

公農會訊

雙月刊 2003年1月號 第15期

先睹為快

1 專題報導 賞梅品梅快樂遊

活動VCR 銀川有機米二日體驗營

冬季茶藝生活系列講座-泡茶研習

2002花卉生活在Taipei花絮報導

國產山藥加工DIY推廣巡迴講座

3 蔬果與健康 豌豆 香草的天空 芳香療法 (下)

蔬果小百科 茼蒿

讀者園地

安心蔬果 東瀛山藥取經記

蔬果DIY樂園

4 活動快訊 茶推廣中心志工招募

創刊：中華民國八十九年九月一日

發行所：財團法人台北市鄰公農產銷基金會

編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、高素琴、曾淑莉、陳向宏、吳曉真

發行人：陳瑞麒

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！

創造新農業文化



名 錄 點 貼 處

國內郵資已付

監察院郵局

許可證

北台字第16174號

免費贈閱

● 專題報導

賞梅品梅快樂遊

■ 郭俊開 / 農委會中部辦公室



寒冬

臘月，是走訪梅園最好的時刻。梅花的幽香，清雅的姿态以及豐富的花色，尤其在寒風中昂首怒放的梅花，歷來受人讚頌不已。

梅花屬薔薇科植物，種類繁多，一般可以分為食用及觀賞兩大類。為了採摘梅的果實而栽植的食用梅，果圓似球。至於觀賞為主的梅花，花謝了並不會結果。依花色來分，梅花可以分成「白梅」與「紅梅」兩大系列。

青梅栽培於中央山脈東西兩側海拔300至1,000公尺的山坡地，青梅的產期很短，集中於清明節前後40天。主要產地在南投縣信義鄉、水里鄉、國姓鄉、仁愛鄉，台中縣和平鄉、新社鄉，台南縣楠西鄉，高雄縣三民鄉、桃源鄉，台東縣池上鄉、東河鄉等地。其中以南投縣生產面積3,445

公頃最大，其次為台東縣2,020公頃、台中縣1,149公頃、高雄縣1,091公頃。

梅樹是落葉喬木，樹高約四至五公尺。枝條的顏色灰中帶綠，樹冠開闊，呈圓形。幼年樹，樹幹挺直而多分枝；老齡樹，樹幹則逐漸屈曲，幹腐成洞，姿態優美。梅樹的開花習性十分奇特，先開花後生葉，它的花瓣生長的高度比葉芽低。花瓣有單瓣及重瓣的區別，它的花有各種的色彩。至於，要如何欣賞梅樹呢？樹姿、花及果實是梅樹最重要的觀賞特性。瀟灑飄逸的姿態，橫斜疏瘦，老幹蒼枝，顯出梅樹傲骨凌寒獨特的風韻。當梅花盛開時，整個樹冠開著繁茂的花朵，在寒風中吐香爭艷，真叩人心弦呢。

賞梅季節為每年元旦前後約一個月的時間。梅花花開季節，可逕洽當地公所或農會，洽詢最佳賞梅地點，也可獲得當地相關旅遊資訊。

以栽培面積最大的梅園而言，南投縣水里鄉天山嶺梅園及信義鄉風櫃斗梅園，是眾所周知的賞梅地點。信義鄉由於位處於玉山山麓，日夜溫差大，氣候適合梅樹生長。梅樹引進信義鄉栽種

甚早，且都採用集約式管理，所以栽培技術及管理皆相當成熟。當地除以賞梅吸引大批遊客外，也提供各種的梅膏及梅的產品。賞梅、品梅、尋梅，是遊客的最愛。

梅果，甘酸可口，可生食或浸漬加工用。賞梅、品梅，是旅遊趣味之所在，人人喜愛。在品梅方面，往年輸出日本的高品質梅子，信義鄉梅子佔了大部份，讓人讚譽有加。信義鄉農會自行研發的產品約有十餘項，如陳年梅、脆梅、紫蘇梅、Q梅、健康梅醋、梅花醉梅、酸梅濃汁、純果梅汁、青春梅果、活力梅汁、哈啞梅丸話梅、哈啞梅丸Q梅、果凍系列-酸果梅果凍、果凍、紫蘇梅果凍和信義鄉原產鮮榨的苦茶油等，都值得讓遊客一嘗。

南投水里鄉的青梅，也是聞名全台，每年十二月、一月，在梅園舉辦盛大的梅餐，吸引許多遊客。觀光產業是水里主要的經濟來源。水里的木業，曾風光一時，帶動當時地方的經濟。隨著時代的步伐，水里一直不斷在轉型，現階段以青梅為主要產業之一。各個梅子的產銷班不斷致力於口味的開發。配著茶葉或紫蘇來醃製的青梅，口感較Q、味道清爽；讓梅子在樹上黃熟後才採下醃製的黃梅，澄黃的外表透著撲鼻的甜熟香，與一般的蜜餞大大不同；甚或將糕餅中的鹹蛋黃改換為酸甜的梅子，不但熱量降低了，還順口不膩，整個水里似乎都迷漫著梅香。

上安村、郡坑村為水里鄉的梅子



主要產區。每年元旦前後，梅花盛開之際，民間社團都會舉辦天山嶺賞梅活動，也促成了「天山梅」品牌的產生。採取傳統方法製造，風味絕佳，讓遊客體會到梅子的魅力無窮。此外，桐林地區及草坪頭高山茶園，因地點相鄰，賞梅又可品茗，或到茶園飽覽茶園風光，一舉兩得。

梅園，是一個五彩繽紛的世界，這裡既有大自然的美，又可體驗到梅產業的文化與生活。暫時放下身邊工作，輕輕鬆鬆走一趟梅園，台東、花蓮、高雄、台南等地，也都是賞梅的好去處，何妨一遊！

| 單位名稱 | 洽詢電話 |
|------|---------------|
| 信義農會 | (049) 2792689 |
| 水里農會 | (049) 2772101 |
| 楠西農會 | (06) 5751612 |
| 六龜農會 | (07) 6892111 |
| 池上農會 | (089) 862010 |
| 玉溪農會 | (03) 8883181 |





銀川有機米 二日體驗營

■ 曾淑莉

趕在十一月秋收的稻作尾聲，一行人浩浩蕩蕩來到富里鄉間，老天也相當配合：給了我們晴朗的天候，稻農特別為這趟體驗活動所留下的一方田，正好提供城市鄉巴佬下田割稻！

為了緩和長途跋涉的疲累，行程的首站是近來相當熱門的碧達香草健康世界，用手揉揉香草葉片，讓嗅覺與大腦的連線，走走薰衣草迷宮，再來個香草枕頭DIY：廚師師傅所特別料理的香草小菜，滿足了飢腸轆轆的腸胃。

接著車行二個小時，來到花蓮、台東交界處的富里銀川永續農場。場主賴兆炫夫婦已備好接待用的湯圓及茶水，配合賴太太、梁美智小姐幽默、風趣的引導解說，最近啓用的有機專用碾米廠及經營者勤奮不懈的努力與勇氣，為這趟體驗活動啟動了最深刻而豐富的開場儀式。

第二天重頭戲是帶領參加的朋友走一趟羅山村的銀川稻作區，見識這個不一樣的有機米品牌生產區，渾然天成的生產條件。綿亙的兩側山嶺、交雜其間的阡陌良田，登高步行其上，自是心曠神怡的心靈享受。接下來大家頂著冬日少見的烈陽，手持手套與鐮刀，全副武裝，經由農地主人示範教導後，



個個挽起袖子，或著短衫，有模有樣的割起稻來，似乎沒有人願意錯失這個難得的機會。雖然錯置田間的稻穗還得農地主人費心整理，卻也達成此行最主要的出訪目的。

晒穀場上的傳統辦桌、米食DIY搬出大米臼來搗客家麻糬、七手八腳的完成客家粽，餘興活動就在一個傳統的農家住宅舉行，屋前清澈的山泉水沖去割稻的燥熱，聽說一大早鄰近的農家婦女就在這兒搗衣清洗，讓這群台北都會的「人客」讚嘆不已！

這是一趟實主盡歡的體驗行程，相約下次活動再聚，一起觀賞一月油菜花田、三月的寒梅。『此行所有參加的朋友都是最棒的農場客人，值得喝采與鼓勵。』賴兆炫夫婦如是說。



冬季茶藝生活系列講座 一泡茶研習

■ 邱曾城



本會代管台北市鐵觀音、包種茶推廣中心，特請服務於台北縣農會文山農場賴水成茶師，於九十一年十二月十四日上午舉辦，冬季茶藝生活系列講座—泡茶研習。

賴老師以幽默風趣方式，介紹無論使用何種泡茶方法，從茶具的材質

選用、茶葉置量、投法、水溫、浸泡時間等各項因素均會影響茶湯滋味。泡茶要如何提昇到與藝術結合『茶藝』，仰賴其個人用心程度！多嚐試搭配以不同材質茶具、水質、等方式泡茶所沖泡出之茶湯風味都不同，課堂中賴老師示範泡茶時，茶器具搭配、陳設及使用技巧並提醒常見易犯錯誤，歡迎愛好品茗朋友報名參加茶推廣中心茶藝生活系列講座。

「2002花卉生活在Taipei」 花絮報導

■ 陳如舜、李積錦



大家所期望，位在羅斯福路與興隆路口的「臺北市南區盆花批發市場」大樓建築已完工，建物宏偉，樓前花景創意頗具特色。臺北市市政府建設局暨所屬市場管理處和獲得經營權的台灣省植物社，特於11月23、24兩日邀請花卉相關單位共同辦理「2002 花卉生活在台北」開市活動。

早上十時正，馬市長由建設局黃局長陪同，和多位立法委員、市議員、教授、花卉團體相關負責人等貴賓，在上

千市民鼓掌歡呼和爆竹聲下，按下開關，正式開幕。接著由市長帶領貴賓們巡視大樓週邊創意造景後，到武功國小大操場作簡短賀詞，並參觀「花卉盆栽組合」DIY活動等。

這次開市活動本會也應邀在「花卉與文化館」專題展出花卉相關掛圖和出版物，獲得參觀民眾的激賞和肯定。



國產山藥加工DIY 推廣巡迴講座

■ 吳曉鏡



每年冬季就是山藥盛產的季節，在民間食補料理「四神湯」中白色一片片的中藥材（淮山）就是利用新鮮山藥加以乾燥處理而成。山藥富含多種必要的氨基酸、蛋白質、維生素、鈣、鐵、磷、碘等礦物質之外，新鮮的空氣中更含有多醣蛋白成分的黏液質、消化酵素等可幫助胃腸消化吸收。

中醫認為山藥具有補充益氣，健脾與胃、益肺止瀉、補腎固精、養顏美容等功能。

本單元我們一共舉辦6個場次，包括八里鄉農會、基督教女青年會、空大養生社、主婦聯盟、土城市農會、板橋市農會、約800人次參加，講座的內容有：介紹山藥的營養成

分、處理、儲存方法及各種的食用方法。現場並提供新鮮山藥試吃，山藥蔬果汁試喝，每位學員並可自己動手做山藥潤餅，非常的簡單有趣。

希望透過這樣的推廣活動，能讓消費者多瞭解食用山藥的好處，多多選購山藥，也讓農友有機會來介紹推廣他們的農產品，提升農友的收益。



蔬果與健康

豌豆

■ 林志鴻

「親愛的傑克，這真是太神奇了！」看了這一段話，您可別以為來到了購物頻道的版面呢？不過這一次要介紹給大家的蔬果農產品——豌豆，的確是再神奇不過了，之所以稱它神奇，是因為在童話裡傑克種下的豌豆開啓了他進入雲端勇敢冒險的故事，而現實世界裡豌豆則在孟德爾的演化實驗中完成人類探索生物科學的使命，即便是回到「民以食為天」的消費層面，豌豆更是全身上下都能拿來食用的豆類農作物。細嫩的豌豆芽可作為生菜沙拉或是打成菜汁飲用，鮮綠的豌豆苗可當作清炒的蔬菜食用，豌豆莢常用於炒、燴、煮等料理方式的搭配，至於豌豆仁這亮眼的綠色豆子，更常在餐桌上變化出不同的料理。

如此神奇的豌豆，相信大家一定很關心它的



營養價值及保健功效在哪兒？依據衛生署的營養成分資料顯示，每百克的豌豆能提供167大卡的热量，12.1克的蛋白質，30.6克的碳水化合物，0.50克的脂肪及8.6克的膳食纖維，其中值得一提的是，其蛋白質的消化吸收率比大豆蛋白質高，可以作為補充蛋白質的來源。

由於豌豆身為豆科植物的一員，擁有豆類富含可溶性纖維—豆膠的特點，此可溶性纖維具有降低血液中膽固醇的功能，對心臟及全身血管具有相當程度的保護作用。此外豌豆又屬種子食物，具有富含植物動情激素的特性，此物質類似女性荷爾蒙，可延緩更年期的快速老化，防治更年期的停經症狀，同時還具有預防男性前列腺肥大及前列腺癌的功效。

至於愛美的女性朋友請注意，豌豆具有鹼性食物的特徵，經過消化吸收後產生較多的陽離

子，能調節人體血液的酸鹼度，避免長時間的酸性血液對皮膚及各器官運作造成影響，而得以維持美麗肌膚。

豌豆原產於歐洲及亞洲的西部，相傳是漢朝張騫通西域時將其帶回中國，而臺灣生產的則是荷蘭人所引進的，因此又稱之為「荷蘭豆」。豌豆原來是在春天結實的，但在溫熱的臺灣，產期就退到了冬天，大約在十二月到隔年的三月間是盛產期，此時也是豌豆的最佳賞味期間。本期專欄帶給您豌豆的資訊，希望您改天逛市場時別忘了它的神奇。



香草的天空

■ 高素琴

芳香療法

精油(essential oil)

是高度濃縮的植物精華，成份複雜，有上百種以上的化學成份。這些天然的成份，很多是具有高度潛能的醫藥用品，抗菌、抗病毒、抗發炎，增強免疫力，對於我們身體的荷爾蒙、腺體、循環系統、神經系統、情緒、記憶力、愉悅感、安撫與增進認知、反應力、平靜與幫助睡眠等各方面，以複雜且多樣的作用機制，協助我們獲得身、心、靈的健康。

近年來，芳香療法的科學研究與醫學臨床試驗報告，越來越多。芳香療法並不鼓勵內服精油，高濃度的純精油，使用前務必要看清楚說明，才可以安心使用。孕婦及幼兒使用時更要特別注意。雖然芳香療法的歷史淵源久遠，但是對其真正的作用原理與人體內機轉的了解，仍然非常有限。

簡單的說，芳香療法就是利用植物的精油，來增強、提高人體免疫系

統的防禦機制，達到自體對疾病的療癒，與心靈調養的能力。芳香治療的效果個人差異性很大。兩個不同的人，對於同一種精油的反應，可能會全然不同。即使是同一個人，也會因為使用精油的時機、環境與情緒等條件的不同，而有不同的感受。

台灣這幾年也興起了芳香按摩、減壓等療程，大多是從美容的觀點切入，很多非專業的人員，從事精油買賣與芳香治療，似是而非的理論，江湖郎中賣藥的方式，傷害的不仅是消費者，也是無辜的「芳香療法」這門技術。真正訓練良好的芳香師，要有植物、化學、醫學、生理等各方面的知識，配合熟練的操作技術，如人體按摩、精油調配，並獲取國際芳療機構的認證，英、法、美、澳洲等都有專業級的訓練課程及認證考試，唯有通過考驗者，方能執業。



蔬果小百科

■ 曾淑莉

茼蒿

Garland Chrysanthemum

茼蒿是冬天火鍋中常見的食材，少了茼蒿，就少了那麼一點火鍋味。但是，回顧這個人人熟知的冬高菜（Tang-O-chhai）或「打茼菜」（phah-bo-chhai），我們驚奇地發現：原產於歐洲地中海沿岸的茼蒿，為菊科家族的一員，在當地，它是用來觀賞用的菊科植物，來到台灣，人們習慣在它還未完全成熟的嫩葉時期整株拔起當作食材，拜中國人之賜，改寫了茼蒿的發展歷史，成了冬季風味獨特的葉菜類。日本人則慣稱它為「春菊」，意為早春時期用來食用的菊科蔬菜。

茼蒿本身並不喜歡炎熱的氣候，所以只在冬季生產，由十一月到三月的冷涼天候，您才可以吃到

這種「冬季限定」的風味蔬菜。以台灣地區而言，彰化、雲林、台北縣等地為主要的大宗產區。

市面上最常買到的是大葉（圓葉）茼蒿，是最為普遍栽培的品種。

近幾年也有俗稱「日本茼蒿」的裂葉茼蒿在市面上販售，這種茼蒿葉面呈羽狀分裂，不似圓葉茼蒿的葉面完整，但口感上則仍保有茼蒿本身特殊的清淡爽口。今年冬季稍顯溫暖，下一波寒流來襲，到市場上挑選製茼蒿來煮火鍋，試試市場新貨的不同味道。等到二、三月，您或許還能欣賞到採收不及、莖梗抽高、開出小菊花的高高植株呢！



讀者園地

本刊答覆如下：

菩提樹和洋菩提是風馬牛不相及的兩種樹木。菩提樹是桑科植物，原產於東南亞熱帶地區，釋迦牟尼佛就是在此樹下悟道，是台灣常見的行道樹。洋菩提則屬於椴樹科，原產於溫帶地區，大陸、美國及歐洲都有，台灣還沒有引進的記錄。椴樹的種類很多，用來做花茶的是小葉椴（*Tilia cordata*）、歐椴（*Tilia x europaea*）的嫩葉與花。

台北市 小羽詢問：

我是一個西洋茶葉的愛好者，特別喜歡洋菩提茶，請問「洋菩提」是否就是常見的行道樹「菩提樹」呢？



新鮮·營養·健康

安心蔬果

東瀛山藥取經記

■ 李積錦

為突破現有山藥生產瓶頸並提升貯藏技術，由台北市陽明山安心山藥產銷班一行四十人組成「日本農業考察團」於十一月九日至十六日前往日本長野縣、京都及三重縣展開為期八天的山藥研習之旅。本次考察地點及拜會單位主要是經由本會

透過E-MAIL，與目前居住在名古屋的前民生報記者吳麗秋小姐歷經長達兩個月的連繫所安排；也由於吳小姐的熱心幫忙與參與協助翻譯，因此此趟考察不僅看到了日本山藥的採收及包裝貯藏過程，也體驗了批發市場的買賣方式及經營規模，收穫良多。

首先，考察團先拜訪了位於長野

縣山形村的農協支所，除觀賞錄影帶介紹外並聽取由松本農協農業部主任藤澤先生、根菜部部長唐澤先生、販賣部根菜主任上條先生及農業指導員倉谷先生所列席的簡報與雙向溝通，其間團員們踴躍的就山藥栽培技術與病

蟲害問題提出疑問，隨後並至山藥田間觀摩農友如何以小型機械協助採收山藥過程。另外，也前往京都最古老的果菜批發市場，由根菜部部長松澤先生帶領團員們觀摩了現場拍賣農產品的行情，同時也拜訪了日本以繁殖育種有名的丸種公司，聽取了由岡本先生長達兩小時所精心解說的最新山

藥品種(新丹丸)利用水田休耕時栽培試驗的幻燈片介紹，也品嚐了由岡本先生所贈送價格昂貴的山藥饅頭加工品。除此外，考察團一行人也特別前往三重縣的多氣町參觀了由岸川先生所介紹的圓型山藥—「伊勢芋」集貨場及栽培田，同時一行人也現場親口品嚐了新鮮伊勢芋磨成汁黏稠的味道，也算是挺新鮮的一項體驗。在此順道一提，由於該地區初次有外賓至此地參觀，日本團人數龐大，因此該地方媒體記者特別前來拍攝並採訪大家，為行程中添加了另一番驚喜與樂趣。

總之，此趟日本山藥考察之行，不僅收穫豐收，也解開了許多以往農友所疑惑的問題，諸如：為何日本進口山藥總是較白淨？何以切口不會發霉。原來，日本農業專家再三的強調山藥一定要等葉子全枯黃掉後再採收，才不會有褐化的問題產生；同時無病蟲害種苗及品種的篩選更是重要。經過了這趟東瀛取經之行，筆者深信參與此行的安心山藥班班員必是滿懷收穫的，我們也衷心的期望藉由此次觀摩及研習，在未來，「陽明山安心山藥」必會更優質。



蔬果DIY樂園

冬菜

材料：

- 高麗菜 5公斤
- 食鹽 100公克 (1/2杯)
- 大蒜 100公克

用具：

- 菜刀、竹盤、玻璃瓶

製作方法：

1. 高麗菜除去外部的綠色老葉、病蟲害者。
2. 將菜一片片剝開洗滌，以便沖去泥沙蟲卵等雜物。
3. 將菜橫切成約2公分寬度，基部可切細一些。
4. 切後的高麗菜立即平鋪於竹盤上進行日曬，約3~4小時



後宜翻菜一次，使鹽均勻。曬約二天，菜重減至原重12~15%，即失去水分80% (菜乾約剩1公斤) 左右即可。

5. 每公斤曬好的菜加入100公克食鹽及100公克大蒜糜，充分搓揉，至菜水流為止。
6. 將揉好的菜，層層壓實的裝入玻璃瓶中，裝滿後將瓶口密封。
7. 放置陰涼處，經2個月的發酵即可食用。



(圖文取自本會「自己動手做健康美味的醬菜」手冊)

五色健康雜糧飯

材料：

- 糙米、薏仁、燕麥、黑糯米、米豆

佐料：

- 胡蘿蔔、馬鈴薯、青豆仁、菜脯、香菇、熟芝麻、油

做法：

1. 將五種雜糧洗淨，以一杯雜

- 糧米配1.2~1.5杯水的比例，浸泡約6小時。
2. 泡好的雜糧米放入電鍋煮，煮好後，最好再悶10~20分鐘。
3. 先將胡蘿蔔、馬鈴薯去皮且切小丁，菜脯、香菇也切小丁。
4. 鍋熱放入油及菜脯、香菇、胡蘿蔔、馬鈴薯、青豆仁拌炒數分後熄火，再加入適量熱的雜糧飯一起拌勻，最後撒入芝麻。

特色：

五穀雜糧是維生素與礦物質的重要來源，如果再配上多樣的蔬菜，更是保健身體的必備食品。

(圖文取自本會「國產蔬果與營養保健講座」資料)

活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」志工解說員招募

明(92)年中心將招募解說員新血，歡迎對茶業、水土保持及生態有興趣之人士報名參加，經報名後，中心略作篩選後，隨即寄發半年課程表予選上之學員，課程目前約計二十堂課四十小時，內容包括茶業、水土保持、生態及解說技巧，並於最後一堂課上線解說，方可成為本中心志工解說員。

報名之學員經通知錄取後需繳培訓費新台幣3,200元(每小時80元)。

一旦成為中心解說員除了假日中心輪值及團體申請時出動導覽解說外，中心辦理各項活動皆需協助導覽解說，當然植班或出動以志工時間為協調準則，而中心也會以不定時之課程安排來回講志工。

衷心期待您加入，有興趣者請填寫右列表格後於九十二年一月三十一日前回傳(02)2234-0569，中心彙整資料後再另行通知您是否錄取。

「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」~ 志工解說員報名表 ~

| | |
|----|--|
| 姓名 | 電話 |
| 年齡 | 職業 <input type="checkbox"/> 在職 <input type="checkbox"/> 退休 |
| 住址 | |