



本會推廣鳳山在地早期農村料理「赤山粿」

◎文·圖：潘建仲

高雄市民假日農村休閒的新選擇-「蓮池潭高雄物產館」。高雄物產館位於翠華路旁的蓮池潭風景區，從館內向外可遠眺蓮池潭的湖光山色，享受悠閒的購物環境。該館是高雄市政府為行銷高雄農村、農業及在地文化，結合蓮池潭風景區之觀光資源，重新整修並注入農業文創元素，所展現新農業文化體驗景點，包含有農業發展史、農業耆老人物故事、農產品展售、農村樂活體驗DIY等相關元素融入新主館內，免費入館。營業時間為每日9:30-21:30，館內包含高雄農業故事館、廚藝教室及DIY教室、輕食區以及高雄物產展售專區，目的要讓民眾能更加了解高雄的農業發展歷史。

鳳山早期農業發達人口眾多，勤奮耕種稻農早出晚歸。往往在水稻插秧及收割

期，需要幫佣人數眾多，由於交通不便，往來耗費時效，因此衍生出吃點心「止天」的習慣，原料簡單又容易存放，就是粿類加工品，慢慢的就形成知名的特產，這是早期農村的米食點心。傳統家庭逢年過節或寺廟拜拜需要做粿來當點心或供品，以示對神明致敬。赤山地區得天獨厚，因村落內有二口古井「龍目井」，水質甘甜，做出來的粿特別Q又好吃，也因此自日據時代迄今，就有「粿莊」之稱，所製作的米製加工品就稱為「赤山粿」。

「赤山粿」流傳至今口味相當多，也會因季節不同，做不同的粿品，像米苔目、涼粿、粉條、粉圓、涼圓是夏天的米食，比較常見的還有雙層粿、黑糖粿、紅龜

粿、紅圓、發粿、芋粿、菜頭粿、甜粿、甜芋粿、米糕、九層粿、芋腰粿等，蒸籠蒸熟，不經油炸相當有健康概念。

本會為推廣在地農村特色料理，於101.10.13~14兩天在高雄物產館的廚藝教室，由市民自行DIY動手學習製作「赤山粿」，教作的老師傅是赤山在地家傳做粿耆老黃阿碧阿婆，助教蔡麗玲、蔡麗瑗，由本會推廣股潘指導員現場指導，參加學員共有22人分8組製作。



▲本會推廣股潘指導員(右上)現場口述赤山粿的製作流程、配方及由來。

人力式噴霧器講習會

◎文：潘建仲

本會於101.11.20假本會三樓會議室，舉辦一場人力噴霧器講習會，參加人員共60人，由推廣股指導員潘建仲擔任講師，全程講授噴霧器平時保養注意事項、使用操作及簡易維修拆卸、換發零件及裝回



▲推廣股指導員潘建仲擔任噴霧器使用及維修講師

。本年度補助農友人力噴霧器，為讓新使用農友了解操作及簡易維修方法，特舉辦本次講習會，邀請農友認識噴霧器功能及簡單維修保養，讓噴霧器使用更加流暢。

潘指導員指出，目前市售噴霧器分兩種，一種為鋁網桶容量為二斗半(20公升)、斗半(12公升)，另一種為白鐵桶容量為二斗(16公升)，兩種維修都算簡易，只須點抹機油保養。換修時鋁網噴霧器除了零件破損無法自行換修外，簡單換修只有漏水問題，只要十字起子或六角板手退出螺絲，拔出刺筒，換上止水橡皮，再裝回去即可，使用零件簡單明瞭，在農忙時只要自己處理馬上就好，修護及保養也不沾染到農藥，相當方便。若是白鐵桶則須打開抽出鋼管，更換小零件即可，兩種噴霧器自我維修都很簡單。

農保訊息

◎保險部：王美麗

新版農民健康保險身心障礙給付標準，自101.01.29已開始實施了！再次提醒各受保人，如有在參加農保期間遭受傷病或罹患疾病致身心障礙者，經治療後，症狀固定，再行治療仍不能期待其治療效果，如身體遺存障害，適合身心障礙給付標準規定之項目，並經全民健保醫療機構診斷為永久身心障礙者，得按其當月投保金額，依規定之身心障礙等級及給付標準，一次請領身心障礙給付。

有上述情形的農保被保險人，在治療期間也符合相關規定，可至本會保險部索取身心障礙診斷書，前往看診的醫療院所填寫併檢附相關證明文件後，再至本會保險部填寫申請書，俾利寄送勞保局遷審，以請領農民健康保險身心障礙給付。身心障礙種類之狀態、等級、審核基準及出具診斷書醫療如下表：

障礙類別	治療期間	出具診斷書的醫院層級
精神	· 2年以上	健保特約醫院或診所
神經	· 6個月以上 · 最後1次手術後6個月以上	
眼瞖	· 1年以上 · 白內障手術後1年	健保特約醫院
耳	· 6個月以上 (除耳部缺損外)	健保特約醫院或診所
鼻	· 6個月以上 (除鼻部缺損外)	
口	· 6個月以上 (除全喉切除致言語機能障礙外)	視網·鼻·淚·腎臟·小腸·大腸·肛門·膀胱·泌尿器·乳癌·腦癌：健保特約醫院 心臟·肺臟·肝臟障礙：地區教學醫院以上或行政區域衛生局新制醫院評鑑等級以上或新制醫院評鑑及教學醫院評鑑合格之健保特約醫院 其他障礙：健保特約醫院或診所
胸腺部機器	· 6個月以上 · 最後1次手術後6個月以上 · 器質性障礙項目應於器官切除出院日	
縮斂	· 1年以上 · 最後1次手術後1年以上 · 最後1次手術後6個月以上	健保特約醫院或診所
頭、臉或頸	· 1年以上 · 最後1次手術後1年以上	健保特約醫院
皮膚	· 1年以上 · 最後1次手術後1年以上	健保特約醫院
上肢	· 1年以上 · 最後1次手術後1年以上 · 器質性障礙項目應於器官切除出院日	健保特約醫院或診所

迎新春-春節盆花介紹

◎文：行政院農業委員會 高雄區農業改良場 黃雅伶

在大家的倒數聲中2013年已經來臨，緊接著將迎接舊曆年，春節期間大家總想在家裡擺些花卉盆栽，增進年節氣氛，本期特別介紹春節常用盆花，供消費者購買選擇時參考。

觀賞鳳梨

觀賞鳳梨原產熱帶美洲，全世界約有兩千多種。由於苞片顏色有紅色系、紫紅色系、黃色系等，是年節送禮最佳的組合盆花，高屏地區為其主要栽培產區。一般消費者在選擇此類植物時，以苞片轉色完成，且小花尚未抽出者最佳，因為可維持盆花觀賞期長達2-3個月。



文心蘭

文心蘭全世界約有700多種原生種，大部分原產於熱帶美洲海拔200公尺以上的冷涼高地至海岸沿線低溼地帶。由於文心蘭盛開時宛如一群少女娉婷起舞，因此又稱跳舞蘭，目前為高屏地區外銷日本的主力切花作物。文心蘭有切花及盆花等不同品種，盆花可選擇花梗分枝性佳且花朵數多者為最佳。

火鶴花

火鶴花原產地分佈在中南美洲，全世界約有600-700種的原生品種，其花形變化多端且觀賞性極高。目前國內種植以切花及盆花為主，過年期間不論在家中插一把火鶴花或擺設幾盆火鶴花盆栽，皆能帶來年節的氣氛。近年來引進的品種非常多，消費者可依個人喜好購買，一般可選擇植株根系尚未突出土壤表面，代表植株仍具觀賞性。



泡菜炒飯

- 材料：
白飯2碗、絞肉120克、泡菜50克、辣椒1/2支、蔥2根、蛋2個、油2大匙
- 調味料：
(A)米酒1小匙、鹽1/4小匙、太白粉1/2小匙
(B)鹽1/4小匙



★許多人愛吃醋，要記住白醋比黑醋的熱量低很多。

作法：

1. 辣椒切末，泡菜去除水分後切絲；蛋打散成蛋液；絞肉加入調味料(A)拌勻，醃10分鐘。
2. 先熱鍋，再入油以中火燒至8分熱，絞肉炒至變色後，加入辣椒、泡菜拌炒。
3. 續入白飯、調味料(B)，以中火炒二分鐘，起鍋前撒上蔥花炒勻即可。

資料來源：農糧署糧食產業組