

瑠公 農業產銷會訊

雙月刊 2004年9月號 第25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、李昭綠、曾淑莉、陳尚宏、謝淑麗

發行人：陳瑞卿
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
新疆伊犁「薰衣草之旅」
活動VCR 香草植物認識與生活應用講座
- 2 木柵農村風情逍遙遊
台灣諺語 無毛雞殺大格
蔬果小百科 茴香

- 3 食品營養與健康 蛋白質
有機話題 「穀粟」上市
田園詩賞 村夜
- 4 安心蔬果 中秋佳節，好禮相送！
活動快訊 安心蔬果輕鬆之旅

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 錄 點 點 處

● 專題報導

新疆伊犁「薰衣草之旅」

緣起

去年初整理世界各國薰衣草資料時，在大陸天山網站上看到一則令人興奮的報導：「新疆建設兵團盛產香料，以薰衣草和椒樣薄荷為主。伊犁薰衣草種植面積1.4萬畝（約1000公頃），年產薰衣草精油50噸，佔全國產量90%以上……」，當下就決定要去一探究竟，只可惜聯繫期間正好碰上SARS風潮，只好作罷。好不容易熬到今年，原本打算七月中過去，後來接到當地訊息說今年因氣候關係，薰衣草會提早到七月初採收，所以就趕著六月底出發。

我們一行共三人，何嘉祿先生是雲林順智香草農場的負責人，也是台灣香草產業的先驅；溫元瑞先生是精油設備專家，曾經在新疆工作過一段時間，這次行程就是透過他聯繫安排的。我們6月30日早上從台北出發，開始為期十一天的薰衣草尋芳之旅，行程中總共參觀了和碩的芳香科技公司生產基地、伊犁地區農四師71、70、65、69四個建設兵團和西域香源科技公司、石河子白楊玫瑰開發公司、烏魯木齊友誼香料廠以及吐魯番沙漠植物園等地，收穫頗為豐富，由於篇幅限制，在這裡只能就伊犁地區的薰衣草產業做一個簡單的介紹。

新疆

新疆就是古代的西域，現在全名叫做「新疆維吾爾自治區」，是中國最大的省區，面積166萬平方公里（大約是台灣的五十倍大），佔全國的六分之一。新疆也是全國民族最多的地區，共有四十七個民族，包括維吾爾、漢、哈薩克、回、蒙古等，其中維吾爾族的人口大約佔45%，是新疆最大的民族。

新疆用的雖然是中原標準時間，但實際上卻有兩個鐘頭的時差，所以當地是早上十點上班，晚上七點下班，夏天十點多才天黑，大家開始上街喝酒吃宵夜，夜市裡人山人海，蔚為奇觀。我

們在新疆停留的日子裡飽受時間錯亂之苦，早上八點要出門，司機老大還在睡覺，晚上參觀到十點，吃頓晚餐，回到旅館已經是半夜了。

伊犁

伊犁地區位於新疆西北邊的伊犁哈薩克自治州內，面積約5.6萬平方公里，三面環山，特克斯河、寧乃斯河和喀什河在此匯流成伊犁河，土地肥沃、氣候宜人，有「塞外江南」的美譽。大陸有句話叫「不到新疆不知中國之大，不到伊犁不知新疆之美」，一語道盡伊犁在新疆人心目中的地位。

生產建設兵團

兵團這個名稱會讓人誤以為是軍隊，其實這是大陸解放後，邊疆部隊就地留下來從事屯墾戍邊，雖仍保有部隊組織，但其實是以開發建設為主的事業單位。伊犁地區屬農四師轄區，轄下有二十一個團。

薰衣草之旅

我們這次伊犁之行從巴台開始，沿著218公路往西進入天山山脈，這條公路一直通到伊寧市，全長約兩百四十公里，前半段都是山路。隨著海拔逐漸爬升，沿途景觀也逐漸變化，從沙漠、高山、草原到森林，相當奇特壯麗，許多高山野花一路盛開，美不勝收。中午抵達達乃斯森林公園，這裡曾被英國探險家希拉登讚譽為全世界最美麗的地方。午餐後繼續趕路，經過那拉提草原後就已進入伊犁地區，晚上八點終於抵達我們伊



◆薰衣草收穫

犁尋芳之旅的第一站—新源。車子尚未轉進市區，空氣中就飄來濃郁的薰衣草香味，原來是農民在馬路上曬薰衣草。新源是新疆建設兵團71團之所在，團部的孟主任和韓總經理已經等候多時，趁天色尚亮，大夥兒寒暄兩句就直奔田間照相，這裡的薰衣草有六、七百公頃，眼看著那一大片一大片的薰衣草田，如果沒有遠處筆直的白楊樹為界，彷彿可以接到天邊，真是壯觀。農民們還在田間趕著採收，香氣四處漂浮，大家陶醉在紫色花海裡，把一整天的車馬勞頓都忘光了。

第二天正好是星期日，早餐後韓總經理提議到那拉提草原走走，以補回昨天趕路的遺珠之憾。那拉提是蒙古文「陽光照射」的意思，這裡

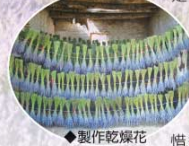


◆天山景觀

綠草如茵，秀麗遼闊，在草原上和哈薩克人騎了一個鐘頭的馬後，中午再趕回新源，楊團長親自在河邊的蒙古包設宴款待，席間大家交換有關香草的資訊。下午接著到71團設立的伊犁天香精油工廠，參觀薰衣草精油的蒸餾過程，一直到五點多才離開，繼續趕路前往伊寧縣城附近的70兵團。由於正值假日，我們隨著值班人員稍事參觀後，就到伊寧市過夜休息。到達旅館後，70團的王經理也趕來了，希望我們明天再繼續去參觀，盛情難卻之下也只好答應了。

所以隔天一早我們又折回70兵團，這回看得比較仔細，除了照樣是大面積的薰衣草栽培外，還有一些大薰衣草（Lavandin，大陸稱作雜薰衣草），它的精油品質雖然稍差，但產

量高，而且花穗長，作成乾燥花很漂亮。這裡還有很多向日葵田，也幾乎是一望無際。參觀完後，我們再回到伊寧市，前往西南邊察布查爾的69團，可惜這裡的薰衣草已經採收完畢了，也沒看到甚麼相關產品，所以很快就離開，繼續前往北邊霍城的65團。



◆製作乾燥花

車子剛進霍城，就看到路邊豎立著一大座看板，上面寫著「中國薰衣草之鄉」幾個斗大的字。伊總經理和退休的老團長帶著我們到田裡參觀，這裡的薰衣草是老團長於1964年開始推廣栽培的，已經有四十年的歷史了，品種分別來自俄國和法國，不過田裡的薰衣草花色有些混雜，似乎已經是雜交的後代了。此處的薰衣草田原則上每十二年更新一次，但有些已經十八年了尚未更新，植株生長稍嫌凌亂。除了薰衣草外，這裡也栽培羅馬甘菊，主要生產作為乾花使用。接著我們又去參觀精油工廠，65團的香料部門叫做伊犁遠馨香料公司，在大陸頗有名氣。

離開霍城後，我們繼續往北到清水河參觀西域香源科技公司，這是很精采的一段行程，就留待以後有機會再報告了。

後記

在伊犁待了五天，每天看薰衣草，眼睛都看得快發酸了。這裡的薰衣草栽培面積沒有完整的統計資料，根據各團的說法總加起來應該接近兩千公頃，這是全世界僅次於法國的栽培規模，不過由於資訊較封閉，品質和行銷稍差，有些地方仍有待加強。

此行也要特別感謝烏魯木齊友誼香料廠的劉欣建先生，透過他們兄弟的協助安排，我們才得以到處都受到熱誠的接待，順利完成考察行程。





芳香生活~ 香草植物認識與生活應用講座

■ 吳敏芳



◆吳昭祥老師介紹香草植物

自7月28日起本會舉辦的「芳香生活講座」正式開課了！這一次特別規劃兩場次於本會三樓會議室，獲得不錯的迴響！在會議室坐滿了對香草植物的愛好者，一同分享。

香草的範圍很廣，種類也多，本次課程僅就台灣市面上比較常見的薰衣草、迷迭香、鼠尾草、洋甘菊、香蜂草及薄荷等十多種，就其品種、特性、功能及日常生活的運用，配合彩色圖片，逐一簡單說明，也介紹國內、外較具特色及知名的農場：例如：日本北海道的富田農場、法國的普羅旺斯、新疆的伊犁及新竹縣尖石鄉的鎮西堡等實地的景緻，有如親臨現場，豐富了參與者對香草植物的知識。課程中為使學員有深刻印象，也規劃有花茶及香草餅乾試吃、香精油薰香、香草植栽觸摸，讓學員親身體驗。

DIY部份由學員自己動手做

看，通常也是來參與民衆的最愛。課程規劃了兩種產品，讓參與民衆可以現場調配、製作乾洗手清潔液及護手乳。這都是我們日常生活常用的，尤其是乾洗手清潔液，不但可以做為清潔消毒我們的雙手，在傳染病流行期間，更是抗菌不可缺少的消毒用品。另外護手乳的製作，也頗受大家的喜愛，原來運用香精油，可以輕鬆的做出天然美容聖品，保證絕不添加防腐劑，真所謂質純價廉。

為了活動內容能辦得更好，我們做了簡單的問卷調查，學員普遍認為從中吸收不少知識。不僅學習如何輕鬆取得材料、如何在家就能DIY做出乾洗手及護手乳，同時也認識許多香草植物的特性及日常生活的應用實例。



◆學員自己動手做「薰衣草護手乳」

「2004親一夏台北暑期系列活動」

木柵農村風情逍遙遊

■ 邱曾城



◆有機蔬菜農場採收體驗

由本會與木柵農會合作辦理的「木柵農村風情逍遙遊」活動已於七月二十三日、二十四日完成二梯次的活動行程，計有61位朋友共同參與。

活動當日，一夥人在木柵捷運動物園站集合，搭乘專車前往位於動物園後山—木柵萬興里有機蔬菜園。炎炎夏日裡，鄭園主親切招呼大家先喝杯冰涼消暑的青草茶，隨即介紹佔地面積約有一甲地的農園，實施有機耕作已有十多年，產量雖不多，但供應特定商家及老顧客，更開放蔬菜區供訪客體驗田園採收的樂趣。接著，轉往車程約五分鐘的綠竹筍園，園主張先生是木柵農會綠竹筍比賽特等獎的常客，綠竹筍栽種約二千多株，他親切地為大家

解說採筍與選購技巧。

中饗於杏花林農場內享用香噴噴油飯、竹筍雞湯，農場主人與生態解說員在餐後教大家草編蚱蜢，以及解說農場生態環境，同時不忘邀請伙伴們農曆春節前後再上山欣賞杏花綻放的美麗景觀。

午後，來到本會所代管的台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心，參觀製茶過程與水土保持教室解說。之後，前往張子善茶園，園區栽種扁柏、松樹、百年楊桃樹等多種珍貴樹木，滿園清香、芬多精讓人身心舒暢。活動結束之前，我們特別準備有機蔬菜與綠竹筍的紀念品讓大夥滿載而歸，活動也圓滿落幕。



◆假日遊園採採採

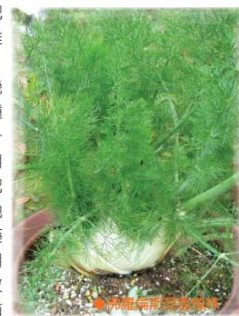
蔬果小百科

■ 吳昭祥

茴香 Fennel *Foeniculum vulgare*

前兩年日本資生堂化妝品公司發表一種新的纖體乳液，據說擦在身上按摩就可以有消脂減肥的功效，產品在日本推出後馬上被搶購一空。這種纖體乳液內含有幾種植物精油，其中一種就是茴香。其實早在十六世紀時，歐洲就有用茴香來減肥瘦身的記載。茴香原產地地中海區，是歐洲常用的藥草，古希臘藥學家用它來消除眼睛疲勞和改善視力，早期歐洲也有餐後嚼食茴香的習慣，一方面可以使口氣清新，一方面也用來幫助消化。

茴香是繖形科多年生草本植物，全株具有濃郁的香味，可供蔬菜或香料使用，義大利菜中常用來烹調魚類或烤馬鈴薯。另外有一個品種叫做「佛羅倫斯茴香」，葉柄基部肥大成球狀，切片後加入生菜沙拉食用。



◆茴香原產於地中海



◆佛羅倫斯茴香花序特寫。

茴香開花時植株高度可達一公尺以上，纖細絲狀般的羽狀複葉搭配上鮮黃色小花，也是很討人喜歡的庭園植物和插花材料。開花後結的種子一般稱作茴香子或小茴香，是常用的香料，但現在市場上常把孜然芹 (Cumin) 誤稱為小茴香，其實孜然是維吾爾人烤羊肉不可或缺的另一種香料，兩者不可混為一談。

台灣的茴香早期由荷蘭人引進，所以也有相當久的栽培歷史，目前在全省各地都有少量零星栽培，中南部也有人稱之為「回香仔」或「客家人芫荽」，用來煮湯、炒食或包水餃。由於台灣夏季溼熱，茴香生長不易，所以一般都是當成冬季短期蔬菜，播種後二十天左右，植株約一尺高即可採收。

台灣諺語

「無毛雞假大格」

以前的鄉下，幾乎家家戶戶都養雞，田間野放，讓它自己覓食，傍晚再補充雞糞飼料，飼料和飲水都不講究，衛生更不用談。因而總有一些營養不良而體弱的雞隻，為爭食常被其他較強的大雞或小雞撲擊拔毛，而成了所謂的「無毛雞」。然為爭生存，有時也會在搶食的小雞前，露出趾高氣昂的樣子、四週打轉。大家看了這種雞，總會笑著說：「無毛雞假大格」，意思是：這種無毛體弱的雞仔，偽裝高大魁武，不自量力。這也是比喻一個人本質不佳，卻不自知地炫耀賣弄，人們往往以「無毛雞假大格」這句話來嘲笑！

「無錢卻擺闊」、「無學問卻自命不凡」、「無力量卻爭挑大擔」，這都是「無毛雞假大格」的心理在作祟。其實人都有提高自己身份、地位的理念，這種心理反應是很正常，但我認為要「假大格」之前，先回過頭來看清自己、自我瞭解，如果是「無毛雞」，那就不用「假大格」了，因為「無毛」，是人人看得見的事實，假也假不了，如果硬要「假大格」，只會惹人嘲笑、自討沒趣，可憐又可笑。

大雞雖有魁偉的身體和鮮麗的羽毛，自然會雄赳赳、氣昂昂，不必驕首炫耀，也會引人注目；人們只要有智慧、有實力，雖然謙虛，照樣能獲得大家的敬佩。

陳如舜

食品營養與健康

蛋白質

■ 陳尚宏

記得小時候，每天早餐父母總是會準備荷包蛋、菜脯蛋等蛋類製品供小孩子食用，而我們對於天天吃蛋總是敬而遠之，殊不知父母親的用心良苦。實際上，蛋是提供人體營養元素的重要來源之一，也是最經濟的蛋白質來源。在我們的日常生活中，包括你喜歡吃的麵包、蛋糕、餅乾、布丁或是沙拉醬等等，都是以它作為原料之一。而蛋的組成，蛋殼約佔11%、蛋白約佔57%、蛋黃約佔32%。其營養成分包含水分、蛋白質、脂肪、無機質及微量的維生素A、E、K、B、D等等。就由於它的營養價值高，所以早晨吃一顆蛋，對於你一天所需的營養是非常有幫助的。

當然，對於蛋白質的攝取並非僅來自於「蛋」而已。通常蛋白質主要可分為動物性蛋白質及植物性蛋白質。前者包括牛肉、豬肉、羊肉、家禽、內臟、雞蛋、牛奶、魚等；後者則包括豆、麥等穀類。所以，不吃肉類及奶類製品的素食者，則可從豆腐、果仁、青豆等食物來提供蛋白質的需求。然而，蛋白質是一種複雜的有機化合物，它是由二十多種的胺基酸所組成。一般胺基酸可分為兩大類：非必需胺基酸—身體能自行製造，毋須依賴食物提供；必需胺基酸—身體不能自行製造，有賴於食物的提供。

蛋白質在胃腸道經消化、分解為胺基酸，再經由小腸吸收後(小部分蛋白質未被消化吸收而排於糞便中)，分成各種的必需胺基酸及非必需胺基酸，在體內再合成各種蛋白質。體內的新陳代謝是「動態」的，即是身體各種蛋白質以不同速率不斷地被分解又再合成。部分由體蛋白分解產生的胺基酸，因不再被利用而經由異化代謝產生尿素、肌酸酐及尿酸等含氮代謝物排泄於尿及汗中。另一方面體蛋白質及含氮代謝物也會由毛髮、指甲、脫落的皮膚及粘附上皮細胞及各種分泌液損失，因此每天必須攝取食物來供給蛋白質，補充耗損。

所以蛋白質是維持人體生長發育、構成及修補細胞的主要元素，也是製造荷爾蒙、酵素、抗體、肌肉組織、頭髮、指甲等的基本物質。蛋白質有協助骨骼、肌肉、結締組織、中空器官的外壁生長、修補及更新的功能，而且具有調節生理機能、保持人體酸鹼度平衡的作用。

根據衛生署最新版的膳食營養素參考攝取量，一歲以內嬰兒的蛋白質每日建議量以每公斤體重為單位估計，不分性別，因為嬰兒成長速率有很大的個體差異。一般每日平均母乳蛋白攝取量分別為每公斤體重2.43公克(0-1個月)，1.93公克(1-2個月)，1.76公克(2-3個月)及1.51公克(3-4個月)。

1-12歲的兒童每天建議攝取量為20-50公克，如果缺乏蛋白質可能導致生長緩慢。13歲以上為因應成長的需求，所以男性的建議量較女性為高，而成年人一般的建議攝取量為60公克/天，但如果缺乏蛋白質則可能導致脫髮、肌肉失去彈性等現象。若是懷孕和哺乳期的女性，每天需增加攝取10-15公克的蛋白質，以避免皮膚粗糙、毛髮脫落等症狀。

由於蛋白質的代謝過程所產生的廢物，是經由肝及腎臟清除，所以當攝取過量時就會增加其負擔而產生疾病。為避免這類問題，我們在飲食上就必須多加注意：食量是否適量、是否有偏食等現象，讓我們的身體健康多一點。

※含豐富蛋白質的食物

	份 量	含蛋白質
肉類	雞胸肉100克	28克
	豬肉100克	25克
蔬果	小扁豆一杯	16克
	四季豆一杯	15克
乳、蛋製品	雞蛋一顆	6克
	全脂牛奶一杯	8克
穀物	全麥麵包一片	3克
	波羅麵包一個	5克
	白飯一碗	6克
魚蝦類	沙丁魚100克	24克
	鮮蝦100克	20克
堅果	杏仁一杯	24克

有機話題

「穀粟」上市

■ 曾淑莉



這是一個說新不新、說舊不舊的話題！有趣的是：這張「穀粟」來自於稻作生產與米糧

專業的插秧機協助「田間管理人」將稻苗植入秧田裡

健康的投資，而不是股市廝殺的買賣經營。

在有機產品的消費通路，除了普及度較高的專賣店、大型超市賣場、宅配、共同購買的通路形式之外，一些頗具口碑與知名度的農場經營者，另外開發了「委託種植」的方式，讓有心參與的朋友，可以透過預付一筆資金，參與種植、飼養、採收或包裝過程，再依募集的「集資」人數，平均分配收成總額。由於整個生產過程，以稻作為例，租地、整地、基礎堆肥、插秧、除草、收穫、碾製、包裝，都有專業的「田間管理人」負責掌舵，足以克服生產技術的難題，迎接收成、與家人共享成果，成了「穀東」們最大的誘因，也成了都會人士所嚮往的另類「集資農場」，充分實現每個人心中的一畝田！

事實上，早在「穀粟」上市之前，已經有不少地處偏遠、風光秀麗的有機產品生產農場，以「認養」、「認購」的方式，讓熟識的消費朋友，

直接到產地採收，順便來趟知性農場體驗，至於不克前來的認養戶，收成所得就經由宅配送達到府，這樣的消費互動模

式，讓許多有緣人與農場的關係更為貼近，對於種植出來的產品，也具備相對的信任度，似乎多了一份共同參與的甘甜。

目前為止，有許多有機產品的消費沒辦法取得全然的信任，其實原因很簡單：因為不瞭解產品背後的耕作，就產生某種程度的疑問。相形之下，「集資農場」的產品並不對外銷售，它的支持對象除了肯定這種型態的農場運作，更重要的是必須對「農場經營者」或「田間管理人」有相對的信任度，才能放心將資金與後續的種植管理交給農場全權處理；當然，農場也必須做到充分告知，將作物的實際栽培狀況透過書面或電話通知的方式，讓每一位「穀東」瞭解整體管理的現況，兩相配合，避免造成日後的紛爭。

不管是哪一種消費形式，對於有機產品的銷售，都應有相當程度的幫助。重點在於認同，當您認同農場，就形同為日後的產品做了背書，當您

田園詩賞

村夜
白居易
霜草蒼蒼蟲切切
村南村北行人絕
獨出門前望野田
月明蕎麥花如雪
陳達

【作者】白居易，(公元772-846)，生於河南新鄭縣。字樂天，自號香山居士。其文學思想主張「文章合為時而著，詩歌合為事而作」。其詩語言通俗易懂，明白曉暢，為一現實主義大詩人。

【賞析】本詩作者寫晚秋村夜景色。試詳如下：經霜打過的草枯成灰白的一片，傳出陣陣蟲叫聲。鄉間往南往北的行人已經絕跡。獨自走向門外眺望田野。皎潔的月光下蕎麥的花就像白雪一般。

樂於參與產品背後的努力，您與分享者也就更為珍惜得來不易的有機收穫。「穀粟」上市只是一個農場參與的開端，我們期待更多的朋友願意適度地瞭解有機農家的辛勞背景，在您嚴苛地檢視有機產品的真假是非的同

時，您可能錯失了與這個大環境共同成長的機會，也許您並不能包容有機園地的一粒沙子，但卻該給他一個飛離的機會！肯定與否決的拿捏，應讓自己與別人都有更寬廣的遊走空間。



新鮮·營養·健康

安心蔬果

中秋佳節，好禮相送！

■ 李積錦

前陣子有關包裝食品新鮮度的新聞炒得相當火熱，也再度引發消費者對於市售包裝產品信賴度的質疑。有鑑於此，本會基於重視消費者健康的權益，對於安心蔬果品牌的農產品，無論是生鮮或是加工產品的品質控管也不敢掉以輕心，除了每項生鮮產品都要經過農藥檢測合格通過上市外，對於加工產品品質的要求也力求達到衛生署規定及優質的標準，所以也許販售價格上比別人高了一點，但這相對的也是因比別人多了一層「品牌」的保障與優勢。

隨著中秋佳節的即將到來，您或許也正為著該送啥禮品給親朋好友而發愁吧？在此不妨向大家推薦一些由本會歷年來所輔導的產銷班所生產的產品提供您這禮參考：

一、安心茶葉禮盒：來自木柵茶葉產銷班所生產的鐵觀音、烏龍茶、金萱茶強調的是優質品質及醇正香氣。罐禮盒裝售價約在1200-1600元。



二、香菇禮盒：產自台中新社、石岡及南投埔里菇班的香菇，滋味鮮美，是很好的高齡性食品，價格約在500-1200元。

三、山藥月餅：由陽明山山藥農友所製作的山藥月餅，營養又美味，售價每盒250元(15入)。瑞芳農會田媽媽學員所研發出的山藥月餅，風味特殊，售價每盒8粒裝/230元，10粒裝/280元，12粒裝/330元。

四、山藥禮盒：由瑞芳地區農會所推出的原生種山藥禮盒，肉質細嫩又帶Q感，售價450元(3斤重)。

五、山藥珍寶罐頭：由新鮮陽明山山藥加綠豆、薏仁、麥仁所組合而成的罐裝產品，是含有豐富營養成份的甜點食品，售價一盒300元(12罐)，本會會訊之友售以八折優惠價240元。

六、安心山藥粉：由陽明山山藥磨製成的山藥粉分別添加辣木、薏仁、燕麥三種口味，是十分營養的補給品。為嘉惠本會會訊之友，家庭號罐裝產品(三罐一袋)售價850元，並附贈山藥麵線三包。隨身

包三盒售價525元(一盒十入)，附贈山藥麵條2包。山藥麵條或麵線售價400元(一袋10包，每包300g)。

七、山藥冰淇淋：由陽明山山藥添加香草所合成的口味，冰涼透心，售價每盒200元(8入裝)。

八、梅子月餅禮盒：由水里鄉梅產品當餡做成的月餅，有眾多種口味，讓您甜而不膩，適合老少品嚐。售價每盒約300-500元。

九、梅產品禮盒：由水里及台東有機梅所研製成的梅酒、梅醋及脆梅、蜜梅產品，可口又風味香醇。售價約400-800元，很適合月下小酌享受。

十、文旦柚禮盒：產自觀音山的文旦，肉質細嫩，風味不亞於麻豆文旦，箱裝售價350-1000元。

十一、新興梨禮盒：產自東勢及五股鄉，汁多味美、肉質細膩，售價每盒約550-1000元。



十二、葡萄及芭樂禮盒：產自彰化溫室生產的巨峰葡萄售價400元(4斤/箱)，香芭樂售價約250元(6斤/箱)。

十三、甜柿禮盒：東勢山區所種植的甜柿，由於日夜溫差大，故甜度高、脆度夠，每盒售價約600元。

十四、柚香美人禮盒：由八里鄉農會所推出的柚香美人果醋及果茶，是由文旦柚及添加天然蜂蜜研製而成的健康食品，果醋每瓶375元(380ml)，果茶每罐220元(360ml)。

十五、有機糙米茶及五穀粉：由銀川有機米及有機綠茶所研製而成，營養又健康，糙米茶每盒定價150元(12入)，五穀粉、糙米粉每罐定價200元(600克)。

◎ 訂貨專線一覽表 ◎

產 品	姓 名	洽 購 電 話
安心茶葉禮盒	木柵農會推廣股	02-2939-8021轉212
山藥禮盒	瑞芳農會推廣股	02-2497-2760
山藥月餅	瑞芳地區農會	02-2497-2760
山藥珍寶罐頭	曹永輝	0928-524833
安心山藥粉	張志清	0932-181328
山藥冰淇淋	張順孝	0935-052039
香菇禮盒	王春進(新社)	0932-532599
	吳素月(石崗)	09315-88168
	林育民(新社)	0932-630529
	湯朝琴(埔里)	0932-587758
梅子月餅禮盒	王國欽	0928-253668
梅產品禮盒	何介臣(台東)	0937-559151
	王國欽(水里)	0928-253668
文旦柚禮盒	周清章	0935-738068
新興梨禮盒	古孟松(東勢)	0937-283270
	吳永田(石股)	0933-859229
甜柿禮盒	廖 珠	0912-326145
葡萄及芭樂禮盒	陳淑敬	0937-288960
柚香美人禮盒	八里鄉農會	02-2610-2996
有機糙米茶及五穀粉	賴兆炫	0800-010089

活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

安心蔬果輕鬆之旅

位於桃園楊梅鎮郊的「豐實農場」是本會所輔導的第一個生產有機蔬菜農場，農場內20幢網室所栽種的蔬菜常供不應求。此次為嘉惠本會會員，特別開放農場讓您享受一下親自下田採摘青菜的樂趣，並且教授客家麻糬DIY的訣竅，九月底將推出了一日遊的輕鬆之旅，名額有限，報名請早！

型態	活動地點	時間	費用	發車地點
採菜活動	楊梅鎮豐實農場	93年9月30日 93年10月2日 上午8:30-16:00	850元/人	本會(北市忠孝東路一段十號)

備註：本活動費用含100萬元旅遊平安險、車資午餐、DIY活動及有機蔬菜乙份。

「豐實農場一日遊」行程表：

時 間	內 容
08:15-08:30	報到。
08:30-09:30	出發至楊梅鎮豐實農場。
09:30-10:00	精力湯介紹。
10:00-11:00	園區導覽、採菜活動。
11:00-12:00	米台目DIY活動。
12:00-13:00	米台目餐享用。
13:00-14:30	湖口老街巡禮。
14:30-16:00	返回本會。

備註：(一) 本活動參加人數以20人為一梯次。

(二) 本活動為戶外活動，請自備礦泉水、防蚊液、遮陽帽並穿著輕便服裝及球鞋。

安心蔬果輕鬆之旅活動報名表(請影印放大此表格填寫後傳真)

參加日期	<input type="checkbox"/> 93年9月30日(週四)	<input type="checkbox"/> 93年10月2日(週六)
姓 名		性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	年 月 日	身份證字號
膳 食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	教育程度
郵遞區號		職 業
聯絡地址		
聯絡電話	公司：	住家或手機：

郵政劃撥儲金存款收據黏貼處

- ◎ 報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。報名熱線：02-2394-5029 李積錦小姐。三天內完成繳費，連同報名表及匯款單傳真至02-2392-0974。活動通知另行通知。
- ◎ 郵政劃撥帳號：19864504 戶名：鄧武二
劃撥單背面請註明「安心蔬果採果活動」及「參加者姓名」
- ◎ 請儘量利用9:00-12:00及13:30-17:00的辦公時間洽詢或報名。
- ◎ 經報名繳費，概不受理退費。(如因人數不足或颱風因素而取消行程時，不在此限)