

瑠公 農業產銷會訊

雙月刊 2003年7月號 第18期

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

發行人：陳瑞聯
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



先睹為快

1 專題報導
抗禦防疫—蔬果總動員

2 蔬果小百科 向日葵
台灣諺語 自己種一樣，
較贏看別人。

3 蔬果與健康 西瓜
農業漫談 年輕人，來作豆腐吧！

4 休閒農業 來去八里鄉鬆鬆行
田園詩賞 夜宿田家
活動快訊 銀川新米搶鮮登場！

國內郵資已付

監察院郵局

許可證

北台字第16174號

免費贈閱

名條黏貼處

● 專題報導

抗禦防疫—蔬果總動員

吳昭祥

自從 SARS 肆虐以來，大家日子都過得很痛苦，在公共場所不敢隨便咳嗽打噴嚏，惟恐遭到白眼，搭電梯不敢用手按鈕，就怕沾上病毒，早上起床還要祈禱沒有感冒發燒，以免被隔離或送進醫院，真可說是人心惶惶。由於到目前為止尚未研發出有效治療 SARS 的藥物，所以這段期間內許多民間偏方也都紛紛應景而出，其中許多蔬果都成了抗禦秘方，有些還造成搶購熱潮，比農業單位辛辛苦苦的推廣促銷更具效果。蔬果和抗禦防疫究竟有什麼關係呢？這裡就從人體的免疫系統來談起。

SARS 是由一種新的冠狀病毒所引起的，與目前已經發現的十七種冠狀病毒都不相同，它的直徑還不到 100 奈米（1 奈米是 10 億分之 1 公尺），面對這種肉眼看不見卻又致命的敵人，也難怪大家會從心理感到害怕。不過人類也不是省油的燈，人體就好像一座城堡，皮膚好比城牆，嘴巴鼻子就是大小城門，當敵人來襲時，我們會關上城門（戴上口罩），然後在城牆周圍施用地雷火砲攔截（用酒精、漂白水消毒）。當然百密難免一疏，刁鑽的敵人還是會趁隙攻進城內，這時候城裡的防衛司令部（免疫系統）就會展開行動，派出各種特遣部隊（血液和淋巴液中的各種免疫細胞）搜尋敵人並加以殲滅。當然，假如敵人數量太多而防衛部隊又是些老弱殘兵的話，城池也難免不保。所以在防疫上，維持人體免疫系統的正常運作是首要之務，而很多蔬果在醫學實驗上都證明和免疫系統或多或少有關，例如有些會增加免疫細胞的數量，有些會促進干擾素的產生等。

提到免疫系統，免不了要介紹一下自由基。所謂自由基是具有不成對

電子的原子或分子，在身體的代謝過程中會自然產生，在污染的環境下也會大量形成，它的性質極端不穩定，會以氧化作用來攻擊鄰近的其他分子，造成一連串的化學反應，過多的自由基感信是人體老化、癌症以及許多慢性疾病的主要成因。還好人體有一套防禦機制，會製造幾種抗氧化酵素來清除自由基。

當細菌或病毒侵入人體時，人體的免疫系統也會製造大量自由基來殺菌消毒，可以說是一種「以毒攻毒」的戰術，一旦戰役結束後，殘餘的自由基必須趕快清除，否則反而會傷害到人體細胞和組織，這些善後工作如果在身體代謝狀況不佳，或者是產生的自由基太多時，就要借助食物或藥物中的抗氧化物質來幫忙。蔬果中含量豐富的維生素 C、β 胡蘿蔔素、番茄紅素、穀類中的維生素 E，還有茶葉中的多酚等正好都是最佳的天然抗氧化物質。

以下我們就來看看這些大家心目中的防疫先鋒究竟有些甚麼本事。



一、鳳梨：鳳梨中含有鳳梨酵素，可以分解蛋白質，幫助身體吸收養分，是助消化的最佳水果。鳳梨酵素也具有強力消炎作用，可以紓解發炎引起的疼痛和腫脹。不過坊間流傳鳳梨酵素能分解冠狀病毒的蛋白質外殼，殺死病毒，這點倒是有待商榷，因為酵素本身也是一種蛋白質，除非加工成特別的製劑，否則在通過胃部時就會被胃酸分解，是不太有機會投入抗戰戰場的。

力消炎作用，可以紓解發炎引起的疼痛和腫脹。不過坊間流傳鳳梨酵素能分解冠狀病毒的蛋白質外殼，殺死病毒，這點倒是有待商榷，因為酵素本身也是一種蛋白質，除非加工成特別的製劑，否則在通過胃部時就會被胃酸分解，是不太有機會投入抗戰戰場的。

二、木瓜：



和鳳梨一樣，木瓜中的木瓜酵素也具有分解蛋白質的功能，烹飪上用的嫩肉精就是以木瓜為原料作成的。木瓜中也含有豐富的 β 胡蘿蔔素。最近法國巴斯德研究中心的愛滋病專家盧克博士應邀到日本演講時，還特別提到木瓜萃取物中含有許多免疫促進物質及抗氧化成分，用來對抗 SARS 可能頗具功效，在治療藥物研發成功之前，大家不妨多吃木瓜。

和鳳梨一樣，木瓜中的木瓜酵素也具有分解蛋白質的功能，烹飪上用的嫩肉精就是以木瓜為原料作成的。木瓜中也含有豐富的 β 胡蘿蔔素。最近法國巴斯德研究中心的愛滋病專家盧克博士應邀到日本演講時，還特別提到木瓜萃取物中含有許多免疫促進物質及抗氧化成分，用來對抗 SARS 可能頗具功效，在治療藥物研發成功之前，大家不妨多吃木瓜。

三、番茄：



番茄中的茄紅素（Lycopene）是近年來當紅的健康食品話題。其實茄紅素和 β 胡蘿蔔素都是類胡蘿蔔素家族的一份子，這個家族相當龐大，有五百多個成員，β 胡蘿蔔素因為在人體內會轉化為維生素 A，所以最早受到重視，但近年來的研究發現茄紅素的抗氧化能力遠較 β 胡蘿蔔素為高，在消除自由基、保護免疫系統的功能上也就更強。不過要注意的是茄紅素要在少許油中加熱以後比較容易為人體所吸收，也就是說當蔬菜吃比當水果吃的效果要來的好。除了番茄外，西瓜和紅肉葡萄柚中也都會含有相當豐富的茄紅素，不過大概沒有人會把西瓜煮來吃吧！

茄紅素（Lycopene）是近年來當紅的健康食品話題。其實茄紅素和 β 胡蘿蔔素都是類胡蘿蔔素家族的一份子，這個家族相當龐大，有五百多個成員，β 胡蘿蔔素因為在人體內會轉化為維生素 A，所以最早受到重視，但近年來的研究發現茄紅素的抗氧化能力遠較 β 胡蘿蔔素為高，在消除自由基、保護免疫系統的功能上也就更強。不過要注意的是茄紅素要在少許油中加熱以後比較容易為人體所吸收，也就是說當蔬菜吃比當水果吃的效果要來的好。除了番茄外，西瓜和紅肉葡萄柚中也都會含有相當豐富的茄紅素，不過大概沒有人會把西瓜煮來吃吧！

四、胡蘿蔔：



好幾年前電視上曾經猛打胡蘿蔔汁的廣告，那陣子大家對 β 胡蘿蔔素這個名詞都耳熟能詳。如前所述，β 胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素這個大家族裡最著名的一位成員，它是植物中的天然色素，具備強力的抗氧化作用，可以保護植物免於陽光中紫外線的傷害（胡蘿蔔長在地下，不見天日，為甚麼還需要那麼多胡蘿蔔素來保護，我到現在還是百思不得其解），在人體內也是自由基的超級清道夫。不過 1996 年底挪威的一項實驗報告指出 β 胡蘿蔔素和維生素 A 對吸煙者肺病防治不但無益反而可能有害，引起科學界一片譁然，也讓 Y 胡蘿蔔素和茄紅素這兩位姊妹得以趁隙脫穎而出。還好這些爭議都無損於胡蘿蔔的整體營養價值。

好幾年前電視上曾經猛打胡蘿蔔汁的廣告，那陣子大家對 β 胡蘿蔔素這個名詞都耳熟能詳。如前所述，β 胡蘿蔔素是類胡蘿蔔素這個大家族裡最著名的一位成員，它是植物中的天然色素，具備強力的抗氧化作用，可以保護植物免於陽光中紫外線的傷害（胡蘿蔔長在地下，不見天日，為甚麼還需要那麼多胡蘿蔔素來保護，我到現在還是百思不得其解），在人體內也是自由基的超級清道夫。不過 1996 年底挪威的一項實驗報告指出 β 胡蘿蔔素和維生素 A 對吸煙者肺病防治不但無益反而可能有害，引起科學界一片譁然，也讓 Y 胡蘿蔔素和茄紅素這兩位姊妹得以趁隙脫穎而出。還好這些爭議都無損於胡蘿蔔的整體營養價值。

五、甘藍菜：



家裡的甘藍菜（高麗菜）如果不小心擺到爛了，會發出一股令人難以忍受的惡臭，這是因為甘藍菜、花椰菜和青花菜等這些十字花科蔬菜裡頭含有多種有機硫化物，其中一種叫做蘿蔔硫素（Sulforaphane）的，它除了可以抑制多種微生物生長，有效殺死頑固的螺旋桿菌外，還能刺激人體製造抗癌的酵素，降低罹患胃癌的機率，所以現在很多人在空曠時生吃甘藍菜或榨汁來喝，據說預防胃癌的效果一級棒。甘藍菜類中還含有一種叫做吲哚（Indole）的抗氧化物，也是自由基的剋星。

家裡的甘藍菜（高麗菜）如果不小心擺到爛了，會發出一股令人難以忍受的惡臭，這是因為甘藍菜、花椰菜和青花菜等這些十字花科蔬菜裡頭含有多種有機硫化物，其中一種叫做蘿蔔硫素（Sulforaphane）的，它除了可以抑制多種微生物生長，有效殺死頑固的螺旋桿菌外，還能刺激人體製造抗癌的酵素，降低罹患胃癌的機率，所以現在很多人在空曠時生吃甘藍菜或榨汁來喝，據說預防胃癌的效果一級棒。甘藍菜類中還含有一種叫做吲哚（Indole）的抗氧化物，也是自由基的剋星。

【文接第二版】

六、蔥蒜類：

大蒜的辛臭味不但很多人受不了，連吸血鬼也害怕，想來病毒必定也無法忍受，所以用大蒜泡酒、泡茶、泡醋來防煞，也就成了這陣子最熱門的偏方之一。其實大蒜被當成藥已經有四千年以上的歷史，稱得上是歷久彌新的天然抗生素。大蒜中含有許多有機硫化物，其中以大蒜素 (Allicin) 最重要，具有良好的殺菌效果，同時也能增加免疫細胞的數量和活性，而國產大蒜所含有的大蒜素要遠比進口的來得多，所以在這裡要鼓勵大家愛用國貨，多吃國產大蒜，選購時要注意頭尖屁股圓，外型類似蓮蓬的才是國產貨。這段疫期中也是吃大蒜最好的時機，因為大家都戴上口罩，就不用擔心臭味薰天了。除了大蒜以外，洋蔥和其他蔥屬作物也都有類似的功效。



七、茶葉：

茶葉中含有豐富的維生素C和多酚類，都是對抗自由基的有效利器。最近美國的一群醫學專家們還發現茶葉中含量最多的一種胺基酸—茶胺酸 (L-theanine)，在人體內會分解成一種叫做烷基胺基抗原 (Alkylamines antigens) 的物質，可以促進T淋巴細胞的數量和活性，對外界入侵的病原產生免疫反應，同時還能促進干擾素的產生，干擾素是細胞本身防禦系統分泌的一種醣蛋白，在癌症和愛滋病的防治上都已經證明相當有效。綠茶由於發酵程度最少，各種成分的保存最完整，所以效果也最好，但其他茶種也各有所長，例如烏龍茶的維生素P活性很強，可以減緩人體維生素C的排出速度，兩者相輔相成，攜手共同抑制過氧化脂質的形成。

八、綠豆：據說在SARS正如如火如荼蔓延時，有一位啞巴突然開口說話要大家吃綠豆防煞，說完後就一命嗚呼，從此綠豆就成了搶手貨，比N95口罩還難買到。綠豆一向是民間用來消暑解毒、消暑利尿的良方，李時珍的本草綱目中也提到綠豆「解一切草木金石砒霜毒」，那時候當然還不知道有病毒這玩意兒，所以沒有列上去。以現代科學中藥的角度來看，根據上海中醫藥雜誌的報導，綠豆中含有類黃酮、皂苷、香豆素等植物活性成分，在臨床上的確有抑菌抗菌以及增加免疫細胞數量、增強免疫機能的功效。



九、山藥：

山藥是一種很好的養生蔬菜，日本人喜歡把山藥磨成泥來生吃，是因為山藥的塊莖裡富含粘質多醣體、多種酵素和薯蕷皂苷，具有提升抗氧化酵素活性，增強免疫系統的功能，據說還有健脾固腎、滋補壯陽的效果，後者恐怕才是大家愛吃山藥的主要原因。台灣的山藥近年來盛產，外表雖然沒有日本山藥漂亮，但品質一點也不差，粘質多醣體的含量甚至還更高，價格又便宜，為了家庭「性福」，值得大家多多買來吃。

十、菇類：

三姑六婆的偏方很多，但未必可以盡信，這裡要介紹的「菇菇」們則個個是真才實學，一點也不含糊。能夠供食用的菇類大約有三百多種，均具極高的營養和藥用價值，其中靈芝自古以來就被視為仙丹靈藥，香菇是日本人心目中的營養寶庫，金針菇、鮑魚菇、柳松菇等則是現代人的養生美食。菇類一般而言都含有豐富的高分子多醣體，能有效抑制癌細胞成長以及對抗疱疹和愛滋病毒。此外，菇類中還含有麥角固醇 (維生素D-2的來源)、雙鏈核糖核酸 (刺激干擾素產生，抑制癌細胞和病毒增殖)、抗氧化酵素 (消除自由基) 以及多種礦物質 (其中以鈣元素最受重視)。不過菇類由於種類和栽培方法的不同，在成分上也有很大的差異，最近流行的菇菇宴，一次把多種菇類一網打盡，也算是不錯的養生妙方。



十一、中西藥草：

當SARS從去年底開始開始在大陸廣東開始爆發以後，板藍根和金銀花就成了最搶手的中藥材，這兩種藥材主要的功效都是清熱解毒，再搭配上魚腥草、菊花、黃耆、甘草等，就可以由中醫師視個人體質調配出不同的藥方。而歐洲在中世紀時代曾經發生過幾次嚴重的疫病，當時迷迭香、薰衣草、鼠尾草等西洋香藥草也是主要的預防藥物。香藥草中含有豐富的精油，一方面有殺菌效果，另一方面精油的香味有舒緩情緒的作用，當一個人的心情愉快時，免疫系統的運作就會更順暢，身體的抵抗力也會更強。中西藥草聯手出擊，SARS病毒自然是聞風喪膽。

其實各種蔬果中都有許多共通和特異的成分，在人體內的作用機制也相當複雜，很多到現在都還難以了解的，在這裡只是針對最近比較熱門的幾種蔬果在殺菌滅毒、消除自由基、活化免疫系統等防疫功能上做一個簡單的介紹，多少是有一點斷章取義，僅供參考而已。要真正做好抗煞防疫的準備工作，還是需要均衡的飲食和充足的休息，並且保持愉快的情緒，所謂「吃的好，睡的飽，勤洗手，戴口罩，放鬆心情防SARS」，才真的是抗煞防疫的不二寶典。最後謹在這裡祝福大家平平安安度過這段黑暗期，早日走出SARS的陰霾同時也不要忘了多吃新鮮的國產蔬果，常保健康。

蔬果小百科

向日葵

Helianthus annuus

向日葵又稱日頭花，由於花盤下方含有特殊生長素的緣故，遇到光線，向日葵的背光面就會加快繁殖，而促使花朵朝向太陽方方向轉動：除此之外，碩大而亮眼的鮮黃花形像極了驕陽，也是向日葵花名最好的詮釋。

這個植物原產於北美洲，屬菊科一年生草本，幾經品種的改良，造就了向日葵多樣化的作物特質。依照品種的不同，向日葵具備觀賞、食用、榨油等各種用途。就植株本身而言，出色的花朵是很好的觀賞花卉，足以擔綱集結蜜源；同時也是極佳的綠肥。種子的用途更廣：可以

作為禽畜的飼料；可製成「葵瓜子芽」；焙炒過後的「葵瓜子」等同南瓜子，對於男性的攝護腺具有很好的保養效果。油脂含量高達44-55%的種子，經榨取加工之後的「葵花油」，是品質極佳而穩定的食用油。一般人最常以觀賞花卉的角度來看「向日葵」，事實上，它在人們日常生活中默默扮演的豐富樣貌是令人讚嘆的。向日葵屬於全年的作物，盛產期集中在1-2月、5-6月、11-12月，其他月份則以觀賞為主，全省都有零星栽培。近年來，在台灣中部更有許多農場開發向日葵成為休閒產業的要角，大大提高了向日葵的曝光度，賞心悅目之餘，也成了人們週休二日的另一種休閒選擇！

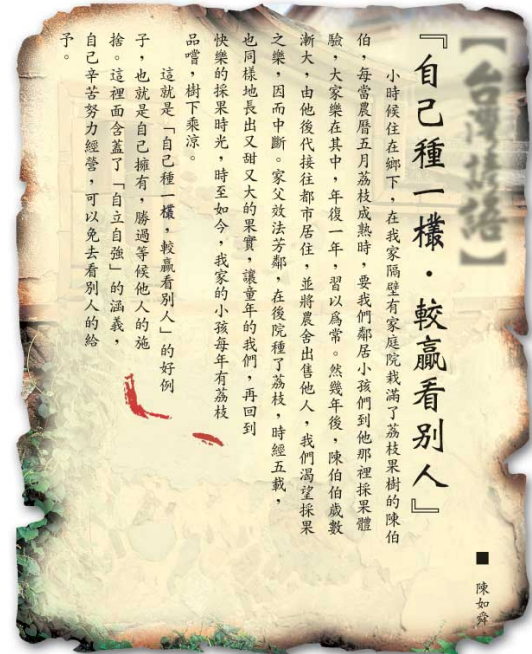


「自己種一樣，較贏看別人」

小時候住在鄉下，在我家隔壁有家庭院栽滿了荔枝果樹的陳伯伯，每當農曆五月荔枝成熟時，要我們鄰居小孩們到他那裡採果體，大家樂在其中，年復一年，習以為常。然幾年後，陳伯伯歲數漸大，由他後代接任都市居住，並將農舍出售他人，我們渴望採果之樂，因而中斷。家父效法芳鄰，在後院種了荔枝，時經五載，也同樣地長出又甜又大的果實，讓童年的我們，再回到快樂的採果時光，時至今日，我家的小孩每年有荔枝品嚐，樹下乘涼。

這就是「自己種一樣，較贏看別人」的好例子，也就是自己擁有，勝過等候他人的施捨。這裡面含蓋了「自立自強」的涵義，自己辛苦努力經營，可以免去看別人的給予。

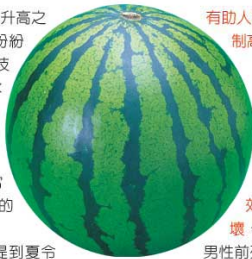
陳如舜



蔬果與健康 西瓜

■ 林志鴻

炎炎夏日來臨氣溫持續升高之際，各式各樣的消暑秘方紛紛出籠，躲進冷氣房享受科技帶來的好處與便利；跳進冰涼的泳池、溪流或海水裡當條快樂的人魚，都足以讓您對抗令人煩躁的酷暑，此時若能吃上一盤冰涼的當令水果，或是喝上一杯消暑的果汁飲品更是令人期待。



說到當令水果不能不提到夏令瓜果之王「西瓜」，五千年前的埃及是歷史上最早記載西瓜收成的地區，隨著貿易活動的逐漸散布，在西元十世紀初傳至中國並遍及歐洲、美洲地區，西元1615年西瓜的英文名watermelon首次出現在英文字典，至於初名「寒瓜」的西瓜之名出自元、明間的《日用本草》、《食療本草》等古籍，十八世紀渡海來台之先民將之傳至台灣本島生產，目前產地遍及全省各地且品種繁多，是夏季主要盛產水果之一。

依據衛生署編印的「台灣地區食品營養成分資料庫」顯示，每百克西瓜含有93克的水分、0.6克的蛋白質、0.1克的粗脂肪、6.0克的碳水化合物、0.1克的粗纖維、0.3克的膳食纖維、8.0毫克的維生素C、13毫克的鈉、100毫克的鉀等營養素，就營養價值來看由於西瓜水分含量高所以熱量提供相對較少且具有利尿作用，維生素C含量高

有助人體免疫功能的提升，而鉀含量高則對抑制高血壓有其功效。

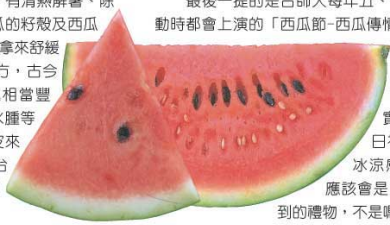
另外值得一提的是紅色品種的西瓜，番茄紅素(Lycopene)含量高達每百克西瓜含有4.0毫克之多，甚至超過新鮮番茄的每百克3.0毫克，而番茄紅素也已經被證實為一種具有抗氧化作用的抗氧化劑(antioxidant)，能有效抑制氧化作用對人體細胞、組織的破壞，且醫學上的實驗證明番茄紅素與降低男性前列腺癌及女性子宮頸癌的風險有關。而黃色品種的西瓜則含有豐富的維生素A，一般而言維生素A可以維持正常的視覺、上皮組織的正常型態和機能，及促進動物骨骼的正常發育，缺乏則會引起皮膚乾燥症、毛髮性皮膚角化症、夜盲症、乾眼病及角膜軟化症。

至於從中醫藥學的觀點來談，西瓜有「天生白虎湯」之稱，性味甘寒無毒，有清熱解暑、除煩止渴、利小便的功用，而西瓜的籽殼及西瓜皮製成的「西瓜霜」也是許多人拿來舒緩口瘡、牙疼、喉炎等症狀的良方，古今民俗治病及食療保健的資料也相當豐富，包括糖尿病、高血壓、腎水腫等症狀都有利用西瓜果肉或西瓜皮來產生療效的記載，筆者甚至在台灣菸酒公司的網站資訊中發現西瓜汁具有解酒醒腦的功用呢！

不過吃西瓜仍有該注意的地方，由於西瓜易造成脾胃虛寒、寒積腹疼，所以平日有慢性腸胃炎或腸胃潰瘍症狀的人不宜多吃，一般正常人也不可以一次吃太多或長期大量吃，因為西瓜水分含量高會稀釋胃中的胃液，引發消化不良或腹瀉，台語有句俗諺道「暗頭仔呷西瓜，半碗仔反症」就是前人經驗的累積，咱們還是抱著寧可信其有態度。

品質良好的西瓜皮薄果肉不空心，口感多汁且甜脆多汁，而西瓜的選購方式要注意西瓜的瓜皮堅硬飽滿，瓜紋清晰，瓜蒂、瓜臍緊密向內凹入，果形端正無病斑裂痕；以手掌拍打西瓜的側面時發出咚咚聲響且感覺到瓜身的震動就是成熟度適中的西瓜，最後是西瓜的重量，成熟的西瓜較生瓜輕些，因為熟瓜瓜肉細胞組織較鬆弛，至於瓜皮柔軟、瓜身太輕、甚至搖瓜聞聲響的都得注意，以免買到不好吃的西瓜或壞瓜。

最後一提的是台師大每年五、六月間校慶活動時都會上演的「西瓜節-西瓜傳情」，讓男同學對心儀的女同學獻上西瓜表達情意，其實在炎熱的夏日裡能帶來一絲冰涼感覺的西瓜，應該會是大家都喜歡收到的禮物，不是嗎？



農業漫談

■ 豆之味豆腐坊 黃學緯

年輕人，來作豆腐吧！

『專業』，對一個想在社會上立足的人來說，是一個相當重要的條件。

台灣經濟歷經紡織、製鞋、建築、金融到如今電子業的榮景，這中間曾經被認定為『專業』的人，在社會起伏的轉折中，他們的『專業』大部份跟著被淹沒。我們如果跟著社會脈動投身於職場上，若非擁有過人的天賦與智慧，想必發展不大。那麼，有什麼事情可以一輩子都讓人覺得『專業』呢？藝術家？！才情夠嗎？科學家？！有那麼大的頭腦與熱情嗎？有一種古老而封閉、重要卻不彰顯、看似簡單其實奧妙、同時需要努力與智識的傳統行業，也許值得努力。

年輕人，來作豆腐吧！黃豆，似乎在遠處這樣輕呼著。

在客觀的條件上，黃豆產業是相當適合選擇為終身職業的；從農業的角度觀察，因為她的根瘤具備將空氣中氮氣固定的能力，栽培時可以用很小的投入，得到相當多的收穫，並能



● 終於稱得上「豆腐師傅」了！

嘉惠下期作物的生長，放眼各項農作物，還真不容易找到像黃豆如此全面的好條件。就其營養價值來看，黃豆優質的蛋白質、脂肪、膽固醇含量及各種重要的微量營養素、荷爾蒙，幾乎對人體都有正面幫助。是我們東方社會的主要營養來源，如今西方科學也驗證了她的重要性。

然以現今黃豆的產業狀況，投入其中更是難得機會。黃豆業界不是工作操勞、工作環境不佳(熬夜趕貨的豆腐業)，就是庫存壓力大(傳統發酵的醬油、豆醬類)，再加上黃豆營養豐富，加工過程容易變質，技術掌握不易。對於社會蓬勃如今，就業機會普及，條件如此嚴苛的行業，很難得

到年輕人的青睞。於是，傳統製造、風味甘美的黃豆業種(豆腐、醬油...)，現在已出現青黃不接的現象。

況且，越來越講究食材的人欣賞傳統手工造風味。如果能選擇優質的原料，結合教育文化的傳承，製造充滿生命力的產品，對於不易大規模生產的手工豆腐，又是一線生機。试想：二十年後，當現在仍在工作崗位的這許多前輩相繼退休，就算資質不甚優異的我們，或許也能成為獨霸一方的老師父，然後享受社會上『專業』的肯定。如此，作豆腐雖辛苦，每當想起二十年後的「光明前程」自然能甘之如飴。

年輕人，來作豆腐吧！既然大方向是可行的，就值得我們努力。只要你有心投入、認真虛心地向願意提供經驗的老師父學習，再與理論相驗證，你就是下一位出色的豆腐師傅。

另外，年輕人可以加些創意在工作中。因為豆腐業的封閉性格，也許可以『豆腐DIY教學』，讓有興趣的一般民眾，也能體會一下這古老又神秘的



● 在暫借的廠房內學習摸索如何作豆腐。



● 指導親子作「豆腐DIY」。

的行業。還有『豆腐腦』，這種豆腐業者不賣，豆花業者不作的極品食材，如果能克服不易儲運的特性(現作現賣現吃)，缺點也可能是優點囉！

黃豆，之於一般人的生活，是親近又疏遠的。她的親近，來自於我們每天的飲食幾乎離不開她；她的疏遠，是各式黃豆加工的廠商多為閉門造車，不太與人往來。於是，她有更多的可能性足以發揮。放眼未來，或許，台灣以有機的方式栽培黃豆，農民得到適當的收益，農地得以獲得滋養；年輕的業者群起，要求使用本土栽培的優質黃豆，製造充滿生命力的豆腐。透過黃豆，讓台灣的土地、人民及社會更趨健康。

後記：新思維、舊傳統——年輕師傅黃學緯

三十歲的黃學緯擁有一些冒險潛質，相信自己有克服困難的堅毅性格，思考自己的社會價值，毅然投入手工製作有機豆腐的行業。一切從頭開始，漆黑的清晨赴豆腐工廠學習，在家自習不斷克服技術上的難關。經歷了煮豆漿溢滿地，登門請教被拒，買材料被騙的窘狀，再度前往琉球拜師，日本參訪研習，終於在手工豆腐的行業站穩了腳步。在這之前的二十多年，沒有人會相信將來他會作豆腐，包括他自己。黃學緯，現在的身份是作豆腐的師傅。



休閒農業

來去八里輕鬆行



前陣子由於SARS疫情陰霾，許多人下了班都成了足不出戶的電視族，每天守著衛生署所發佈的統計數字新聞，內心也跟著起伏不安，任誰都快悶出病來了。而遠離人潮聚集處，往郊外出走透個氣應該是一項不錯的選擇。在此向大家推薦一個好去處，也就是台北縣的八里鄉。

「八里鄉」這個位於大台北地區的邊陲地帶，僅隔著淡水河與淡水遙遙相對的鄉鎮，對絕大多數的台北人來說似乎挺陌生的。而事實上，八里鄉的美也不僅僅只有觀音山能代表而已，相反的，用一塊觀光的好處地來形容「八里鄉」應該是十分恰當的。究竟該如何一遊八里鄉？八里鄉所吸

李積錦

引人的景點在何處呢？幸且聽我娓娓道來吧！

「渡船頭」這點熟悉吧？過去您若從淡水坐渡輪來到八里的米倉渡船頭，夾雜著惡臭味的河水及短窄的街

景恐怕除了入境隨俗的吃盤孔爺餛飩外，就只能到此一遊匆匆打道回府了。而事實上，今日的「渡船頭」在經過台北縣政府及八里鄉公所大力的整治後，景觀早已變得寬敞、乾淨，尤其特別的是沿河岸漫長而舒適的人行步道及單車道，可延伸到環保親水公園及紅樹林生態保育區、挖仔尾漁村，甚至十三行博物館；而由這些景點所串連成的八里左岸風光，除了足夠讓您花上一整天時間慢慢瀏覽淡海的景緻外，亦可充份享受探訪古蹟及觀賞水筆仔、招潮蟹與觀鳥的樂趣。八里鄉的另類著名特色就是觀音山風景區及農特產品。此時正值初夏，也趁著八里鄉的「黃金筍」開始

盛產，建議您不妨走一趟好漢坡來挑戰一下自己的體能，同時欣賞體會觀音山的美景。鄉內的龍源農場及老阡坑教育實習農園、毅興農村生態教育農園、紅秋休閒渡假農莊、村福休閒農場等除了種植了楊梅、水蜜桃、水梨、文旦柚、柑橘等果樹外，也提供知性解說、採果、烤肉、民宿等休閒活動，有興趣的話可以順道一遊，同時吃頓豐富的竹筒餐。除此之外，八里鄉農會也針對黃金筍的產期結合當地景點推出知性一日遊活動，也歡迎有興趣的朋友踴躍報名參加。

簡略的介紹了八里鄉，是否已挑起了您的遊興呢？除了可自行開車前

參考資料：

- ◎八里鄉農會電話：02-86305482、86302579
- ◎龍源農場：02-26183687 周清章
- ◎紅秋休閒渡假農莊：02-26194990 張標輝
- ◎村福休閒農場：02-26101183 楊文宗
- ◎老阡坑教育實習農園：02-86304068 莊國份
- ◎毅興農村生態教育農園：02-26103109 林炳昌



往外，在此也建議您可以自由行的方式至關渡捷運站購買八里一日遊券(99元)一包包括當日無限次搭乘往返八里渡輪票、八里公車及十三行博物館門票費，既經濟又實惠哦！

田園詩賞

村夜

寂。山村夜
月在天有暈
迹為遭讓遠
敢嗟車馬絕

悠然醉依門
風輕水無痕
身由不任尊
同社自鷄豚

陳達 手書

作者：陸游(西元1130-1210年)，字務觀，號放翁，浙江紹興人。
賞析：在寂靜的山村夜曉，喝醉之後舒暢的依靠在門上。昏時的月色在天空可以看到光暈，水面上吹過微弱的風，四周無限清靜。為遠離小人謔言陪，已經離開官場，住在山村，從此不再向人低頭。可以保持自己的尊嚴。來往車馬稀少，那又何必計較，和同村的人一起祭祀，殺雞宰豬不也是很和樂嗎。

活動快訊 網址: http://www.liukung.org.tw

銀川新米搶鮮登場!

換個復古布包，裝個美好心情!

去年十一月，銀川有機米『鮮米急送』預購活動，受到會員朋友的肯定支持，不僅自用，還當成禮物送給親朋好友，一起分享鮮米的新鮮口感。今年，您絕不可再次錯失這次的預購活動!

鮮米急送預購單 (手繪或放大影印填妥後傳真0800-203-089)

活動名稱	銀川有機米『鮮米急送』預購		
活動說明	強調稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到您家中!		
預購贈品	「復古布包」隨貨贈送		
訂貨人	用途	<input type="checkbox"/> 自用 <input type="checkbox"/> 送禮 (免費隨貨卡片)	
訂購份數	聯絡電話		
郵遞區號			
送貨地址			
到貨時間	<input type="checkbox"/> 7/1 <input type="checkbox"/> 7/4 <input type="checkbox"/> 7/8 <input type="checkbox"/> 7/11 <input type="checkbox"/> 7/15 <input type="checkbox"/> 7/18		
(請勾選)	<input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時		
備註	1. 預購時間：92年6月15日至7月15日 2. 預購價：600元/4公斤 3. 收款方式：宅配到府收款。(送禮者，請另電洽匯款方式) 4. 到貨變更：配合出貨數量限制，如果您所選定的到貨日期已爆滿，我們將另行通知變更後的到貨日期。不便之處，尚祈見諒！ 5. 查貨專線：0800-010-089		
祝福留言版	(免費提供送禮卡片，請一併傳真您的祝福留言。)		

- ◎92年6月4日農委會第二辦公室對本產品進行抽測，結果水份符合標準，並且為CNS一等米。
- ◎銀川有機米用真空方式保鮮，全程穀類都用先進的冷藏筒設施，採行攝氏15度保鮮冷藏，確保米質鮮度與食用安全。

有機米講座 vs. 創意米食料理

吃慣了白飯，您懂得買好米嗎？聽一場精彩的講座，順道學幾招特別的料理方式，讓親愛的家人換換口味，與您一起感受不同的有機米食驚奇。

活動時間：92年8月2、3日(週六、週日)各一場

精選內容：1. 花東縱谷的金黃稻穗傳奇；銀川老閩娘談有機米

2. 時髦SPA的有機創意：烹飪老師的新點子

活動費用：300元(會後可抵換2公斤裝銀川有機糙米)

活動地點：劍潭青年活動中心 台北市中山北路四段十六號

報名熱線：02-2394-5029 曾淑莉小姐 (經電話報名確認名額，再行劃撥繳費)

認識有機米·創意講座 報名表 (請影印放大使用)			
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
郵遞區號	通訊地址		
聯絡電話	公司住所或手機		
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 92年8月2日(週六) 14:00-17:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 92年8月3日(週日) 14:00-17:00 (請擇一勾選)		
劃撥帳號	19454231 戶名：財團法人糧食農業產銷基金會		
劃撥收據	請於劃撥單背面通訊欄註明「有機米講座」		
備註	請於三天內完成繳費，連同 1.報名表 2.匯款收據傳真至02-2394-2591		