

# 瑞公農業產銷會訊

雙月刊 2004年11月號 第26期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧  
李明峰、曾淑莉、陳育宏、謝淑蘭

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

**1** 專題報導  
茶葉之分類及品質特徵  
活動VCR 楊梅豐實農場輕鬆之旅  
製茶體驗營活動  
田園詩賞 田家語  
蔬果小百科 蔬香

**2** 有機話題 黃豆原料的差異  
活動快訊 有機水稻知性講座VS收穫體驗  
健康保健DIY—養生紅麴  
烏來生態體驗活動  
荷蘭花園—植物染DIY活動

**3** 食品營養與健康 熱量  
有機話題 黃豆原料的差異  
活動快訊 有機水稻知性講座VS收穫體驗  
健康保健DIY—養生紅麴  
烏來生態體驗活動  
荷蘭花園—植物染DIY活動

**4** 健康保健DIY—養生紅麴  
烏來生態體驗活動  
荷蘭花園—植物染DIY活動

編 内 部 白 已 付  
蓋 寶 路 葵 邏  
許 中 國  
北台字第16174號

免費贈閱

## ● 專題報導

# 茶葉之分類及品質特徵

台灣茶葉自大陸引種栽植至今，已有一百二十多年的歷史，台茶之發展自烏龍茶開始，至1881年開發包種茶，1903年起從事於紅茶生產，1949年為綠茶生產之始端；近十年來由於環境的變遷、銷售型態的轉變及國內外市場之供應，製茶技術更是精益求精，茶葉種類更具多樣化。茶葉可依產茶季節、製茶程序、產地及茶葉品種來分類，其中以依茶葉發酵程度來分類即不發酵茶（龍井茶、煎茶及綠茶等）、部分發酵茶（包種茶、烏龍茶、鐵觀音茶等）、全發酵茶（紅茶）及後發酵茶（黑茶），四大類涵蓋六基本茶類，即綠、黃、白、青、紅及黑茶類。

所謂茶葉發酵（氧化）廣義言之，謂之兒茶素類(catechins)的氧化作用，可分為殺菁前及殺菁後之發酵；殺菁前之發酵屬酵素性氧化作用，而殺菁後之發酵屬非酵素性氧化作用，或稱後氧化作用、自動氧化作用。茲分述如下：

### 一. 不發酵茶

- 綠茶：茶菁 → 炒菁（蒸青）→ 揉捻 → 初乾 → 乾燥 —— 龍井茶、碧螺春
- 茶菁 → 蒸青 → 初揉 → 中揉 → 精揉 → 乾燥 —— 煎茶
- 黃茶：茶菁 → 炒菁 → 潤黃 → 揉捻 → 初乾 → 乾燥



### 二. 部分發酵茶

- 白茶：茶菁 → 姜凋 → 輕烘 → 輕搖 → 初乾 → 乾燥
- 青茶：茶菁 → 日光萎凋 → 室內靜置及攪拌 → 炒菁 → 揉捻 → 初乾 → 乾燥
- (文山包種茶、球形包種茶、烏龍茶、鐵觀音茶、白毫烏龍茶)

部分發酵茶之製造包括日光萎凋、室內靜置及攪拌、炒菁、揉捻及乾燥等步驟，與紅茶及綠茶之製造方法相比較，其製造過程繁瑣且細膩，關係著色、香、味製茶品質。

其製程中要調及攪拌程度之變化可製成不同發酵程度之茶類，包括1. 重萎凋不攪拌 → 白茶2. 輕萎凋輕攪拌 → 文山包種茶3. 輕萎凋重攪拌 → 半球形包種茶4. 重萎凋重攪拌 → 白毫烏龍(椪風茶)等種類，使台灣特色茶更具多樣性。

文山包種茶外觀呈條狀自然卷曲、色墨綠而具油光、湯色蜜黃、幽雅花香、滋味甘爽鮮活；屬輕發酵茶類，產地台北文山茶區，青心烏龍品種所產製，香氣清

揚，滋味甘滑為其品質特徵，形容為含苞待放之「青春少女」。



高山茶屬半球形包種茶，色澤墨綠鮮活、滋味甘滑而富有活性；屬中發酵茶類，產地嘉義、南投茶區，青心烏龍及台茶12號品種所製；優雅之香氣及細膩之滋味為其品質特徵。

凍頂烏龍茶屬半球形包種茶，色澤墨綠鮮麗，條索緊結重實、湯色呈金黃，具火香、滋味醇厚甘潤；屬中發酵茶類，產地南投鹿谷、青心烏龍品種所製；外觀緊結、喉韻十足，飲後回韻無窮，比喻為風韻十足，妖嬈嫋嫋的「窈窕淑女」。

鐵觀音茶亦屬半球形包種茶，屬重發酵茶類，產地台北木柵，鐵觀音品種所產製；外觀緊結、水色琥珀帶油光、火候十足為其品質特徵，比喻為風頭穩健，歷盡滄桑的「中年男人」。

白毫烏龍茶俗稱椪風茶、雅稱東方美人茶，是台灣特有的茶類，為部分發酵茶中發酵程度最重的一種，形狀宛如花朵，色澤白、綠、黃、紅、褐相間，具天然熟果蜂蜜香為其品質特徵；屬重發酵茶類，產地新竹峨眉及北埔，青心大冇品種所產製；比喻為雍容華貴、風華絕代的「中年貴婦」是堪形容。

### 三. 全發酵茶

- 紅茶：茶菁 → 姜凋 → 揉捻 → 發酵 → 乾燥

紅茶製造之基本原理，第一步驟姜凋過程是以均勻擴散水分，濃縮葉

內含物而起自然生理及物理作用為主體，適當的萎凋不但葉內含有適量可動性的水分，且表皮細胞亦不受損傷。第二步驟揉捻過程在求茶葉的捲曲，或結繫成條，使茶汁迅速流失，發酵立即開始。第三步驟發酵過程是以細胞液中之多元酚類為基質，與液胞膜外綠色體共存之氧化酶相混合，吸收氧氣所發生之酵素氧化作用，第四步驟乾燥完成時，茶葉中的水分含量以3%最適宜。紅茶屬全發酵茶類，產地南投魚池，以台茶1號及阿薩姆品種所產製而成；外觀匀稱、水色鮮紅豔麗及滋味呈現焦糖香為其品質特徵。

### 四. 後發酵茶

- 黑茶：茶菁 → 煙菁 → 揉捻 → 湿堆 → 乾燥

黑茶重要步驟在渥堆，渥堆步驟靠濕熱效應(25°C以上、相對溼度85%、含水量65%)進行後發酵，製程中多酚類、可溶性物質減少，單糖和氨基酸含量增加。品質特徵為湯色加深、苦澀味消失、滋味變鈍、pH值下降。代表茶有普洱茶。

以上各類的茶葉，不論不發酵的綠茶、輕發酵的文山包種茶、中發酵之高山茶、凍頂烏龍茶及鐵觀音茶、重發酵的椪風茶和全發酵之紅茶，其湯色、外觀、香氣及滋味均有特色所在，可依您個人之喜好作最佳之選購，把茶融入日常生活中，在茶香遨遊的悠然神韻下，更加豐富了您寫意的人生。



◆品茶。  
(本文作者：茶葉改良場、製茶課課長。)



## 楊梅豐實農場 輕鬆之旅



在接連幾個九月颱侵襲下，老天總算在月底露出了幾天燦爛陽光，讓本會所舉辦兩梯次的安心蔬果輕鬆之旅能順利完成。

本次活動由於受限於寶豐農場周邊狹窄產業道路，因此所採用的交通工具是中型小巴士，當車從楊梅交流道行至楊湖路時，已有參加者開始感受到不同於都市壅塞的鄉間景色，露出了一臉的興奮與期待。

首先是部場長招待大家品嚐親自壓搾的小麥草汁及香藥草茶，同時介紹場內種植的特用作物種類，由於大多是平日少見的療效植物（如巴參、白蘿蔔、小麥草

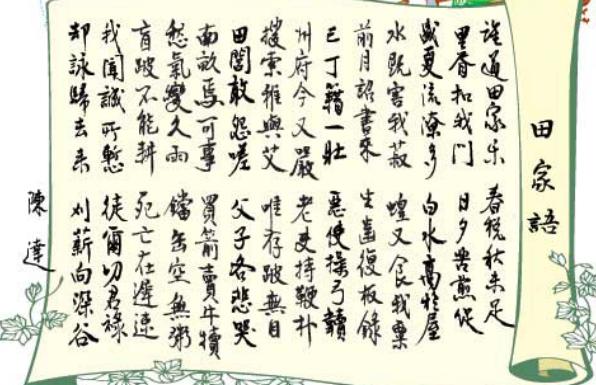


等等），因此大家反應極為熱絡，也讓解說時間一延再延。緊接著的園區導覽及親手採菜活動，參訪者專注的聆聽鄧場長的解說後，隨即分散在數座網室內，興奮的採摘蔬菜。

而後是動手做米苔目的活動，這也是此次參加者頗感興趣的活動：先是在賢慧的鄧太太示範領下完成正確做法後，接著由大家分組開始親自動手做，看大伙們滿頭大汗投入的模樣，不禁感嘆米食來不易呀！隨即在農場品嚐了一頓客家風味的米苔目中餐，大家更是吃得津津有味。

下午的行程安排是在湖口老街進行，首先先請大家在豆之味豆腐坊品嚐完有機豆花後，由豆之味的黃學輝先生幫大家介紹湖口老街的歷史及特色，由於黃師傅解說得很仔細，大家也聽得興緻高昂，使得原本該在三點多結束的行程，硬是拖到四點才結束；雖是返程有些誤延，但看到大家毫無抱怨的歡喜模樣，想必這一天也算是一趟充滿知性及田園樂趣的輕鬆之旅吧！

## 田園詩賞



陳達  
去砍柴吧！  
沒有糧食可以吃，殘廢的人又不能下田，連  
半要死亡。我聽到是這樣實在感到非常慚愧，虧我還在接受俸祿，還是辭官歸隱深山

謡道田家樂 春種秋禾足  
黑香和我門 日夕勞苦從  
盛夏流潦多 白水高於屋  
水既害我菽 壇又食我粟  
前月詔書來 仁惠使稼穡  
已丁藉一壯 惠使穰子續  
州府今又嚴 老叟持鞭朴  
搜索稚與艾 父子各悲哭  
田閭故怨嗟 歲在逢連  
徒爾切君願 犯亡在遲遲  
刈薪向深谷

【作者】梅堯臣（西元一〇〇二年—一〇六〇年）字聖俞，安徽宣城人。崇尚平淡的藝術風格，善用比喻手法，反映較廣闊的社會生活。

「貧斬」以諷刺朝廷措施之不當混亂，造成農民貧困的情境，希望藉詩句能下情上達。詩的意思是：農家的春耕拖到秋季還沒做完，地保日夜來叩門催繳。偏偏夏天水災特多，往往水淹高於屋，農作不但遭水害，又遭蟲害。上月皇帝下詔：把人口造冊，凡是三個男生需抽調一人作為民兵，強迫操練弓箭。衙門的命令非常嚴，不管老小都逃不過，只剩下跛腳和眼盲的。農家那敢抱怨？為了買箭把耕牛都賣了，怎麼去耕田？怎不叫父子各自悲哭呢！一家人在愁雲慘霧下，

## 「2004親一夏台北暑期系列活動」 製茶體驗營活動

■ 謝淑麗



也適時送達，顧不得午餐時間已到，便開始進行室外萎凋動作，直到移往室內萎凋時方用午餐。

整個製作過程約需浪菁四次，而兩次浪菁中間需攤葉靜置約一至二小時。在第一次、二次攤葉靜置等待的空檔，安排參與的學員進行茶研中心室內外解說、水土保持、茶葉品種介紹及採茶體驗，第三次靜置則讓學員休息及交換心得，最後一次靜置則是「茶藝教學」課程，課程結束時已是晚上八時三十分。

整個過程，動、靜態交錯！最後一次浪菁之後，開始分組陸續殺青、初乾、包裝，學員也分批下山回家，直至深夜十一時結束最後一組學員乾燥、包裝，活動才正式落幕。冷凍茶的製作無需熬夜，得以將繁瑣的製茶體驗在一天內完成，雖早出晚歸，抱著體驗成品回家，還是相當值得！



茶研中心舉辦一年一度「2004親一夏台北活動－製茶體驗營」，由於辦理日期需顧及農閒時期，以及秋季的茶園整理與大修剪，讓秋茶有充裕的時間生長以利採收，於是選在八月十四日辦理。

今年的製茶活動不同於往年，場地集中在茶研中心（往年是分組帶至各農家製作），便於整體活動的安排；再者是改製作冷凍茶。一般民衆較少接觸冷凍茶，誤以為是以冷水沖泡而命名（其實沖泡仍為熱水），殊不知冷凍茶乃以冷凍貯藏而名之。此外，冷凍茶經過殺青初乾後便為成品，無需經過烘焙團揉等步驟，故其滋味清香，但相對也不適空腹飲用。

首先，主辦單位安排學員在動手製作之前先瞭解「製茶原理」，課程特別聘請茶業改良場製茶課陳國任課長擔任講師，製茶茶師則邀請木柵專業茶農張益銓及林文星兩位先生擔任。

「製茶原理」課程一結束，茶菁

■ 吳昭祥

## 蘆薈 Aloe vera (A. barbadensis)

品原料、皮膚灼傷保養以及打汁作為健康飲料，雖然也略具緩瀉作用，但在食用安全上大致是沒甚麼問題的，只是吃多了會有輕微腹瀉和尿多的現象，中醫認為這是體內排毒反應，對身體有益無害。

蘆薈是百合科的多年生植物，由於栽培歷史久遠及環境適應力很強，世界上許多地方都可以發現野生的蘆薈，以至於原產地衆說紛紜、莫衷一是，比較可靠的說法應該是東非和西非。同屬有三百多個種，其中作為藥用的還有原產南非的「好望角蘆薈」(Aloe ferox)，又叫做青蘆薈或苦蘆薈，可用來治療便秘和關節炎，但不適合食用。



◆蘆薈植株

◆蘆薈冷盤。薑」(Aloe ferox)。



◆橙香蘆薈。

## 食品營養與健康

### 熱量

今天，你喝了珍珠奶茶了嗎？這句問候語筆者只是想告訴你，一杯珍珠奶茶所含的熱量約160卡。如果你有肥胖問題，請你在採購餅乾、飲料、罐頭或包裝食品時，多加留意包裝後面的食品營養標示。這些標示可幫助你計算所攝取的熱量及其他營養元素。如此你才能發現在肥胖是有原因的。倘若你想要減重瘦身，首先必須瞭解食物的熱量與脂肪含量，才能享受「瘦」到健康。

事實上，造成肥胖的主因在於熱量的攝取。通常形成熱量的營養素包括：

括：碳水化合物

不同活動每小時所消耗熱量(不包括基礎代謝量)

活 動	卡/每公斤體重
醒臥	0.1
喫食	0.4
靜坐	0.4
寫字	0.4
朗讀	0.4
靜立	0.5
立正	0.6
穿衣	0.7
大聲唱歌	0.8
拉小提琴	0.6
彈鋼琴	0.8-2.0
打字	1.0
洗碗	1.0
熨衣服	1.0
掃地/掃帚	1.4
掃地/吸塵器	2.7
慢走4公里/小時	2.0
快走6.4公里/小時	3.4
快速走8.5公里/小時	9.3
跑步	7.0
騎腳踏車	2.5
游泳3.2公里/小時	7.9
打乒乓球	4.4

資料來源：衛生署食品資訊網

每克4大卡、脂肪每克9大卡、蛋白質每克4大卡、酒精每克7大卡及有機酸每克2.4大卡，這些的加總等於你一日所攝取的熱量總合。熱量是提供人體所需要消耗的能量，就如同汽車需要加油才能行走。當熱量攝取過多而活動量不足時，則會造成肥胖；反之，則會變得瘦弱。我們由表一中可以得知，人體隨時隨地都在消耗熱量，而且不同體重及活動狀態下所消耗的熱量均有差異。所以當你一天攝取過多的熱量時，此表就能提供給你該如何消耗過多的熱量。

一般而言，體重是否合乎理想，不完全是科學性的問題，而目前盛行的標準體位往往考慮的是美麗、自信等主觀的價值。在營養上的理想體重是以增長壽命和促進健康為標準。由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，最常採用的指標是身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為BMI），其計算公式如下：

$$BMI = (\text{體重公斤}) \div (\text{身高公尺})^2$$

最有利於壽命與健康的理想值為22±10%，內都是符合理想的範圍，男女兩性並無不同。通常年輕者適用較低的BMI值，年長者適用較高的BMI值。所以依據BMI值與個人身高，就可以推算出個人的理想體重。

理想體重 =  $22 \times (\text{身高(公尺)})^2 \pm 10\%$

#### 成人的體重分級與標準

分 級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過 重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網

通常減重的初期體重下降很快，主要是因為人體體內的水分流失，但隨著時間加長體重減少之速率會變得和緩，主要是開始消耗脂肪及蛋白質。所以建議你只要每天約減少500大卡的攝取，一週就可以減重約0.5公斤。健康的減重是該有一套完整的計畫及方法。首先應改變飲食行為及生活型態，再者設計一套運動方法，讓攝取的熱量能有效的消耗。如此一來，才有機會跟肥胖說BYE BYE。

最後，感謝讀者對本專欄的愛護與支持。編輯小組將於下一期推出更精采的專欄，敬請拭目以待。



### 有機話題

### 黃豆原料的差異

■ 曾淑莉



黃豆（Soybean）是豆漿、豆腐、豆花、醬油等豆類製品的原料，在國人的飲食中佔了相當重要的地位，需求量也非常可觀。根據美國黃豆協會駐台辦事處的資料顯示：「在1995~1997年間，台灣每年平均消費260萬公噸黃豆，主

要市場為食用油、飼料、畜產及黃豆食品；以每人平均豆腐消費量而言，台灣也是世界上最高

的國家」。近年來養生風氣盛行，黃豆本身所能提供的各類營養（如附表），讓國外人士也趨之若驚，相對的，也就更加重視黃豆原料的來源與品質！

您是不是注意到：除了非基因改造(NON-GMO)的黃豆標示之外，食品級(food-grade)黃豆的字眼也同時出現在市面上的豆類製品標示？事實上，市面上所提供的進口黃豆原料有“一級豆”及“二級豆”之分。一級豆是專用來食用的「食品級黃豆」，植物性蛋白質含量35%，油脂含量低，經過嚴格的栽培與選豆要求，以單一的防潮紙袋包裝；而「二級豆」油

脂含量高，蛋白質含量較低，以榨油為大宗，食品用途居次：內含混合品種或基因改造品種，貯存或運送上的要求次之。除了營養價值與用途的不同之外，兩種黃豆原料的差異同時顯現在選豆、貯存、運送的嚴謹程度。

以原料價格來看，食品級黃豆所需的原料成本要高出好幾倍。據業者表示：二級黃豆約每公斤10多元，非基因改造黃豆為每公斤30元，而有機食品級黃豆則為每公斤50元。此外，對於食品級原料需求量較大的業者，目前更採行直接與大宗進口國以進口貨櫃下單，同時必須在前一年就預先評估需求量，向原料供應地的農場預訂，以便對方進行計畫性生產。當然，為求精確掌握進貨來源與品質，實地走訪產地，瞭解出口國生產作業的情況，似乎是這些業者在早期發展過程的必要措施，可以想像他們所花費的心力，以及對自己所生產的豆類製品所懷抱的熱情與堅持，應該與商品本身的價位是相輔相成的。

近幾年來，一些執著於傳統豆腐產業的業者重新思考黃豆原料的品質，轉而選用產量較少的食品級(food-grade)、且為非基因改造(NON-GMO)的黃豆，將之加工為豆腐、豆干、豆漿、豆花、豆皮、醬油等，不僅具備良好的口感、營養，也相對建立起食品級黃豆製品的口碑，另外區隔出有別於傳統產業的新局面。面對每天洗豆、泡豆，起早趕早的「燙手」產業，業者除了努力在黃豆原料、用水及天



◆ 豆干製品

◆ 黃豆食譜

**豆漿**：將煮熟之原味黃豆與冷開水（或熱開水）一起放入果汁機打勻，可加入小麥胚芽、紅糖、幾顆去皮的鹽炒花生，美味可口。

**黃豆飯**：將米（白米、胚芽米、糙米均可）洗淨，加入適量原味黃豆入電鍋同煮，方便又營養。

**黃豆拌海帶**：將滷過的海帶切小絲或小塊，拌入已煮熟之黃豆，加一點糖、芝麻油，開胃小菜一級棒。（也可利用海帶芽涼拌）

食譜資料來源：主婦聯盟生活消費合作社

（資料來源：美國黃豆協會駐台辦事處）

## 活動快訊

### 有機水稻知性講座 VS 收穫體驗

記得二年前（91年11月底），在銀川有機米的二期稻作收割期間，辦了一趟二日體驗營，走訪銀川的稻作區、專用碾米場、下田割稻、以及晒穀場辦桌、米食加工DIY等，「實生盡歡」的行程，引來後續許多電話垂詢。今年，更新的創意行程出爐了！

我們希望在走訪產地之前，先行接受系列講座的洗禮，讓終日與有機水稻為伍的碩士級農場主人，告訴您屬於銀川水稻田裡的多種樣貌，而後山稻農的質樸可愛，以及耕作的執著，都將一一呈現在您的眼前，逐一開展出屬於銀川的動人故事。另外，我們將走訪一段稻草畫的DIY創作，並邀請烹飪專家蔡季芳老師來個午後的米食教學，這是一系列兼具知性、感性與趣味的活動，儘早報名，還可享受優惠！

**優惠方式：**凡於93年11月10日（週三）前報名並完成繳費者，可獲得銀川有機十穀米一包，或產地活動優惠價4000元。（兩者擇一）

型態	活動主題	時 間	地 點	所 費 用
知性講座	有機水稻知性講座	93年11月27日（週六） 09：00~15：30	台北捷運北投會館	600元/人
產地活動	銀川二期稻作收穫體驗	93年12月3~4日 (週五、週六)	花蓮富里鄉	4500元/人

■台北捷運北投會館地址：台北市北投區大業路527巷88號

■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，連同《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。

■受限於台鐵團體訂票作業，「產地活動」報名受理至93年11月15日截止。

■劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璿公農業產銷基金會

劃撥單背面請欄註明「有機米系列活動」及「參加者姓名」。

■經報名繳費，概不受理退費。（因人數不足取消行程時不在此限）

有機水稻知性講座VS收穫體驗報名表(請影印放大此表格填寫後傳真)				
<input type="checkbox"/> 知性講座：93年11月27日（週六）9:00~15:30				
<input type="checkbox"/> 產地活動：93年12月3~4日（週五、週六） (請勾選)				
優惠專案 <input type="checkbox"/> 產地活動優惠價4000元(11月10日前報名並完成繳費者，請擇一勾選)				
姓 名	性 別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	
郵遞區號	<input type="checkbox"/> □□□			
地 址				
聯絡電話	公司： <input type="text"/> 住所或手機： <input type="text"/>			
※※只參加講座者，以下欄位無須填寫！※※				
出生年月日	年 月 日	身 份 證 號	(此欄供辦理平安保險使用)	
膳食要求	<input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 素	教 育 程 度	職 業
火 車 票	<input type="checkbox"/> 成人票	<input type="checkbox"/> 老人票 (65歲以上)	<input type="checkbox"/> 學童票 (115~145公分)	
郵政劃撥收據黏貼處				

#### 費用說明：

■知性講座（含系列講座教學、米食烹飪材料費、午餐、茶點費用）

■產地活動（含全程車資、100萬旅遊平安險、食宿、教學及材料等相關費用）

■孩童報名，不分年齡，統一收費3000元/位。

活動內容：由於版面關係，無法詳列講座內容或活動行程，請自行查閱本會網站，或來電洽詢傳真資料。

提註事項：1. 產地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。

### 荷锄苦園—植物染DIY活動

荷锄苦園前身為市民農園，目前以中幼苗園田園教學為主以陶泥雕塑、木塊童玩作品、花卉盆栽DIY；假日兼做簡餐、品茗等活動，目前重新找回陽明山菁山里故有的先民文化，並收集種植染料植物及新增植物染DIY課程。

荷锄苦園—植物染DIY活動 93年12月2日(四)

時 間	課 程	時 間	課 程
08:30~08:45	報到	08:45~10:00	出發至荷锄苦園
10:00~11:00	藍染的介紹	11:00~12:00	藍染DIY
12:00~13:00	午餐	13:00~13:30	學員藍染作品觀摩
13:30~15:00	園區導覽及陶泥雕刻DIY		
15:00~15:40	花茶點心~話家常	15:50	賦歸

報 名 賽：850元，名額：40人

報名方式：1.請先電話確認名額是否額滿，再劃撥。

2.郵局劃撥帳號：18871697 戶名：何發吉

3.三天內連同報名表及劃撥收據傳真至02-2392-0974

4.報名專線TEL：02-2394-5029 林宗慶先生

網址：<http://www.liukung.org.tw>

### 產品快訊

銀川93年二期鮮米急送 洽詢電話：0800-020100  
訂單下載：<http://www.organic-rice.com.tw>

### 健康保健DIY—養生紅麴

時序已進入秋冬季節，國人常會運用盛產的蔬果，閒暇之餘，醃製美味的醬料及泡菜，不但可增進食慾，也為家常料理增添色、香、味，因此本次課程特別規劃家庭實用又健康的發酵醬料—紅麴。

自己製作紅麴醬料，不但可以選擇天然的材料發酵，在製作過程中，也有很多意想不到的樂趣。食材經過發酵，產生有益人體健康的酵素及多種營養素，經常食用有增強免疫力及幫助身體新陳代謝等功效。近年來紅麴菌更在歐、美、日等先進國家，列入養生保健食品。

本單元課程內容包含介紹食用紅麴的益處、示範製作及試吃，教導學員如何運用食材，自己動手做紅麴，課後更有成品帶回與家人分享！對紅麴製作有興趣的學員，請儘早報名，以免向隅！

場次	日 期 及 時 間	上課地點	所 費 用
1	93年11月12日（星期五）14:00~16:00	璿公基金會	
2	93年11月17日（星期三）14:00~16:00	三樓會議室	
3	93年11月23日（星期二）14:00~16:00	台北市忠孝東路	200元/人
4	93年11月25日（星期四）14:00~16:00	一段10號	
5	93年11月29日（星期一）14:00~16:00		

報名方式：1.請先電話確認再報名，3天內連同報名表及劃撥收據傳真至02-2394-2591

2.郵局劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璿公農業產銷基金會

3.請儘量利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00及下午13:30~17:00。

報名專線：02-2394-5029 吳敏芳與許鈴蘭小姐

4.經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

### 健康保健DIY—養生紅麴講座報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫)

姓 名	會員編號
參加場次	1. <input type="checkbox"/> 11月12日（星期五）14:00~16:00 瑕公基金會三樓會議室 2. <input type="checkbox"/> 11月17日（星期三）14:00~16:00 瑕公基金會三樓會議室 3. <input type="checkbox"/> 11月23日（星期二）14:00~16:00 瑕公基金會三樓會議室 4. <input type="checkbox"/> 11月25日（星期四）14:00~16:00 瑕公基金會三樓會議室 5. <input type="checkbox"/> 11月29日（星期一）14:00~16:00 瑕公基金會三樓會議室
連絡電話	
郵遞區號	□□□
住 址	
郵政劃撥收據黏貼處	

### 烏來生態體驗活動

烏來生態休閒農場為一個以生態與泰雅文化為主的休閒農場，園區高度約海拔600~700公尺，園內有原始林相、螢火蟲、獨角仙、香菇舍、魚池、有機菜園與蜜源植物、香藥草植物、山胡椒等，由於生態環境保育得宜，使得動植物繁衍生息不息，為國內著名的生態休閒農場之一。

#### 烏來生態體驗活動 93年11月30日(二)

時 間	活 动 內 容	時 間	活 动 內 容
08:15~08:45	本會報到	08:45~10:00	出發至烏來生態農場
10:00~11:00	園區生態導覽	11:00~12:00	葉拓教學
12:00~13:30	午餐 (石板烤肉)	13:30~14:00	原住民竹筒飯DIY教學
14:00~14:30	場域稽	14:30~15:00	泰雅文化野外技能體驗
15:00~15:30	竹筒飯 + 馬告雞湯	15:30	珍重再見—搭車回本會

報 名 賽：850元，名額：40人

報名方式：1.請先電話確認名額是否額滿，再劃撥。

2.郵局劃撥帳號：13491564 戶名：林櫻妹

3.三天內連同報名表及劃撥收據傳真至02-2392-0974

4.報名專線TEL：02-2394-5029 林宗慶先生

烏來生態農場及荷锄苦園活動報名表 (請影印放大此表格填寫後傳真)	
姓 名	性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	身 分 證 號
連絡電話	飲 食 <input type="checkbox"/> 素
郵遞區號	□□□
連絡地址	
參加類別	<input type="checkbox"/> 烏來生態農場－生態之旅及泰雅生活體驗【11月30日(二)】 <input type="checkbox"/> 荷锄苦園－植物染DIY活動【12月2日(四)】
郵政劃撥收據黏貼處	

※ 以上為辦理平安保險之用，請正確填寫資料。

※ 因至山區請參加人員請攜雨具及禦寒外套。

※ 劃撥單背面請註明參加者姓名及所參加的活動名稱。