

臺南產地
一線報導

臺南田野通訊

TAINAN
FIELD NEWS



烏金滋養

大地烏金 良善滋養

蔗葛麻繁，童年古早味的忠實再現
小農夫的大努力，傳遞國產豆類的好
從頭到腳、從年頭到年尾的芝麻香氣生活
菱角殼不廢，炭化成循環永續的烏金
支持臺南本土雜糧

vol.04
Take Free

臺南田野通訊 / vol.04 / 烏金滋養

指導單位：行政院農業委員會水土保持局

發行單位：臺南市政府

發行人：黃偉哲

編輯委員：李建裕、陳仲杰、吳威達、吳俊傑、周志勳、

張順得、黃炳耀、江志文

地址：臺南市新營區民治路36號

網址：<https://agron.tainan.gov.tw>

電話：06-2991111

承辦單位：大將之森有限公司

企劃製作：透南風文化創意有限公司

企劃編輯：孫鈴音、廖于瑋

文字：余世芳、李昀諭、廖于瑋

攝影：廖于瑋

美編印製：天晴文化事業

出版日期：2021年9月

版權所有，非經同意，
不得做任何形式之轉載或複製

臺南市政府農業局 (廣告)



大地烏金 良善滋養

一直以來大眾都被鼓勵食用各種顏色蔬果，攝取多元維生素跟礦物質才能確保獲得不同營養素。中醫也把不同顏色的食物滋養歸屬於人體的五臟：紅色入心、青色入肝、黃色入脾、白色入肺、黑色入腎，可見若從食療觀點，黑色食物是很重要的養身食物。

黑色食物是指顏色呈黑色、紫色或深褐色的各種天然動植物，主要指黑芝麻、黑米、黑棗、黑豆、黑木耳、海帶、香菇、髮菜、栗子、桂圓、烏骨雞、葡萄等。近年來，科學研究證實多種黑色食物具有抗氧化作用，經常食用不僅能延緩老化，並有滋潤肌膚、烏黑毛髮及健腦的作用。

臺南有山、丘陵、平原、河川及濱海地區，多樣化的地理環境造就四季物產豐盛，其中不乏許多補氣補身的黑色食物，提供民眾一整年都能時令養生。

胡麻就是芝麻，可區分白胡麻、黑胡麻與黃胡麻三大類。臺南的西港、善化、安定、佳里、七股等區域因鄰近曾文溪畔，土壤肥沃，向來是臺南主要胡麻產地，總產量佔全國的八成以上，是全臺最大的胡麻產地，胡麻特殊的人工採收方式，可謂「粒粒皆辛苦」。臺灣本地胡麻籽產量雖少，但品質較進口胡麻佳，「飽仁、皮薄、油脂高、香氣濃」等優點，讓麻油、芝麻粉、芝麻糖之芳香遠近馳名，呷香，也呷健康。



圖片提供 | 溪美社區

黑豆，為大豆品種，可分成青仁黑豆和黃仁黑豆二種。青仁黑豆適合製成黑豆粉、黑豆茶、碳培黑豆、浸酒入藥、藥材等；黃仁黑豆適合蔭油、豆豉、味噌、蜜黑豆等。早期的栽培集中於南部秋天裡作，但到70年代後，黑豆栽培逐漸因經濟作物競爭而沒落消失，至民國87年，臺南區農業改良場育種出臺南3號及臺南5號，與進口黑豆比較，不論品質、色澤及風味均較優異，為臺灣黑豆產業開創新機，臺南善化、西港、下營、後壁都是目前臺灣大豆重要產區。黑豆含有豐富的維生素及許多的抗氧化成分，如異黃酮素、花青素、多酚，可濃縮黑豆精華開發高科技養身用品，亦適合消費者製作黑豆漿、黑豆腐、佃煮蜜汁黑豆等。

黑糖，泛指沒有經過完全精煉的蔗糖，因其顏色較深，在日本和臺灣習稱為黑糖。黑糖是甘蔗成糖製程第一道產品，尚未經過高度提煉、脫色，呈現粉狀也富含微量元素，如鈣、鎂、葉酸、鐵以及維他命B群等，保留較多營養成分。中醫認為，黑糖性溫味甘，入脾，具有補中益氣、緩中、化食，健脾暖胃功能，還有止疼、行血、活血散寒的效用。

桂圓，即龍眼乾，屬無患子科常綠喬木植物，是亞熱帶的特色果樹之一，常見於臺灣中南部山區種植，臺南則多種植於東山、楠西、南化、六甲等，尤其東山區更是全國產量第一。鮮果產期在每年7-8月，烘乾後便是常見的桂

圓乾。中醫認為，桂圓味甘、性溫，歸心、脾經，常用於養血安神，改善貧血、失眠。《本草綱目》也記載：「食品以荔枝為貴，而滋益則以桂圓為良，」桂圓的滋補力好，效果優於荔枝。

時序邁入秋冬季節，不妨先瞭解一些能有效幫助養腎補腎的黑色食物。透過閱讀這期「烏金滋養」，先了解臺南有哪些地方孕育黑色系食物，「遇黑三分補」，在冬季即將到來之際，便能安心冬令進補，防病強身、調整體質的自我保健。



蔗葛麻繁

童年古早味的忠實再現

文/余世芳

一個稀鬆平常的夏日午後，善化區溪美里的各處角落透發著讓人想緩緩散步的靜謐氣息，彷彿只要一點小騷動，就會將過路人的目光全吸引過去，此時社區活動中心的門口有7、8個人圍繞在一個大不鏽鋼炒菜鍋旁，有人忙點火，有人忙備料，阿伯好整以暇地拿著鍋鏟，準備好待會要大展身手炒出一鍋具有濃濃古早味的黑糖。

溪美社區發展協會跟善化糖廠拜師學藝後，再自行調整作法與配方，與傳統以白甘蔗汁熬煮4、5個小時才能製成黑糖的方法略有不同，他們會再加入初榨蔗糖製成的「糖母」來為白甘蔗汁「帶路」，炒糖時間大大縮短為40分鐘，時間減少了，但風味與養分不減，而且更適合外地人來此農村體驗。

能做出正港古早味的黑糖，除了原料要夠純

正，炒糖師的手路也很重要，現場示範的掌鏟阿伯就是曾在糖廠擔任過炒糖手的資深退休員工。因與善化糖廠相鄰，社區居民多是糖廠退休員工與糖廠子弟，可能是炒糖過程中不斷散發出的甜香味的觸發，過往苦中帶甜的童年回憶在熱鬧的你一言我一語中接續浮現。

從一眼望去盡是兒時尋找樂趣的甘蔗田，在滿滿的甘蔗花海中拔甘蔗花當箭來射，追在糖廠五分車後頭抽甘蔗來「試吃」，大人在甘蔗田裡忙採收小孩忙捉捕田鼠，連田鼠都愛吃的葛鬱金，在洗成粉後最適合與黑糖搭配做成點心、飲料，再一路聊到農村常用的古方除了可以消暑解毒的葛鬱金外，還有可以抹在傷口上消炎的「麻油達」。

「麻油達」是黑芝麻榨油後沈澱下來的殘

渣。臺灣黑芝麻產量有9成是來自臺南，善化是主要產地之一。黑芝麻一年可栽種2次，以每年夏季播種而在11、12月時採收的收穫量最多，冬季採收的黑芝麻能避開雨季，收割後一束束立在田裡充分日曬2到3週，完全曬乾後再把芝麻子敲打出來過篩，接著協會會拿來炒熟後製成黑芝麻粉，也與在地的「麻油間仔」合作，將壓製好的芝麻餅疊起來慢慢壓榨出胡麻油，靜置半個月後沈澱下來的「麻油達」，更是不能浪費的好物，能做成手工皂與藥膏。

兒時的記憶最難忘記，黑糖、黑芝麻與葛鬱金已是溪美社區的「三寶」。即使「三寶」的傳統加工過程是高度依賴人工且步驟繁瑣，但協會認為「蔗葛麻繁」（這個麻煩）才能留住童年中的古早味。



1	2
3	4
5	

- ① 胡麻飄香滿溪美，胡麻栽種及麻油系列產品是在地重要產業。 / ② 黑糖、黑芝麻與葛鬱金是溪美社區「三寶」。
- ③ 溪美社區幹部及居民共同熬煮古早味黑糖。 / ④ 加入葛鬱金增添香Q口感的黑糖糕。
- ⑤ 社區鄰近善化糖廠，是假日踏青好去處。(①②圖片提供 | 溪美社區)



小農夫的大努力 傳遞國產豆類的好

文／李昀諭

陳澄淨的爺爺、爸爸都從農，之前都種綠肥大豆，配合政府休耕轉作的政策生產綠肥種子。陳澄淨從澎湖科技大學食品科學系畢業那年，政府政策正好鼓勵種植黃豆、黑豆，陳家率先嘗試，經過幾年的摸索、調整，品質與產量才慢慢穩定，身為產銷班班長的爸爸才敢帶著班員種植。

「後段銷售起不來，前端種了也沒有用。」陳澄淨一語道出當年的困境，2010年畢業後即回家，全力投入，從頭學起，為國產豆打出市場。

陳爸爸開始種黑豆後，感受到國產豆的好，就不吃進口豆了。陳澄淨思考著如何將國產豆的好說出去，第一步，就從直接面對消費者開始，帶著家裡的農產品跑遍大小展售市集。

只放豆子不顯眼，陳澄淨還帶上家裡種的酪梨，「消費者很愛酪梨，看酪梨時，就會連帶看到豆子。」她把握機會跟消費者介紹：這是

國產豆，來自麻豆，非基改，低碳足跡，因為能冷藏，運送過程不須用藥。消費者買回家打豆漿、做食品，常常一試成主顧，回頭反映「香氣真的不同」，逐漸累積客源。

零售消費者之後，雜糧店家也來洽詢，再來是食品大廠如義美的訂單，通路漸開。十年過去，陳澄淨包辦大小事，在前端與產銷班討論種植規劃，在後端開拓通路，也要操作機器挑選豆子、包裝、出貨、當客服，回答消費者千奇百怪的提問。陳爸爸在旁給了女兒這樣的評語：「她出師了！問她什麼都可以回答。」返鄉女兒力，成為爸爸貼心踏實的后盾。

雖然目前產銷班的大宗訂單是來自食品業者，但陳澄淨還是創建「小農夫」品牌，開發商品，放到各網路平台販售，也帶到實體市集介紹，努力推廣國產豆類。

她開發成功的黑豆粉，成為自家阿嬤每天必

吃的食品；運用自家黑豆做的醬油，是她最愛用的產品，用來滷肉、沾水餃，濃郁香醇；以麻豆柚子、本土黑豆、釀造醋製成的柚香和風沾醬，是麻豆農會的熱銷商品；她也分享習慣的豆漿作法：生豆泡水，直至膨脹，再以果汁機攪碎，濾布濾過，煮沸，「這樣最能品嚐到香氣。」

曾經有顧客來取豆，陳澄淨打開冰箱，豆子香氣撲鼻而來，讓顧客驚艷不已。現在的她，對於臺南3號黑豆、臺南9號黑豆、高雄8號黃豆、臺南5號綠豆等各種豆類的適合用途瞭若指掌，網路平台上也銷售國產生豆，她希望介紹更多運用國產豆類製作料理的方式，讓消費者可以買回好豆，自製好料理，也希望開發更多商品，讓國產豆更廣更深的走進民眾的日常生活。

後端市場足夠，前端便能更為安心的生產，作為種植者與消費者之間的橋樑，她持續讓女兒力發威，傳遞溫柔純粹的香氣。



1	2
4	5
3	6

1 從頭學起，陳澄淨為國產豆打出市場。 / 2 3 從草生栽培到手工挑豆，堅持生產健康安全的國產好豆。

4 5 6 黑豆是「小農夫國產豆類」的招牌產品。

(圖片 2 4 5 6 提供 | 小農夫國產豆類)

小農夫國產豆類

<https://www.facebook.com/samllfarm>





從頭到腳、從年頭到年尾的芝麻香氣生活

文／李昀諭

「香氣」是臺南佳里延平社區的特色之一，花生糖香、芝麻糖香，麻油香，這個地區以往就開始製糖、種芝麻，已屆古稀之齡的總幹事姚志峰，童年即有芝麻香氣的滋養。

「做囡仔的時候，這個地方就已經在種芝麻了。」在總幹事的童年印象裡，自家就有種芝麻，曬芝麻時綁成一網一網，倘若遇到下雨，會有蟋蟀停駐在上頭，姚志峰總幹事會請父母幫忙抓蟋蟀。

但芝麻收成曝曬時最忌遇雨，以往都是在國曆年之後播種，大約75天至90天後，古法會將芝麻連根掘起，綁成捆，曬兩週，讓養分繼續往上送，芝麻成熟度較好，處理好後正好閃過梅雨季節。現在氣候變遷，改收第二期為主，於農曆七月中種下，社區採取完全不用藥的方式，讓這股香氣繼續留在這片土地上。

曾文溪流淌而過的西港、佳里、安定、善化，土壤肥沃，特別適合種芝麻。現今的得天獨

厚，在清朝道光年間曾令先民苦惱不堪，因河流接連四、五年改道氾濫，橫衝直撞、彷彿蛇不長眼，讓曾文溪有「青暝蛇」的舊稱。但從山上沖刷下來的砂質土壤覆蓋於其上，因而帶來養分。

因為進口雜糧與相關政策，芝麻等國產雜糧，在臺灣的農田裡消失數十年，但在總幹事的童年裡，芝麻田與其衍生產品，是再熟悉不過的風景與滋味，能榨油、能製糖，柑仔店的玻璃罐裡就放著芝麻糖，而麻油，更是「一年透冬」都用的到的滋養聖品。

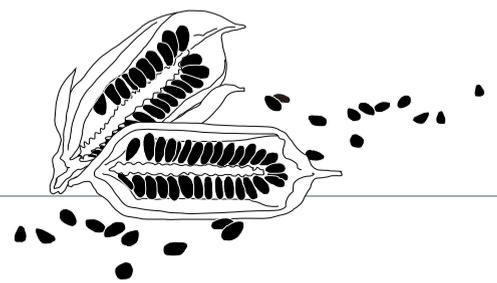
以往芝麻在曬乾後，經過蒸、炒、榨的過程，製成清油與麻油，淺色澄澈的清油，即是拌炒時稍微過火，數分鐘迅速起鍋，即能榨出較不燥熱的清油，適合涼拌、炒菜；如果以較高溫度炒較長時間，就會製出顏色深的麻油，適合燉補、煮湯、煮麻油雞，以往南部婦女坐月子也使用麻油：煸香老薑，把蛋打入挖洞的椪餅裡，煎成扁平狀，就能滋養產婦身體。

延平社區沿襲早期產業
研製出不少頗受歡迎的商品

而以古法製成的麻油，放兩、三年後，底部會有被稱為「麻油達」的沉澱物，以前舉凡燙傷、發炎、割傷，都取之塗抹。一罐麻油，外敷內服，溫潤陪伴著生活。

延平社區復育芝麻，也運用傳統方法製作麻油、芝麻糕、芝麻糖等商品，其中糕軟糯，糖紮實，清甜而越嚼越香，搭配熱茶十分享受。以往又被稱為「糖廊」的延平社區，現在仍有擅長製糖的老師傅，芝麻糖與芝麻糕的製作，火候拿捏十分重要，麥芽與水入鼎熬糖，熬煮時間會決定糖的質地，熬到適合的軟硬程度後，若要製糖，則放入炒過的芝麻粒，若要製糕，則添加磨碎的芝麻粉，傳統的幸福滋味，各有支持者。

土地上有老作物，老滋味，也就持續滋養著土地上的人群，在味蕾裡訴說著一路走過的溫潤痕跡。



1 2 堅持傳統手工製程的姚志峰總幹事。 / 3 延平社區香氣濃郁的芝麻糖。

4 5 臺南西港、佳里、安定、善化是主要胡麻產地，地方研發相關產品，受大眾歡迎。

佳里區延平社區發展協會
<https://www.facebook.com/yanping117>





菱角殼不廢

炭化成循環永續的烏金

文／余世芳

水閥一打開，清水湧進圍繞在炭化爐內的蛇管，從管子上排列整齊的小孔洞向爐內散射，正燃燒著的藍色火焰立刻熄滅，爐內的溫度在短短20秒內迅速地從1千度陡降到20幾度。可以出爐了，經過40分鐘的高溫裂解，菱角殼燒成了幾乎是純碳的菱殼炭，端在手掌上迎向光細看，烏黑的外表閃爍著婉如同是碳結晶的鑽石般光芒，而對幫助環境永續的價值亦如鑽石般恆久遠。

臺灣菱角產量有7成是出自於官田，其中有75%的菱角會進入零售通路，消費者品嚐後剝除的殼就進入一般廚餘垃圾處理，而剩下的25%是留在官田，由在地農戶代工剝殼後將菱角仁交予盤商做成冷凍包，這些集中且大量的菱角殼就交由官田烏金社區合作社無償回收。

每年中秋節前菱角進入為期一個半月的採收期，合作社也開始啟動回收工作，協同官田區公所清潔隊，每週三日沿著規劃好的路線

逐點收集。收回來的菱角殼會分散在社區的幾處空地曝曬，失水率達到標準才會裝袋存放，日後再分批送回合作社經營的菱炭森活工場燒成炭。

如何在不耗用其他能源讓炭化爐的溫度能在短時間內上升到1千度，又如何避免焚燒時產生空污甚至排出有毒的戴奧辛，森活工場內的炭化爐雖然有著汽油桶的簡陋外觀，卻是充分運用了燃燒學與流體力學的科學設計，透過上方點火法，以及精算過在桶底與桶圍上方打的洞，引進氣流也讓產生的可燃氣再次完全燃燒，就能幫助菱角殼有足夠的熱能燃燒自己而浴火重生為菱殼炭。

菱角殼在炭化過程是節能減排，把耗能與污染減到趨近於零，但華麗轉身成菱殼炭後，又能在應用循環中將功能發揮到無限大，因此有個很威的別稱叫「烏金」。

以關乎孕育地球生命的空氣、土壤與水這3大

元素來看，合作社將填裝菱殼炭的吸附包提供給臺南的復康巴士，幫助吸附車內空氣中常有的氮與阿摩尼亞異味，每半年這些吸附包會送回森活工場更換，舊的吸附包剛好能配合菱角栽種或菱稻輪耕期，放進田裡能幫助淨化水質，也能改良土壤的酸鹼度，更有助菱角能在友善環境中生生不息地成長。

菱殼炭可不是只佇留在官田農地。合作社在取得成功大學「造粒」技術授權後，將菱殼炭加工成米粒般大小的小圓珠。裝了炭粒的吸附包更適合運用在生活空間裡，溼度與臭味一把抓進炭粒中，可以再利用做為觀賞植物的介質與淨化花瓶水質，加了精油，還能把香氣緩緩釋放出來。透過小小炭粒，我們的日常也融入了菱殼炭的空氣、土壤、水的循環裡。



- 1 炭化爐專利製炭系統將菱角殼製成「菱殼炭」。
- 2 活化農業廢棄物，官田烏金合作社打響名號。
- 3 正在曝曬的造粒菱殼炭。
- 4 內含餐具、菱炭筷著、四號吸附包的客製菱炭禮盒。
- 5 添加「菱殼炭」的當歸生活薰香，可達到香氣緩釋、淨化空間的作用。
- 6 菱炭森活工場是全臺唯一的菱殼炭化觀光工場。（圖片4、5提供 | 官田烏金）



官田烏金

<https://www.gtb.com.tw/>





支持臺南本土烏金

有限責任臺南市善化穀糧生產合作社	黑豆、水稻、硬質玉米	06-5836999	臺南市善化區昌隆里 11-1 號
有限責任臺南市昇利雜糧生產合作社	紅豆、黑豆、地瓜	06-6320896	臺南市後壁區新東里 89 號
有限責任臺南市後壁區仕安社區合作社	黑豆	06-6624097	臺南市後壁區長短樹里 12 鄰下長 39-6 號
有限責任臺南市韓吉園雜糧生產合作社	地瓜	06-2716815	臺南市歸仁區保吉路 412-1 號
臺南市西港區農會	芝麻粉、芝麻糖、芝麻醬、胡麻油 麻油達、芝麻巧果	06-7952706	臺南市西港區文化路 2 號
臺南市佳里區農會	胡麻油、芝麻糖、芝麻粉	06-7223161	臺南市佳里區和平街 168 號
臺南市下營區農會	原味黑豆、黑豆茶、黑豆粉、黑豆蔭豉 黑豆腐乳、黑豆清蔭油、黑豆蔭油膏	06-6892116	臺南市下營區中山路一段 133 號
臺南市善化區農會	胡麻油、芝麻糖、芝麻粉、芝麻麵 胡麻拌麵、芝麻湯圓	06-5836111	臺南市善化區中山路 242 號
延平社區發展協會	芝麻粉、芝麻糖、胡麻油、花生糖	06-7237423	臺南市佳里區下營里頂廊 117 號
溪美社區發展協會	芝麻粉、胡麻油、黑糖、葛鬱金粉	06-5816653	臺南市善化區溪美里 71 號
瓜瓜園企業股份有限公司	黑豆、地瓜	06-5902233	臺南市新化區中正路 127 巷 31 號
幸福良食有限公司	黑豆、小麥	06-7835559	臺南市學甲區學甲寮 31 號
小農夫國產豆類	青仁黑豆、黑豆茶、黑豆豉、醬油、醬油豉 黃豆、紅豆、粉綠豆、時令水果	0910-368243	https://www.facebook.com/samllfarm
官田烏金	菱炭吸附包、菱炭米、手工皂、抑菌口罩 水泥盆栽等	06-5795964	臺南市官田區社子里社子 23-4 號
麻營農夫	黃豆、黑豆、粉綠豆	0918-415966	臺南市下營區西連里西寮 13-18 號
遇見幸福農場	黑芝麻、黑豆、菱角	0912-987838	臺南市官田區 200 號
瑞香農場	黑芝麻	0963-647357	臺南市學甲區寶發路 312 號

