



正港補元氣，好所在

## 除了超市買面膜 也要逛農夫市集

上個月，剛接待大陸友人的先生問我：「妳知道台灣有哪三寶嗎？是陸客來台必買的喔。」「鳳梨酥、鳳梨酥、鳳梨酥」我的回答。「只猜對一個，還有面膜、牛軋糖。」聽完後，我恍然大悟，原來在超市高臺如山的面膜，最主力的消費族群在海外其他城市呀。

敷面膜的確會讓臉蛋保持潤澤有彈性，但總覺得直接到超市就買得到台灣三寶，好像有點太小看自己。到外地旅行的時候，我通常都會到在地市集晃晃，尤其是農夫市集。鮮蔬無法上飛機，但總有手作物、保存食物，會讓主人送禮很有面子的。最重要是，市集的攤主都是很棒的地方導遊，不妨藉機問問他們，還有哪些值得探尋的台灣秘境？

文 | 沈岱樺

圖 | 野上野下、柯亞、沈岱樺提供



### 在台北彎腰農夫市集 遇見從高雄美濃來的野上野下

如果有去台北，剛好又遇到彎腰市集日，偶爾會繞去找朋友，美濃來的野上野下就是其中一組。「野上野下」在客家話裡代表著遊手好閒、四處玩樂的意思，但組成野上野下工作的三位朋友：大頭、偉志、yoyo，並不是真的在美濃農村裡遊手好閒；而是用詼諧的角度，透過田野觀察，為所居的客家聚落進行記錄。

記錄方式會是設計或進行採訪，也可能是一場體驗或教學，他們甚至在美濃開了一間冰店「野上野下 X 溜食冰」，將新鮮當令的食材轉化成霜淇淋口味的角色。因為彎腰市集，在南方生活的他們，會在第三個週日來到台北擺攤，賣著他們植物拓染的手工布袋，當地農家媽媽栽種的紅豆，在地麻油榨出的黑麻油等等。

彎腰市集於 2009 年成立，「彎腰」提

倡人在環境中的謙卑和共生，長期推廣「小農耕作」、「綠色消費」、「糧食自主」、「在地農業」等理念。來逛彎腰，除了可以買到像野上野下如此有意思的手作物外，還有機會參與農業食物論壇、親子手作坊，並和來自全台各地的農友認識交流。或許你不曾務農，但身為食農的一份子，將有機會認識台灣土地多一點。

彎腰農夫市集  
[www.smallfarming.org.tw](http://www.smallfarming.org.tw)

台北市大安區金華街 187 號  
每月第三個週日 10:00-17:00

### 在台中合樸農學市集 遇見從彰化伸港來的好食果醬

好朋友柯亞，私底下我們稱她果醬女王，她不僅做果醬，還出版過《這才叫果醬！》《臺灣好果實》兩本書。好食光的果醬招牌是「黃檸檬凝乳」，柯亞跟我分享過這款果醬的發想創意是來自於電影《凡爾賽拜金女》的靈感，當她看見瑪麗安東尼皇后在凡爾賽宮內享樂極致，畫面場景之眩目華麗，於是給自己一道考題：如何做一罐可以和馬卡龍匹配的果醬，「黃檸檬凝乳」焉然誕生。

以創作方式做果醬的她，說自己真正開拓台灣水果視野是來自台中的合樸市集，她在這裡認識了山野家、玫開四度等農友。作為台灣第一個農學市集的合樸，市集召集人陳孟凱大哥是很多人尊敬的食農教育前輩，他善用幽默詼諧的方式談論關乎自然生存的正經要事。合樸從 2007 年

至今，相信美感生活需要「參與」，而非僅是單一消費，透過社群的力量，在中山市區成立一個舊屋綠化改造的空間，生產者與消費者相遇的場域，也是一個生活的地方，稱之「樹合苑」。

不像市集一月一次的限定，任何時間到台中，歡迎來樹合苑喝杯豆漿或雨林咖啡，甚至參加學做豆腐的課程。一起好好工作、好好務農、好好生活、好好吃飯。

合樸農學市集  
[www.hopemarket.net](http://www.hopemarket.net)

台中市西屯區西平南巷 6-6 號  
每月第二個週六 9:00-14:00