

# 瑠公 農業產銷會訊

雙月刊 2003年9月號 第19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、陳向宏、吳曉鏡

發行人：陳瑞卿  
會址：100 台北市忠孝東路一段10號  
副址：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**  
來一杯營養好喝的蔬果汁
- 2 認識有機米~創意講座**  
有機農業推廣座談會  
蔬果小百科 意 以  
台灣諺語 慢牛，吃濁水。
- 3 蔬果與健康 香菇**  
安心蔬果 新鮮冷凍山藥  
田園詩賞 吳中田婦廣
- 4 休閒農業 嘉義桃源自然農場**  
活動快訊 貓空茶鄉健行活動  
豆腐DIY推廣巡迴講座

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

# 來一杯營養好喝的蔬果汁

■ 陳敏惠

## 一杯有健康概念的蔬果汁

吃是一種享受，但人並非只吃自己喜歡的食物就好，如果只吃自己喜歡的食物，營養較容易失去平衡，再加上現代人生活忙碌，無法安心、放心、專心的均衡用膳，所以蔬菜和水果的攝取量容易造成不足，這時，一杯現打、現榨的蔬果汁正可補充您的需要。

### 為什麼要每天喝蔬果汁？

一般人工作忙碌，所以常常容易發生疲倦、生病次數頻繁、皮膚狀況不佳的情形，就是因為酸鹼值不平衡。此時，攝取大量的蔬果類食物，改變以往偏食的習慣，可以先從蔬果汁的飲用著手。蔬果汁的取材多樣化，每日依所需的營養作調配，就可以順利達到酸鹼平衡的健康需求。

蔬果汁應每天飲用。蔬果汁並非藥，不可能馬上喝，馬上見效；需要長期而每天的飲用，才能漸漸的改善體質，使身體更健康。

### 尚青耶！蔬果汁

蔬果汁最重要的就是鮮度，所以必須使用新鮮的材料，還有就是剛做好的蔬果汁立即享用，風味和營養才不會流失太多。接觸空氣後，蔬果汁中所含豐富的維生素和礦物質，便相對降低，蔬果的原始鮮味也會減少。

### 最佳的蔬果汁攝取時機與方式

蔬果汁在白天喝效果最好，尤其是空腹時飲用最佳，對身體健康將有很大的幫助。飲用的方式宜慢慢品嚐，不宜一口飲盡。此外，盡量在三十分鐘內趁鮮喝完，而不要留待下次飲用。但睡前和晚上儘量不要喝，因為身體會較冰冷。

## 蔬果汁製作訣竅

### 乾淨的蔬果汁

製作蔬果汁，材料的洗淨非常重要，要以流動水沖洗，不可用清潔劑。有些的外皮也含有豐富營養素，所以連皮一起打，但外皮須洗淨。對於購買回來的蔬菜和水果，如果有農藥殘留的疑慮，可去皮再行製作，但無論如何都一定要用大量清水洗淨蔬果。

### 健康蔬果汁如何減緩氧化？

製作果汁時，要注意有些食材易變色氧化，如蘋果、菠菜，最好留待最後一道程序再加入，並在攪好後，立刻加入檸檬汁，可減緩氧化的速度。

### 蔬果汁美味入口的秘訣

1. 加少許的檸檬汁、橘子汁或柳丁汁可掩飾掉青菜的腥味。
2. 加入2-3滴的沙拉油可降低蔬菜腥味，或添加堅果類(如：杏仁豆、核桃)更有助於維生素A的吸收。
3. 使用調味料可選擇蜂蜜、黑砂糖、食鹽、食用醋或水果醋，但絕不使用白砂糖和阿斯巴甜(糖精)。
4. 加入優酪乳或牛奶可改變口味，而且還很營養。
5. 在打好的蔬果汁上加入冰淇淋，可吸引小朋友飲用蔬果汁的興趣。
6. 加些水果如蘋果、鳳梨、哈密瓜，不管是在味道或口感上都有加分的效果。

### 如何增添口味、口感、視覺效果呢？

1. 可在打好的蔬果汁上加入冰淇淋，吸引小朋友。
2. 可加入汽水類。

3. 可加入酒。如梅酒、水果酒之類。
4. 可加入冰塊或冰涼飲用，可使蔬果汁更為可口。

現在介紹幾款適合夏季飲用的蔬果汁，希望在這炎炎的夏日裡給您帶來一些營養又健康的清涼意。

### 黃昏之戀

#### 材料：

1. 胡蘿蔔1根
2. 葡萄1串
3. 梨子半個
4. 檸檬汁1大匙
5. 蜂蜜
6. 冰水500cc

#### 作法：

將材料洗淨、切塊放入榨果汁機打勻，再加入檸檬汁、蜂蜜拌勻即可。  
PS. 可預防感冒、增強免疫力。  
主要營養素：維生素A、鉀。

### 明目汁

#### 材料：

1. 胡蘿蔔1根
2. 香菜50g
3. 蘋果1個
4. 蜂蜜酌量
5. 冰水500c.c

#### 作法：

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。  
PS. 用眼過度所造成的眼睛疲勞，增加抵抗力。  
主要營養素：葉紅素、維生素B1、B2、C、蘋果酸、鈣、鐵

### 綜合蘆筍汁

#### 材料：

1. 蘆筍100g (綠)
2. 芹菜(整株，含葉子) 50g
3. 蘋果150g
4. 檸檬汁少許
5. 蜂蜜酌量
6. 冰水500c.c

#### 作法：

將所有材料放入榨果汁機中，再加入檸檬汁，並加入少許鹽，風味更好。  
PS. 消除疲勞、強化血管、降低血壓。富含草酸，對懷孕初期的婦女很有幫助。  
主要營養素：維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C、鉀、鈣、鎂。  
美味叮嚀：以綠蘆筍為宜，白蘆筍亦可。  
蘆筍應使用新鮮的，因久置後纖維會變粗，水分少，並含苦味。

### 漂白

#### 材料：

1. 小黃瓜1條
2. 蕃茄1個
3. 蘋果半個
4. 蜂蜜酌量
5. 冰水500c.c

#### 作法：

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。  
PS. 有益於白晝後皮膚恢復及淨化血液。  
主要營養素：鉀、鎂。

還覺得意猶未盡嗎！請注意本會會訊及網站活動快訊，我們即將舉辦蔬果汁DIY講座活動，屆時不要忘了趕快報名參加喔。

(本文摘錄自本會“營養好喝蔬果汁”手冊)



# 活動VCR 認識有機米~ 創意講座



國人的飲食習慣通常離不開米食，稻米的栽培面積也是居於台灣生產作物之冠，但是卻少有人仔細去「為稻米尋根」，找一找每日三餐所吃下的米飯是由何種栽培方式？何種土地？以及出自何人之手的辛苦果實！

「認識有機米 創意講座」在八月二至三日舉辦兩場的全新概念與創意的講座。所謂全新概念：鎖定有機米這個不算熱門又不得忽視的主題，由銀川有機米老闆娘深入花東縱谷的稻作栽培，從農耕文化、有機水稻栽培管理到現行的有機認證，徹徹底底地作一場生動而精彩的稻作解說。我們時常沒有機會深入產品背後的生产作業，好好地用自己的雙眼與智慧去評斷吃下的產品到底是好或是壞？也許更沒有人知道有機稻米的栽培在台灣所投入的農戶們，都是如何與腳下的土地、手中的作物終日糾葛，才有那方品牌的認可與消費者的積極選購，這種全新的概念正在每一場講座的互動中醞釀與發酵！

至於創意，就是烹調作法的顛覆傳統。由台中知名養生SPA烹飪老師黃淑惠現場操作屬於盛夏爽口而富於變化的米食套餐。淑惠老師善於將大自然豐富的蔬果色彩帶入料理的領域，她說：「這些自然鮮豔的色調是大自然的產物，不善加使用實在太可惜了！」。現場我們看不到傳統用來熱火快炒的瓦斯爐，運用天然製成的醬料調味，再使用拌入的原理，一道道清爽的米食料理就這樣輕輕鬆鬆完成。學員們一個個充滿驚奇地品嚐剛剛料理好的「義式水果涼飯」及「糙米拌飯」，這才意識到原來做菜的方式是可以被顛覆的，原來也不需要拿著鍋蓋當盾牌、揮汗如雨地在夏日的廚房辛苦奮戰！

現代人越來越懂得聰明消費的道理。一場三小時的「認識有機米~創意講座」，讓參與者更貼近稻作生長的環境、有機栽培的方式、耕種者的辛苦管理，除了更懂得如何消費之外，更多創意的料理點子將使家中的餐桌多一份新意，贏得更多家人的讚賞。

## 蔬果小百科

### 薏苡

Coix lacryma-jobi

為了符合現代人對健康養生的需求，愈是粗製階段的產品，愈是被廣為提倡與選用，特別是五穀雜糧作物。

薏苡，是雜糧作物中很常被使用的食材，與稻子同屬禾本科一年生草本的薏苡，脫殼之後就成為你熟悉的薏仁。換言之，薏苡是種實，薏仁就是種仁！

薏苡的原產地在東南亞一帶的國家如泰國、緬甸、越南、印度，高溫多濕的氣候成了薏苡最佳的生長條件，日照充足是種好薏苡的基本要素之一。另外一個要求就是土壤排水性要好，所以壤土或砂質壤土是栽培薏苡的最佳土質。栽種方式則採行播種法，春（三月至四月）、秋（七月至八月）兩季是目前省產薏苡的主要播種期，從播種到採收約需三至四個月時間，如此的作物週期與稻作似有雷同之處。主要產地分佈在桃園、台中大甲、南投草屯、仁愛、彰化二

林、嘉義吳鳳、阿里山及高雄三民等地。

最常見的調理方法如煮飯、煮粥、藥膳（四神湯中的芡實、薏仁排骨），或是時下流行的薏仁奶；加工製品如薏仁麵、薏仁酵素、薏仁茶、薏仁雪花片、薏仁熟粉等，美容養顏之外，適量使用應是食用薏仁的注意原則，特別是對於懷孕初期的準媽媽們，暫時還是不宜攝取為宜。

市面上的薏仁種類不少，諸如大薏仁、小薏仁（洋薏仁）、糙薏仁等，不勝枚舉，又有省產及進口之分，購買時，需特別注意使用期限、新鮮度、果粒完整，才是聰明的消費者選擇薏仁最要留意要件。



薏苡田、薏苡種籽及木桶裝的薏苡



照片提供：草屯薏仁生產合作社

## 有機農業推廣座談會

為建構台灣有機農業整體性發展，希望針對有機農業的「總體面」如政策、法制、認證、推廣策略、推廣教育以及生產經營管理等等層面提出具體推動方案，舉辦了「有機農業推廣再出發」座談會。



為了座談會能達到有效的溝通，這次採取小型座談方式，邀請學者作專題引言，希望透過非正式即興討論的方式，廣泛交換心得，以建立共識。

這次座談會是七月二十五日下午一點半到五點半在台北市長官邸舉辦，我們邀請了包括農委會、五個民間的驗證團體，七星農業發展基金會及主婦聯盟等，各單位都派代表出席。

座談會一開始由主辦單位台北市糧食農業產銷基金會，一一介紹參加的團體及代表，由陳副執行長做簡短開場白並表示歡迎與感謝之意後，緊接著就正式進入座談主題——有機農業推廣的再出發。

宜蘭技術學院—黃璋如教授以「台灣有機農業之產業規畫研究」為題作專題引言，試圖探討規畫台灣有機產業應有的內涵及必須考量產業內與產業外之各種因素。

黃教授指出「產業規畫」是農村經濟與農業發展的重要項目，從前多受忽

略。產業規畫前應先探討台灣農業發展所面臨的困境及產業規畫的重要性，繼而從產業方向、定位、產品的創新與行銷策略等，討論產業規畫應注意之事項，並設計產業規畫時之檢查項目，包括產業之外部環境、產業結構、公共設施、社會責任、生產、運銷、農民收益與福利等。

黃教授指出五個不同的角度探討農業產業規畫與發展的方向，期能兼顧農家經濟、農村社會，以及農業環境之發展。而產業規畫時之檢查項目，首先觀察其現狀，繼而診斷是否有應與革之處，找尋值得改進之處及可以努力之著力點，可進行產業之規畫。最後以有機農業之產業規畫為例，說明有機農業之現況及規畫發展之方向。

黃教授專題引言後，接著花了約三個鐘頭的時間針對座談主題及本會安排的其他議題進行自由討論，在輕鬆、自在的氣氛下，與會者發言非常踴躍，討論也相當熱烈，激盪之餘，仍有太多相關層面的問題需要一一釐清，無法在短時間內討論，在意猶未盡中，主持人不得不宣佈會議結束，期待下回再進一步深入探討。

### 【台灣諺語】

## 「慢牛，吃濁水。」

陳如舜

民國三十年代，台灣農耕，幾乎全靠「牛」來協助。時年小，住農村，日與「水牛」相處，對牠習性了解甚深。水牛喜歡泡水，常常在池塘邊喝飽水之後，便把身子往池裡一沈，泡在水塘內翻滾，拉屎拉尿，攪得滿池污濁，享受著夏日的涼爽。慢一點來的水牛，只能「吃濁水」了。這說明了動作快，先一步到達的人，可享受較優越的環境，動作慢一步的人，只能得到次級的待遇，「吃慢虧」。

在e時代，事事講的是「速度」與「效率」，如果你起步的動作慢半拍，一定趕不上人家，所謂「差之毫釐，失之千里」，將來在事業上要與人家半起平坐，恐怕要多費幾倍的代價。

這句諺語主要用意是勸人家要有旺盛的企圖心，但不得盲目的亂撞，搞不好反而會喝到「毒水」。因此衝刺前必先充實必要的知識，分辨方向，判斷是非利害，若再有敏銳的觀察力和果敢的行動力，你必能取得領先的地位，享受豐富成果。不要當「慢牛」，否則只有「吃濁水」的份了。



# 蔬果與健康 香菇

■ 林志鴻

香菇除了被公認是蛋白質、低脂肪的健康食品外，還是天然維生素的寶庫，美味可口有「植物皇后」、「菇中之王」的美譽，更是有助人體保健的營養食品。

香菇是一種菌類，寄生於腐朽的枯木，產能量使自己生長繁殖。古早以前人們多自山中採摘，因取得不易成為山中珍寶價值不菲，直到人工栽培技術的開發成熟使產量大增，且研究發現香菇含有多項有益人體的成分而廣受重視。

從衛生署出版的「台灣區食品營養成分資料庫」中的資料顯示，新鮮香菇的營養成分並無特別之處，但是其蛋白質含量達每百克14.4克，約為一般蔬果含量的三到六倍，且含有十多種氨基酸（包括人體無法自行合成的必須氨基酸），提供的熱量低，所以對不吃動物性蛋白質的素食者來說是攝取蛋白質不錯的來源，至於維生素B群的含量高則是在其他蔬果中少見，包括維生素B12有助



於防止惡性貧血及改善神經功能，每天食用25克的鮮香菇即可達到成人每日維生素B12的建議攝取量；而維生素B1對提高食慾、恢復大腦功能有一定功效；維生素B2有效預防各種黏膜及皮膚症狀；菸鹼酸協助人體解毒作用的進行。另外，香菇含有的特殊成分—麥角固醇是維生素D的前趨物質，經過日光照射會轉化為人體可吸收的維生素D，具有促進鈣質吸收、防止更年期婦女常見的骨質疏鬆的功能。

此外值得重視的是香菇（包括其他菇類食品）含有豐富的多醣體，在醫學方面已被證實具有明顯的抗癌活性，有助於因罹患腫瘤而降低的免疫功能恢復，藉由刺激人體內抗體的形成而調整體內防禦功能。另外



香菇所含的香菇素（又稱也利得寧，Eritadenin）為植物固醇類物質，雖不能被人體吸收，但具有抑制人體膽固醇吸收的作用，實驗證實當人們在攝取動物性脂肪時也吃些香菇，則血液中膽固醇濃度非但不升高反而略有下降，且不會影響對脂肪的消化。

至於在香菇的孢子中發現含有干擾素誘導物質—雙鏈核糖核酸，能誘導人體增強免疫細胞的活力，達到增加免疫系統抵抗病毒和抑制病毒的作

用。許多蔬果經過加熱處理後營養會流失，但是包括香菇在內的菇類食物在成為熟食後仍能保持它的高營養價值。說到烹煮，您一定想知道如何調理最能顯現香菇的美味？本書輔導安心蔬果多年，目前有包括安心鮮香菇、柳松菇及金針菇...等菇類產品上市，且編印了多種精美的烹調食譜供您索取，或您可以進入本書的網址www.liukung.org.tw內索引，記得多加利用喔！

## 新鮮·營養·健康 安心蔬果

### 不黏你手的~ 新鮮冷凍山藥

■ 李積錦



山藥切塊，並且採用透明塑膠袋、真空包裝方式處理而成的產品，既不佔空間又方便烹調料理。

本產品最大的特色在於：確實採用來自陽明山所生產的優質新鮮山藥，尤其所使用的山藥每年都經過基金會農藥檢測合格、認證通過，對消費大眾來說可說是既安全、衛生、又有保障。至於採用切塊、切丁的真空包裝方式，對一般小家庭來說，既可解凍生吃，又可在水滾後，不需解凍即可直接下鍋煮湯或調理各式佳餚，在一切講求經濟效率的現實生活中，可說是既省時又方便。由於山藥的營養成份極高，而此產品採用處理好的真空包裝袋，極耐冷凍貯藏，建議大家不妨買些『陽明山新鮮冷凍山藥』，可以讓你輕鬆的飽食一頓山藥餐哦！

以往由於受限於產期的因素，只能在每年10月至翌年4月才能吃到的新鮮陽明山山藥，現在總算突破了傳統銷售的型式，以另一種切塊真空包裝的加工產品風貌推出，讓消費者又多了一項採買的選擇。

對一般消費者來說，面對食用新鮮山藥時最棘手的問題恐怕在處理去皮時，雙手黏答答甚至發癢的尷尬狀況了；既想吃營養的新鮮山藥卻又怕麻煩，於是常讓消費者陷於兩難的情形。為了克服此一難題，透過本會與士林區農會合作，選擇以新安安山山藥示範班為主導，推出了品牌產品『陽明山新鮮冷凍山藥』--它是經由篩選過且不易產生褐化的新鮮陽明山

| 陽明山新鮮冷凍山藥訂貨專線 |             |             |  |
|---------------|-------------|-------------|--|
| 姓名            | 聯絡          | 電話          |  |
| 劉勝旋           | 0921822959  | 02-28616791 |  |
| 曾炳榮           | 0928525966  | 02-28610985 |  |
| 曾炳濱           | 0932077469  | 02-28611755 |  |
| 葉寬            | 02-28618822 |             |  |
| 曾炳清           | 0920459871  | 02-28610983 |  |
| 何達雄           | 0916833675  | 02-28610507 |  |
| 曹賜來           | 0939669030  | 02-28615955 |  |
| 鄭正輝           | 02-28613148 |             |  |
| 鄭得川           | 0932922984  | 02-28618520 |  |
| 王進財           | 0933881518  | 02-28627555 |  |

## 田園詩賞

吳中田婦嘆

宋 蘇東坡

今年穀熟熟苦遲  
霜降來時雨如瀉  
眼枯淚盡雨不盡  
節苦一月墮上宿  
汗流有頰載入市  
賣牛幼稅拆屋炊  
官今要錢不要米  
西北萬里括羗兒  
不如却作河伯婦

把頭出茵錄生衣  
忍見黃穗臥青泥  
天晴獲指隨車蹄  
價賤乞與如棘柶  
慮淺不及明年飢

陳達書

〔作者〕蘇軾（西元一〇三七—一一〇一年）字子瞻，眉州眉山（今四川眉山）人。是北宋中葉以後的文壇領袖。詩、詞、散文都稱大家；具有過人的才華。讀萬卷書，行萬里路，繼承前人優秀成果，又有創造革新精神。

〔試評〕此詩寫江南農民遭受雨災和虛政的雙重苦痛。今年的梗稻收成特別遲，眼見寒冷的霜風就要吹過來。當冷風來時，雨也下得淅淅水似的，鐵把犁頭都發霉，鐵刀也長出一層鏽。儘管哭盡了眼淚，雨還是不停的在下，眼見金黃的稻穗倒伏在泥地裡，不得已在田埂上搭建小茅屋住上個把月就近照顧，等到天晴把稻子收割後隨著車回家。當稻穀處理好，汗流浹背地栽到市集，價錢低到幾乎跟粗糠一樣。根本沒人要。只好把牛賣了繳稅，把房子拆了當燃料好做飯，只想到清燃眉之急，根本沒想一年怎麼過日子。現在的官府要錢不要米，為的是招撫西北方羌族部落。雖然空有滿朝文武好官，人民卻生活得更苦。與其這樣還不如跳到河裡，做一名河伯婦單呢。

休閒農業

嘉義桃源自然農場

■ 曾淑莉



認識桃源自然農場，起因於香氣濃郁、鮮甜可口、又不咬舌的有機鳳梨。

話說去年六月，正值鳳梨的盛產期，在炎熱的午後，熱心的同事捧來一盆冰冰涼涼、色澤黃橙的鳳梨切盤，正好中和一下剛吃過午飯稍顯油膩的感覺。一向不敢多吃鳳梨的我，象徵性地拿了一小塊，深怕食用過後咬舌、冒汗的感覺，殊不知當下的口感迥異於平時吃鳳梨的經驗，甜美多汁、鳳梨味十足，完全沒有坊間鳳梨所可能造成的不適，這就是筆者與該農場的初體驗，憑著產品的魅力，贏取讚賞，令人無以忘懷！

桃源自然農場早在民國五十五年就開始經營果園，農場所在的嘉義縣

竹崎鄉桃源村原就以栽培柑橘類水果為主，是個純樸而充滿人情味的地方，沿著主要幹道所及都是綠油油的果樹蔭，頗有「世外桃源」的味道，這也是之後桃源自然農場名稱的發想由來。

民國八十年，農場由慣行農法轉型為自然農法，放棄高產量的化學農耕，果園回歸有機自然耕植的方式進行果樹栽培與管理，這需要很大的勇氣、犧牲一至三年的土地恢復期間所形成的低產能，以及投入更多人力、物力來嘗試改善原本土地所耗損的地力。從轉型階段，號召班員齊心並進，許多人不敢產量銳減而紛紛打退堂鼓的情形，就不難看出其中的艱辛。

有機果樹的栽培，在現行台灣有機產業的經營應該屬於困難度較高的品類。果樹整體的培育期較長，開花、結果、疏果到採收，一連串的成長過程長達六至八個月，雖然依個別產品的不同而有所差異，期間所須面對的環境干擾如病蟲害防治，原比蔬菜類等短期採收的作物要多得多。尤其是由傳統的慣行農法轉型至有機栽培，一向依賴化學農藥與肥料或生長



激素就能輕易搞定的田間作業必須徹底改變。有機栽培除了適度改善土壤本身的有機質，另行投入的人工作業就要多出許多，更別說因應個別生產環境、作物種類的不同，必須自行研

產態度。同時，由這片健康的大自然孕育出來的農產品，是他們自詡農場經營最驕傲的大事。

現在，桃源自然農場所生產的產品在北、中、南各地都有銷售通路進行販售，主要以有機專賣店鋪及共同購買團體為主，農場也逐漸朝向多元化（生產、生態、教育）的經營型態發展，產品品類隨著有機栽培技術的提升而日漸增加。就如農場主人所說：「只要秉持誠信用心的經營，謹慎評估自己的成本，合理開價，有機的經營並不孤單！」。這樣一個有機農場是值得喝采與推薦的！

| 品名  | 供貨月份 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|     | 1月   | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
| 脆柿  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 椪柑  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 葡萄柚 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 西施柚 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 紅柿  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 甜橙  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 檸檬  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 龍眼  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 火龍果 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 鳳梨  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 山藥  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 冬瓜  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 紅蘿蔔 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 香蕉  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 脆筍  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 龍眼  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 蜂蜜  |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 鳳梨酥 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| 檸檬餅 |      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

發一套有效的栽培管理模式。  
憨直老實的個性，是張仁主父子給人最深刻的印象。有機栽培一路走來，也曾因轉型期所遇到的收穫欠佳、市場乏人問津的窘境而試圖放棄，但支持下來的經營動機，莫過於有機同業與相關輔導推廣單位的支持，以及對於有機產業單純的執著。這是敦厚的父子堅持從事有機果樹栽培十多年來的用心，應該是他們與一般從事農業生產者追求最高利潤，一個迥然不同，且令人讚嘆的生

農場主人：張仁主 農場電話：05-254-1550 農場地址：604 嘉義縣竹崎鄉桃源村草茅田7鄰75號 桃源自然農場銷售點請上本會網站查詢。

活動快訊 網址: <http://www.liukung.org.tw>

永續台灣向前行 保育大地一起來  
貓空茶鄉健行活動

配合行政院農業委員會水土保持局辦理宣導水土保持之重要性，及增強民眾對於「台北市木柵鐵觀音、包種茶研發推廣中心」附設水土保持戶外教室功能認知，於九十二年九月二十日（星期六）舉辦貓空茶鄉健行活動，歡迎喜愛健行的朋友歡迎一起來運動健身、親近大自然，了解地地保育、水土保持之重要性！（活動行程）：

| 時間          | 活動行程                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30-08:30 | 捷運木柵線動物園站<br>專車接泊至指南宮登山口                                                          |
| 08:30       | 指南宮凌霄寶殿前走廊 集合報到出發<br>簽到領取紀念品、摸彩券（限量壹千份送完為止）                                       |
| 10:30       | 踏古道 尋茶香 話水保<br>依循健行指標（約六公里）由指南宮出發經古道、產業道路<br>終點站台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心<br>沿途請注意交通安全！！！！ |
| 09:00-11:00 | 藝文表演<br>優質安心茶葉發表會<br>參觀木柵水土保持戶外教室<br>探訪貓空壺穴地形解說                                   |
| 11:00-11:20 | 貴賓、來賓致詞（茶推廣中心—樓茶藝活動中心）                                                            |
| 11:20-12:00 | 摸彩活動（茶藝活動中心）                                                                      |
| 12:00       | 賦歸                                                                                |

**報名方式：**  
欲參加活動者：歡迎電話報名！（團體報名亦可，但需傳真名單）  
台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心 台北市文山區指南路三段四十巷八之二號  
活動簡章請洽電話：(02) 2234-0568 傳真：(02) 2234-0569  
主辦單位：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會  
網址：<http://www.liukung.org.tw>（其他注意事項及交通指南請上網查詢）

豆腐DIY推廣巡迴講座

上期會訊有篇文章「年輕人，來做豆腐吧」刊出後受到許多會員熱烈迴響，紛紛詢問豆腐的製作流程及方法，有鑑於此我們決定舉辦「豆腐DIY巡迴講座」，讓大家瞭解如何利用黃豆來製作成豆漿、豆花、豆腐、豆乾...。這些豆類製品相信您一定不陌生吧！但是您曾經親手做過嗎？趕快來吃豆腐吧！

本單元的講師黃學緯老師是目前台灣最年輕的豆腐師傅，他是如何成為一位豆腐師傅呢？過程非常曲折，您想聽聽他的傳奇故事嗎？馬上來報名吧！  
\*凡參加講座來賓會後將免費提供豆腐DIY材料份。

| 場次 | 日期        | 時間    | 地點          | 地址               |
|----|-----------|-------|-------------|------------------|
| 1  | 09/24 (三) | 14:00 | 內湖區農會       | 內湖路二段334號6樓      |
| 2  | 09/25 (四) | 14:00 | 劍潭活動中心318教室 | 中山北路四段16號        |
| 3  | 10/01 (三) | 14:00 | 北投區農會       | 北投區光明路96號4樓      |
| 4  | 10/02 (四) | 14:00 | 松山區農會       | 北市八德路四段658號2樓    |
| 5  | 10/03 (五) | 14:00 | 木柵區農會       | 北市木柵路三段77號八樓禮堂   |
| 6  | 10/08 (三) | 14:00 | 士林區農會       | 士林區文林路342號地下室    |
| 7  | 11/12 (三) | 14:00 | 瑞公水利會       | 民生東路三段107巷6號六樓禮堂 |

**報名方式：**註明姓名、會員編號、地址、電話、郵遞區號及欲參加場次，以傳真報名。（傳真）(02) 2394-2591 (02) 2392-0974  
完成報名作業後我們會以明信片通知您

| 活動名稱 | 豆腐DIY推廣巡迴講座 |      |  |
|------|-------------|------|--|
| 姓名   | 參加場次        | 參加日期 |  |
| 郵遞區號 | 地址          |      |  |
| 會員編號 | 電話          | 手機   |  |

（如遲到20分鐘以上謝絕入場，報名後無故未到期者，將不再寄發本會活動資訊。）