



季刊・免費贈閱

發行所：高雄市鳳山區農會
 理事長：歐 國 南
 常務監事：鄭 朝 琨
 總幹事：潘 建 仲
 發行人：潘 建 仲
 社 址：高雄市鳳山區維新路124號
 電 話：(07) 7463131-20線
 承 印：美育彩色印刷公司
 地 址：高雄市中華二路170號

鳳農會刊

第 310 期

行政院新聞局登記證局版台誌字第1240號
 中華郵政鳳山雜字第65號登記證登記雜誌交寄

房價節節升高 想買低於市價房屋
 或想購地對抗通膨
 歡迎至FB搜尋
 鳳山區農會法拍資訊
 隨時追蹤與找尋法拍好物件



鳳山區農會法拍資訊



米香傳情 市集同樂

◎圖/ 簡芷淇

【本刊訊】本會於114年8月9日（星期六）舉辦「米食品嚐會暨農夫市集」，活動內容豐富，現場聚集了眾多鄉親朋友，共同享受美食與表演帶來的美好時光，場面熱鬧溫馨。

本次活動以推廣在地農產品為主軸，特別準備多樣料理供民眾試吃。其中最受矚目的，莫過於以本會自有品牌「鳳農金好吃米」（台梗九號）所烹煮的白米飯。台梗九號米粒飽滿、晶瑩剔透，煮後飯粒分明，口感Q彈帶有自然甜味，即使冷卻後依然保有香氣與彈性。這次搭配的滷肉以精選豬肉細火慢滷，肥瘦比例恰到好處，醬香濃郁卻不油膩，與米飯交織出一碗令人一口接一口的經典肉燥飯，廣受好評。

除了肉燥飯之外，現場亦提供以茂林濁口雞料理的三杯雞、鮮美魚丸湯，以及營養豐富的品冠蛋試吃，皆展現了在地食材的特色與價值，讓參與民眾大快朵頤。

美食之外，活動也安排了精采的表演節目，增添熱鬧氛圍。媽媽合唱團以溫暖歌聲傳遞真摯情感，帶給現場溫馨感受；中東舞蹈團則以熱情洋溢的舞姿炒熱氣氛，讓市集更加繽紛

生動。當天活動能圓滿進行，特別感謝蒞臨現場的長官與來賓們、積極參與的各家攤商與家政班和蔬菜產銷班班員的熱情支持，更感謝默默付出的同仁夥伴們共同協力，讓活動充滿溫度與力量。

此次米食品嚐會暨農夫市集，不僅是一場味蕾的饗宴，更是一次凝聚社區情感的盛會。透過推廣在地農產品，讓更多人看見農友的用心與堅持；透過彼此交流，更加深了社區的情誼。感謝所有參與的鄉親朋友、辛勤付出的攤



▲總幹事致詞

商與表演團體，因為有大家的支持與熱情，活動才能圓滿落幕，並留下難忘而美好的回憶。



▲媽媽合唱團獻唱



▲中東舞蹈表演



▲家政班



▲家政班



▲家政班



▲蔬菜產銷班



▲米食推廣



▲米食推廣



▲三杯雞肉燥飯



▲魚丸湯

在家就能做的古早味肉燥飯

【材料】(約4人份)

1. 豬絞肉 (五花或前腿肉) 500 克
2. 紅蔥頭 8~10 顆 (切片炸香)
3. 蒜頭 4 瓣 (切末)
4. 醬油 6 大匙
5. 米酒 4 大匙
6. 冰糖 1.5 大匙 (可用二砂糖替代)
7. 五香粉或白胡椒 少許
8. 水或高湯 500 毫升
9. 滷蛋、青菜 適量 (可依喜好搭配)

【作法】

1. 爆香紅蔥頭：鍋中放少許油，小火慢慢將紅蔥頭片炸至金黃，撈起備用，鍋中瀝油留下。
2. 炒香肉末：利用瀝油放入豬絞肉拌炒，炒到肉色轉白並微微出油，再加入蒜末爆香。
3. 調味上色：加入醬油、米酒與冰糖拌炒，炒至肉末均勻上色並散發香氣。
4. 燉煮入味：倒入水或高湯，加入炸好的紅蔥頭及少許五香粉，小火慢燉 40 分鐘至湯汁濃稠。
5. 完成上桌：將滷好的肉燥淋在白飯上，搭配滷蛋與青菜，就是一碗色香味俱全的肉燥飯！



三杯暖心味

【材料】(約4人份)

1. 雞腿肉 (切塊) 600 克
2. 九層塔 1 把
3. 蒜頭 6 瓣 (拍碎)
4. 薑片 6 片
5. 辣椒 2 根 (可依喜好調整)
6. 麻油 3 大匙
7. 醬油 3 大匙
8. 米酒 3 大匙
9. 冰糖 1 小匙

【作法】

1. 爆香：鍋中倒入麻油，以小火放入薑片慢慢煸香，再加入蒜頭與辣椒炒至散發香氣。
2. 下雞肉：放入雞腿肉塊，轉中火拌炒至表面微焦、肉質收縮。
3. 調味：倒入醬油、米酒，撒入冰糖，翻炒均勻。
4. 收汁：加蓋悶煮約 5 分鐘，讓雞肉入味，待湯汁略收乾時打開鍋蓋。
5. 提香：最後放入九層塔快速翻炒幾下，熄火即可。

★小撇步：九層塔要最後加入，避免過熱失去清香！



幸福上餐桌

一碗好米 家的幸福味道

◎圖/ 陳玟蓁

「金好吃」台梗九號米，用的是田中鎮農會的好稻穗，再經鳳山區農會碾米廠細心碾製。米粒飽滿，煮起來香Q彈牙，無論配菜或單吃，都能吃到米飯最單純的好味道。

現在還有全新機器幫忙挑米、包裝，更乾淨、更安心，讓您端上餐桌的每一碗飯，都放心又滿意。

