

# 溜公 農業產銷會訊

雙月刊 2002年11月號 第14期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市溜公農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、高素琴、曾淑莉、陳尚宏、吳曉鏡

發行人：陳瑞卿  
會址：100 台北市忠孝東路一段10號  
網址：http://www.liukong.org.tw  
本刊圖文，未經同意不得轉載！

## 先睹為快

專題報導 山藥加工DIY  
台灣諺語 大樑樹腳好蔭影  
活動VCR 金梅獎頒獎典禮  
有機農業經營策略講習會紀實  
安心蔬果水果班教育講習會  
國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座  
秋之戀—茶事春秋

蔬果與健康 楊桃  
香草的天空 芳香療法  
蔬果小百科 酪梨  
安心蔬果 銀川伯仔的銀川有機米  
活動快訊 銀川有機米二日體驗營  
茶推廣中心冬季茶藝生活系列講座



創造新農業文化

名 條 點 貼 處

國內郵資已付  
監察院 郵局  
許可證  
台北字第16174號

免費贈閱

## ● 專題報導

# 山藥加工DIY

## 自古

以來山藥於中醫與養生藥膳中即被列為上品之藥材，就如「神農本草經」所列，山藥能健脾、補肺、主治泄痢、消渴、虛勞、咳嗽、遺精。至於近代學者研究山藥生理功能時，發現山藥具有抗腫瘤、降血糖及改善更年期婦女症狀之功效。且山藥富含多種必需氨基酸、澱粉及維生素A、B1、B2、C及鈣、磷、鐵、碘等營養成分。所以在民國八十七年山藥被列為「農業生物技術國家型科技計畫」之重點保健與藥用植物，更於八十九年再度被列為「保健食品研究開發」之重點植物。

台灣之山藥品種約有14種及5種變種，主要產區分佈在南投縣名間鄉、中寮鄉、竹山鎮，台北縣雙溪鄉、三芝鄉、瑞芳鎮，台北市陽明山地區，花蓮縣壽豐鄉及嘉義縣等。產期約在每年10月至隔年1月。而依品種不同，塊莖薯形有圓形、紡錘狀、拳狀等塊狀山藥及棍棒狀之長形山藥二大類。目前以長形山藥最為常見。

山藥塊莖採收後降低儲藏溫度可有效延長其儲藏時間，但溫度亦不可過低，以防寒害。一般而言，塊狀山藥儲藏溫度不宜低於15℃，塊莖莖表面未受傷者置於陰涼通風乾燥處，以防腐爛即可。若相對濕度高於80%時，塊莖則易發芽。而長形山藥儲藏時，先將無受損之塊莖陰乾數日，再置於5℃冷藏庫儲藏。

山藥於採收或搬運時容易發生碰傷，因而感染微生物，造成塊莖腐爛，所以傷口一定要清理乾淨。而為了防止山藥在去皮或是切片時發生褐化變黑現象，只要將去皮或是切好的山藥立即浸在稀薄的檸檬酸、醋酸或是鹽水中，隔絕空氣即可避免。此外工作時最好戴上手套，以防手部發生紅腫發癢之過敏現象。

山藥不僅可當藥材，更可當作料理食材，以下就節錄部分山藥產品之製作方法，供有興趣的民眾參考。

### 山藥饅頭

- 【材料】
- 中筋麵粉 1000公克
  - 山藥 400公克
  - 速溶酵母 20公克
  - 奶粉 20公克
  - 細砂糖 100公克
  - 油 20公克
  - 水 450 c.c.

#### 【製作方法】

1. 山藥去皮蒸熟備用。
2. 麵粉過篩，加入速溶酵母及水揉成糰。醒麵10~20分鐘。
3. 麵糰加入泡打粉、奶粉、細砂糖、油、糖揉勻。
4. 加入山藥，揉入麵糰中，壓揉至光滑。
5. 將麵糰整成長方形捲成圓柱體，切塊，在醒麵5~10分鐘。最後放入蒸籠中，以中小火蒸30分鐘。

### 山藥麵條

- 【材料】
- 山藥 100公克
  - 高筋麵粉 1000公克
  - 鹽 3公克
  - 水 400 c.c.

#### 【製作方法】

1. 山藥去皮後蒸熟，而後壓碎成泥。
2. 將麵粉、山藥泥、鹽及水置於麵糰攪拌機中攪拌，使其形成麵糰。
3. 將麵團取出以壓麵機重複碾壓，至筋性出現。
4. 再以壓麵機切割成細條狀。
5. 於麵條上灑上少許麵粉，防止互黏。

### 山藥湯圓

- 【材料】
- 山藥 600公克
  - 糯米粉 500公克
  - 水 200 c.c.
  - 砂糖 25公克

#### 【製作方法】

##### (一) 山藥小湯圓

1. 山藥清洗去皮後放入電鍋蒸熟，而後趁熱搗碎。
2. 將山藥泥、糯米粉及清水倒入麵粉攪拌機中攪拌，當凝結成糰時即可。

3. 取出1/3麵糰煮熟，再將此煮熟的麵糰與其他麵糰揉和均勻。
4. 將揉好的麵糰再搓揉成適當大小之湯圓即可。

##### (二) 山藥餡湯圓

1. 山藥蒸熟放冷，再加入砂糖一同碾碎。再揉成適當大小之小塊。
2. 將上述揉好之山藥麵糰捏成小塊，以桿麵棍桿成圓形麵皮。
3. 將山藥餡包於麵皮中，並揉圓。

【台灣諺語】  
「大樑樹腳好蔭影」

盛夏的台灣，少不了冷氣來消暑、降溫。猶記得小時候，冷氣還不普及，大樹下就成了午後消暑最佳的去處。鄉下的庭院總會有一棵遮蔭的大樹，鄰家的孩童在樹蔭下嬉戲、晚飯後祖孫乘涼、爺字輩講古，中秋團圓賞月，對於樹蔭下的回憶真是美好極了。筆者老家的樹蔭是放學寫功課、晨起讀書的地方，總覺得大大開展的巨傘有著安神、庇蔭的神奇效應，比起現代摩登的書房一點都不遜色。

「大樑樹腳好蔭影」字面上的含意就如筆者所述的情狀，遮蔭的功能性極強。事實上，諺語本身往往帶有警世的意涵。這句台灣諺語所要表達的重點在於一個人有了強而有力的「大樑樹」庇護，自然就多了「黃袍加身」的效果，無往不利，事事順遂，但是，有了良好的庇蔭，卻不知珍惜，而一味揮霍，總有山窮水盡的一天。身為大家庭的成員，除了能享有先人成就的家業之外，更該懂得善盡個人固本的職責，守成之外，如何發揚光大，該是權利與義務之間應有的拿捏。

「大樑樹」固然好「蔭影」，不曉得好好澆水、給予養份，即使是長得再茂密的大樹，都可能會有枯死的一天。慎思，慎思！

曾淑莉



# 金梅獎頒獎典禮

■ 吳曉鈺

「金枝金葉展風情」「梅果爭攀耐奇觀」九十一年度國產梅製蜜餞(金梅獎)評鑑比賽頒獎典禮,是由行政院農業委員會委託本會辦理,典禮於農委會五樓大禮堂由范振宗主委親自主持,范主委致詞時表示:梅子是屬於生理鹼性食品,具有調節人體血液酸鹼值、強肝、整腸、消除疲勞等效能,是非常好的農產加工品。台灣的青梅加工技術世界一流,品質及風味都具有國際級的水準,如果我們的便當業者能在每個便當中加入一顆梅子,那麼每天就會增加二十萬顆的銷售量,對於梅農的收益一定會有很大的幫助。

這次的典禮除了安排頒獎外,也特別安排了「梅開五瓣」展示區,所謂五瓣包括「美梅生態攝影展」、「梅

子多元化產品展」、「金梅獎得獎作品展」、「梅觀光休閒旅遊資訊展」、「美梅小點心品嚐區」,希望透過這樣的安排能讓大家瞭解,梅子除了可以



加工做成蜜餞外,也可以多元化發展來增加它的附加價值。

天氣漸漸涼了,梅花綻放的季節也快到了,今年臘月就讓我們來趟「踏雪尋梅」之旅吧!

# 有機農業經營策略講習會

■ 汪明耀

這次「有機農業經營策略講習會」是透過網路,報名相當踴躍,主要招收對象是有機推廣工作者、有機經營者及準備投入有機行列的農友,於九月十九日至二十日假劍潭海外青年活動中心辦理,參加學員共有54員。

本會辦理這次有機農業經營策略,其中的最重要目的是,希望藉由策略經營思維能夠:1.提升經營者之經營決策能力。2.加強經營者農場經營管理能力。3.增進行銷者之產品行銷能力。

課程內容設計是儘可能朝向,能夠洞悉我們身處何種農業經營環境:包括那些是我們所具備的內部優弱勢,及外部經營機會與威脅,作一嘗試結構性分析,所以規劃以下課程:

- 1.台灣農業經營的基本問題與對策
  - 2.WTO規範暨其對於小農經營的挑戰
  - 3.有機農產行銷概況及問題與對策
  - 4.有機農場經營策略與管理
  - 5.從知識經濟談有機農產品行銷
  - 6.公關行銷於有機業之運用
- 以上課程延請台灣大學、中興大

學及屏東技術學院的教授擔任講師。

為期一天半的講習會,首先由本會陳組長主持,陳副執行長代表本會致歡迎詞並介紹本會辦理這次講習會的緣由及目的。席間也邀請台灣大學蕭清仁教授與慈心基金會許組長共同出席。

由於學員們都是對目前的農業總體經營環境亟欲了解,因此各個專注聆聽授課,並在課堂中不時的就相關疑惑提問。

大體上來說,本講習會在學員的訪談及反應中得知,學員對所安排的課程內容及方向均表示滿意,並希望以後本會進一步開設相關課程,以嘉惠許多有心加入從事有機農業經營、推廣行列的社會大眾。



# 安心蔬果水果班教育講習會

■ 李積銘

本會於九月二十四日在苗栗歡樂田園香草農場,舉辦本年度「安心蔬果水果班」教育講習會。與會人員包括觀音山果樹班、水里青梅班、彰化水果班、東勢水果班班員與彰化縣農會會長等45人。

會中邀請場長賴森賢先生,就其原為有機農場經營,轉型成功為段香藥草餐飲經營者的經驗,與安心水果班班員分享,爾後並由賴場長及本會生產組吳昭祥組長帶領班

員,參觀園區各種香料植物,並品嚐香雞腿特色餐後,隨即結束此趟頗具意義的戶外講習活動。



# 國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座

■ 吳曉鈺

不久之前我們曾經針對會訊的各單元做過問卷調查,根據統計「蔬果與營養保健」是最受讀者們肯定與喜愛的一個單元,因此我們特別邀請作者趙思姿營養師來為大家舉辦「國產蔬果與營養保健推廣巡迴講座」,希望透過這樣的講座,能讓大家瞭解蔬果對於身體健康的重要性,以及均衡飲食的觀念。

講座的内容可分為三個單元包括「蔬果與保護心臟」、「蔬果與強化骨骼」以及「蔬果與婦女保健」,並提供相關的九道健康食譜以及其特色介紹,此外趙老師特別推薦「五色健康

雜糧飯」現場並提供品嚐,吃過的人都讚不絕口不但營養也非常美味。



本單元我們一共舉辦11場次,幾乎是場場滿額,約有二千多位民眾參與,大家能吸取一些蔬果與營養健康的觀念,活得快樂健康健康,這就是我們的祝福了。

# 「秋之戀—茶事春秋」

■ 謝淑麗

本會茶推廣中心與國立中正紀念堂管理處合作辦理「秋之戀—茶事春秋」活動共三梯次,每梯次約50位小朋友參加,並由中正紀念堂八位工作人員隨行協助辦理。

全程活動由中正紀念堂集合出發共分六主題,內容如下:一、前進貓空:貓空文史解說、沿線風光介紹;二、茶香茶鄉:介紹木柵鐵觀音茶、南港包種茶、茶葉保存方法、台灣特色茶之分布和戶外水土保持教室;三、茶餐品嚐:四、大家來找茶:茶園生態解說;五、歡迎來tea館:基本泡茶法、認識器具及喝茶基本禮儀;六、靜心找茶:茶葉遊戲。

講師包括:文山社區大學、木柵區專業茶師及中心解說員。文山社大

解說員深入淺出沿途講解:茶師解說過程穿插田間作業辛勞及小時田園童玩趣事;水土保持解說讓小朋友了解水份涵養的重要性;泡茶法解說則讓小朋友熟悉基礎茶具及禮儀;茶葉遊戲則讓參與者至少清楚臺灣五大茶類特色,活動過程動靜兼備、活潑有趣令小朋友流連忘返。



### 蔬果與健康

## 楊桃

■ 林志鴻

伊索寓言裡「狼來了！」的故事相信大家都不陌生，因為小時候師長們總喜歡說上一段，來提醒「誠實」的重要，但是這會兒要請您腦筋急轉彎，猜猜「狼來了！」是種什麼樣的水果？…沒錯，就是楊桃。

楊桃是一種原產於馬來西亞的熱帶水果，相信大多數的消費者都曾食用過楊桃、楊桃汁及其製品，一般而言楊桃是對人體健康有益的水果，據《本草綱目》對楊桃的記載「果，主風熱，生津，止渴。」而中藥傳統有將楊桃入藥使用的習慣，指其具有下氣和中、清熱止渴、生津消煩、利尿、解毒、醒酒、助消化等功效。

若從楊桃的營養成分看來，則有其值得一提的優點，富含維生素C，能提供成人每日建議攝取量的百分之四十五左右，如大家所知，如果缺乏



維生素C會出現牙齦出血、容易瘀青等症狀，而維生素C的攝取可有效預防前述症狀的發生，再者維生素C的「抗氧化」功能、降低體內自由基的作用，更是其營養價值上的主要貢獻，由於人體無法製造維生素C，且其容易分解及不易儲存的特性，故要達到「抗氧化」作用就必須每日攝取補充，除了楊桃，深黃色及深綠色的水果、蔬菜，均為維生素C的良好來源，楊桃的其他營養價值還包括低熱量、低鈉、高鉀含量，對降低高血壓及膽固醇過高的症狀，有其功

效：纖維含量高，可幫助腸胃道的菌叢正常化。現今擁有特殊外形的楊桃，在台灣的中南部及東部有大面積的栽培，且是一種可以打破季節性開花結果的農作物，全年均可生產，因此是消費者在選購水果農產品時可經常考慮的對象，加上切成薄片後星星造型的可愛模樣，常成為餐桌上增添變化及吸引注意的要角，這也難怪老外給了它一個名符其實的暱稱「星星果」(Star Fruit)，不過在國際間醫學界陸續有腎功能不佳者食用過多楊桃而產生中毒症狀的案例報告，因此要提醒消費者的是，注意自己的生理功能並保持「不過量」的攝取原則，楊桃仍是個不錯的選擇。

效：纖維含量高，可幫助腸胃道的菌叢正常化。現今擁有特殊外形的楊桃，在台灣的中南部及東部有大面積的栽培，且是一種可以打破季節性開花結果的農作物，全年均可生產，因此是消費者在選購水果農產品時可經常考慮的對象，加上切成薄片後星星造型的可愛模樣，常成為餐桌上增添變化及吸引注意的要角，這也難怪老外給了它一個名符其實的暱稱「星星果」(Star Fruit)，不過在國際間醫學界陸續有腎功能不佳者食用過多楊桃而產生中毒症狀的案例報告，因此要提醒消費者的是，注意自己的生理功能並保持「不過量」的攝取原則，楊桃仍是個不錯的選擇。

## 香草的天空

■ 高素琴

### 芳香療法

當你聞著

玫瑰花香，或是漫步在開滿橙花的果園小徑之中，迎面撲鼻而來的花香，會讓你感覺非常的舒適與平靜，這就是「芳香療法(Aromatherapy)」最生活化的一種體驗方式。

芳香療法是一種很久遠的醫療技術。有人認為，最早可以追溯到，人類開始使用「火」的原始年代，利用火來熟食，也用火來燃燒生活周遭的植物，藉由植物所產生的氣味，焚香祭拜。中國神農氏嚐百草，早在三千年以前，就留下最早的藥草記錄。古埃及人也會提煉使用各種植物，以做為日常烹調、宗教祭典與醫療等方面的應用。木乃伊高超的防腐技術，充分應用植物天然抗菌與防腐的特性，在歷經千年之後，屍體仍然沒有腐爛的跡象。地球上所有具有古老文明的國度如中國、印度、埃及、希臘等，都可以找到和芳香療法有關的記載。

「芳香療法」這個名稱，最早是由二十世紀之初，法國的化學家「蓋特佛塞」(Renee Gattefosse)提出。有一天，他在自己的實驗室進行化學試驗，結果發生了小爆炸，灼傷了手痛苦萬分，情急之下將手泡入一旁的薰

衣草精油中，疼痛感立即消失。後來，他的傷勢恢復的很快，而且只留下很小的疤痕。這個小意外，開啟他對植物精油藥用的研究之門，詳細記錄植物精油的試驗，出版許多書籍。後來有更多醫藥界的人員，投入研究植物精油功效。

芳香療法(Aromatherapy)，可以從它的希臘字源來了解：

Aroma (芳香)即是「Sweet spicy」來自植物天然，令人聞起來愉悅的香氣。香氣的成份可以從植物的花朵、葉片、種子、樹皮、枝條、果實、根、莖部或植物分泌物(樹脂)等，經過萃取、提煉的方法獲得。千萬別小看這些揮發的香氣分子，它們對於人類的生命活力與身心健康，有不容忽視的神奇力量。

Therapy (治療)，指對於疾病或生理、心靈失調的解決處理方法。芳香的治療技術以外用為主，將植物精油利用蒸氣、薰香、按摩等方法，讓人們獲得健康的治療法。

(文章未完，下期待續)



## 蔬果小百科

■ 曾淑莉

### 酪梨 Avocado

前一陣子在民生報上刊載了台大園藝系退休教授林樸大力推廣酪梨的報導，不僅將這種水果命名為「幸福果」，還捐資成立「中華幸福果協會」。到底酪梨是什麼樣的水果？

一般人對於酪梨的認識並不多，印象最深的莫過於冰果店內「酪梨牛奶汁」，然而，它卻是一種大有來頭的高營養水果。原產於中美洲的酪梨，果色呈橄欖綠色，成熟時轉為茶褐色或黑色，有著如鱈魚皮般的外皮，又有「鱈梨」之稱。沒有吸引人的外觀，味道也不像其他水果有著豐富的風味，是酪梨一直無法被大多數人喜愛的主因。但是，美洲人卻將它視為世界上營養價值最高的水果，不但含有豐富的高蛋白、11種維他命、十四種礦物質，膽固醇含量也很低，是西方人極為推崇的最佳天然營養聖品。

省產的酪梨產地多半分佈在台灣、嘉義一帶，每年的夏末至冬初，是酪梨的主要產季。酪梨具有極佳的追熟特質，通常在表皮還是青綠色時就採摘下來，方便運輸。買回家後，可以放在通風的地方，讓果實自然追熟，等到果皮轉為茶褐色，稍微軟熟之後，就可食用。酪梨有許多不同的吃法：切成小片，和薯沙拉菜食用；依個人喜好，加入醬料或蜂蜜生食；過熟的酪梨，加入牛奶、蜂蜜、檸檬汁，打成酪梨牛奶汁。提醒您！酪梨果實不小，分次食用時，不妨將未食用部分的果皮先行保留，用保鮮膜包好，再放入冰箱冷藏。

現在，酪梨除了生食、打汁之外，富含植物性油脂成分的酪梨，更常被廣泛應用在食用油、或添加於化妝品中滋潤皮膚，以及做成燙、刀傷專用的軟膏。值得一提的是，由酪梨果的油脂精煉而成的酪梨油，含有比其他植物更高的不飽和脂肪酸，不易腐敗，香味持久，油脂穩定性相當高，頗受養生人士的好評。

無怪乎林教授要稱之為幸福果，深具保健功能的酪梨，確實值得大家推薦食用。

青綠色時就採摘下來，方便運輸。買回家後，可以放在通風的地方，讓果實自然追熟，等到果皮轉為茶褐色，稍微軟熟之後，就可食用。酪梨有許多不同的吃法：切成小片，和薯沙拉菜食用；依個人喜好，加入醬料或蜂蜜生食；過熟的酪梨，加入牛奶、蜂蜜、檸檬汁，打成酪梨牛奶汁。提醒您！酪梨果實不小，分次食用時，不妨將未食用部分的果皮先行保留，用保鮮膜包好，再放入冰箱冷藏。

現在，酪梨除了生食、打汁之外，富含植物性油脂成分的酪梨，更常被廣泛應用在食用油、或添加於化妝品中滋潤皮膚，以及做成燙、刀傷專用的軟膏。值得一提的是，由酪梨果的油脂精煉而成的酪梨油，含有比其他植物更高的不飽和脂肪酸，不易腐敗，香味持久，油脂穩定性相當高，頗受養生人士的好評。

無怪乎林教授要稱之為幸福果，深具保健功能的酪梨，確實值得大家推薦食用。



新鮮·營養·健康

# 安心蔬果 銀川伯仔的銀川有機米

■曾淑莉



對於「銀川有機米」大家該不陌生，您常可在超市或大型賣場看到這個有著濃濃日本味的有機米品牌，令人好奇的是：『銀川』這個名字取得真好，原來銀川米的名號來自農場主人賴銀川，銀川伯仔的好名字就這麼響亮地打響了有機米的名號，好多人衝著這個招牌買了米，一



吃就吃上了糴，從此成了銀川伯仔的忠實客戶！！在花蓮縱谷渾然天成的天然條件下，銀川永續農場稻作區特別選定了海岸山脈間封閉式的田區經營，地利條件的優渥、加上乾淨的山泉灌溉、使用有機農法的栽培，廣達一百八十公頃的耕作面積，產銷班員憑著優異的種稻技術，栽種出高品質的有機米，香Q的口感，廣受台北市區日本料理店的青睞，用來製作壽司，相較於日本米，銀川米絲毫都不遜色。

現在，經營的重擔落在賴兆炫夫婦，也是銀川伯仔的兒子與兒媳婦身上，兩位頂著中興大學農經碩士學位的農家子弟，碩士級的經營所種出來的有

機米果然有碩士級的品質與口感，農場管理與行銷策略也特別不同凡響。目前進行中的全新碾米廠正在加緊趕工，大型的碾米機具陸續進駐，希望能以嶄新的設施為即將收成的二期稻作做嫁。新廠完工，配合新米上市，對賴家人而言，可謂喜臨門；對消費者而言，堅持稻米在碾製過程與包裝成品，一貫作業的無污染監控，更是一大福音。

九月底，在花東線上的富里鄉間，空氣中正飄散著稻葉新綠的香氣，群山疊翠之間，綠油油的稻秧迎風搖曳，二期稻作七月才剛播種，在此時，稻葉已長到50-60公分高，逐漸進入結穗的階段，四個月的成長期，即將在十一月收割，到時，又有一批碾製的新米即將上市！

新鮮上市的銀川有機米即將在11月再次推出本年度二期稻作的『鮮米急送』預購活動。稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到您家中！鮮度一級棒的有機米，馬上傳真0800-203-089，品味一下「新米下鍋，滿室生香」的味覺新概念！受理預購：即日起至十二月十日止，加入預購行列，精美手札相贈，動作要快喔！

## 鮮米急送預購單

(手繪或影印放大填妥後傳真0800-203-089)

活動名稱	銀川有機米『鮮米急送』贈好禮
會員贈品	「銀川2003年手札」隨貨贈送
訂貨人	會員編號
郵遞區號	送貨地址
訂購份數	聯絡電話
傳真電話	
電子信箱	
到貨時間	<input type="checkbox"/> 星期二 <input type="checkbox"/> 星期五 <input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預購價：600元/4公斤</li> <li>2. 收款方式：宅配到府收款。</li> <li>3. 出貨期間：91年11月25日~12月10日</li> <li>4. 到貨通知：接獲預購單後7日內，傳真或E-mail告知排定之出貨日。</li> <li>5. 會員獨享：「銀川2003年手札」內容包含2003年月曆、計畫表、筆記、電話住址登錄頁，另附實用米飯食譜、交通醫療相關電話，攜帶方便，是職業婦女、家庭主婦生活的好幫手(寬15.5公分×長21.5公分×厚1公分)。</li> <li>6. 查貨專線：0800-010-089</li> </ol>

## 銀川有機米二日體驗營

活動日期：91年11月29~30日(週五、六)

預定行程：

11月29日(週五)		11月30日(週六)	
時間	行程內容	時間	行程內容
07:17	台北至花蓮 (自強號1053車次)	07:00	起床號&早餐
10:02	抵達花蓮火車站	08:00	騎車前往銀川稻作區
10:30	君達香草健康世界	08:30	晨起步道、泥火山、稻浪起伏
10:40	1. 認識香草植物 2. 香草創意DIY	10:00	稻作體驗 體驗親手割稻的樂趣
12:00	特色香草料理	11:30	鄉間遊藝場辦桌
13:30	花蓮至富里 銀川米的故事	13:30	1. 傳統美食DIY 2. 黑糯米燻米花
15:30	銀川主人的精彩演說 1. 認識銀川有機米 2. 有機米碾製加工	15:30	富里至花蓮(遊覽車)
17:30	富里至玉里	17:58	搭乘自強號1058車次 由花蓮至台北 (預計21:00到達) +便當晚餐
18:30	夜宿：安通溫泉飯店		

費用：3200元/人(涵蓋全程車資、食宿、DIY材料等相關費用)  
 募集人數：40人  
 募集對象：身體健康，對外農場所體驗活動有興趣者，孩童報名比照收費。  
 報名截止：即日起11月15日止。

提註事項：1. 本活動以認識有機米的生產環境、碾製加工過程及體驗當地稻作文化為主，與一般渡假旅遊活動不同，報名前請多加斟酌。  
 2. 遇不可抗拒的條件因素或報名人數不足，主辦單位得以延期或取消辦理。

## 台北市鐵觀音、包種茶推廣中心 九十一年度冬季茶藝生活系列講座

日期	時間	主題
11月09日(週六)	10:00至12:00	茶器應用
11月23日(週六)	10:00至12:00	泡茶示範
12月14日(週六)	10:00至12:00	泡茶研習
12月21日(週六)	10:00至12:00	茶藝研討

### 銀川有機米二日體驗營 報名表 (可放大或自行複製使用)

姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地址	郵遞區號	□□□□
聯絡電話	公司	住所或手機
出生年月日	年 月 日	
身份證號	(此欄供辦理平安保險使用)	
飲食要求	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
火車票	<input type="checkbox"/> 成人票 <input type="checkbox"/> 老人票(65歲以上) <input type="checkbox"/> 孩童票	
教育程度	職業	
郵政劃撥帳號	19454231	
戶名	財團法人台北市海公農產產銷基金會	
(請於劃撥單背面通訊欄註明「銀川有機米二日體驗營」及「參加者姓名」)		
備註說明	1. 受贈於台灣總匯訂票作業，報名受理至91年11月15日截止。 2. 經報名繳費，概不受理退費。(因人數不足而取消行程不在此例)	

報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。  
 報名熱線：02-2394-5029 曾淑莉小姐。三天內完成繳費，並連同  
 1. 報名表及 2. 匯款收據傳真至02-2394-2591。  
 活動通知(報到地點)另行寄發。

網址：<http://www.liukung.org.tw>

課程介紹：  
 中心於冬季特聘請服務於文山農場之賴水成先生，舉辦一系列對於臺灣茶葉認識及沖泡、評鑑的講座，每場次皆可品嚐不同種類、季節及海拔的特色茶，場次及課程如上，每場限額九十名，名額有限欲請預報名。  
 文山農場於日據時代為臺灣茶葉指導所，至今已一世紀，一直致力於台灣茶葉產製改良技術的傳承工作，賴老師原服務台北縣農會推廣部，由於對茶葉的專精與熱愛，乃調至文山農場講課，講課深入淺出生動活潑，使您的目光無法暫捨。  
 \*每場講座報名費新台幣貳佰元整，可獲得精美紀念品茶包乙份，敬請把握機會！  
 \*經報名繳費概不受理退費！  
 報名方式：  
 1. 請將參加費用匯入郵政劃撥帳號：19454231  
 戶名：財團法人台北市海公農產產銷基金會請於劃撥單背面註明「參加講座場次」及「參加者姓名」。  
 2. 劃撥前，請先電話22340568確認名額是否已滿。  
 3. 請於繳費後將報名表及匯款單傳真至22340569以完成報名手續，傳真後請再確認。每場次報名截止日為舉辦前五日，歡迎多場次或親朋好友一同報名。

### 安心蔬果產品專櫃

產品名稱	產期	特色	訂貨專線
甜柿	10~12月	果肉甜脆。	東勢水果班 04-25773645 廖珠
芭樂	10~2月	果實香甜、軟	彰化水果班 0937-289960 陳小姐
山藥	7~11月	新鮮山藥	02-24978704 浩芳讀書 02-28616278 魏煌煌 02-28813384 張聰虎 02-28719179 林淑儀 02-28610637 曹永鐘 02-28610917 吳水田 02-28618668 葉次郎 02-28624419 謝松岩
			02-28921479 盧文瑞 0933-796187 林純華 0935-300008 王有財 02-28616791 劉勝財 02-28610389 張士貴 0919-312379 張永源