

# 濕地食堂

- 好生美味 - 

內政部營建署城鄉發展分署



城鄉發展分署



## 署長的話 濕地好食材，驚喜美味等你探索！

許多人認為營建署的工作就是造橋、鋪路及蓋樓等工程，但大家比較不熟悉的，國土規劃、管理及保育等也是我們的重要任務之一。其中濕地保育就是近年來本署推動的保育工作之一。濕地不同於偏遠深山的保護區，而是位於你我日常生活周遭的生活環境，在無形中提供各樣的環境功能，例如調節氣候、涵養水源、蓄洪防災、休閒遊憩以及最重要的功能－提供食物。我們也許不相信，每天中午打開便當，裡面可能有一半以上的食物來自於濕地。

濕地就是如此的融入我們日常生活，因此濕地保育的觀念也相同於一般環境保育。自民國 96 年開始本署開始推動「國家重要濕地」保育復育作業，從國土空間的角度落實生物多樣性保育工作，強調一個重要的觀念：「明智利用（Wise Use）」。不同於往昔嚴格的禁止與限制，而強調彼此的相容性，針對不同特性之濕地所提供的環境功能，尊重民眾使用濕地的既有權利，因地制宜訂定最佳的管理策略。在民眾權益、地方發展及環境保育之間尋求最佳的平衡點。

每年 2 月 2 日世界濕地日，其目的係紀念 1971 年 2 月 2 日在伊朗拉姆薩所簽訂的拉姆薩公約（The Ramsar Convention）。我國《濕地保育法》也將於民國 104 年 2 月 2 日世界濕地日同步實施，藉此宣示我國推動永續環境政策與法制的理念與決心。在實行政策與法制的同時，本署也將持續深植濕地明智利用的概念於我們日常生活，成為一種價值觀。因此，本次出版「濕地食堂」電子書，記錄報導濕地的食物、土地與人的故事，希望讓大家充份了解濕地生態的同時也可以享有美食與健康的濕地生活。

內政部營建署 署長

# 序

## 分署長的話 發現濕地好農漁，傳遞人與土地的溫度

濕地復育最重要的環節之一，就是讓大眾認識濕地及其重要價值，讓濕地保育的精神進入日常生活成為直覺的觀念、文化的一部分。本分署將「明智利用」的精神蘊含在食衣住行育樂等生活層面推廣濕地保育，今年配合西元 2014 年國際濕地日主題「濕地與農業（Wetlands and Agriculture）」從食物的角度出發，呈現濕地的農業、土地與人以及濕地生態的故事。

濕地保育有相當的公益性質，因此我們想尋找熱血的公益團體一起合作推動這個構想。在偶然的機會下我們認識了黃正福、張立峯、池一明及江奇隆等廚師。這群熱血的料理達人用自己的方式熱愛這片家園，自民國 101 年開始邀請其他熱愛鄉土的騎士，走出廚房、騎著鐵馬、自費餐風露宿，下鄉尋找在地人情溫度及土地情感所滋潤孕育出來的食材，用創意與鍋鏟幫忙推銷小農產品，並將活動結餘款捐給慈善機構。這次我們有幸與他們合作，挑選了宜蘭五十二甲濕地、南投頭社盆地濕地、嘉義洲南鹽場、臺南官田濕地及台江國家公園等地點，把濕地溫潤情感與美味一點一滴地提了出來。

這部「濕地食堂」電子書從前面幾個濕地及週邊環境，發掘出濕地特有的濕地產物、故事與生態，告訴您在旅行的過程中可以去哪裡看到、體驗到，甚至買到濕地生態的產物，邀請您一起支持「社會企業，地方消費」，幫助濕地產業、幫助生產社區、幫助生產者。

當然，現在這本書只是第一步，我們將持續替各位發掘及創造濕地生態更多元的面貌，讓各位悠遊享受在濕地菜市場裡的樂趣，也為濕地保育的推廣方式創造更多的可能性。在此，謹將這分濕地的味覺饗宴呈現給各位。

內政部營建署城鄉發展分署 分署長



# Part 1

濕地  
×  
農人  
×  
好食材

## 01 黑芝麻飄香 ~ 宜蘭五十二甲濕地

- 09 《人與土地》 友善耕作，找回水鳥飛舞的濕地
- 12 《旬味食材》 適地適種，無毒芝麻飄香
- 15 《濕地饗樂》 生態旅遊，看見濕地的美好

## 02 超細嫩金針 ~ 南投頭社盆地

- 19 《人與土地》 921 震撼，農家子弟深耕生態農業
- 22 《旬味食材》 友善農法，金針全株都能吃
- 25 《濕地饗樂》 花田跳舞，活盆地步步驚奇

## 03 鹽花滋味甘 ~ 嘉義洲南鹽場

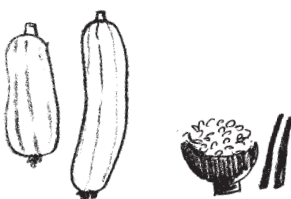
- 29 《人與土地》 保育環境，生態養殖終不悔
- 32 《旬味食材》 日曬古法，鹽的多重變奏曲
- 35 《濕地饗樂》 候鳥駐留，鹽場變身濕地樂園

## 04 菱角好鬆甜 ~ 臺南官田濕地

- 39 《人與土地》 菱農自許，水雉守護者
- 42 《旬味食材》 保育水雉，菱角兩角、四角都好
- 45 《濕地饗樂》 官田濕地之旅，愛上水雉

## 05 鮮美虱目魚 ~ 臺南台江國家公園

- 49 《人與土地》 保育黑琵，有志者樂此不疲
- 52 《旬味食材》 淺坪式養殖，人鳥和諧共舞
- 55 《濕地饗樂》 達人特搜，在地美味美景



# Part 2

## 濕地食材 × 減碳料理



59 《五十二甲濕地》好食材：

### 黑芝麻

泥火山藥親子豆腐

黑芝麻藍帶脆蝦卷

63 《頭社盆地》好食材：

### 金針、絲瓜

優格沙律金針卷

養生紅糟涼拌絲瓜

67 《洲南鹽場》好食材：

### 鹽、蝦

鹽霜低溫香料里肌

酒香鹽焗生態蝦

71 《官田濕地》好食材：

### 菱角、菱香米

鰻鯊菱角燻梅肉

櫻花蝦菱香米菜飯



75 《台江國家公園》好食材：

### 虱目魚、虱目魚罐頭、鮮蚵

麻婆虱目魚豆腐

薑黃醋飯襯番茄虱目魚

蘋果洋蔥醋鮮蚵



# Part 1

濕地 × 農人 × 好食材

