

2023

十一、十二月號

農產運銷報導

NOV.
DEC.

市場食育，正夯



01 CHAPTER 主題企劃

探索原型食物之旅

03 CHAPTER 地方人物誌

創造茭白筍的選物心法－張淑敏
培養水果趨勢精準眼光－楊曜聰

05 CHAPTER 食譜專欄

炸芋泥春捲佐金桔醬

06 CHAPTER 公司要聞

十月、十一月份重點要聞

07 CHAPTER 蔬果介紹

芋 ò o-á



探索原型食物之旅

文 / 陳茵茵 圖 / 臺北農產運銷

民以食為天，臺灣向來有美食王國的美譽，是集結多元食材與飲食文化的美食之島。但如何吃得正確且攝取新鮮自然的原型食物，是普羅大眾都需了解的課題。北農以公平、公正、公開的蔬果拍賣交易機制，服務產銷消三方，每年更持續舉辦不同類型的「食農教育」，透過結合專業知識及實務應用等教育互動，帶著民眾從認識食物到生產銷售，再到了解食材營養價值等，串接在地農業與飲食文化的脈絡，讓學童、

親子與市民朋友藉由活動體驗，明白「食」與「農」之間的關聯。

北農從 2023 年七月底開始，週六不定期舉辦為期半天的食農教育課程，帶領市民拜訪濱江市場、萬大市場優質蔬果店家，今年八場活動，場場精彩。並邀請專家營養師、拍賣職人、飲食作家等分享蔬果專業及烹飪知識，讓大朋友、小朋友有吃又有拿，寓教於樂。

食農教育行之有年 親自了解食物原貌

早於 1990 年，世界各國便紛紛推行食農相關教育計畫，像是美國、英國以及日本，從學童的營養午餐著手，致力於培養健康的飲食習慣與觀念。相較之下，臺灣起步較晚，在發展食農教育的過程中，也自然借鏡了許多他國經驗。其中與我國國情相近的日本，於 2005 年公布《食育基本法》，是全球第一個將食育教育系統化並立法規範的國家。條文明定，食育的目標是「培養國民終生之健全身心及豐富的人性」，藉由健康飲食強化身心，對於食物有感受力，進而產生對食物產地與生產者的連結與關聯。

因此，北農食農教育的活動重點，有拍賣職人帶路，學習如何挑選新鮮蔬果、認識當季好食蔬果、增加營養輕食知識、小小拍賣員體驗等，更有親自動手做料理的環節，包括自製綠拿鐵、優格瑪莎拉雞腿排新英格蘭堡、韓式酪梨飯捲等，現場教學如何以原型食材製作烹飪，讓每一位學員可以吃到最健康、新鮮、天然的好味道。藉由鼓勵永續性農業生產和消費方式，一改對迺菜市仔的認知，讓人人「走進菜市仔，也可以很時尚，很有生活儀式感」。

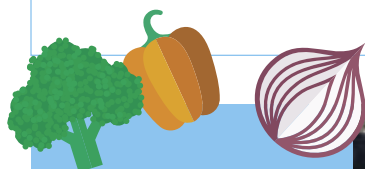
翻轉迺菜市仔印象 接地氣與質感兼具

學員來自全臺各地，由職人拍賣員帶領大家一起逛市場，而乾淨整潔的市場環境，也顛覆了大眾的刻板印象。職人拿起蔬果，以專業的角度不藏私，介紹蔬果的種類、產地及挑選小撇步，引導學員了解當令蔬果常識，希望能吸引更多消費者走訪批發市場，增添人氣及買氣。

除此之外，北農總經理吳芳銘也經常穿梭活動現場，與學員進行互動，毫不含糊地講述挑選蔬果的眉角，務實又接地氣的分享方式，帶給學員不一樣的市場體驗。

除了迺菜市仔，也邀請知名營養師、飲食作家等人輪番登場，由營養師帶領學員破除吃的迷思，要從生活飲食中吃出「質感」與「品味」；飲食作家則利用淺顯易懂的方式，教導學員如何料理新鮮食材，透過課程瞭解蔬果來源、食農知識及安全飲食的重要性。

市場食育正夯，不僅讓參與課程的學員親身體驗「食當季」的樂趣，更是鼓勵民眾探究在地生產的農產品，傳承飲食文化，將食農教育刻劃在心中。



7/29 (六)

左：職人拍賣員小董哥帶領學員一起逛果菜市場。
右：北農總經理吳芳銘親自現身說法，與學員進行互動。



8/12 (六)

上：拍賣職人劉乃禎不藏私傳授挑選新鮮蔬果密技。
下：學員快樂合影，也了解「食當季」樂趣。



8/26 (六)

職人拍賣員小董哥帶領學員一起逛果菜市場。

8/18 (五)

左：孩子們探索蔬果到餐桌的拍賣過程。
右：親手學習做料理，變出北農燒及夏日水果帕菲。



9/9 (六)

上：臺灣甜柿又大又甜，拍賣職人小禎姊教導學員們如何選柿子。
下：新鮮水果現剖現吃，果香四溢。



9/23 (六)

左：料理魔法師 Boya 帶來輕食料理教學。
右：學員展示自己的手作料理「日式茄子豆皮田樂燒」。



11/25 (六)

北農總經理阿銘哥哥特地現身，一同探索蔬果到餐桌的拍賣過程。

承接父母親的務實態度 張淑敏創造茭白筍的選物心法

文 / 陳茵茵



張淑敏，熟客都稱她阿敏，自跟著父母親做蔬果買賣以來，在菜市場打滾超過20年。在熙熙攘攘的菜市場中，阿敏總是親切地與熟客打招呼，從蔬果選物到消費端銷售，阿敏總是很有底氣地做好每一件事情，似乎能在她身上看到父母親腳踏實地的精神。

小時候家中賣最好的產品就是再加工處理的蘿蔔醃製品，回想起幫父母刷洗蘿蔔的時候，阿敏癢著嘴說：「每次在過年過節的旺季，水又冷又凍，洗的時候兄弟姊妹都哇哇叫，現在長大了，才知道那時候賺的都是辛苦錢。」身在一家七口的大家庭裡，只有阿敏跟隨父母的腳步，投身菜市場裡，一做就是20年。2003年濱江市場完工啟用，阿敏就是當時進駐的元老級店家之一。

總是堆滿笑容的阿敏彷彿有用不完的活力，她笑說父親其實很不喜歡孩子來市場，而她卻成了「叛逆的孩子」。談到目前店內最驕傲的產品，便是有著「美人腿」之稱的茭白筍。阿敏不以量取勝，反而是以品質取得市場消費者的好口碑；

但光是要找出品質上好的茭白筍，就花了阿敏十幾年的時間研究，她說：「近幾年蔬果冷鏈技術非常先進，即使茭白筍在遙遠的產地彼端，送過來的那一刻還是新鮮翠綠；但是常溫下放置過久容易纖維化或水分流失，吃起來口感並不好。」一般家庭的購買習慣還是傾向買一次就能滿足一家人三～四天的菜量，所以她以實驗精神，將不同產地的茭白筍進行相同環境測試，最終得出一套屬於她自己的選物心法。

以品質做為市場的賣點其實並不吃香，但是阿敏跟客人搏感情時總是不藏私，也會大力推薦符合客人的料理方法，像是老弱及孩童牙口不好，可以選嫩芽、小支的茭白筍，加點鹽、簡單清蒸就很美味。加點麻油快炒，也能讓孕婦補充營養，方便又可口。被問到如何挑選茭白筍？阿敏指著尾部上段的筍白處說：「挑的時候就是要按筍白，不用太大力，按壓的時候可以感覺到筍身厚實飽滿，就代表它很新鮮；如果要知道它甜不甜？要靠刀子切，切下去的瞬間感覺脆爽、有彈性，那味道絕對鮮甜。」

經歷：7年

楊曜聰
(洋蔥)

八年級生；29歲

北農濱江市場(二市)：
6-07 號零批位

做中學，學中做 楊曜聰培養水果趨勢精準眼光

文 / 陳茵茵

楊曜聰，綽號洋蔥，有著爽朗的個性，在濱江市場主要販售的產品為當季國、日產水果，對於每一樣水果的來歷都瞭如指掌。大學時期學習土木工程的他，也曾當過職場新鮮人，卻發現志趣不合，於是跟著父母做起老本行生意。他發現，要當一個好的水果商其實大有學問，不僅要瞭解各種水果的產季、產地、生長狀況等背景知識，更要懂得如何包裝、行銷水果，才能在競爭激烈的市場中脫穎而出。

舉起兩個拳頭大的 24A 水梨侃侃而談，洋蔥說之前時值中秋，以禮盒為導向的商品銷售最好，無論是國產或是日產水梨，都有各自的客群支持。當他被問及差異何在？洋蔥以自己觀察的角度，分析台日水果不同的優勢：國產水果俗擱大碗，美味多汁，作為禮品非常氣派；日產水果精緻香甜，入口後齒頰留香，加上精緻禮盒點綴，拿來送禮最適合，就算是自己吃也可以讓生活變得更有儀式感。

父母親作為水果商已有 40 幾年的經驗，從小耳濡目染下，洋蔥也歸納出一套自己的買貨哲學。凌晨時段的拍賣場競價聲此起彼落，這是考驗承銷人的眼光，是否精準獨到的「戰場」，看見貨品出現的那一瞬間就要快速出手！洋蔥回憶道：「一開始自己買貴了，結果常被父親念。」

但他將每一次的錯誤轉變為成功的基石，因此很感謝父親總是給他嘗試的機會。不僅如此，現在洋蔥要下手競標時，就已經想到該產品後續的銷售與包裝。他漸漸愛上做生意的彈性與挑戰，因為在不可預測的商機中，他都能夠從銷量找到樂趣與成就感。他笑說：「父親領進門，修行靠個人，而每次最好的回饋其實是客人。」

水果是跟著季節走的商品，除了培養銷售眼光之外，洋蔥也會將每一批水果的供應代號進行篩選，汰弱留強；水果百百款，口感脆軟、纖維粗細、肉質甜酸等都是考量，最後將心中最優質的供應人輸入自己的採買資料庫。

對於客人，他總是真心相待，將自己也認為好吃的水果推薦出去，每每都有回頭客頻頻報喜。楊曜聰做中學，學中做，用心做好每一件事，認真款待每一位客人。



THE
COLUMN
OF
RECIPES炸芋泥春捲
佐金桔醬

2 ~ 3 人份 | 料理時間約 40 分鐘



炸芋泥春捲佐金桔醬

材 料

- ・芋頭，300 公克 (去皮切小塊)
- ・XO 醬，3 大匙
- ・乾香菇，4 朵 (泡軟切小丁)
- ・鮮蝦仁，10 尾 (切小丁)
- ・韭菜，4 枝 (切碎)
- ・薑泥，1/2 大匙
- ・白胡椒，1 小匙
- ・鹽，1 小匙
- ・金桔醬，6 大匙
- ・橄欖油，2 大匙
- ・炸油，800 ~ 1000 毫升



作 法

1. 芋頭在電鍋或蒸鍋中蒸熟後，壓成泥狀備用。
2. 在平底鍋內用橄欖油將 XO 醬、香菇爆香，加入韭菜、鮮蝦炒熟後，再加入芋頭泥，拌勻離火備用。
3. 取一片潤餅皮，將捏成長條狀的芋泥蝦內餡置於潤餅皮中央，依序將潤餅皮由內向外包住餡料，把兩側折入後，往前滾成圓柱狀，收尾時以水或麵糊固定潤餅皮。
4. 炸油於鍋中加熱至攝氏 130 度左右，放入包好的芋泥春捲，將春捲表面炸至金黃色澤即可起鍋瀝油。
5. 趁熱搭配金桔醬食用。

Tips :

1. 可使用現成的潤餅皮，若潤餅皮太大片，可切成一半或適當大小。
2. 芋泥蝦內餡可捏成球狀，沾麵粉、蛋液與麵包粉炸成「芋泥蝦球」。



潤餅皮

材 料 (約 10 ~ 12 片)

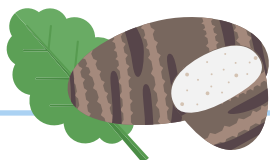
- ・高筋麵粉，200 公克 (過篩)
- ・常溫冷開水，300 公克
- ・鹽，1 小撮

作 法

1. 將所有材料混勻後可多打一會，讓麵粉產生筋性，成品會較有延展性。
2. 室溫靜置約 30 分鐘，舒展麵糊。
3. 取平底鍋以中小火將鍋加熱。用刷子將麵糊均勻地刷在鍋底，等邊緣稍微翹起就可翻面，再收乾 20 秒即可。

Tips :

刷麵糊時速度要快，因為麵糊很快就會定型；盡量同一方向，避免將稍定型的麵皮刷起，造成潤餅皮凹凸不平。



公司要聞

10/3



嘉義魚市造訪第二果菜批發市場，由林盈成總經理率隊參觀批發市場的運作、冷鏈系統與果菜包裝物流中心。

10/11



宮城縣一行快閃北農，日本友人蒞臨萬大與濱江市場，臺北市青果進口承銷協會分享當季本土水果，貴賓對臺灣水果大大讚賞。

10/13



臺北市立大學來北農參訪，在過程中踴躍發言，看出學生對於蔬果的熱愛，期許未來可以在農產業發光發熱。

10/15



一年一度北農聯歡餐會，感謝同仁的奉獻與努力，讓團康活動豐富有趣，展現出同仁之間的合作精神及活潑的一面，期許未來一起向前邁進。

10/18



本場研習會以香蕉為主題，說明相關分級與棧板化紙箱製作規範，傳達妥適採後整理及裝箱方式，宣導落實蔬果分級包裝，以提升整體運銷品質與價格。

10/19



前往南部供應單位查驗有機蔬菜生產情形，食的安全從產地開始做起，層層把關北市校園午餐，讓學童能吃得安心吃得健康。

11/10



「臺北市議會財政建設委員會」視察農中繼市場營運及農一期主體工程施工情形，緊盯改建工程進度不鬆懈！

11/11



北農食農教育帶你玩轉濱江市場，煮出跨國美食！由明星講師一職人拍賣員小董哥，帶領學員逛菜市仔，來發現佳餚背後的蔬菜百寶箱與市場人情味。



芋 (ōo-á)

芋頭產地分布於屏東、台中、苗栗、高雄等4縣市，其中以台中大安、大甲區芋頭最為有名，也最受大眾喜愛。現在市面上普遍的芋頭品種為檳榔心芋，主要產期為夏、冬兩季，結球莖時會因雨水多寡影響口感。夏季的芋頭，因植株結球時正逢多雨季節，口感略差。冬天的芋頭結球緩慢，加上少雨緣故，口感綿密。

資料來源：第一果菜批發市場拍賣員 邱智偉

產地

台中大安區、大甲區

花蓮吉安區

屏東高樹區、高雄美濃區

挑選及口感

剖面觸感較粉，口感較為綿密。

口感濕潤、香氣濃郁，表面有明顯紋路。

因土質關係，口感會比較水一點。

產期

8月～過年

2～5月

5～6月、7～8月

註：產期受種植地區之海拔高低、氣候影響而有所變動。

挑選撇步

特級芋：

1. 形狀完整
2. 質地堅實
3. 外觀無瑕疵



大小規格

塊莖重

【通用範圍】檳榔心芋、其改良種

大(L)

750

公克以上

中(M)

500

750

公克

小(S)

未達

500

公克



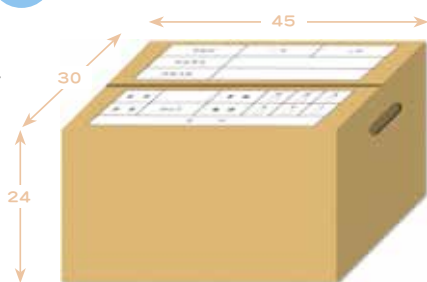
包裝規格 八號箱紙箱

紙箱尺寸：

45 x 30 x 24 公分

淨重：

20 公斤（雙層裝）



包裝3要點

- ① 適時採收，集貨過程應避免人為、機械及其他傷害。修整時，去除殘留葉柄（芋梗）、鬚根及泥土。
- ② 包裝時，按相同品種、等級、大小規格，整齊排放於箱內，疊放高度以不超過紙箱高度為原則。
- ③ 包裝後，按箱面標示，規格相同者集中擺放，出貨前放置於陰涼處或適宜溫度環境中，避免造成腐損。

編輯團隊

發行單位 臺北農產運銷股份有限公司
 發行人 楊鎮浩
 總編輯 吳芳銘
 編輯群 企劃部
 設計印刷 沈氏藝術印刷
 出刊日期 2023年12月
 地址 臺北市中山區民族東路336號
 電話 (02) 2516-2519



粉專點個讚

不錯過好康資訊！



加入LINE@

專業知識不漏接！



北農嚴選電商平台

採買免出門！

總公司（含第二果菜批發市場）
 臺北市中山區民族東路336號
 電話：(02) 2516-2519

第一果菜批發市場
 臺北市萬華區萬大路533號
 電話：(02) 2307-7130