
2021主婦聯盟合作社公益金結案報告

節氣小食光——搭起小農與消費者的橋樑 執行成果報告

執行單位：台灣綠市集協會



一、計畫緣起

以當令食材為主角的一級的農產和二級的加工品，透過市集舞台，讓消費者認識台灣這塊孕育出這些食物的土地，平實地滋養著生活在島上的人們。以實體與虛擬方式，每個月演繹一項蔬果的多種變化，帶領人們體驗季節產品。

在實體部分，透過農學市集，用「食物餐桌」概念，呈現食物，以自然素材的農藝佈置餐桌，在吃的同時介紹小農生產作物的方式和照顧過程，讓消費者邊吃邊認識台灣作物的風土特色與食物文化。

在虛擬部分，透過電子報形式，介紹每季主角作物的歷史。從該作物在台灣的發展脈絡，拓展到科普知識。此外也寫入常民料理的食譜、市集農友介紹，對應24節氣的市集微氣候介紹，以及市集的食物餐桌故事。運用文字、照片保存季節的風味與樣貌。

原寫於計畫書中製作電子報，後來改成podcast形式，讓消費者更認識生產者。

二、執行成果

「綠市集小食光」/小食光podcast/小農開講舉辦時程一覽：

日期	主題
1月16日	發酵&醃漬小食光
2月20日	春日小食光
3月6日	春日登山小食光
3月20日	春日小食光
4月3日	艾草 胡蘿蔔小食光
5月1日	蛋點心小食光
5月1日	小農開講 《聽碧惠說說話——聊葡萄》
疫情二級警戒，市集停辦	
5月28日	綠市集小食光podcast第一集上架 《賢惠賜紫櫻桃農園篇》
7月9日	頂瓜瓜小食光（備註：市集停辦，改為線上食譜分享）
7月13日	綠市集小食光podcast第二集上架 《小食光的發想》
8月17日	綠市集小食光podcast第三集上架 《蓋兒手釀篇》
九月市集恢復擺攤	
9月4日	《小農開講——來聽劉奕聊聊在無負擔農場的日子》
9月18日	《小農開講——來聽蓋兒聊天然發酵與釀造》
9月24日	綠市集小食光podcast第四集上架 《無負擔農場篇》
10月13日	綠市集小食光podcast第五集上架 《榮啟農園篇》
11月20日	《小農開講——榮啟大哥的友善耕作之路》
12月16日	綠市集小食光podcast第六集上架 《烘爐崎親子生態農園篇》

活動與工作照

【1/16發酵&醃漬小食光活動照片】

酵



漬



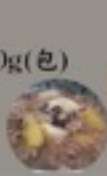
竹塹城綠市集

1/16(六)9:00~14:00

小食光

發酵

- 美人茶
- 素食麻辣臭豆腐/100元/碗(限量)
- 美紅廚房
- 酸高麗菜湯餃/100元/份
- 新竹自然農俱樂部
- 山藥樹薯甜酒釀/60元/碗
- &**
- 蓋兒手釀
- Kombucha starter 康普茶啟動液/350元/瓶(附康普茶教學)
- 醃漬**
- 四季農園
- 酒糟酸菜/100元/400g(包)







【2/20春日小食光活動照片】





【3/6春日登山小食光活動照片】

竹塹地區市集

小食光

2021/3/6(六)9:00~14:00



登山糧大集合!

福菜飯糰特餐/美紅廚房
 野菜飯糰/南埔村
 鐵蛋/小鎮冰淇淋
 手沖味噌湯/蓋兒手釀
 堅果貝果/樸食小舖
 新鮮香蕉/四季農園
 羅氏鹽膚木/無負擔農場

(以上售價，以現場銷售為主，手工製作數量有限)

位置：新竹市光復路二段101號(清大成功湖畔)主辦聯盟公益金贊助



【3/20春日小食光活動照片】



【4/3艾草 胡蘿蔔小食光活動照片】

竹蜻蜓綠市集

小食光

4/3 9:00~14:00
新竹市光復路二段101號
(清大成功湖畔)



紅蘿蔔

- 素食小舖/紅蘿蔔貝果/45元
- 自然農/慢磨紅蘿蔔汁60元
- 紅蘿蔔柑橘片 (100元/包)
- 四季農園/紅蘿蔔沙拉
- 南埔社區/紅蘿蔔菜包
- 賢惠廚房櫻桃/奶酥紅蘿蔔餅乾

艾草 Wormwood

- 祥太米食/艾草菜包/30元
- 風信子/艾草條/50元
- 艾草甜湯圓/50元
- 梅藥園/艾野蔬煎餅+酵素水/50元

兒童節 手繪彩豆活動

11:00~13:30
2歲以上親子手繪DIY
活動費用:100元/人
主辦:風信子

節氣教室

阿金姐/脆梅DIY
10:30~12:00

綠市集經典活動!
活動詳情, 請上FB活動報名!

本活動感謝主辦聯盟公益金贊助





【5/1蛋點心小食光活動照片】

竹縣經濟發展局
2021.5月
5/1 9:00-14:00
新竹市光復路二段101號
(新光成功湖岸)

小食光
egg

蛋點心
樸食小舖/蔥酥餅+蛋/65元
風信子/香草魔鬼蛋/一組50元
小鎮冰淇淋/QQ麻蛋/一顆30元，四個一組100元
四季農園/桑葚杏仁香蕉蛋糕/1/4塊60元，一條200元

新鮮放牧蛋
神奇有機農場/無負擔農場(鴨蛋)/清月竹城

本活動感謝主婦聯盟公益金贊助

小食光
May! May

蛋點心 Egg

四季農園/桑葚杏仁香蕉蛋糕
一條60/一條200

無負擔/蛋包飯 NT. 85

小鎮冰淇淋/雞蛋
NT. 30
NT. 100

風信子/香草魔鬼蛋 NT. 50

樸食小舖/蔥酥餅
+蛋 NT. 65

主婦聯盟公益金贊助



【5/1小農開講《聽碧惠說說話——聊葡萄》】



【6/1綠市集小食光podcast第一集上架《賢惠賜紫櫻桃農園》】



【7/9頂瓜瓜小食光 線上食譜分享】



A B A-味噌小黃瓜 B-鹽糖小黃瓜

綠市集 頂瓜瓜小食光【蓋兒手藝館】

無油煙料理

材料：
新鮮小黃瓜
味噌
鹽糖
冰塊

作法：

●味噌小黃瓜

將小黃瓜洗淨切去蒂尾，冰鎮，剖半切長條，在剖面上抹上味噌，即可為夏日開胃的小菜。

●冰鎮鹽糖小黃瓜

小黃瓜洗淨切去蒂尾，中心穿入竹籤，放入冰塊中冰鎮，取出鹽糖食用，鹽糖比鹽小黃瓜更勝一籌，適合當宵夜點心。

蓋兒手藝 Gail's Herbs

清蒸 老薑 蒜末 蒜末
蒸雞 薑 蔥 蔥
蒸 薑 蔥 蔥



小黃瓜俗稱刺瓜，剖半後長有小刺，早年台灣小黃瓜與大黃瓜為同一品種，小刺經過小黃瓜，長大後大黃瓜，經過改良，才分成不同品種。

【小黃瓜】

本活動感謝主辦單位公益金贊助 竹塹新綠市集

綠市集 頂瓜瓜小食光

【佛山茶園月瑣篇】

蛋素蒲瓜羹

材料

- 1 蒲瓜半顆
- 2 秋葵5條
- 3 雞蛋2顆
- 4 薑絲少許

作法

- 1 蛋打散入油鍋煎成有老，起鍋，搗塊備用。
- 2 秋葵切段勾芡用。
- 3 蒲瓜去皮切丁，放油，薑絲，瓜入鍋稍炒，再加水淹過料及秋葵、鹽，悶至爛加備好的蛋塊起鍋。
- 4 開動吧！

PS. 也可加木耳、其他...

天然的勾芡食材
秋葵
本身帶澱粉，
可替代勾芡粉。

【蒲瓜】

蒲瓜除了是食用瓜果外，也是早期的生活器具，老了不能吃的蒲瓜，果皮纖維硬化，剖半中個挖空，日曬乾後常用來代替勺子使用，古代也用乾後的蒲瓜，當容器裝水或物品，另外也能當作樂器，完整中空的乾蒲瓜籽仍在其中，搖動起來會有沙沙的響聲，類似現代沙鈴的樂器聲。

本活動感謝主辦單位公益金贊助 竹塹新綠市集

【7/13綠市集小食光podcast第二集上架《小食光的發想》】



【8/17綠市集小食光podcast第三集上架 《蓋兒手釀篇》】



【9/4 《小農開講——來聽劉奕分享在無負擔農場的日子》】



【9/18 《小農開講——來聽蓋兒聊天然發酵與釀造》】



【9/24綠市集小食光podcast第四集上架《無負擔農場篇》】



【10/13綠市集小食光podcast第五集上架《榮啟農園篇》】



【11/20 《小農開講——榮啟大哥的友善耕作之路》】



【12/16綠市集小食光podcast第六集上架 《烘爐崎親子生態農園篇》】



三、綠市集小食光、podcast、小農開講經費總支出表

今年一月至十二月，綠市集舉辦了七場綠市集小食光、錄製了六集小食光podcast、舉辦了四場小農開講。疫情影響，舉辦次數少於預期。

2021綠市集小食光經費支出表		
項目	支出	備註
食物餐桌 食材費用	21000	單場活動食材費用3000，共七場
podcast錄製費用	15000	單場受訪者出席費500、前置與主持人事費用800、錄音剪輯人事費用1200，共六場
小農開講	12000	單場講師費3000，共四場
海報設計	2000	小食光活動海報設計
總計	50000	

四、2021綠市集小食光與podcast執行概況與成果

綠市集小食光podcast的發起

原計畫製作電子報，後來改成podcast形式，讓消費者更認識生產者。2020年綠市集推出小食光，跟著節氣每次推一個主題，在市集現場頗受歡迎。疫情期間，我們無法實體呈現，或許也是個轉機，讓我們思考以不同形式呈現綠市集，可以用聲音在線上跟大家分享，也期盼接觸到不同族群。

所以，這段時間，市集夥伴分工，學習如何製作podcast，感謝清大雨臻老師出借麥克風，夥伴們從無到有學習研擬訪綱和採訪，學習用軟體剪輯音檔。

第一集節目的錄製是在五月初，那次我們訪問賢惠的葡萄，原本計畫每次市集訪問一個夥伴，而遇到疫情可能無法這麼順利。

綠市集小食光是2020年底，因應香蕉盛產，市集農友苦惱該怎麼辦。於是幾個夥伴提出了「香蕉小食光」的點子，以香蕉為主角，讓加工攤友來發揮創意。大家先在line群組提出誰要做哪個產品，誰負責帶道具，製作海報。

到了「香蕉小食光」那天，市集規劃出一區小食光專區，種香蕉的農友們，四季農園帶來了香蕉苗盆栽和香蕉葉、臥龍居農園帶香蕉花、賢惠賜紫櫻桃農園帶了乾燥的自然素材，而新燕和拉拉以這些自然素材共同布置，展示幾種香蕉銅板美食，有美紅上菜的香蕉巧克力吐司捲、美人茶的香蕉杏仁奶昔、蓋兒手釀的香蕉杯子蛋糕與樸食小舖的巧克力香蕉貝果。

「香蕉小食光」這個專區，視覺自然美感，食物賞心悅目，許多消費者把這裡當作網美牆，拍照打卡留念。更重要的是，當天農友的香蕉也銷售完畢，這些香蕉美食也大受歡迎。那天叫好又叫座，消費者和攤友都像小孩子一樣玩得很開心，第一次推出的小食光就受到肯定，也促使攤友們毛遂自薦，用自己的農產品為主題來發想，並期待下次小食光的到來。因此，綠市集申請主婦聯盟公益金來完成新一年的小食光計畫。

就這樣，在所有人期待下，2021年依著節氣，綠市集推出了地瓜、發酵醃漬、春日花草、登山糧食、胡蘿蔔艾草、雞蛋、端午以及頂瓜瓜小食光。小食光的成功，串接了一級農產、二級加工以及消費者的肯定，而

加工者更喜歡接受不同挑戰，即使疫情期間，大家一樣在自家做小食光美食，提供食譜做法，然後用臉書發文，變成線上小食光。

綠市集小食光podcast上架了

小食光實體活動引起熱烈回響，在疫情期間，綠市集推出線上聲音節目，將小食光變成線上節目，podcast的族群比較年輕，希望透過聲音平台吸引新的族群，也讓老客戶更認識綠市集。

podcast類似廣播節目，如何吸引聽眾，如何將食物、小農故事和食農的想法透過聲音吸引聽眾，這些對綠市集是新挑戰。因為沒有前例，夥伴們摸索採訪與剪輯的技巧。最初規劃在市集進行農友短講分享，然後到安靜封閉的空間錄音。錄音過程，聲音的清晰、訪談的順暢以及內容知性有趣都是需要累積經驗的，目前雖然只製作六集，對此許多農友也躍躍欲試。

去年疫情，市集停辦次數不多，今年停辦數月，因生存壓力，也因為大家都不想放棄，因此將小食光的戰場多元化了，無論線上食譜或podcast的運作都帶來契機，也更增進農之間具體的交流。這樣內部凝聚力量的重整，也是疫情的嚴峻帶來的正向能量。

今年一月至十二月，綠市集舉辦了七場綠市集小食光、錄製了六集小食光podcast、舉辦了四場小農開講。受到疫情影響，受限於現場無法提供熟食的防疫規定，下半年的小食光皆取消舉辦，小農開講場次也有異動，舉辦次數少於預期。至於寫於計畫書中電子報的發行，經過夥伴間討論，今年已有實際執行動能，於是改成更多元的呈現方式，嘗試以podcast形式與消費者分享小農的生活點滴、工作中的甘苦談以及一路走來的心路歷程，讓消費者更認識生產者，。而主持人與受訪農友之間激盪的火花，除了讓彼此有更深的認識，雙方更有訪談的經驗，農友跟農友之間的互訪，也會自然流露出惺惺相惜彼此工作中的辛酸與成就感。小農開講則是延續綠市集開辦以來不間斷舉辦的「樹下講堂」，農友直接在市集現場與消費者分享交流，與podcast錄音中主持人與農友的對談有不同風格的呈現。2021年新的嘗試與經驗累積，綠市集夥伴們會持續錄製podcast以及舉辦小農開講，讓綠市集農友的聲音跟故事，帶給更多人認識。

綠市集小食光podcast分集介紹

第一集《賢惠賜紫櫻桃農園篇》

主持：宜璇 來賓：碧惠

綠市集的葡萄農友洪碧惠，來自彰化溪湖，農場叫做「賢惠賜紫櫻桃農園」。「賜紫櫻桃」和葡萄有甚麼關係，適合生長的溫度、台灣的產地在哪些地方，葡萄有幾種吃法，聽了本集節目就知道啦。

第二集《小食光的發想》

主持：宜璇 來賓：新燕

竹蜻蜓綠市集已舉辦十次的小食光了，從香蕉、地瓜、發酵、春日、登山糧、胡蘿蔔艾草、雞蛋，以及端午小食光，跟著季節，綠市集的美食和海報、現場布置都跟著動起來。小食光的發想、自然布置的特色，以及小食光動員農友和加工夥伴一起投入的故事。透過聲音，來聽小食光的規劃設計者新燕娓娓道來這段故事。

第三集《蓋兒手釀篇》

主持：小桂 來賓：蓋兒手釀惠渝

想知道蓋兒學習手釀的經過、發酵與醃製有甚麼不同，鹽麴有甚麼魅力，想成為手釀師須具備甚麼條件，本集內容豐富精彩，歡迎收聽訂閱。

00:59” 蓋兒自我介紹

1’:51” 發酵、醃漬有什麼不同？

3’:00” 鹽麴、甘酒、酒釀的差別

6’:20” 學做釀造的契機

11’:09” 為什麼選擇自己做釀造呢？

15’:35” 每天工作的內容

17’:20” 什麼食材都能做鹽麴嗎？

19’:27” 食譜分享

20’:34” 工作時開心的事情！

21’:27” 綠市集、小食光心得分享

第四集《無負擔農場篇》

主持人：蓋兒手釀惠渝 來賓：無負擔有機農場第二代型男劉奕。

兩個人加上一隻鴨子陳太太(台語發音)，三種聲音，讓你認識農村的有趣和務實的地方。

0:12 開場白

0:33 無負擔農場在哪個地方

0:56 陳太太是背景音樂

1:27 劉奕從小到大與食物、農村的關係

2:45 劉奕除了務農，還擅長食農教育

3:26 與客家飲食對接的方式，

從芥菜到酸菜、春耕插秧，體驗插秧機當現代農夫、認識水田環境

5:40 農地保護，劉奕對「農地農用」的武林詮釋

7:22 市集養大的孩子現在做些甚麼

9:00 無負擔農場在市集擺攤賣些甚麼

10:00 鴨子醒了，腳色互換，來賓變成主持人

10:26 蓋兒拿了無負擔農場的有機糙米做成的鹽麴，到底效果如何

12:55 無負擔農場的鹹鴨蛋有多美味呢？

14:30 鴨子在水田裡扮演甚麼腳色？為什麼都是鴨間稻，而不是雞或鵝呢？

16:35 與社區長照站有甚麼關聯？

17:00 結尾

17:10 歡迎幫綠市集粉絲頁按讚、分享與追蹤！

第五集《榮啟農園篇》

主持人：無負擔有機農場劉奕+膽大大(客語) 來賓：榮啟農園的榮啟大哥
榮啟大哥有著爽朗略帶粗曠的外表，對土地與環境抱持著保護捍衛的毅力，對待作物卻有著細膩溫暖的細心，這樣多面貌的榮啟大哥，就像他園子裡種類多元的蔬菜、水果讓人驚艷不已，透過這次的訪談，聽榮啟大哥說說自己浪漫的想法與精彩的經歷。

0:07 開場白

0:29 榮啟大哥的外號

0:43 農園在哪裡？

2:00 聊聊生態多樣性的耕作方式，與理念

3:45 不可思議！二十年前，如何賣到現在的價格

4:50 用小道具，讓消費者體驗農園生態

7:08 甚麼時候進入有機農業

8:17 歷史中的李長榮化工事件
9:18 為了水源里加入竹蜻蜓綠市集
11:18 從有機到友善耕作的過程
15:40 白露之後農園有哪些品項?
16:20 地球暖化對園內作物的影響
18:30 今年紅棗賣完了，明年請早
19:33 除了苗栗公館有紅棗，新竹也有喔
20:22 整個農園都是食物森林
20:54 結尾
21:50 歡迎幫綠市集粉絲頁按讚、分享與追蹤！

第六集《烘爐崎親子生態農園篇》

主持：小桂 來賓：阮光明

綠市集除了小農、農產加工品、手作攤位之外，還有理念團體的推廣。這集podcast介紹兼具有機農友與理念推廣兩種身分的「烘爐崎親子生態農園」。想知道一個農場如何推動守護兩公里淨土的理想，中間有哪些不為人知的心路歷程，克服哪些困難，他們又做到那些事情，用雙手建立的生態家園呈現的里山面貌，歡迎聆聽農場主人阮光明大哥的故事。

0:27 認識烘爐崎親子生態農園
1:24 烘爐崎親子生態農園命名的由來
2:30 兩公里淨土的內容是什麼
4:50 園裡農產品的種類
7:25 誰是穀東
8:20 自留種的開始
9:06 田間的自動照相機
10:50 農園種植的方式
11:45 分享樸門的精神
12:50 工作中開心的事
13:50 不足外人道的心情
15:00 從先人智慧來的護城河
15:50 在竹蜻蜓綠市集如何向消費者分享
16:40 對你來說甚麼是生活
17:50 想對下一代分享什麼

綠市集小食光podcast在sound on 平台上的收聽連結：

<https://player.soundon.fm/p/13344b61-378a-43dd-978d-5a6083954317>

綠市集小食光podcast下載次數

集數	標題	下載次數
1	賢惠賜紫櫻桃農園篇	34
2	小食光的發想	30
3	蓋兒手釀篇	45
4	無負擔農場篇	21
5	榮啟農園篇	11
6	烘爐崎親子生態農園篇	6