

瑠公農產銷會訊

創刊：中華民國八十九年九月一日
 發行所：財團法人台北市瑠公農產銷基金會
 發行人：陳瑞勳
 編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧
 高素琴、曾淑莉、林志鴻、吳曉斌
 會址：100 台北市忠孝東路一段10號
 網址：http://www.liukung.org.tw
 本刊圖文，未經同意不得轉載！

第 7 期

國內郵資已付
 監察院郵局
 許可證
 北台字第16174號
 免費贈閱

創造新農業文化

光緒為榮

- * 專題報導 北海道富田農場……1
- * 活動VCR 有機產品深度對話系列活動……2
- 親一夏「醇心找茶—木柵茶葉節」……2
- 「親子生活園藝營」……2
- * 營養保健專欄 蔬果與婦女保健……3
- * 媽咪逛市場 天母商圈的土東市場……3
- * 蔬果小百科 明日葉……3
- * 讀者園地……4
- * 田園詩賞 歸園田居……4
- * 活動快訊……4
- * 編者的話……4

瑠公農產銷會訊
發行滿週年了



專題
報導

休閒農業的典範～ 北海道富田農場



■ 高素琴

夏天

的北海道是紫色、充滿迷人浪漫花香的薰衣草季節，在航空公司、觀光協會、旅行社和媒體共同宣傳促銷，展現出誘人的吸引力。不只是日本國內的民眾，來自世界各地的觀光客，在「花人街道」上絡繹不絕，只為欣賞富良野地區起伏山丘上的一片紫海與空氣中瀰漫的薰衣草氣息。本會在八十五年開始進行西洋香藥草的試種推廣計劃，考量以生產為訴求的經營方式並不適合本地，因此將推廣重點設定「以農業特色結合觀光服務」經營的休閒農場，提供消費者體驗農業文化並享受自然田野風光。位於北海道富良野的「富田農場」乃是聞名於世的香藥草休閒農場，正是本會觀摩學習的對象，因此在董事長的帶領之下，前往參觀見習。

早在1937年「曾田香料會社」的創辦人曾田政治氏為了減少對進口香料的依賴，計劃在日本自行生產，於是就從法國進口了六公斤薰衣草種子，分送全國各地試種，結果在北海道獲得成功，於是在1941年開始推廣



●農場內造型優美的房舍。

種植，並於次年抽取精油成功。後來因為二次世界大戰爆發，為供應糧食，日本政府下令各地以種植糧食作物為主，直到戰後1948年才又開始恢復薰衣草生產。1958年北海道農政部長鼓勵農民種植多年生藥用及特用作物，北海道最著名的【富田農場】主人富田忠雄也就在當時投入栽培薰衣草。富田忠雄本人是農家第三代，本來不想繼續靠農業為生，但是了解薰衣草之後，愛上了這種迷人花卉，下定決心要栽培薰衣草。

1965年是北海道薰衣草栽培的全盛期，約有230公頃，250戶的農家栽種。後來由於人工

合成香料的開發和貿易進口精油的大量輸入，薰衣草的事業一落千丈，許多農家紛紛改種其他作物。1973年富良野地區只剩富田農場一家苦撐繼續栽種薰衣草，經營困境可見一斑。直到1976年，日本國鐵的風景月曆中用了一張十勝峰為背景的富田農場薰衣草田，翌年夏天吸引大批觀光客和攝影師前來，此後遊客漸增。由於富田忠雄個人對於薰衣草的熱情與執著，才能讓薰衣草在北海道綻放光芒，名聞四海。

富田農場共有五大景觀花田，入口處有花人花田（種植色彩繽紛的花卉）、幸福花田（種植顏色深淺交錯的薰衣草）、香水工廠前花田、蒸餾工廠後花田（也是早期種植薰衣草的地方）和位於農場辦公室右方，也是最負盛名的彩色花田（紅色：虞美人，綠色：薄荷，紫色：薰衣草和矢車菊，白色：滿天星，桃紅色：高雪輪，黃色：小麥穗）。整個農場的地形是一個斜坡，站在高處透過花田眺望遠方的丘陵城鎮，視野相當開闊。除了優美

景色之外，農場內還有蒸餾工場、香水工場、乾燥花屋和花人房舍等室內靜態的展示，特別是花人房舍的二樓，內有三個展示空間，一是農場的歷史由來，藉由展示瞭解農場的過去、現在和未來；第二個展示世界薰衣草同好的交流活動；第三個為“香氣體驗室”，將富田農場四十年來所培育出不同品種的薰衣草詳加說明，並讓遊客透過壓力箱開口來聞香，體驗不同品種薰衣草香氣。

農場內共有八處商品販售點，商品種類繁多，都是和花草相關產品，其中有許多是富田農場自家研發製造的產品，在其他地方買不到，如富田香水、香皂、線香、沐浴球、薰衣草糖、蜂蜜、薰衣草咖啡、薰衣草麵包、薰衣草霜淇淋，還有各種相關產品如信紙、鉛筆、壓花書籤、泡澡包、安眠枕、芳香劑（有娃娃造型、各式香包、乾燥花罐）、衣服、帽子、扇子、毛巾，每一樣商品造型都很吸引人，真會讓你買的亦樂乎呢！

文章未完，請按第二版。



●由農場眺望遠方的丘陵城鎮。



●香皂製作。

●香氣體驗室。



文章上接第一版。

富田農場並不收取參觀門票，主人認為美麗的花朵就要開放給眾人欣賞，農場收入主要來源是販賣相關產品，每個參觀的遊客至少都會品嚐一客250元日幣的薰衣草霜淇淋，並購買一些紀念品。此外該農場還印有郵購目錄供遊客自由取閱，全日本的民眾可以透過郵購購買富田農場的特色產品。農場也招收免年費會員，會員每年可以收到二期農場發行的“Scent of Lavender”，郵購時還可有運費優待。

富田農場經營成功，「農作物」是一個非常重要的條件，遊客就是被那整片紫海與瀰漫空中花香所吸引，但是銷售種



販售相關產品是農場收入的主要來源。

苗並非主要收入，販售加工品和農場內的餐飲才是利基之所在，藉由自然、賞心悅目的農業景觀吸引人潮，有人潮自然錢潮也就會接踵來臨。除了農業栽培專業知識之外，如何創造吸引遊客方法及開發農作相關產品，是每個經營休閒農場主人必備的經營能力。



富田農場最富盛名的彩色花田。

活動VCP 有機產品深度對話系列活動

曾淑娟

一直以來，有機話題總能引起廣泛的注目，人們對於健康產品需求度的與日俱增，相對提高有機產品的能見度與討論空間，當然，對於有心深入有機領域的消費大眾而言，適度的瞭解應是必要的。

有機產品深度對話系列活動，自六月十六日至七月四日期間，安排了「有機新識界」、「自然食之美」、「自我把關一把罩，認證制度知多少？」、「探訪南澳平原豐沛的有機生命力—永豐餘豐園有機農場之旅」等四個單元，結合講座與產地實地探訪的型態，與報名參與的朋友們進行一次深度的有機對話，以配套的課程設計，巧妙地串連冷、熱門課程，完整地將有機領域的基礎認知內容，逐一在每個單元作最忠實、具體且實用的呈現。

誠如第三單元主講人蘇慕容老師在課堂上所說的：各位很幸福，有機會能聽到一般人所較難能接觸到的課程。我們的目的在於：每個參與者在經過前三單元的講座洗禮，在認知上，能成為一位有深度的有機消費者，再到農場裡去尋找佐證，才能在舟車勞頓中，得到您最想知道、最想看到的資訊。這是活動辦理的主要重點，也是每位有機產品的鍾愛者所不可錯失的充電機會。



綠油油的有機菜園。

附記：謝謝90多位有機支持者的報名參與，「有機生活美學」系列活動現即展開，有興趣者，請參閱本會網站 <http://www.liukung.org.tw>



明亮舒適的講座場地，現場座無虛席。

「醇心找茶—木柵茶葉節」

謝淑麗

2001年親一夏台北「醇心找茶—木柵茶葉節」於中華民國九十年七月七、八日於「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」及木柵區農會糧倉同時舉行。活動包括茶農製茶競技及帶領市民體驗製茶活動、邀集親子進行貓空地區農業深度旅遊，增進生產者與消費者間之互動關係。

茶農製茶競技比賽與民衆製茶體驗活動辦理場地於木柵區農會糧倉，共有40人參加，開放民衆前往糧倉參觀製茶過程，提供茶農切磋製茶技術之機會，凝聚村落的情感，提昇製茶技術；民衆製茶體驗活動共有25人參加製茶體驗，其中還不乏外籍人士，讓民衆親自了解製茶過程的艱辛及原理，參與者個個精神抖擻，玩得不亦樂乎。結束後帶著親自製作之茶葉歸去，除了一日一夜的辛苦有成，也可讓親朋好友分享辛苦的成果，為營造古時農村社會 廟會 場景，七日入夜後主辦單位聘請由李天祿嫡傳之亦宛然掌中

劇團表演（戲碼為大鬧水晶宮），現場並邀請到糖葫蘆、燒酒螺、古早枝仔冰等攤位，讓您重溫兒時舊夢。

知性之旅則有親子共54人參加，參與者於參觀綠竹筍園、茶研發推廣中心，品嚐茶湯及相關製品後，能增加對於茶、綠竹筍產業多面風貌之了解，帶動本市休閒農業之發展。

本會於民國八十二年便與木柵區農會合辦第一屆醇心找茶活動後，此項活動便每年以不同風貌展現，其間雖由於本會業務的方向改變，本會曾缺席數次，但木柵區農會仍持續辦理，本年度兩會再次合辦此項活動。朋友是好的好，但活動卻希望日益求新，這也是主辦單位所堅持的，今年的美中不足便是明年改進的重點。醇心找茶活動明年見。



外國友人體驗製茶樂趣。

親一夏「親子生活園藝營」

吳敏芳

連續三年由台北市政府建設局主辦及各農會、相關單位共同推出的「親一夏台北暑期系列活動」，自7月起就已經熱鬧展開了，其中「親子生活園藝營」由錫瑤環境綠化基金會及中華盆花發展協會負責辦理，並由本會協辦。為期三天的課程設計，以適合親子共同參與的內容為主，藉由活動的體驗，增進生活的常識與親子間的互動。

「親子生活園藝營」活動地點特別選在環境優美的士林區辦理，於8月1日~8月17日分三梯次舉行。由本會規劃的蔬瓜果樂及香草傳奇為

期一天。

在蔬瓜果樂課程裡，我們準備很多的生鮮蔬果，以問答、遊戲、品嚐等輕鬆活潑的方式，介紹蔬果、營養成分與選購技巧，也讓學員動手做蔬果果凍。另外在香草草的主題，除了介紹十二種常見的香草植物及用途外，又準備了五至六種乾燥香草及精油，給學員自己動手製作香包及沐浴乳。最後我們預留了一些時間品嚐蘋果果凍、花茶，並驗收成果。整個課程也在學員們熱鬧、興奮及滿足的氣氛中，圓滿結束。



親子共同體驗園藝樂趣。

營養保健

蔬果與婦女保健

女性一生要經歷幾個階段性的轉變，如開始有生理週期的青春期、懷孕、更年期，這些都在荷爾蒙的控制和影響下產生了許多身心的變化。在月經來臨前或生理期間，許多女性會有嚴重疲勞、嗜睡、胸痛、腹脹、腰酸背痛及水腫的情形，有時亦有情緒低落、焦慮不安、脾氣暴躁的現象。改善的方法，最好從食物開始，此時選用含鐵質較高又富含天然糖分的食品對身體比較好，如乾果類的葡萄乾、紅棗、蜜棗、芒果乾、柿乾、龍眼乾、和枸杞等。屬於冬天手腳冰冷體質的人，在生理期宜少吃冰涼生冷的食物，有時可搭配中藥的補血藥方，不僅補血，亦能達到提升子宮機能、消炎抗菌的效果。

當女性面臨懷孕時，體內荷爾蒙和代謝的變化，對於生理產生重大的影響，例如黃體素的增加使腸胃蠕動減緩，容易產生腹脹和便秘等消化毛

病。如果平常蔬菜水果吃的太少，則易造成便秘，甚至可能形成痔瘡。改善的方法，必須在均衡飲食中多喝大量的水，至少每天六至八杯的開水；多吃蔬果，尤其是清燙蔬菜及有輕瀉效果的無花果、棗子、李子及其果汁；多做運動多走路，養成規律的排便習慣，都可以達到改善的效果。

一旦到了更年期的階段，由於體內女性荷爾蒙急速的減少，會產生更年期症候群。常見的症狀有熱潮紅、上半身發熱、月經不規律、血壓上升，以及有時候會有倦怠、頭暈、呼吸不順、胸口鬱悶、焦慮不安及失眠等情形。在飲食營養方面，維生素B6可以減輕沮喪、情緒不安、倦怠的症狀，富含維生素B6的天然食物包括紅蘿蔔、豆類、菠菜、麥胚、酵母、牛奶、肉類及葵瓜子、核桃。鎂和鈣可以減輕神經質、焦慮不安的情形，鎂廣泛存在硬果、莢豆、五穀及深綠色蔬菜中（鎂是葉綠素的主

要成份）；鈣則在牛奶、豆類、海藻類含量特別豐富，平時可多食用。有些食物含有類似女性荷爾蒙（又稱植物荷爾蒙）的成分，如甘藷、山藥、馬鈴薯、蕃茄、青椒、茄子、紅蘿蔔、苜蓿、橄欖、蘋果、櫻桃、李子、香蕉、大蒜、黃豆等，可延緩更年期女性的快速老化、防治更年期的停經症狀。

由此看來，營養是婦女保健的重心，既使人們無法控制歲月的流逝，但卻可從飲食營養上來強化身體機能，減緩老化的過程。另外一個婦女保健的重點就是經常運動，現代人的疾病多半是忽略體力活動所致，適當的運動可以增強骨質，強化免疫機能和增加吞噬細胞的數目，此外，也有調整體內荷爾蒙、降低血壓、改善消化及平穩情緒的功能，平時多散步、慢跑、游泳和作有氧運動，讓自己有足夠的休閒時間，對身心健康的維護是有益的。

（本文作者為趙思安營養師）

來去逛菜市仔——天母商圈的土東市場

曾淑莉



在台北的天母商圈，有一個讓您意想不到的「五星級」菜市仔，整齊乾淨的購物環境，外加品類齊全、陳列宜人的攤位，即使是夏天，也不需要忍受酷暑的折騰，您可以在光線明亮、空調適中的市場內，舒舒服服地採買蔬菜、水果、雞鴨魚肉、海鮮、五穀雜糧、五金百貨等多項優質的產品，逛累了，來杯活力十足的有機蔬果汁，或是逕至二樓的服飾精品小舖，瀏覽一下各色賞心悅目的外來貨，甚或來碗客家風味的鹹湯圓解解饑、補充一下體力，這裏的開車族，還可將您的愛車停在位於地下一樓的停車場，像這樣一個管理良好、攤商自律的市場，足以讓您一改對傳統菜市仔又髒又亂的刻板印象。當然，土東市場所在的天母地區，居民生活水平較高、諸多外籍工作者在國內的落腳地，如此特殊的人文素質，亦同時刺激市場的經營更形精緻。鄰近大葉高島屋附屬的裕毛屋超市，是日系超市的佼佼者，不可諱言是土東市場所不敢小看的競爭對象，兩相較勁的意味濃厚。

位在一樓的攤位，販售著與民生需求息息相關的商品，諸如生鮮魚肉、蔬菜、水果、熟食、南北雜貨、食品及五金店，貨色相當多，其中不乏人氣指數極高的超級攤位。除了生鮮產品之外，不想自己開伙的主婦們，也可在這裡採買到各式葷、素熟食，相當的方便。值得一提的是：在土東市場一樓就有著一家由經濟部商業司輔導成立的「旗艦攤」，引進國外購物商場的設計概念，將數種不同類別的攤位結合在一起，如這裡的旗艦攤就集合了禽肉、水果、花卉三種不同的攤位，以開放式販賣為原則，讓消費者與攤商不被攤台隔離，資源共用，穿著統一的制服、使用統一的購



物袋，給人乾淨明亮的整體感。

二樓中間為百貨、皮飾、古董、珠寶之精品店，有著統一的招牌、寬敞的走道、格調高雅的擺飾，大多是法國、義大利服飾及配件；兩側則分別為各式小吃的美食街，如基隆海鮮、客家莊的意麵、豆豉苦瓜及鹹湯圓、素食等，其中有不少是媒體爭相報導的傳統美食攤位。

另外，一般菜市仔到處散落、丟棄的各式廢棄物，這裡則採行垃圾分類、資源回收的集中處理方式，避免造成異味；現場不可宰殺雞隻、豬隻等各類牲口；攤位分區，中央為濕貨區，外圍則只准販售乾貨，以保持地面乾燥。種種的管理方式都是提供來此消費的顧客耳目一新的重要因素。

來到土東市場的顧客，除了鄰近社區的固定客層之外，亦不乏慕名前來的饕客、媒體，如果您也想一睹菜市仔的新風貌，抽空來此，當可不虛此行。鄰近的大葉高島屋、天母運動公園及熱鬧的天母商圈，相信也都是您可一併逛逛的好地方，順道感受有別於台北其他區域的天母特殊風情。



蔬果小百科

吳昭祥

明日葉

Angelica keiskei

秦始皇曾經派遣徐福率領數千名童男童女到東海尋找長生不老的靈藥，根據日本古籍記載，也曾到過八丈島採集一種叫做「鹹草」的植物，而這也就是明日葉的古名。

明日葉是繖形科多年生草本植物，外型類似芹菜，但高度可達1公尺以上。原產日本本州中南部沿海，其中以八丈島生長最多。八丈島是日本有名的長壽島，與島上居民長期食用明日葉或許多少有關。

明日葉含有豐富的維生素A、B1、B2、C和鈣質，對強化肝臟和預

防高血壓有很大的助益。此外還含有大量的有機磷，可以加強人體免疫力。而明日葉和中藥的當歸是近親植物，據說同樣具有活血造血的功能。

明日葉全株都可供食用。嫩葉可做沙拉或炒菜，略帶苦味，怕苦的人可先用鹽水川燙後食用，成熟葉的纖維質多，可榨汁或曬乾後泡茶，當成健康飲料。根部肥大似人參，口感和牛蒡頗為接近。

明日葉也是很美麗的觀賞植物，秋天時用新鮮的種子播種，並開出茂密的白色小花。不過明日葉比較喜歡冷涼的氣候，所以台灣一般多在山區栽培，南投和嘉義阿里山是主要產地，北部陽明山也有少量栽培。



讀者園地

台中翁先生來信詢問：

市售有機農產品品牌繁多，如何分辨真偽？

本刊給消費者的建議如下：

- 一、取得產品資料：包括供貨來源之聯絡資料、認證單位或標章。
- 二、確認認證單位：目前有四個從事有機認證的民間機構，針對生產地進行產品的認證，您可嘗試透過電話或網路與各相關認證單位確認該品牌產品的生產農場是否通過有機認證，至於有機認證的標準與規範可至下列網站進行比對與瞭解。

1. COAA (中華民國有機農業產銷經營協會)

<http://www.coa.gov.tw/organic/>

2. MOA (國際美育自然生態基金會)

<http://ae-organic.ilantech.edu.tw/group/moa/moa.htm>

3. TOPA (台灣省有機農業生產協會)

<http://ae-organic.ilantech.edu.tw/group/topa/topa.htm>

4. 財團法人慈心有機農業發展基金會

<http://slow.ccu.edu.tw/vbw/fuji/organfrm.htm>

或是參考台灣地區有機農產品驗證體系

<http://www.tndais.gov.tw/Magazine/mag36-5.htm>

- 三、親訪生產農場：目前有機產品的消費關係仍建立在誠信的基石上，選擇您所能信賴的農場是非常重要的。經過前述二項的篩選與把關之後，建議您親自到農場走走，瞭解農場的生產品環境(包含空氣、土壤與水源是否不受周邊環境的污染)、田間病蟲害防治與管理、肥培管理與農場整體生態環境的指標(例如：生機盎然的多样性生態、蟲鳴鳥叫、土質鬆軟、清澈見底的灌溉溝渠)，試著與農場主人聊聊有機栽植的理念與堅持，這些都有助於您對有機產品的真假有個明確的衡量基準。

田園詩賞

〔註解〕
我把豆子種在南山的山麓，草很茂盛，豆苗卻只長得稀稀的。早上很早就去豆子園除草整地，一直到晚上頂著月亮，荷著鋤頭回到家。來回的小路很窄，長滿著長長的草，夜晚的露水濡濕我的衣裳，衣服手濕倒不是可惜，總希望不違背我種豆的希望就好了。

種豆南山下
草盛豆苗稀
晨興理荒穢
帶月荷鋤歸
道狹草木長
夕露沾我衣
衣沾不足惜
但使願無違

■ 陳達 手書

居

晉 陶潛



水果加工DIY巡迴講座 即日起免費報名

台灣地處熱帶與亞熱帶之間，而高山上屬於溫帶氣候，加上雨量充沛、日照充足，在此富饒的環境下，一年四季均能生產鮮嫩多汁、豐碩芬芳的各種水果。

水果雖以鮮食為主，但加工後可變身為各式美食，不但口味更具多樣化，也可延長食用期間，此外更可饋贈親友連結感情提升人際關係。

本次「水果加工巡迴講座」我們很榮幸請到台灣大學戴三堡老師來為我們主講，內容包括「果汁」、「果醬」、「水果酒」、「果醋」、「果凍」的加工原理及方法。現場並有示範及試吃、喝。

凡參加來賓每人可免費獲贈「自己動手做水果產品」手冊壹本，並於活動結束後領取「水果加工成品」一份，名額有限請速報名。

〈如遲到20分鐘以上謝絕入場，報名後無故未到者，將不再寄發本會活動資訊。〉

國產水果加工DIY巡迴講座時程表：

場次	日期	時間	地點
1	9/25 (二)	14:00至16:00	新店地區農會 新店市光明街98號3樓
2	9/27 (四)	14:00	北投區農會 北投區光明路96號4樓
3	10/04 (四)	14:00	木柵區農會 北市木柵路三段77號八樓禮堂
4	10/09 (二)	14:00	松山區農會 北市八德路四段658號2樓
5	10/11 (四)	14:00	蘆洲市農會 蘆洲市中山路一段129號7樓
6	10/17 (三)	14:00	劍潭活動中心318教室 中山北路四段16號
7	10/18 (四)	14:00	麗公水利會 民生東路三段107巷6號六樓禮堂
8	10/20 (六)	14:00	士林區農會 士林區文林路342號地下室
9	10/24 (三)	14:00	內湖區農會 內湖路二段334號6樓
10	10/25 (四)	14:00	南港區農會 南港路一段173號5樓

報名表 (請自行手繪或影印放大此表格後傳真)

活動名稱			
姓名	會員編號		
郵遞區號	地址		
參加場次	電話		

傳真：2394-2591 2392-0974 完成報名作業後我們會以郵件通知您，謝謝！

編者的話

