全台首次 歌劇院變身《上下游 風的餐桌》風味選物市集

一場藝術走出劇場、農業走進城市的市集

超過 50 位職人 61 個品牌 11/21–22 臺中國家歌劇院集結

玫瑰冰淇淋、台灣米仙貝、酸種麵包康普茶 限定款市集首度發表

==========

從起司、咖啡、麵包、蔭油、地酒，到竹家具、漆器、植物皂，再加上現場演奏與親子手作，全台首次舉辦走出農村、邁向藝文殿堂的《上下游 風的餐桌》市集，將把臺中國家歌劇院的草地，變成一座能吃、能逛、也能帶回家的風土選物現場。

集結 50 位農夫與風土職人、61 餘品牌、8 場餐桌 《上下游 風的餐桌》市集向土地職人致上最隆重的敬意

「上下游文化基金會」將於 2026 年 11 月 21 日（六）至 22 日（日），在臺中國家歌劇院四號門戶外草地舉辦《上下游 風的餐桌》市集，現場首度發表玫瑰冰淇淋、台灣米仙貝、酸種麵包康普茶等市集限定款。當伊東豐雄設計的歌劇院以現代流暢的曲線矗立眼前，在門外綠意草地展開的市集及主題餐桌，象徵這是台灣第一次將泥土香氣與農作技藝與國家級藝文殿堂結合，這也是向在地土地職人致上最隆重的敬意。

市集現場匯聚超過 50 位農夫與風土職人、61 餘品牌進駐，嚴選六大系譜，打破「農產品只是原物料」的刻板印象，並同步開設八場由職人與專家親自解說的主題餐桌。整場市集由長年追蹤食物產地的團隊策劃，從選品、餐桌到解說環環相扣，既串連農漁友與職人，也串連生產者與消費者，希望民眾在吃得到好選物的同時，都有機會探索「食物從哪裡來」的議題。

玫瑰冰淇淋、台灣米仙貝、康普茶限定款　跨界研發首度亮相

有別於其它市集提供既有商品販售的商業模式，《上下游 風的餐桌》市集在籌備初期便展現如風味實驗室般的好奇心，市集活動促成生產者們跨界對話，讓傳統技藝與現代飲食工藝激盪限定美味。現場除了吃得到別處嚐不到的限定選品，還有多款職人跨界研發的限量好物，僅限在市集首發：

- **玫瑰冰淇淋｜小露吃 GELATO × 玫開四度**：創立於高雄旗山的義式冰淇淋品牌小露吃，長年在《上下游》報導中讀到南投埔里食用玫瑰園「玫開四度」堅持不施農藥化肥的故事，這次攜手研發市集限定的玫瑰冰淇淋，讓玫瑰香在舌尖化開。
- **台灣米仙貝｜倉敷藹然**：岡山百年仙貝老店「鈴木屋」專程來台，第三代傳人鈴木健一與仙貝相守 58 年。向來只用日本米的鈴木屋，今年呼應蓬萊米在台灣百年，首度選用台灣當季新米現場烘烤，為台灣米開出全新滋味。
- **酸種麵包康普茶｜麵包林里 × Lisa 尋味獵人**：人氣麵包店麵包林里與發酵專家 Lisa 聯手打造酸種麵包康普茶；Lisa 另加入台中山城特產的茴香，調出帶著風土氣味的康普茶新口味。

大豆、酸種麵包、果醬、蓬萊米打造有故事的餐盤 米其林綠星暨綠餐大使張皓福「採集」市集選品設計上菜

主題餐桌上同樣有新意。米其林綠星餐廳暨綠餐大使「台中 TU PANG 地坊餐廳」主廚張皓福，採集市集生產者的食材與作品為靈感，設計五道限定料理，從台灣黃豆、小麥、在地乳品、花生到稻米，呈現農產從原料到加工食品的多元樣貌。活動當日也將邀請生產者現身分享，讓每道料理不只呈現食材，更串起產地、加工技藝與餐桌之間的連結。

五道料理包括：以田野勤學的台灣黃豆為主角，探索黃豆從原粒到不同加工型態的飲食可能；搭配麵包林里的酸種麵包與玫開四度、果食男子或 Wagi 野食廚房的果醬，呈現台灣小麥與水果的風味組合；以 Dida 起司、鮮奶油入菜，展現在地乳品的特色，支持台灣酪農；將上下游現磨花生醬融入料理，循著花生的香氣延伸至台灣花生產業的議題；最後以愷式好米製作米布丁，搭配倉敷藹然米仙貝與果醬，呼應蓬萊米命名百年，探索台灣稻米加工與甜點創作的更多可能。

張皓福表示：「當食物經過加工、改變了樣貌，我們仍能沿著料理回溯產地，

理解每一次飲食選擇，如何形塑未來生活的樣貌。」透過這套限定料理，「風的餐桌」希望串連生產者、加工職人與消費者，讓食材不只停留在商品與味覺，更成為理解台灣農業、支持在地生產的起點，讓飲食文化得以持續累積與傳承。

「風」邀民眾走進歌劇院　與風土、生產者建立連結

這場市集為何命名為「風的餐桌」？活動主辦單位、上下游文化基金會執行長蕭名宏說明，「風」是食物自然發酵不可或缺的推手，成就了起司、麵包與釀酒；風也參與植物生長與種子傳播，是傳遞香氣的介質，象徵流動與傳遞，讓農作知識與職人手藝如風般在市集中流轉。

農夫對季節更迭與土壤特性的判斷，以及職人發酵、熟成的手藝，都是歲月堆疊的智慧，也是深厚的文化表現，與國家歌劇院作為文化與藝術殿堂的基調高度契合。

市集就設在臺中國家歌劇院戶外的開闊草地。伊東豐雄設計的曲牆建築立在身後，風從攤位與餐桌之間穿過，現烤仙貝的焦香、現萃茶與咖啡的熱氣，連同現場的吉他聲，一起在草地上散開。

談到為何想舉辦這場市集的初衷，蕭名宏指出：「現代消費者在超市或超商購買食品時，鮮少細看成分標示，對食物背後的土地、勞動與風土脈絡日益疏離。」上下游文化基金會支持小規模生產者，不希望未來的市場只剩下少數工廠化生產的大品牌，讓人們越來越難知道食物究竟從何而來，也讓農業真實的價值一直被忽略。」他認為，多數人並非不在乎農業，而是過去少了親身接觸的契機，「這次把市集辦在國家歌劇院，就像在都市裡打開一扇窗，讓大家能親自走進風土，與生產者建立真實的連結。」

八場主題餐桌談「食物從哪裡來」　揭開標籤沒說清楚的事

走進風土的第一步，是坐下來吃一頓有答案的飯。市集兩天各開四場、共八場品嚐型主題餐桌，由職人與專家現場解說，邊吃邊聽。

餐桌主題及內容設計呼應上下游文化基金會推動的「透明餐桌」行動連署，透過「食物從哪裡來」的溯源行動及主張**食品應標示原料來源，當**食品資訊就不

再只是業者單方面掌握的資訊，而是消費者可以查證與選擇的公開資訊，餐桌就再也不只是飲食消費的場域，也是實踐知情權與推動食品透明的重要起點。

其中「透明餐桌」（11/22 場次），由曾獲卓越新聞獎與 SOPA 卓越新聞獎肯定的《上下游》總編輯楊語芸，攜手食農產地記者陳志東與蕭名宏，邀民眾品嚐蕎麥、花生、烏魚子、鰻魚與紅豆，逐一檢視標籤沒說清楚的產地身世，並說明加工食品標示主要原料原產地的立法進度。

其它場餐桌的「食材主角」也好精彩，譬如：起司餐桌可品嚐 5 款台灣起司，搭配台灣葡萄酒或無酒精康普茶；酸種麵包餐桌比較台灣與法國小麥的麵包風味；巧克力餐桌從可可果、可可豆一路品到巧克力；蔭油餐桌從甕底聞香、比較風味，再嚐蔭油入菜的創意料理；台灣咖啡餐桌品飲來自阿里山與古坑莊園的 4 款咖啡；地酒餐桌則由恆器製酒創辦人羅己能親自侍酒，近 10 款地酒搭配地瓜酒香腸與酒香滷蛋。（八場主題餐桌採報名制，完整場次請見附件二。）

餐桌之外有音樂、有手作　把草地逛成輕盈的週末

逛累了，就在草地野餐聽音樂，生祥樂隊吉他手大竹研與山下民謠現場演奏，台中在地的大樹下音樂工作室則帶來兒童音樂演出。

手作體驗緊扣作物：孩子能親手剝開黃豆、芝麻與紅豆的豆莢，用米皂泡泡拓畫，學習傳統稻草編織，也能拿剩食動手做康普茶。

市集也邀大家一起減塑：歡迎自備環保食器，現場與禾耕生態環境教育合作提供環保餐具租借，以租借取代免洗餐具，用後交由專人清潔回收。

這兩天的風，吹過歌劇院的曲牆，也吹過一座能試吃、能提問、能和生產者面對面的草地市集。來這裡帶走一份選物，是支持一位小規模生產者。上下游以市集盈餘支持獨立新聞持續運作，讓土地與食物背後的故事，只要有人繼續追問、繼續說下去，吃得開心，也看得見來處，將會是風吹過之後，這場《上下游 風的餐桌》市集想留給城市的事。

活動資訊

《上下游 風的餐桌》主題餐桌暨市集活動 info

從土地與食物出發，2026 年秋天，我們在歌劇院四號門戶外草地，擺下一張開放的城市餐桌。現場集結 50+ 組農人 X 職人，60 + 品牌、8 張主題餐桌、與音樂、手作體驗。

日期｜2026.11.21（六）–11.22（日）

時間｜10:30–18:00

地點｜臺中國家歌劇院 四號門戶外草地（臺中市西屯區惠來路二段 101 號）

主辦單位｜上下游文化基金會 X 臺中國家歌劇院

關於上下游文化基金會

上下游文化基金會是土地與食物的守護者，透過新聞傳遞土地與食物的真實故事，也以參與、教育與活動，讓人們體會土地與食物的精彩與價值。旗下《上下游》新聞以調查報導守護台灣的農業、食物與環境，並以社會企業形式經營「上下游市集」，支持本土友善小農，市集盈餘則用於支持獨立新聞持續運作。

上下游文化基金會官網：**https://www.agrijourney.org/wind-table/**

FB 粉絲頁：

https://www.facebook.com/profile.php?id=61579501237147

IG 粉絲頁：**https://www.instagram.com/agrijourney/**

《上下游 風的餐桌》8 場主題餐桌採報名制：

https://www.agrijourney.org/wind-table/signup-tables/