，努力開拓新的客源，產品的品質也得到客戶的認同。

去年二姐決定退休，把苗栗的工廠收起來，轉而把新豐工廠生產的產品介紹給客人，老闆梁耀元很自豪地跟我說：「我媽現在都賣我老婆做的產品」。二姐對產品的品質要求很高，產品能夠得到她的認同，表示兒子與媳婦生產的產品也具備了相當的水準。二姐用心良苦，磨練第二代，讓他們練習獨當一面，有足夠的能力與信心接下祥太米食。

產品品項多樣化

祥太米食的產品十分多樣，主要產品包含過年時一定會買的年糕與蘿蔔糕，還有端午節必吃的粽子。另外有好幾種糕，包含紅豆年糕、黑糖年糕、傳統年糕、鹹年糕、芝麻花生年糕、桂圓年糕、蘿蔔糕、芋頭糕與紫米芋泥米糕等。



灝丘說：「做粄很費工欸，除了像是加料打好直接放進去蒸的黑糖年糕、傳統年糕、蘿蔔糕、芋頭糕外，其他的糕都要用手輕輕揉，把餡料揉進去。做紫米芋泥米糕，要把紫米跟芋泥分別煮熟，再把這兩種材料揉在一起。揉好還要蒸很久，如果是在來米做的蘿蔔糕、芋頭糕，要蒸一個多小時，如果是年糕類的，要蒸四個小時。」

「哇！要這麼多工，那過年期間你們不就忙翻了？」

「是喔，我們過年前蒸年糕常常蒸到凌晨三點，然後早上七八點就要起來繼續工作。」

天然鹹粽專門供應給主婦聯盟



至於端午節的粽子，祥太有生產肉粽、鹹粽跟素粽，特別的是鹹粽是由天然草木灰的鹹做成的，非常好吃，端午節期間主婦聯盟請他們幫忙生產鹹粽，有客人因為沒有事先訂購，沒有買到，就直接跑到新豐來買。

年節那麼忙碌，過了端午節應該可以好好休息了。灝丘表示：「現在是小月，我跟先生帶著孩子出國度假去。我們先把菜包做好放冷凍庫，請家人幫忙接電話，然後就可以出去放鬆了。」平常在綠市集賣的水板很好吃，是熱銷產品，不過水板只有在綠市集賣，平時不賣。順帶一提，還有專門賣給餐廳的油飯。產品還真的是多樣化，真佩服老闆夫妻巧思，可以做出這麼多不同種類的米食。

新鮮的有機米好用

「你們做這些米食要用哪些品種的米？主要是跟誰買？」

「我們使用的米大都是花蓮銀川米，因應客戶的要求，如果客戶想要有機的原料，我們就用有機米，如果客人想要便宜的產品，我們就用一般的米。」

關於品種，使用糯米的有年糕、粽子、油飯，用在來米的有水粄、蘿蔔糕、芋頭糕，菜包則是用糯米加蓬萊米。

有機米很好用，如果買有機在來米做水粄、蘿蔔糕、芋頭糕，只要買來，放在冰箱，隨時都可以拿來用。而如果是一般在來米，新米不能馬上拿來做，它的水分太多，不能成形，要放一陣子，變成舊米，才能做。

這也讓我想起上次去採訪山川米粉時，他們也跟我提到做米粉要用舊米，舊米的水分比較低。原來有機米跟一般米還是不一樣的，有機新米就是扎實，水分含量不會太高，我平時自己做蘿蔔糕時也是用有機在來米，的確是份量扎實又好吃。

Note

一般認為，要使用米製作糕類點心，通常需要使用「舊米」才能夠成形。若使用新米，即使是有機米也不一定能成形。祥太使用有機的新米依然可以製作出糕類點心，可能是因為技術較為成熟。

客人的肯定是最大的前進動力

「你們工作這麼辛苦，還要常常去看醫生，做復健，是甚麼動力支持你繼續走下去？」我問濶丘。

「我跟我先生的專長就是做吃的，我們也不適合去上班，那不是我們擅長的工作，所以為了生活我們就要拿出心力，堅持下去。我們很用心做好的產品給客人，客人說：沒有吃過這麼好吃的米食，謝謝你們！我聽了非常的高興，所有的辛苦都有價值了。」



《達人傳授秘笈》

好吃的煎水粄這樣做！

1. 水粄放在冰箱冷藏。
 2. 第二天拿出來切成小塊。
 3. 用點油，把水粄的兩面煎黃。
 4. 蛋打好加入蔥花。
 5. 放在鍋裡的水粄上一起煎。
 6. 煎熟起鍋就是好吃的煎水粄。
- Ps. 想要吃鹹一點的話可以加點醬油。



飽國餵民的純米年糕 「樸食小舖」的心意

米加工：台梗九號製作純米韓式年糕
主要產品：手工果醬、老麵烘焙
地域：苗栗縣公館鄉福星村
採訪撰文：鍾宛宸
攝影：江新燕

是蓬萊米做的年糕呢！

「飽國餵民」這四個可愛的字，在樸食小舖自己寫的文章裡不時出現，從小地方展現出對於糧食與農友的心疼與心懷的責任。對此以為己任的樸食小舖來說，米的加工品一直是他們想做的。

市集農友已經研發了不少，像是純米米粉、米蛋糕、米香。以麵包和果醬為主要商品的「樸食小舖」，一開始有做過米貝果。但發覺米貝果的主要原料還是麵粉，米只是配角。

後來新燕在新聞看到大陳年糕，眼睛一亮，居然可以用蓬萊米做年糕（坊間大部分的年糕成份有加糯米），台灣最大宗種植就是蓬萊米呀。很少人在做年糕那就來試做。新燕還很認真地去研究年輕人吃什麼樣的年糕，發現韓式年糕很受歡迎。人氣高的純米韓式年糕於是在二〇一八年一月上市了！

不為別的，就是要提高糧食自主

選做年糕就是要提高糧食自主。尤其台灣的稻米，佔主要農作一大部分。而台灣稻

米的食用量創新低。新燕很感慨地說到，因為市集有很多種稻的農友，對大夥兒來說是個切身的議題。這讓樸食在加工上想要推動，增加稻米的食用量。純米年糕因為不添加，米的用量很高。新燕說，如果每個禮拜做的話，一個月大概可以用二十公斤的米喔！

新燕分享了一次次試驗的結果，發現年糕可以用各式各樣的蓬萊米。大家以為年糕要用糯米，但其實糯米會讓年糕很軟，用蓬萊米才會Q。不同米種，有的不成形，或者太軟，品種不同口感差蠻多的。混米或單一米做都可以，不過都要調整口感。畢竟年糕是要吃口感的，要用比較圓的米，長的米不好做。吃起來很Q的米就好做，可以用這樣來判斷。最後發現台梗九號特別好吃。有次使用里仁的鴨閭稻（聽說是台梗九號）試做，的確非常成功。後來是用花東的銀川米也不錯。也有加過糯米或紫米。紫米有香氣，不用加多，顏色就很漂亮。

那就帶年糕回家煮吧，五分鐘就煮好嘍！

以前吃飯是件小事，新燕發現，現在回

家吃飯變成是困難的事，因為除了煮飯還要煮菜。所以在推廣上，要想怎麼符合很多人的想法，讓大家方便操作，同時提醒大家要多吃一點米食或是米飯。年糕料理方便，其實很好代替速食，只要直接冷凍加熱，大概五分鐘就熟了。

年糕作工細瑣，新燕直說第一次做覺得真是太辛苦了。但這個結果出來自己是很滿意的，味道很棒。這樣的費工可以產出這樣的成品，加上市集消費者的捧場，對新燕來說是蠻高興的。新燕還說，等有空閒，下次要來研究一樣是米做的茯苓糕！



「在地食物的系譜與做法，隨著長輩消失，也就一一消失。」

最後特別放這段小對話，在樸食的網站上看到這句話，「在地食物的系譜與做法，隨著長輩消失，也就一一消失。」請新燕分享關於這句話的感想。

新燕觀察到「小時候常吃發糕，黑糖發糕或糖發糕，以前家家戶戶都會做。今年過年發現大家倒的廚餘，發糕常常被丟掉。很多人不吃發糕了，會覺得是拜拜跟討吉祥用的」。現在人對於吃東西的動機是想不想吃。發糕以前只有在過年吃得到，現在甜點太多，反而變得稀鬆平常了。

這些傳統食物的做法跟傳承已經開始消失了。發糕是一年做一次，有吉祥的意思，而且它發的裂口大不大，可以預測你今年發不發，以前過年第一天的早餐一定要吃發糕。現在這些食物跟背後的文化，全部斷層了。

「我媽做的發糕很好吃，其實她要傳給我都一直拒絕，我拒絕的原因是我覺得沒人要吃了。現在我媽生病不能做發糕了，我突然覺得這個傳承變得很有意義。」新燕反省自己「媽媽覺得好重要，為什麼我覺得不重要。我要想想為什麼我覺得不重要，是因為我自己也不喜歡吃了。」

飲食，其實代表家庭概念

其實不只發糕，像粽子、蘿蔔糕，老一輩覺得理所當然的事情，到我們這一輩已經斷開了。老一輩一定會消逝，新一輩會起來，但新一輩就沒有傳承到飲食文化跟生活文化的概念，我們失去的是什麼。我們覺得理所當然的事情轉眼之間就不見了。

細想飲食背後我們到底少了什麼，其實是一個家庭的概念。新燕感慨地說「因為那代表你不在意過年的第一天你要吃什麼，要跟誰一起吃。對家的重視愈來愈模糊，對食物的重視也愈來愈單調」，最近新燕想研究茯苓糕，她想知道傳統糕點怎麼來的，怎麼做的。有些食物是因為那個年代，那個歷史、環境跟條件才會產生，到了現代也許不是那麼需求跟符合，但我們可以想想除了食物本身，它真正想傳承下來的東西是什麼。新燕期許自己「我不太想失去這樣的東西。或者是我們可以把那個年代的東西去做改變，讓它符合現代，但不失掉傳承。這是我們在這個議題上想做的，食物的意義。」



秋日 竹蜻蜓綠市集「野餐便當」全紀錄

撰文：林如貞 摄影：林如貞、江新燕 2018.9.1

照片：【林如貞老師野餐便當】

野餐墊：綠市集方巾，剪成心型的香蕉葉、白花紫蘇、圓仔花

1. 糙米 + 台灣油芒飯，一點壽司海苔

2. 苦瓜 + 樂食小舖破布子 + 紋肉 + 社頭朋友送的自家栽種沒炒過米糠 + 黑木耳 + 土雞蛋 + 胡蘿蔔

3. 小黃瓜 + 阿金姐紫蘇梅 + 唐婆糙米醋 4. 芭蕉

竹蜻蜓綠市集位在風景優美的清大成功湖畔，秋天非常適合戶外野餐，9/1 和《稻田裡的教室》作者林如貞共同企劃「野餐便當」活動，有興趣的朋友，只要自備 2~3 樣少少食材，其他食材幾乎綠市集準備好，綠市集還提供每組 500 元買菜金，在市集逛一圈後，每組發揮野餐創意，票選第一名的那組（最多五人一組），每人可獲得價值 120 元的有機棉布巾（可以當桌墊、提包，也可當領巾、頭巾，用途廣呢！）



第一隊「花仙子」恭喜獲得第一名

來自荒野保護協會新竹分會—淮勤（自然名：台灣山桂花）、金美（金銀花）、素櫻（櫻花）、嘉莉（玫瑰），充分展現自然與環保。便當名：「食」在好玩，便當特色：藉食材的顏色、味道，玩出食慾，挑動味蕾。

提前一小時到，布置和討論，她們充滿笑容

到市集購買，帶著籃子、便當盒裝食材，實踐不用塑膠袋的「裸買」活動。
分熟食、生食區料理，工作井然有序。自備「透抽」，塞入涼拌的胡蘿蔔、小黃瓜，切片，美觀又好吃。

漬蘿蔔，分別以洛神蜜餞汁液和山黃梔子果實染成紫紅色與金黃色，並以菩提葉、荷葉……等自然素材裝飾便當。市集裡兩位曾是高科技工程師走過來交流，在這他們找回那些他們當年忙著工作，而忽略，人生中也很重要的部分。

煮好的飯分別拌入三種蔬菜，一、加入切碎並調味的紫蘇葉，二、加入汆燙並切丁的胡蘿蔔，三、加入汆燙並切碎的奶油白菜。三者均以細切的蘋果醋果渣為內餡，增加迷人的酸甜味道。最後捏成圓形飯糰，由於有



第一名由水木書苑蘇至弘老闆頒獎。

充分攪拌均勻，飯糰吃起來，飯、菜不會散開來，滋味融合，還可以感受到媽媽們手感的溫度和勁道。

第一隊【使用食材】

榮啟的紅蘿蔔 25 元、秋葵 10 元、紫蘇 5 元、青菜 35 元

櫻翔農莊東豐的雞蛋 75 元

媽媽米雅的米 70 元

石磊的小黃瓜 32 元

豆之味的豆干 40 元

自備食材野薑花：來自荒野保護協會的油羅田。在市集買更多的好菜和水果，回家與家人分享。



第二隊「迎秋野宴」

成員有素卿、美卿、錦芳、美鳳，主要來自工研院，美鳳看到活動訊息覺得很好玩，自己馬上報名，之後才去找其他組員加入，隊長素卿曾在「卿媽咪」FB 上分享在家煮飯相簿一年。她說：「有同事告訴我，她在福利社買菜時買了『過貓』這個食材，是因為我前一天有介紹『過貓』食譜。」素卿媽媽在家煮飯的動力一來是改善小孩過敏，二來是她從小就愛跟著媽媽在廚房，煮食像是樂趣和紓壓，透過這些料理去細細咀嚼媽媽的用心和味道，如今把這些傳承給家裡的小孩，並分享給有興趣的同事和朋友。



第二隊【使用食材】

雞蛋 60 元、地瓜葉、秋葵、龍鬚菜 70 元、絲瓜 70 元、小黃瓜 38 元、胡蘿蔔、苦瓜 15 元、香蕉 20 元、米 90 元、自備食材：紅龍果 * 2。

第一次來到綠市集的美鳳參賽心得：「組隊報名時，有人問我哪來的勇氣。而且只有三個組，哪報得上？說真的，一下子就秒殺截止囉！早上出門前，跟家人說要去參加一場保證前三名的比賽，重點不在名次，好玩就好。我們這組因為有大廚卿媽咪在，雖然較慢開始，看她熟練地將一樣樣，剛才在外面攤位買來的食材料理成美味佳餚，只能說：『親愛的卿媽咪，妳實在太厲害了！』另，在預算有限下，竟還有餘額買了檸檬八個、橄欖四個、黃金果兩個，犒賞辛苦的團員。」



第三隊「綠寶石～每一眼綠意都是四季與生命的寶石」

來自北埔，本來是一家四口報名，臨時爸爸和大兒子有事，由媽媽若沂、國小二年級兒子卓示來挑戰，兒子五歲就開始學煮菜，媽媽說：「因為兒子喜歡吃苦瓜，家裡常用苦瓜蒸魚，所以這次也準備苦瓜。」即使比賽人手和時間不如其他隊伍來的多，媽媽沒有攢下來自己做，仍是耐心地教導年幼的兒子參與，讓他買菜、切菜、畫宣傳海報，在有限的時間、環境下，共同完成母子情感豐富的野餐便當。

目前教育多在書本、影片或網路學習，孩子們很需要真實的生活感受。媽媽若沂分享有一次兒子放學回來，與邊洗餐碗邊煮晚餐的媽媽閒聊。「媽媽，今天老師上課有提到『黏膩膩』的感覺，很多同學不知道那是什麼感覺，我說，就是在廚房洗碗煮菜時，手上有時會黏黏的那種感覺啊！」媽媽心頭一震，原本還在過度擔心孩子作文遣詞用字不夠精確優美之餘，孩子點醒了我，要有自身體驗，他才能理解那華麗辭藻如何具象地、

自然地被呈現。媽媽若沂活動心得「做一個記憶的便當，在市集，在湖畔。」

第三隊【使用食材】

梅汁苦瓜：自然綠洲白玉履歷苦瓜
塔香菇：雲屏部落阿雄與阿布菇類農場
清拌皇宮燈籠椒：水源榮啟農園
7分糙米飯：北埔鄉媽媽米雅農園
糙米：100 元、苦瓜 80 元、香菇 100 元、皇宮葉和荷葉白菜 65 元、燈籠椒和九層塔 35 元、香蕉 58 元



市集攤商的評分時刻與熱情相挺

市集夥伴三十幾人先以外觀、創意、團隊互動、未來推廣能力為各組第一階段評分，接著試吃作第二階段評分。市集夥伴對於自己的食材被如此用心呈現，心裡也很感動，紛紛詢問比賽選手這些菜是如何調味、怎麼煮出來。

我和小選手卓示分享市集購買的新鮮紅棗，小手拿個幾顆紅棗的他說：「我已經拿得夠多，可以給其他人。」真是有愛心的好孩子。

非常感謝竹蜻蜓綠市集夥伴朋友不嫌麻煩、熱心提供電鍋、廚具……等，以及借到

清大一間可以同時煮三台電鍋、不會跳電的教室。

目前政府鼓勵民眾多運動，各地有運動公園、健身器材、步道……等相關配套設施。健康飲食和運動一樣，需要動手練習讓身體記憶養成好習慣、以及找到同好一起做，因此，衷心希望政府或機構能在各地多多成立至少有三個料理台、電鍋的烹飪教室。

「秋日野餐便當」之外，當天市集有「好一個瓜啊 + 認識蔬菜」、「網袋編織」、「市集日，畫畫日」粉彩筆創作，還有爬樹活動，足以攜家帶眷分好幾路，花最小的費用，得到最大的滿足～買健康好吃的食材、動手做、自由走動分享心得，知性兼感性，玩得很開心，結交不同領域的新朋友。歡迎常常來竹蜻蜓綠市集！活動詳竹蜻蜓綠市集 FB。

後記

【野餐規則】

- 每組四～五人，共三組，製作野餐便當，由市集攤商評分，最高分組致贈每人一條有機棉布巾。
- 綠市集提供五百元買菜基金，活動當天到竹蜻蜓綠市集購買米、食材，另外，每組可自備其他二～三種食材，製作野餐便當。
- 綠市集提供現場每組電鍋（含內鍋及量米杯）、刀具、砧板、洗菜籃、炒鍋，並備有油、鹽、醋、糖三組共用。
- 每組寫下便當名稱和特點，及材料、購買金額、農友或農場名稱。
- 每組自備野餐墊、便當盒，11：30 前完成料理和佈置，通知市集攤商前往試吃評分。
- 參加者請同意肖像權、活動照片、食譜分享在竹蜻蜓綠市集 FB 和刊物。
- 等待飯煮好的時間可就近聽彭桂枝老師分享綠繪本、林如貞分享米故事。



【當天流程】

- | |
|---------------------------|
| 10:00-10:20 簡介之後市集買菜 |
| 10:20-10:50 切菜料理 |
| 10:50-11:20 等待電鍋煮熟 |
| 11:20-11:30 擺盤裝飾 |
| 11:30-11:45 分組介紹自己作品、試吃評分 |
| 11:45-11:50 公布成績、頒獎 |
| 11:50-12:20 交流互動 |





綠市集 + 水木書苑 「稻米。飲食。文學」策展

文/圖：林宜璇

據去年統計，台灣人吃米量創新低，每個人一年只吃了 44.96 公斤，這數字背後，連帶的關係是食用進口的麵粉量增加，自己做菜的機率也減少、家人相聚時間減少，餐桌的世界與人際關係也隨之劇變。而稻米主題在台灣的出版品很豐富，繪本、漫畫、農法、農人故事、餐桌故事、食譜、甚至女農也有專書了。因此，綠市集與水木書苑共同策畫了「稻米。飲食。文學」策展。

這次展覽現場，有一幅日據時代新竹州的物產地圖，可以想見當年的富饒。而綠市集農友的稻子，曬乾後的稻穗一束束，像一朵盛開的花，立在書展中央。樸食小舖的新燕，為這次展覽特別畫了一幅水牛圖，生動可愛。

現場我們也推廣綠市集的米食產品，包括媽媽米雅、無負擔的米，還有山川米粉，除了書籍、產品外，我們也邀請小農來水木書苑分享，除了聽稻米的故事，還可以吃到好料。

9/16(日)，下午 2:30-4:00，林如貞分享「稻田裡的教室～耕一畝幸運的心田」。左手種稻，右手寫書的作家，她分享這次出書

影響她最深的幾本書，如貞也在現場打養生糙米漿請大家品嘗。

9/19(三)，下午 5:30-7:00，「山川米粉」第五代傳人莊國龍分享「純米米粉與家族故事」，聽過這場之後，您對於米粉與米的關係，還有純米如何做成米粉，新竹米粉家族的故事，都更了然於心，剛好是晚餐時間，現場還有炒米粉喔。

9/26(三)，下午 2:00-4:00，「無負擔農場」第一代女主人方依萍和第二代劉奕，以不同角度分享無負擔農場的故事，認識峨眉稻米與社區動力，還有青年回鄉的挑戰。現場可品嘗有機米食。

策展期：2018/9/1 至 10/30



「稻米。飲食。文學 策展」 繪本篇



說到稻米，您可以說出幾種米食呢？

米飯、飯糰、粽子、粄條、米粉、河粉、米苔目、發糕、水粄、年糕、壽司、鬆糕、米糕、雪片糕、倫教糕、九層糕等等，米食社會時代還有很多米做的點心啊，這些米食都有溫度，也有溫暖的記憶。只是，現代化的忙碌生活，食物來源轉到了便利商店，即使是飯糰，也是冷的，頂多拿到微波爐加熱罷了。透過繪本的眼光，讓我們重新認識稻米和米食，會不會讓我們變得有一點溫度，對傳統各種米食多一點好奇與探索，甚至動手去做呢！

因為這次稻米展覽，我們借到幾本絕版經典之作，像繪本《水田的心情》、食譜類漢聲出版的《中國米食》，機會難得，歡迎來水木書苑翻閱，非賣品。其他繪本，每次

翻閱都有不同收穫，也值得買回去珍藏。

二〇〇七年遠流出版的《水田的心情》，文字是森雅浩創作，松原裕子手繪，是「穀東俱樂部」賴青松翻譯的。這本書，以水田的視野，擬人化的語言，平靜地觀察感受周圍環境人事物的流變。透過水彩和色鉛筆溫柔筆觸，讓我們跟著水田的心情起伏，水田回憶起開墾的經過，也幾乎忘了究竟在甚麼時候變成水田的。從人們盡情地來田裡，還有冬天的朋友候鳥，春天的青蛙，還有青蛙吐出長長的紅舌頭，對水田來說，這些朋友都是龐然大物，佔了一大版面呢。當周圍風貌從農村變成了新市鎮，原本村落變成燈火通明的小鎮。此時，你也感受到水田的無奈與惋惜。而「照顧我的歐吉桑年紀大了，也不得不放棄種稻」，到此，我們的心也跟著跌進谷裡。下個畫面，突然來了一群孩子，一起插秧的歡樂氣氛，真讓人開心。這繪本

首尾相連，看著這段文字，彷彿我自己也變成水田般迴盪，「還是稻米結實累累的稻田，才叫稻田嘛！」



《跟飯糰一起插秧》是加岳井廣的作品（另一本名著《年糕的年糕》），林真美翻譯。我喜歡裡面的名字，村落名字都好吃，每個人物都很生動。飯糰村、豆皮壽司村、壽司村和海苔村，村落間彼此幫忙工插秧，輪流幫工，中間還準備好吃的飯糰當點心。而章魚和烏賊最受歡迎，因為他們是插秧高手，想知道為什麼嗎，來翻翻看喔。

《好多好吃的米飯》，山崗光創作，王俞蕙翻譯。這是一本適合小小孩的繪本，簡單簡短又有押韻的句子，大人唸起來童趣十足，小孩子聽起來津津有味，還可以和小朋友一起猜猜看米飯又變成甚麼樣。

「米飯呀米飯，會變成甚麼呢？」

《木口爺爺的壽司》介紹了壽司的食材、歷史、捏法、造型、吃法、器具，手繪的風格溫暖，讓人一點一滴認識壽司世界。

《世界上最長的壽司》是韓國作品，看了讓人好開心的結局。從一隻小豬不管做甚麼事情都單獨行動說起。有一天到看電視播放「世界上最長的野菜拌飯」，激發出他的創意，他邀請小兔子、小驢子、小老鼠和猴

子一起來包「世界上最長的壽司」，因為太吸引人了，連電視台都來了，整個森林熱熱鬧鬧的，最後小豬的家變成壽司專賣店，最精彩的結局是甚麼，自己來看，保證開心到飛上天。

《小噴火龍與白米飯》，這是土耳其繪本大師斐利登·歐羅的作品，融合東西方的繪畫元素，從一隻小小噴火龍人生第一次壯遊出發。小噴火龍為了自己的生日，出外冒險，認識許多新朋友，也尋找自己喜歡的食物。老鼠帶給他草莓、刺蝟有藍莓、兔子拿來紅蘿蔔，在這些食物中，最後大家最喜歡的竟然是，他家餐桌上的白米飯！他的家，很東方，桌椅、碗筷、牆上的紙燈籠、青花瓷餐具，東西方的風格，都畫得好有味道，色彩飽和，會想細心穿透畫裡的意涵。

《盤中餐》這是中國大陸湖南衡陽，80年後年輕女孩的作品，她是于虹呈。這是一本細緻手繪水稻種植的圖畫書，從農具介紹、種稻流程到稻米種類，有詳細解說。特別是她在世界遺產雲南省的「元陽梯田」駐點三年，跟著農民下田，觀察寫生與創作。在豐富飽滿的觸感中，透過水彩細緻地描繪細節，如山水畫般的米世界，看到節氣、看到山水，也看到下一代創作的爆發力。

從各種與米食相關的繪本，可以感受到米食對大家的印象，家常到忘記它的重要，希望透過這次展覽，讓大家從繪本中，重新拾起對稻米的敬意與珍惜。



結語

撰稿 / 郭欣好

何謂「竹塹學」？任何事情都會變成歷史，而對歷史的詮釋有許多種。我認為記載新竹市現在所發生的任何一切事物均對在地文史研究有所助益，無論主觀或客觀。

身為新竹南勢郭家人，雖然自家本身並不從事米粉相關行業（到祖父輩就失傳這項技術了），但經歷「米粉不是米」事件，看見自己的親友遭受辱罵，認為這並不是一個讓社會進步的方式。我們應該要能夠動起腦來，思考自己的食物來源，為什麼我們吃的食品是這個樣子，而不是等著別人把關。也應該要更深入地思考，食品與環境關係密切，若無法好好保護空氣、土壤與水源，食物還是食品嗎？

新竹擁有特殊的條件，竹蜻蜓綠市集在這裡誕生並成長。竹蜻蜓的成員不限於新竹市，也不限於農友，在這裡經常有各種討論，大家透過不同觀點激盪而互相學習。農產品並不是掛上有機、友善或無毒就好，更要思考土地與環境如何永續經營。許多市集夥伴基於特定價值觀，選擇環境友善的生活態度與方式，例如避免使用一次性用具、避免任何的資源浪費，以及選擇低環境負擔的產品等。市集成員的以身作則，讓新竹市的環境有了一些改變的契機，儘管力量薄弱，但正在一點一滴累積。

在《竹蜻蜓綠市集》創刊號中，用大量篇幅談論「米」這件事，也許有很多人有跟我一樣的疑問，為什麼要談米？麵也很好吃不是嗎，而且有時候外食的米不好吃？本刊物並沒有排斥別的主食，而是體悟到台灣的

米食文化逐漸在消逝。稻米不只有營養價值，若用適當的種稻方法，甚至可以維護生態環境，「石虎米」或「鴨間稻」都有這樣的理想的。

無論是選擇在地友善食材、努力減少使用消耗性用品以減少垃圾，或是去思考自己食物的來源，各種大大小小的行動都是改變目前環境的動力。猶記得在專家指導會議中，林如貞老師分享一個經驗，以前上過食農課程的學生，儘管已經看到目前的生態環境岌岌可危，仍毫不在意地喝鋁箔包，因為「不差我一個」，或許真的不差那一個小小垃圾，這樣的想法也很常見，過去我也抱持類似的想法。但從市集成員與其他真正愛好自然的人身上看到，實行盡量不製造垃圾的生活其實是一種態度上的選擇，養成習慣後，在心理層面上會有踏實感，也會漸漸影響身邊的人。

作為一個農學市集，竹蜻蜓很幸運地撐過九個年頭，但也遇上了無法突破同溫層的瓶頸。我們靜下心來，召開多次讀書會與工作會議，不斷激發新的靈感，進而開展了《竹蜻蜓綠事集》計畫。這一本《竹蜻蜓綠事集》受到日本《食通信》與許多台灣農學刊物所啟發，加上新竹市文化局的補助與指導而產生，對於竹蜻蜓綠市集而言意義非凡，因為這是我們自己寫的故事。「綠事集」有「集結綠色的事物」，也有「促進大家集結起來」的隱藏含意。我們期許透過閱讀這本刊物，讀者除了能知道新竹這塊土地上所發生關於食物的一些故事，也能夠一起思考如何讓環境更美好，並產生一些具體行動。



竹蜻蜓綠事集創刊號 - 米與他的好朋友們

指導單位 / 文化部、新竹市文化局

主辦單位 / 台灣綠市集協會

輔導單位 / 新竹市社區營造中心

市集顧問 / 王俊秀教授

發行人 / 蘇至弘

總編輯 / 郭欣妤

文字編輯 / 林宜璇

美術設計 / 江新燕

稻米專題審定 / 南區農糧署分署長黃怡仁、桃園區農業改

良場副研究員簡禎佑、林如貞

編輯群 / 阮光明、徐璟蓉、陳明珍、陳璿妃、鍾宛宸（依姓氏筆畫排序）

網址 / <https://greenmart.github.io/gmart>

出版日期 / 2018 年 10 月



相關圖文 非經本單位同意 不得轉載





綠 Green You & Me
自然、健康、在地