



## 綠色旅程，食育心生活 惜身、親土、誠食，行動綠生活



參訪”果實節氣食 食物設計研究院”  
種籽設計·企劃事務所

# 一方水土養一方人

～細賞果實節氣的立春午宴演繹



環境是人文的  
載具，  
是生命的根基，  
是故事的舞台，  
是萬物的母體。



靠山吃山，  
靠水吃水，  
不同的自然環境，  
會孕育出  
不同的文化與人。



美，  
不需要向人  
說服，  
卻必須具備  
人文底蘊的  
力量，  
才能走得長遠。

# 為何而來

想看 · 想聽 · 想嚐 · 想想



想看看種籽設計如何透過「果實節氣食 食物設計研究院」拼出節氣與食物的料理拼圖。



想聽聽生活與節氣的連結及貼近在地性當季當令不剩食的想法與做法。



想嚐嚐新鮮食、保存食、花草食及發酵食在味蕾跳動的滋味。



想想如何將種籽的節氣生活，融入父母學程的生活美學與食育綠色里程碑。



## 「二十四節氣」

是華夏老祖宗在上千年的生產實踐中逐步認識到季節更替和氣候變化的規律，並結合日月的運行位置，所創造出來的珍貴科學遺產，也是反映物候變化、掌握農事季節的好工具。



「節氣飲食」即是從根、莖、花、果、葉芽發想，把新鮮食、保存食、發酵食、花草食這四種食材交織在一起成為美味料理。



新鮮食 保存食  
花草食 發酵食

每個節氣都有「新鮮食」跟「花草食」，例如剛採收的蘿蔔就是「新鮮食」；而蘿蔔嬰就是「花草食」；蘿蔔曬乾後保存起來就成了「保存食」；而我們平常喜歡用來拌菜拌麵的各式醬料，就是所謂的「發酵食」。

在料理時，我們常會遭遇上一個節氣、或上上兩個節氣、或去年的節氣的某些「保存食」或「發酵食」，而每個節氣盛產的「新鮮食」又都可以留存下來變成「保存食」跟「發酵食」，再跟之後的每個節氣食材相遇，在烹調時，「新鮮食」、「保存食」、「發酵食」、「花草食」這四種食材交織在一起，會產生出許多的底蘊跟層次。

立春節氣家宴  
歲次庚子年正月十八日  
一場的幸福品味  
在果實節氣食物設計研究院  
與光寶講師群細賞節氣飲食設計的芬芳





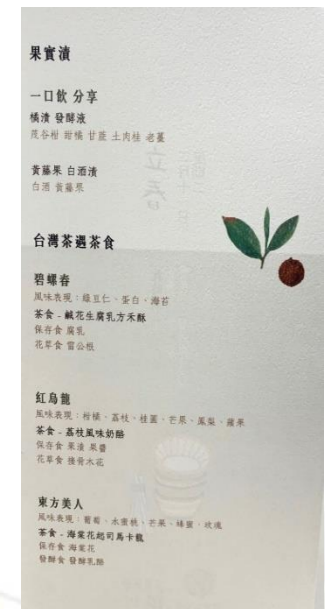
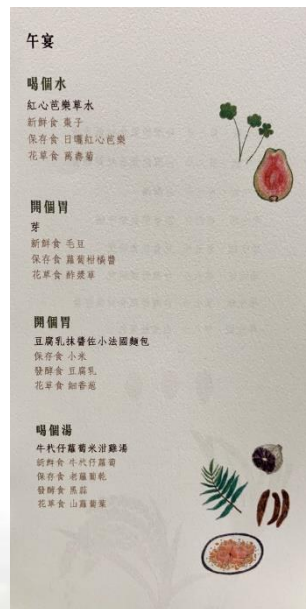
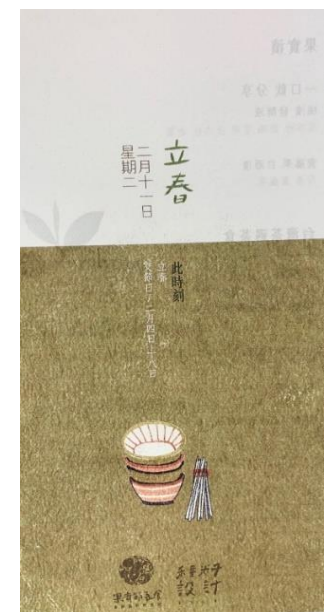
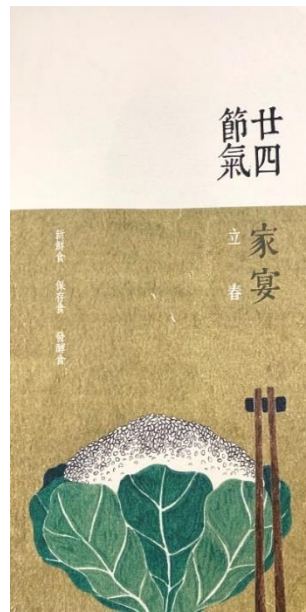
# 立春家宴

～品味島嶼獨有的節氣味

從根、莖、花、果、葉子、芽發想，  
交疊出新鮮食、保存食、發酵食和花草食。

民以食為天，綠色旅程從當季當令的食材開始，每一道菜都有當季食材的鮮甜滋味，並藉油漬將非當季的食材做成保存食，變化食物的多重風味，是一段飲食設計詮釋演繹的賞味之旅：也是島嶼農業和飲食…，以食物找出台灣說故事的一種生活方式。





一張獨一無二的菜單  
是我們的專屬家宴



# 喝個水-紅心芭樂草水



新鮮食 棗子

保存食 日曬紅心芭樂

花草食 萬壽菊

# 開個胃-芽



新鮮食 毛豆

保存食 蘿蔔柑橘醬

花草食 酢漿草

開個胃-豆腐乳抹醬

佐小法國麵包



保存食 小米

發酵食 豆腐乳

花草食 細香蔥



# 喝個湯-牛杞仔蘿蔔米泔雞湯



新鮮食 牛杞仔蘿蔔  
保存食 老蘿蔔乾  
發酵食 黑蒜  
花草食 山蘿蔔葉

# 吃半飽-春菊酥餅



新鮮食 春菊

保存食 臘肉

山鹽藏一寓魚鮮

花草食 紅骨消九層塔

# 吃飽飽-火燒蝦蔥椒手工麵



新鮮食 三星蔥 海菜  
保存食 花椒  
花草食 刺蔥  
細葉碎米薺



# 呷甜甜-地瓜薑湯



新鮮食 水林地瓜 苦蕒  
保存食 蜜漬薑  
花草食 小油菊

# 一口飲 分享

一杯美味的發酵飲，來自於好的食材，在細心照料之下，經過歲月積累、產生化學效應、慢慢發酵，最終成就出豐富迷人的好滋味。



## 菊漬 發酵液

茂谷柑 甜菊 甘蔗

土肉桂 老薑



## 黃藤果 白酒漬

黃藤果

# 碧螺春(熱)

風味表現：綠豆仁、蛋白、海苔



## 鹹花生腐乳方禾酥

保存食 腐乳

花草食 雷公根



# 紅烏龍(冰)

風味表現：柑橘、荔枝、桂圓  
芒果、鳳梨、蘋果



## 荔枝風味奶酪

保存食 果漬、果醬  
花草食 接骨木花

# 東方美人(熱)

風味表現：葡萄、水蜜桃、芒果  
蜂蜜、玫瑰



## 海棠花起司馬卡龍

保存食 海棠花

發酵食 發酵乳酪

# 主廚不藏私分享

## ～關於發酵飲釀造



任何水果都可嘗試，但須清洗乾淨。另其考量美觀，展出的水果是整顆浸泡。



釀造成熟後，盡量三天內飲用完。  
主廚都會去實驗、觀察並進行調整。

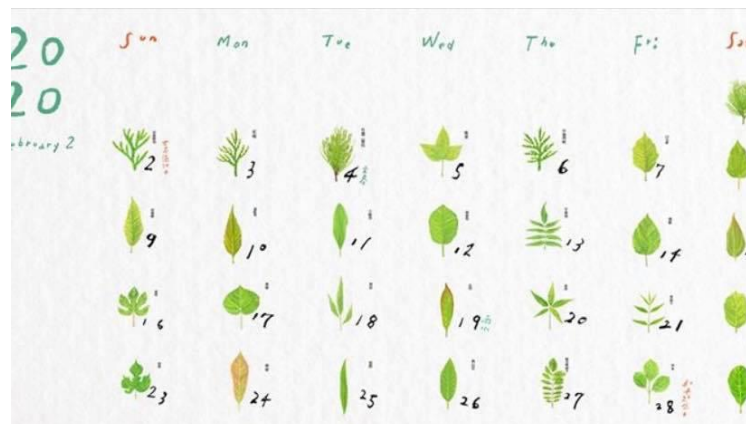
釀造基底：RO水、白酒、醋（三選一），砂糖，水果。



醃漬大約一周以上，但實際情形因天候等不同因素影響，需要觀察。







以說故事設計為核心，  
性地看待尋找土地與  
歷史和人文之間的關  
係。廣泛應用於平面設計、視覺傳達、網站  
設計、互動多媒體設計、產品設計。



種籽設計  
本地商家



進而發展體驗設計的整合服務，提供專業且  
全方位的解決方案。希望台灣每一塊土地上的  
精彩都能被深刻地體驗。

關於種籽設計

# 關於 Seed 節氣 食飲 研究



實際透過雙手  
透過味覺  
透過生活持續  
探索節氣飲食哲學



Seed 節氣食飲研究  
本地商家



相信飲食的靈魂在風土，相信因愛料理是當代的情感印記，尊重不同土地植生的農法、農作、農食、農加工以及食物原味，揣摩學習有機農業、節氣飲食、祖傳食譜、傳統食品製造法，收集土地甜度的故事，敬畏風土的縱深與轉化的陳義，我們明白古老的智慧是可敬的靈魂，這是我們的節氣生活與生命節氣，厚生利用的亞洲式養生，不只是把自己養到理想的歲數，而是重新養出對生命的態度。

# 關於果實節氣食

# 食物設計研究院



果實節氣食 食物設計研究院

\$\$\$ · 本地商家  
營業中



已說讚

由種籽設計所成立，以節氣食飲為底蘊，從科學、生活、品味等角度出發，醞釀成為節氣食飲的創新實踐場域，同時期待場域成為人、事、物的匯集，嘗試與更多不同領域的團隊互動交流，尋找新的視野、新的可能。



## Seed節氣食飲研究

2月10日下午2:00 · 🌐

文火輕焙的紅心芭樂，明天接待新朋友的草水







# Seed節氣食飲研究

2月10日下午2:05 · 🌍

恆春

牛杓仔蘿蔔

認識你，真好

體態，比例，風味，口感宜人的蘿蔔

來自我的娘家，國境之南

明天接待新朋友的湯





# Seed節氣食飲研究

2月12日下午4:52 · 🌐

那一年，作的鹽滷豆腐乳  
這一天，豆腐乳奶油，佐小法國麵包  
非基改鹽滷豆腐  
米酒  
味榮的米麩  
味榮的黃豆酵  
洲南的粗鹽  
達益的紅砂糖  
甘草



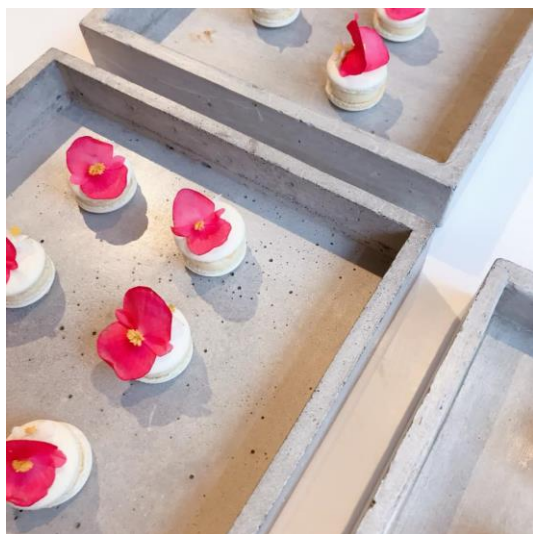


# 果實節氣食 食物設計研究院

2月12日下午12:47 · 🌐

新鮮食+保存食+發酵食+花草食，在一起  
然而，味道不混濁

是我真正的喜歡





# 果實節氣食 食物設計研究院

2月12日下午12:26 · 🌐

謝謝 知遇

謝謝 妳帶領整個團隊前來

謝謝 原來是妳買了我們200本書

謝謝 為母的強度，韌性，美感，智識

謝謝

每一個 用了心用了力

讓這個小小宇宙可以更好的媽媽

謝謝 光寶基金會

