

創造中感新農業文化

馬市長祝詞

台北市瑞公農產銷基金會成立以來，在歷任董事長、董事、監察人、顧問以及工作人員共同努力耕耘下，廣受各界好評。尤其是輔導產銷「安心」與「有機」蔬果上，提供國人健康的選擇。另外協助本府於八十九年元月開幕啓用「木柵鐵觀音、包種茶研發推廣中心」之經營與管理，並同時深受國內、外參觀人士的嘉許，功績卓著。今基金會一本初表，為擴大服務層面，已積極策劃完成「瑞公農產銷會訊」雙月刊之發行，希望藉此刊物能提供更多農產銷資訊，以達社會教育與宣導目的，提昇民衆對茶的認知與認識。本人謹代表台北市政府感謝瑞公農產銷基金會的用心與努力。誠祝出刊順利、會務成功。並祝讀者身體健康、萬事如意。



台北市市長
馬英九謹識九月一日

建設局長黃榮輝賀詞

農業一直是我立國的基礎，故無論是在其生產的技術、農產品的運銷、作物的安全、乃至於農民所得的提昇等都列為政府施政首要項目之一。台北市瑞公農產銷基金會，在過去歷任董事長、董監事同仁們的努力下，農產銷工作上已具有相當的基礎和績效，尤其近二年來，在陳董事長瑞卿任內卓越地領導下，推動了包種安心蔬果的推廣、加強茶葉、山藥等七類545名班員，共有50個安心蔬果產銷班的組成，有機農產品的生產和農產品標準作業程序與運銷包裝的建立等項工作著有貢獻。同時為使全國消費者均能獲得安心之有機蔬果產品所作包括：輔導農戶設置示範農場，辦理栽培技術訓練、教育、觀摩，建立農業資訊服務網，以及發行農業刊物、書籍、錄影帶等方面的努力均已有良好的績效。



台北市政府建設局
局長黃榮輝謹識九月一日



名 錄 點 點 滴

董事長的話：



瑞公農產銷基金會成立迄今已有十四年的時間，在過去的這段日子，我們一直秉持著郭公理瑞卿先生愛護農權犧牲奉獻努力不懈的精神，為台灣的農產銷奉獻心力，希望經由我們的努力能提昇農民朋友的收益與福祉，同時也讓市民朋友能夠享用更新鮮、營養且安全的蔬果。

隨著時代的改變與進步，我們也不斷增加我們的服務項目，包括：最早的建立品牌蔬菜「安心蔬菜」的產銷模式，為市民大眾健康，從事各種農產品的檢驗工作、農產花卉推廣活動、有機農產銷模式之建立與推廣、農民朋友的教育訓練、市民朋友的巡迴推廣講座、設立農業資訊服務網站、核發優良農產品條碼、休閒農業的推廣、國產農產品展售促銷活動、開發農業資料庫軟體、台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心啓用、新興作物收集、試種與推廣，以及編印數十種農業相關推廣文宣品。

許多索取過基金會文宣品的消費者，或參加過推廣巡迴講座的市民朋友經常向我們反應，希望能定期地接收到更多的農業相關資訊，有鑑於此，我們決定編印「瑞公農產銷會訊」，希望透過會訊的發行，能提供消費者有關當季蔬果、有機農業、家庭園藝、營養保健、休閒農業以及蔬果DIY等相關資訊，希望消費者對我們的農業能多加瞭解進而認同與支持，使我們的農業能夠更加向上提昇。

本市「木柵鐵觀音、包種茶研發推廣中心」自八十九年起委由瑞公農產銷基金會代管，獲得該基金會之全力配合策劃，復於八十九年元月二日由馬市長主持剪綵啓用以來，每週六天開放提供國內外遊客瞭解茶葉製作和水土保持之相關知識，到目前為止已有一萬餘人次參與，並獲得國內外人士之肯定和讚許。

另外在山藥、茶葉等重點輔導推廣產品方面，基金會亦協助專刊手冊的印發，同時赴本市各區公所、農會辦理山藥保健DIY巡迴講座，受益市民高達六千餘人之多。至於其他諸如農業網頁製作、產銷資料蒐集、農產品加工之社區推廣、農作物用藥之輔導及市售蔬果農藥殘留檢測等，對市民的健康保護與農民收益的提昇，貢獻良多。今欣聞瑞公農產銷基金會為擴大服務層面，積極籌辦「瑞公農產銷會訊」雙月刊，以提供更多資訊的社會服務。欣聞會訊創刊付梓之際，榮輝謹表誠摯的祝賀和謝意，並敬祝出刊成功順利。同時藉此再次地感謝瑞公農產銷基金會過去對社會民衆服務工作的用心努力與協助。

編者的話：

「瑞公農產銷會訊」終於出刊了，在此我們除了要感謝各級長官的指導與協助外，也要感謝北農簡訊社的工作朋友將他們寶貴的經驗與我們分享，使我們創刊號的發行能更加順利。

我們希望透過這份刊物能讓讀者朋友對於「安心蔬果」「有機蔬菜」「蔬果選購」「營養保健」「休閒農業」「家庭園藝」「蔬果DIY」等多項單元獲得更多的資訊，也希望這片園地是屬於大家的，如果您有農業方面的相關問題，或是營養保健方面的疑問，歡迎您能投書給我們，我們將請專家學者們盡力來為您解答。最後敬祝各位身體健康後會有「期」。



新鮮、營養、健康

安心蔬果

財團法人台北市瑠公農產產銷基金會自民國七十五年成立，為「台北市瑠公農田水利會」，秉承創始人郭公璠瑞受農權農之精神，特別捐資創立的專業性農業服務專責機構。本會歷經前任汪董事長彝中先生及現任陳董事長瑞卿先生，帶領一批學有專長的農業專業人士，分別於本會之生產組、運銷組、農檢中心，針對於台北地區各農業之生產環境、農產品之運銷、農藥之使用及殘毒之檢驗，積極地輔導農民維護優良的農業生產環境，實施計劃性生產栽培管理與農藥安全性使用，進而達到生產產量穩定，產品品質優良及產品供貨穩定，以此之方式來建立台灣地區第一個有品牌的小包裝蔬菜 - 「安心蔬菜」。

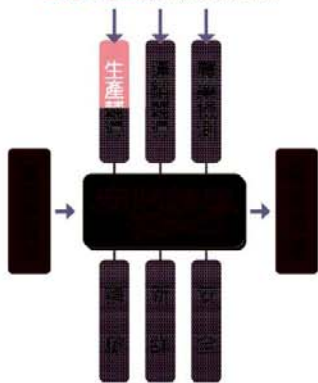


栽培面積達222.94公頃，並

- 「安心蔬果系列」農產品統稱之。
「安心蔬果系列」產區介紹如下：
蔬菜產區：社子、蘆洲、北投、三重、三芝、楊梅、嘉義新港
菇類產區：石碇、新社、埔里
綠竹筴產區：士林、八里
水果產區：東勢
山藥產區：士林、北投、瑞芳
茶葉產區：木柵
梅子產區：南投水里



台北市瑠公農產產銷基金會



「安心蔬果」歷經基金會十多年以來之努力，由早期本會侷限於台北地區而擴大到整個台灣地區，並且由單一小菜葉類之安心系列農產品逐漸增加到目前（八十九年）為止的多品項安心蔬果。加入「安心蔬果」系列需經本會生產組、運銷組、農檢中心評估簽署合約後，授權使用。「安心蔬果」標章之產銷班目前一共有七個品項的「安心蔬果」系列農產品（分別為蔬菜、菇類、綠竹筴、水果類、山藥、茶葉、梅子），遍及全台八個縣市，而現今產銷班農友總人數為545名，共計59個產銷班，總



在科學儀器中求精求實，創造有價值的檢驗資訊

本會農檢中心



「多吃蔬果，有益健康」是句大家耳熟能詳的話，但是近年來隨著國人對飲食衛生安全的注重及消費意識的高漲，大家常常提起的卻是「蔬果中殘留農藥是否危害人體？」、「蔬果中農藥殘留情形是否十分嚴重？」...等的疑問。的確，目前在台灣經政府農政單位登記許可使用的農藥有數百種之多，其目的不外乎用來殺蟲、殺菌及除草，尤以台灣地處亞熱帶地區，氣候溫濕，農藥的使用在蔬果的生產過程中有其必要之正當性，而社會大眾關心的飲食安全與否，則有賴於農民建立起正確的用藥習慣，依規定使用農藥並確保於安全期採收，方能提供安全無虞的蔬果予消費者。

本會為了研究此一農藥殘留議題，特別於民國八十年斥資新台幣一億元，在前台灣省農業藥物毒物試驗所，及美國加州伊利加實驗所 (EUREKA LABORATORY, INC.) 的協助下，設立農業檢驗中心（簡稱農檢中心）以實踐的精神，運用科學方法瞭解台灣農藥殘留的現況及變化，進而以此為基礎，輔導農友生產合乎安全的蔬果。多年來為了執行這項具有意義的工作，推動「安心蔬果」的產銷模式，一方面直接接觸農友，以實際的檢驗數據輔導他們採用正確的施藥方式，讓農友朝向一個可以贏及的目標努力，另一方面在品質達到標準後，輔以品牌形象來促進銷售，增加在市場上的知名度、信賴感與競爭力，從而以實際銷售利潤帶動農友的改革意願與信心。隨著本會



輔導之安心蔬果的農藥殘留不合格率，由輔導之初的接近百分之三十，成功地降低至目前的百分之三以下；輔導產品種類不斷地增加並擴及至水果產品，以及政府開始推動吉園圃優良農產品標準之蔬果產銷模式，這一路走來證明了以農藥檢驗為基礎，並輔導農友以正確的施藥方式來生產合格的農產品，確實是將低農藥殘留最積極且有效的途徑。

目前農檢中心針對農產品中農藥殘留檢驗項目所使用的方法，是由經濟部標準檢驗局公告之國家標準方法，以及由衛生署藥物食品檢驗局公告之方法來執行，其檢測的農藥項目包括有機磷類、有機氯類、合成除蟲菊精、胺基甲酸鹽類以及二硫代羧基甲酸鹽類等共計百餘種，分析流程則由收樣登錄、檢驗分派、樣品處理、萃取步驟、儀器分析至報告完成，整個流程並依據實驗室標準作業手冊及品質手冊所訂定之詳細程序及品質要求來完成。近來為強化中心之檢驗能力及公信力，以及因應我國即將加入世界貿易組織之發展，更積極投入儀器設備之更新、人員教育訓練之加強，及品質管理之落實，以申請中華民國實驗室認證體系之認可為工作重心，並期達成未來符合國際間相互認可之檢驗水準為目標。

除了農藥殘留檢驗外，目前農檢中心針對農產環境以及農作物方面的工作內容，亦包括重金屬分析、營養元素分析之項目，提供協助農友改善生產技術及環境條件，並維護生產環境免於污染之資訊。至於在食品營養成分分析工作上，由於國人營養知識的增長及健康觀念的抬頭，建立消費者對營養成分標示之正確認識及提供其選購食品之參考資訊，已成為未來必然之趨勢，農檢中心自民國八十六年七月開始規劃食品營養成分分析的檢驗項目及流程，並於同年十月開始接受委託檢驗分析工作至今，分析檢驗項目包括熱量、碳水化合物、脂肪、蛋白質、水分、灰分、總類及鈉。

展望未來，農檢中心除了持續在檢驗技術之提昇、檢驗品質與績效之增強外，更期許能善盡社會公益之責，配合政府相關單位計劃之執行，為我國的農業發展及國人消費環境的維護，多做一些努力與多一分貢獻。

農檢中心地址：231 台北縣新店市民權路50號4樓
聯絡電話：(02) 2915-8703

營養保健壽

隨著時代的進步，當我們在充分享受文明帶來的成果時，是否覺得到付出的代價—各種身心疾病的發生率，是不是太高？當現今各種媒體上充斥著所謂健康食品、保健食品的宣傳廣告時，身為現代社會中一份子的您，可曾試問自己是否重視營養、在乎健康？的確，由於健康意識的日漸受到重視，愈來愈多的人們開始注意生活中最基本的保健之道—飲食，更有許多人視食療為醫療外一個重要的疾病治療方式，後者雖然觀念不盡然正確，但確實也反應出現代人對飲食所能提供的營養價值與保健功效的那份期待與寄託。醫學之父希波克拉提斯曾說：「你的食物就是你的藥方，你的藥方就是你的食物。」更點明了正確飲食所帶給人們健康的好處。

所謂正確的飲食指的是充足且均衡的飲食，一般人以為吃得飽足就是營養其實是個錯誤的認知。

事實上，人體需要的幾十種營養素中，有許多是必須仰賴攝食而得，但若某些營養素過多或是缺乏時，都會影響人體組織的機能進而損害健康，而這其中又以維生素及礦物質的缺乏最為常見，令人奇怪的是此二種營養素最容易從飲食的蔬果中攝食而得之時，卻讓許多民眾寧願花錢買所謂的維他命丸及各式錠劑來補充。

近年來，許多科學研究證實，各種蔬果中特有的營養價值，對人體健康的維護扮演重要的角色：一些疾病或癌症的發生，常與蔬果攝取不足有程度上的相關性；此外，吃出水噹噹的肌膚與塑造窈窕的身材也和蔬果的攝取脫不了干係，由此可知，蔬果在營養保健上的重要。而台灣氣候四季如春，非常適合各種蔬果的生長，加上農業科技的進步，所以蔬果的供應可說是物美價廉，不虞匱乏，更是值得消費大眾多多珍惜此機會。

本會在去年曾舉辦「蔬果健康DIY巡迴講座」，由趙思姿營養師及素食專家蕭秋小姐，就蔬果的營養價值與「肥胖」、「骨質疏鬆症」、「貧血」、「肌膚保健」及「減輕壓力及抗癌」提供見解及示範烹調之食譜，由於活動過程中熱烈的反應，更讓我們感受到民眾對此方面訊息之需求，「營養保健」專欄的目的，即在延續該講座的精神，持續將更多關於蔬果的營養保健知識，藉由深入淺出的文句與大家分享。未來的專欄中，我們將陸續邀約學者、專家，從營養、保健的出發點，針對蔬果所能提供之功能，如健胃整腸、強化骨骼、塑造窈窕、美麗肌膚、捍衛心臟、婦女保健...等主題，帶給大家更多元的資訊，且讓我們許一個熱愛生命，追求健康的明天。



當今水果的選購 (一)

常常有親朋好友知道我是學農的，又是在農業產銷基金會工作，一有機會總是愛問怎麼挑選沒有農藥殘留的蔬菜水果呢？哪一種菜、哪一種水果要怎麼選，才能挑到好吃的呢？對於這種大哉問，我只能簡單的回答蔬菜就買有品牌保障的「安心蔬菜」，水果就買當令盛產、價格最便宜的，食用前儘量用清水多沖洗幾次，經常更換食用的蔬果種類，不但安全又營養均衡。講起來很簡單，做起來也容易，不過還是希望藉由「媽咪逛市場」專欄提供讀者更多蔬果的選購技巧及常識。這是第一次登場，就先來說一些概況吧！

台灣是「水果王國」，四季都有各式各樣的省產水果上市，尤其是近年來拜農業科技之賜，品種改良、產期調節、貯藏等技術改進，一些產期分明的水果也能全年供應，以往七、八月盛產的蓮霧已不是品質最好的了，倒是冬季上市的黑珍珠蓮霧才是搶手貨。即使在省產水果種類較少的五、六月份，賣場上還是有許多來自世界各地的進口水果如櫻桃、油桃、榴槤等。每次駐足於琳瑯滿目色澤香氣誘人的水果之前，我就會忍不住要感謝大自然的恩賜。幾乎所有的連鎖超市，都是將顏色鮮艷、香氣鼻鼻的水果擺放在入口處，先激起您的購買慾望，讓您在採購的過程中有一個愉快的開始。根據台灣大學園藝系康有德教授於1991年的文獻報告指出，台灣果樹種類有248種 (species)，而台灣農業年報中列入經濟栽培的果樹有30多種，栽培面積從1945年的一萬八千餘公頃增加至1997年的十七萬五千餘公頃，產量由八萬五千公噸增加到二百五十萬公噸，平均每人每年的水果消費量由14公斤增至110公斤。目前產值約新台幣四百四十二億元，這樣的產值



比不上台積電一家公司的年產值，但是我們能沒有水果蔬菜嗎？將來台灣加入世界貿易組織 (WTO) 之後，目前進口新鮮水果的平均稅率將由33%降至23%，於公元2002年時降為18%；蔬菜關稅由目前27%降為20%，至公元2002年降至16%。一些目前管制進口的項目如木瓜、柚子、柿子、鳳梨、芒果、香蕉、東方梨、椰子、檳榔、龍眼乾、香菇、蒜頭、金針等也會開放部份配額，公元2004年則全面開放。以消費者而言不僅是一種福音，且有更多更便宜的進口蔬果可以選購，但以生產者立場來看，將要面臨許多競爭，還好農民並非孤軍對抗大軍壓境的進口水果，農政單位不斷的提出許多道因應對策，希望能減少對本國產業的衝擊。其中有一個重要的作法，就是由農民、農會等基層開始「建立省產蔬果品牌」，廣泛的推廣品牌品質觀念，將來省產的蔬果就是高級品的代稱，能與進口蔬果區隔市場，自1996年起本會也參與農委會的「提升水果產業競爭力」計畫，整合生產及銷售單位建構一個高品質高單價的產銷系統，透過農會、農民、批發市場的各個環節的相關人員努力，目前已有二十四個產地品牌，計有甜瓜、洋香瓜、葡萄、椪柑、梨、芒果、木瓜、鳳梨、荔枝、棗子、番石榴、蓮霧等品項產品上市 (詳見附表)。在將來的專欄我們再來一一介紹各種當令的供貨品牌特色及一些選購技巧了。

品牌水果供應單位、品牌名稱及產品品項一覽表

生產單位	品牌名稱	產品品項
苗栗後龍鎮農會	清純	甜瓜
南投縣水里鄉農會	黑紫玉	葡萄
南投縣信義果菜合作社	內茅埔	葡萄
南投縣集集鎮農會	綠色集吉	葡萄
南投縣竹山鎮農會	紫蜜	葡萄
南投縣信義鄉農會	玉珠	葡萄
台中縣石崗鄉農會	金碧	椪柑、梨
台中縣豐原市農會	豐園	椪柑
台中縣潭子鄉農會	心祭	椪柑
台南縣七股鄉農會	季季欣	洋香瓜
台南縣南化鄉農會	南芝園	芒果、木瓜
台南縣玉井鄉農會	玉之美	芒果

生產單位	品牌名稱	產品品項
高雄縣大樹鄉農會	富來旺	鳳梨、荔枝
高雄縣燕巢鄉農會	燕之巢	棗子、番石榴
高雄縣旗山鄉農會	紅晶果	木瓜、荔枝
高雄縣大社鄉農會	綠園綠	棗子、番石榴
高雄縣內門鄉農會	羅漢門	鳳梨、荔枝、番石榴
高雄縣杉林鄉農會	紅孩兒	木瓜
高雄縣岡山鎮農會	阿公店	番石榴
屏東社高雄分社	天香園	鳳梨、木瓜
屏東縣林邊鄉農會	芙華羅莎	蓮霧
屏東縣佳冬鄉農會	透紅佳人	蓮霧
屏東縣枋寮地區農會	綺羅香	蓮霧
屏東縣枋山地區農會	太陽果	芒果



台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心簡介

「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」前身為台北市農會經營之「台北市木柵茶展示中心」，成立於民國七十四年四月，隨著時代進步於民國八十六年完成了階段性任務正式劃下句點。

自民國八十八年起改名為「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」，由財團法人台北市瑞公農產行銷基金會代管，未來中心將以推廣教學服務為宗旨，結合「農業」「生活」「文化」「休閒」，營運模式將以提昇農村休閒活動層面，引導市民深入瞭解本市茶葉文化及水土保持之重要。

針對上述宗旨，本中心定期、不定期舉辦一系列與茶作物、水保戶外生態及藝文教學推廣有關之活動。而轉型後之研研中心，初期仍有民眾以過往茶藝館之營運方式，前來詢問是否可泡茶聊天吃東西或購買茶葉、茶具；為何不再營業？等等問題。經過三、四個月之推廣解釋後，民眾目前至茶研中心皆會自動詢問何時會舉辦何種講座或活動？這現象顯示民眾的品味是可以逐步轉變；或者說轉型後的茶研中心吸引來的是另一層面的民眾。

地方人文史地教學及資料建立，也是中心亟需加強的功能，不讓民眾來訪後仍不知「龍空」地名由來；讓來訪者得知茶山人文脈絡是中心努力的目標。茶山耆老年事已高，採茶姑娘也採採半老，田野口訪勢在必行，口訪資料整理若非專業人士也難成專，為此中心也已著手計畫，擬為茶山留下歷史，以供後人憑弔。

為協助推廣水土保持教育工作，落實坡地保



育理念，生態保育是中心另一教育推廣重點，地球環境的維護已是地球人不可推卸的責任，而人們對生態環境愈瞭解，便會更加懂得愛護。中心由於人力的缺乏，此方面的推廣工作目前與荒野保護協會合作辦理，於每個月的第一個週日（上、下午各一梯次），辦理「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心週邊自然步道導覽活動」，由荒野保護協會義工解說員駐站定時解說，讓中心具有教育、休憩等多元化之功能。

為使中心教學功能更加健全，中心目前正逐步完成各項教學設備，以加強展示室展品及健全軟體教學設備，培訓義工成為「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」義工教師或解說員，使廣大民眾到中心一訪皆可獲得有關茶作物、農業、休閒及藝文之相關資訊。介紹市民瞭解本市近郊農業區規劃發展現況並提供假日休閒去處便是中心之首要目標。



家庭園藝

新興作物——西洋香藥草簡介

西洋香藥草 (HERBS) 是指含有揮發性精油的芳香類植物，除了可供醫療、烹調、茶飲及製造香水、香皂外，觀賞價值也很高，由於在功能上兼具實用與情趣，非常適合休閒農場栽培。近年來法國普羅旺斯和日本北海道都以香藥草做為觀光旅遊的宣傳重點，獲得相當熱烈的迴響。

西洋香藥草源自歐洲，多半屬於比較喜歡冷涼氣候的溫帶型作物，是適得在本省北部陽明山地區推廣的新興作物。本會自民國85年起在台北市政府建設局和瑞公農田水利會的指導下，由歐洲引進二十多個品種的薰衣草、迷迭香、百里香、鼠尾草和薄荷等，目前正進行栽培試驗中，即將推廣給本會輔導的觀光農場栽培。未來民眾到這些農場參觀，不但可以欣賞美麗的花海，還可以坐下來喝杯花茶，讓全身沐浴在充滿芳香精油的空氣中，充分享受田園之樂。

一、薰衣草
Lavender
常綠小灌木，有二十八個原種和上百個品種，主要分布在地中海周邊，而以法國普羅旺斯為最大產地。

薰衣草精油含量豐富，不但香味優美，而且還具有殺菌驅蟲的功效，所以自羅馬時代就被用來做為香皂、沐浴乳等清潔化妝用品。早期醫院裡也常用薰衣草油做為消毒藥水，至於一般家庭則常懸掛花束來驅逐蚊蟲。

薰衣草的另一特點是觀賞價值極高，夏天盛開時形成整片紫色的花海，加上撲鼻而來的清香，令人心曠神怡。

二、迷迭香 Rosemary



迷迭香是原產地中海沿岸的常綠小灌木，精油香味濃郁，據說含有防止老化的成份，經常使用可以永保青春，同時也是一種很好的護髮劑，是高級洗髮精和護髮精的主要原料。

迷迭香也是義大利菜中不可或缺的材料，特別是烹調羊肉和鰻魚時，不但可以去腥羶，而且幫助消化，促進血液循環的功效。

義大利和葡萄牙還有個奇特的風俗，據說新婚之夜在新郎、新娘的拖鞋裡放些迷迭香，可以增加彼此的忠貞，永浴愛河。

三、鼠尾草 Sage

鼠尾草也是原產地地中海周邊，和觀賞花卉一類，紅是同屬的近親，在外型上卻大異其趣。鼠尾草的屬名 Salvia 源自拉丁文的「治療、活命」，英文 Sage 則原意為「智慧」，所以鼠尾草自古就是長壽與智慧的代表，歐洲有句諺語：「五月裡吃鼠尾草，保證長命活到老」，在許多地方廣為流傳。

鼠尾草除了有很好的藥效外，也常使用在食物的調理上，雖然略帶樟腦味，但可以幫助消化，嫩葉味道較淡，可做生菜沙拉食用。

有關西洋香藥草的種類、栽培和應用，我們將在本專欄做一系列性的介紹。

1. 「國產菇類推廣巡迴講座」即日起免費接受報名。

親愛的朋友您好：
告訴您一個好消息，瑞公農產行銷基金會將於近日內舉辦「國產菇類推廣巡迴講座」敬請期待。

菇類營養豐富，其中香菇含有多種的維生素、鉀、鐵、蛋白質等營養成分，也有抗癌症的干擾素-多醣體。而金針菇含有豐富的蛋白質、多醣類及多種氨基酸，柳松菇滋味美味兼具營養及保健的功能，而本會所輔導的「安心鮮香菇」「安心金針菇」「安心柳松菇」更是廣受消費者所喜愛。

本次講座我們特別邀請名調理師蔡培德老師為我們設計一桌健康美味的菇類大餐，並現場為您解說調理的秘訣與方法，會後我們將免費贈送每位來賓「安心鮮菇」乙份，保證您不虛此行，名額有限請速報名。

2. 本會將於十月七日、八日於大安森林公園舉辦「安心蔬果嘉年華會」

時間：八十九年十月七日、八日
地點：大安森林公園兩側人行道（信義路與新生南路口）
內容：①安心蔬果展售及現場免費試吃
②國產蔬果趣味大考驗（過關者可獲贈禮品）

國產菇類推廣巡迴講座時程表

場次	日期	時間	地點
1	9/22 (五)	PM 14:00-15:30	台北市農會15樓 台北市復興南路一段390號
2	9/25 (一)	PM 14:00-15:30	內湖區農會6樓 台北市內湖路二段331號
3	9/27 (三)	PM 14:00-15:30	北投區農會4樓 台北市北投區光明路96號
4	9/29 (五)	PM 14:00-15:30	劍潭青年活動中心318教室 台北市中山北路4段16號
5	9/30 (六)	PM 14:00-15:30	士林區農會B1 台北市文林路342號
6	10/4 (三)	PM 14:00-15:30	新店地區農會3樓 新店市光明街98號
7	10/5 (四)	PM 14:00-15:30	新澤青年活動中心318教室 台北市中山北路4段16號
8	10/12 (四)	PM 14:00-15:30	松山區農會2樓 台北市八德路四段658號
9	10/13 (五)	PM 14:00-15:30	瑞公農田水利會6樓 台北市民生東路3段107巷6號
10	10/14 (六)	PM 14:00-15:30	茶莊推廣中心 台北市指南路三段40巷8號之2

報名方式：註明姓名、會員編號、地址、郵遞區號、電話及欲參加場次，以傳真或通話報名。
(通話) 地址：100 北市忠孝東路一段十號 瑞公農產行銷基金會 吳曉純 收
(傳真) FAX: 2394-2691 2392-0974 ◆ 完成報名作業後我們會以明信片通知。