

溜公 農業產銷會訊

雙月刊 2006年3月號 第34期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市溜公農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧
李昭祥、曾淑莉、莊惠琪、黃華豫

發行人：陳瑞勝
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
飲食文化—植物與食物
活動VCR
有機座談在日月老茶廠
田園詩賞 貢米船
- 2

- 3 檢驗觀測站 冬令進補選對好的中藥材
有機話題 產業明星的高度曝光
安心蔬果 陽明山山藥精緻料理餐宴
- 4 活動快訊 生機醬料DIY講座
天然烘焙體驗行

名錄黏貼處

個人資料變更，請傳真(02-2394-2591)或郵寄，謝謝！

國內郵資已付
郵察院郵局
許可證
台北字第16174號

免費贈閱

● 專題報導

飲食文化—植物與食物

■ 吳昭祥

植物是人類賴以為生的食物來源，在人類學會狩獵和農牧以前，所有食物的來源應該都是野菜野果，即使到了現在，我們的食物還是有八成左右來自栽培的作物，也許有人會以為只要靠肉類就可以過活，但事實上牲畜類還是以植物為飼料，我們只不過間接吃進了植物而已。

地球上的植物種類有四、五十萬種，其中有資料記載可供食用的種類大約一萬多種，但僅有三千種左右是可以廣泛為人們所接受的，而其中又只有一百五十種左右是被人們選來做為農業栽培的，最後，全世界的糧食生產有百分之九十是來自其中不超過二十種的植物。「弱水三千，我只取一瓢飲」，比起其他動物來，人類的食物種類已經是很多樣化了，但以大自然的眼光來看，人類其實還是相當偏食的。

幾年前在國外網站上看到一篇文章叫做「世界食物消費最重要的十二種植物」，提到下列五類十二種作物是人類主要的食物來源。

- 穀類作物：1. 玉米 2. 稻米 3. 小麥
豆類作物：4. 大豆 5. 其他豆類
根莖類作物：6. 馬鈴薯 7. 甘藷 8. 樹薯
製糖用作物：9. 甘蔗 10. 甜菜
熱帶水果：11. 香蕉 12. 椰子

剛看到這份名單時，心裡不禁有些納悶，因為有些作物實在很難想像它們作為食物的重要性，不過後來收集資料仔細研究一番，終於領會到不同地區和民族的飲食文化還是有很大的差異，像我們吃慣米食的民族就很難了解有些地方還是以玉米、樹薯甚至香蕉為主食。

小麥的確是目前人類最主要的作物，根據聯合國世界糧農組織（FAO）的統計報告，2005年全世界小麥的栽培面積是2億1千萬公頃，相當於60個台灣大小，是世界上栽培面積最大的農作物；產量6億2千6百萬公噸，如果用20噸大卡車運送，可需要3千多萬輛才載得完。單是小麥一項作物就足以供應全球人口20%的熱量需求。



水稻的栽培面積有1億5千萬公頃，大約是小麥的三分之二，但由於單位面積產量較高，所以總產量也不惶多讓，有6億1千多萬公噸。儘管農委會的統計報告顯示台灣的稻米消費量直落，個人年平均消費量只有五十年前的三分之一，但水稻仍然是亞洲地區將近二十億人口的主食，其重要性也不下於小麥。

玉米在台灣多半是當成蔬菜或零嘴吃，不過在中南美洲和許多其他國家這可是非常重要的糧食作物，記得有一年我帶幾位農友到中美洲去考察，連吃了兩個禮拜的玉米餅，農友

們都吃怕了，連把玉米餅的英文名稱Tortilla用台語唸成「倒給豬吃」。玉米的栽培面積大約是1億4千7百萬公頃，雖然比水稻略少，但總產量卻高達6億9千萬公噸，比小麥還高。

豆類作物也是很多地區的主食之一，其中又以原產中國的大豆發展最為迅速，在1970年代還曾經超越小麥和玉米，成為美國最大宗的作物。目前全世界的大豆產量約2億公噸，單美國的生產就佔了40%以上，其次是南美的巴西、阿根廷和中國大陸。大豆雖然不是最美味的豆類作物，但它的產量高、用途多，從中國的豆腐、豆漿，日本的味噌，還有日常生活使用的醬油、沙拉油都少不了它。大豆在中國的古名叫做菽（フク），英文的soybean也就是從這個字音譯而來。

除了大豆外，四季豆、豌豆、扁豆也都是許多不同地區的主食和蔬菜，小時候看美國西部電影，牛仔們露宿野外，晚餐就是煮一鍋熟騰騰的豆子吃。豆類除了蛋白質含量高以外，它的植株根部長有根瘤菌，有固定空氣中氮素的功用，可以維持土壤的肥沃度，對於高溫多雨導致容易缺氮的熱帶土壤而言，是一項相當有利的因素。

根莖類作物包括馬鈴薯、樹薯、甘藷、芋頭、山藥等都是供應人類澱粉的主要來源，是穀類之外最重要的食用作物，其中又以馬鈴薯的栽培最為普及化。全世

界的馬鈴薯年產量多達3億2千萬公噸，以中國大陸、原蘇聯國家、印度、美國和歐洲生產最多。愛爾蘭曾經大量栽培馬鈴薯作為主要糧食，但在1845年間由於晚疫病造成嚴重減產，導致一百萬人死於飢荒，一百萬人被迫移民海外的歷史悲劇。馬鈴薯其實原產於南美秘魯的安地斯山區，當地印地安人還是以馬鈴薯作為主食，這些未經改良的馬鈴薯品種，個體珍貴且多樣化，和常見的商业栽培品種大異其趣。在中國把馬鈴薯稱作土豆，讓台灣去的人常被搞得一頭霧水，不過看了他們早期比花生大不了多少的超小型品種以後，也就恍然大悟了。

甘藷也是許多東南亞和非洲熱帶國家的主食，不過令人驚奇的是在全世界的1億3千萬公噸的產量中，中國大陸居然就佔80%以上，台灣雖然號稱甘藷島，但年產量還不到20萬公噸，遠遠望其項背。樹薯則是中南美洲印地安土著和部分非洲國家的主食，全世界產量也有2億多公噸，巴西是最大生產國。

香蕉中有煮食用的菜蕉，椰子是熱帶海島的寶藏，糖則是令人既愛又恨的產品，這些我們都會在以後的飲食文化專欄裡逐一介紹。



活動VCP 有機座談在日月老茶廠

■曾淑莉

時間：94年歲末

場 景：南投魚池日月老茶廠

演出人員：有機產業的菁英份子、民間驗證團體、通路業者、平面媒體

出場順序：養地/慈心有機農業發展基金會-蘇慕容

作物行銷/主婦聯盟-林俊育、新竹柑仔店-黃麗娟

生活美學/赤蘭自然生態茶園-周顯榜

生態物語/銀川永續農場-賴兆炫



日月老茶廠的外觀

一個擁有50年歷史的老茶廠，陳舊的建築主體、古老的製茶機具、加上空氣中流瀉著阿薩姆紅茶的烘焙香氣，日據時代走來的淬鍊，強烈訴說著一個不凡的過往，一群有機產業的老友，不遠舟車勞頓，集結在此一位於南投魚池的日月老茶廠。

序幕與開場

鏡頭的開端，是耀眼光芒的陽光映照在庭園前的山景，遮陽傘下，一邊喝著濃醇的豆漿，一邊享受悠閒的農光，靜候著遠道來的老友！提前一天到達會場，就能有這一刻令人嚮往的美景可以獨享！一種幸福的感覺在空氣中流瀉！

陸續到場的老友們，包括當前有機農場的菁英份子、驗證團體（慈心有機農業發展基金會、台灣寶島有機農業發展協會）、媒體工作者（康健雜誌、有機誌、鄉間小路）、通路業者及民間團體（柑仔店、主婦聯盟、里仁商店、植物保護基金會），讚嘆聲（對於日月老茶廠的讚賞）夾雜著尋常的問候，打散了上午的沈靜，令人期待的經驗分享正要展開！

養地哲學—鮑伯農場取經

身為驗證單位的靈魂人物，蘇慕容走訪了一趟美國的鮑伯農場，把鮑伯農夫看待土地的對話實錄，在座談會中侃侃而談。有別於一味地強加給土地一些它所不需要的物質，鮑伯農夫卻是細心地觀察他的土地需要些什麼，與土地的互動，成了有機農夫必須學習的基本功課，所謂「人養地，地養人」，養地的觀念對於在場多位從事有機農業的前輩，應該具有更深的體驗。

主婦聯盟的產品開發經驗

主婦聯盟生活消費合作社，一個以共同購買為消費準則的團體，在長期與全省農友的接觸中，身為產品專

買的林俊育直言在亞熱帶的台灣農民從事有機農業的辛苦，因為他們雖擁有全世界最精良的生產技術，但卻必須面對最困難的天候與環境條件，

笑稱早期的高麗菜生產，病蟲害危害的情形，採收下來的高麗菜有如網球拍般千瘡百孔，草創期的農友能夠堅持下來的早已身經百戰。合作社面對不斷攀升的社員人數，除了善盡產品開發、品質安全與配送的職責之外，基礎的社員教育還是不可少，利用各項年度議題，如國際

稻米年、一籃菜、水資源，建立與社員之間的觀念互動。

柑仔店熱情擁抱有機產業

柑仔店，一個對在地小農懷抱著豐富熱情的複和式超市，1997年開店至今，利用親子書坊、各式大型活動（如美食節）與自然餐廳來吸引位於竹科園區的光電產業新貴接近柑仔店，進而接近有機。更成功地結合了清大與新竹市政府演藝廳的藝文特質，讓在地的消費族群透過不同層面的接觸，有更為多樣的觸及空間，使得柑仔店對於「有機超市」的理想、堅持與承諾，得以在有機通路中呈現相當出色的成績。

許一個與大地的誓約—日月老茶廠

日月老茶廠善盡地主之誼，引導這一群產業菁英來一趟紅茶故事的解說。隨著茶廠裡每一個修繕更新的觀點，卻完整保留了主體建築的特色架構：日據時代的製茶機具、廠房設施，擲出足夠的空間規劃一樓的產品賣場及簡報室、二樓的用餐與住宿臥舖，簡約而雅致的空間陳設，讓老建築透著令人摒息的期待，每一個屬於這兒的紅茶故事，都鋪陳出農場主人對於大地的關注，嘗試將特有的阿薩姆紅茶恢復生機，也試著讓更多面積的土地能夠轉型成有機栽培！（附註：日月老茶廠是本會的新伙伴，於94年底成為本會有機茶的示範農場。）



茶廠的導覽解說，訴說著一個阿薩姆紅茶的動人故事



日月老茶廠一隅

有機農夫的生活美學

赤蘭自然生態茶園周顯榜，茶業界的奇葩，在600-700公尺的茶區，專心體認來自土地的聲音，生活美學在他卻是俯拾皆是，從茶園的生態融入、到製茶的隨性，採得什麼樣的茶菁，就依茶菁的樣兒焙製出它該有的形與味，充滿寫意與自然成形的美學堅持，當然，觀風、觀土、觀雲氣的變化，也觀察茶樹的聲音，一併將在這片土地遊走的四季動植物，視為訪客與幫手，和平共處，卻又共創一個共生共存的和諧關係，也許，真正的有機農夫，應該這般看待身旁的萬事萬物。

銀川嘗試經營長遠的生態路

平日看似話少嚴謹的銀川有機米賴兆炫，突然唱做俱佳，話鋒犀利、逗趣，讓在場的老友們笑聲不斷，一個擁有穩定品牌知名度與生

產量的有機米栽培集團，身為掌門人，在這幾年，放下腳步與身段，在農場生態與栽培技術之間進行拔河，多了一份悲天憫人的觀點，將例行的曬田、病蟲害與天敵、班員素質的培育，看得更重、更謹慎，也學者聆聽每一個田間突發狀況所帶來的省思。

不一樣的謝幕

一場令人澎湃迴盪的產業活動，從養地、作物行銷、生活美學、生態物語等不同主題進行實務分享：時而中肯、時而幽默、偶有爆笑演出，卻也有感性投入的抒發。迎著落日餘輝灑落老茶廠的庭園，釋放久久無法釋懷的澎湃，分享每一個來此座談的悸動。相約有機產業的2006年，少不了在場每一位到訪者不同領域的持續耕耘，看見自己、發覺別人，也讓媒體成就更為圓滿的產業觀光！



座談會如火如荼地進行中

田園詩賞

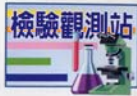
夜到賣米船
五更已揚帆
前村見船來
更言過前村
哀哀待船人
中流西南風

賣米船

清吳本錫

陳連

「作者」吳本錫，生平未詳。
「賞析」古時救荒，官府把平時收購的糧米以平價賣給飢民，這詩就是描寫賑災的情況，充滿虛偽的欺騙手段。大意是：聽說賑災的賣米船，昨夜已到了，一早起來打算去買米撐回家，沒想到五更天，船已經開走了，說是要往前村去賣，前村的人看見船要靠近來，手上拿著鈔票一陣猛招手，卻又改說要到下一村，而船一下子就駛出村口，可憐等船靠近要買米的這些人，到日落還要受飢餓之苦，眼看著停在河中央的船，隨著西南風空自飄著平穩的旗幟。



冬令進補選對好的中藥材

■ 林志鴻

時序進入冬季是許多愛「吃補」的民眾進補的好時機。現代人平時就吃得相當營養，進補調整體質的觀念仍然普遍，雖然專家認為不見得一吃見效，但視為膳食的佐料替飲食加味也未嘗不可。事實上中藥材選藥、製藥的過程相當複雜，從選料、加工到炮製都有其一定的程序步驟，而中藥材向來受到消費大眾關切的問題包括重金屬含量、殘留農藥以及添加西藥成分。

重金屬含量

事實上中藥材從栽培到販售的過程，每一個環節都有可能造成重金屬的污染，尤其是多年生的木皮類中藥材就比一般一年生植物的中藥材較容易有重金屬的蓄積。衛生署在民國93年即規定肉桂、杜仲、枇杷葉、桂枝、桂皮、白芨、五加皮等七種中藥需加做鉛、鎘、汞測試，鉛、鎘含量需控制在30ppm以下，汞則為20ppm以下，未符合規定者不得販售。

殘留農藥

農藥常被用來當做中藥的防腐及防蟲劑使

用，若農友的用藥習慣錯誤或經驗不足，就可能有用藥過量導致殘留的可能，而用藥的關鍵如同在蔬果栽培上「安全採收期」的觀念是否落實是一樣的，以確保農藥使用後經過適當衰退降低毒性。

添加西藥成分

「消費者文教基金會」於民國93年間，在接受消費者委託檢測中藥添加西藥的兩百多件檢體中，竟發現有高達68件檢出添加西藥，而添加西藥成分事實上已明顯違反我國「藥事法」的規範，也增加消費者產生不良副作用及毒性反應的疑慮。

消費者如何才能買得正確、吃得安心呢？

目前台灣有接近九成的中藥材來自中國大陸，但是中國大陸的中藥優良製藥程序GMP才剛上路，為了讓國人安心選購中藥材，行政院衛生署推動「五年用藥安全計畫」，未來所有進口中藥材都需附有產地檢驗證明，並經衛生署核准才能進口，民眾應該選擇有信用的中藥行採購藥材，也不購買來路不明的走私藥材。

至於藥材的真偽與好壞，或許有經驗的人可以辨識，但是有些偷工減料或是魚目混珠的中草藥產品充斥市面真假難辨，有時連專家都不見得可以辨識，消費者實在必須睜大眼睛慎選藥材，以免進補不成反受害而得不償失，潛藏的重金屬含量和殘留農藥的問題，則需要政府強有力的立法規範，及加強檢驗把關的動作來保障消費大眾的健康及生命安全。

去年底行政院衛生署藥物食品檢驗局完成94年度補腎、保肝及壯筋骨類中藥製劑品質調查，檢驗結果在65件檢體中發現有7件（約佔10.8%）的檢體品質與規格不符，且均出自於少數非GMP藥廠所生產，由於衛生署已公告規定傳統中藥廠在94年9月底前全面實施GMP，否則必須委託其他GMP藥廠生產，相信今後一般傳統中藥的品質可以得到確保，消費者也可更安心的選購。

您進補了嗎？睜大眼睛，注意媒體報章的相關資訊，相信這個冬季您可是補得「頭好壯壯」！



這年頭，只要是可供大家假日走走、看看，又能學點知識的地方，總能吸引大批人潮蜂擁探訪，也避免了媒體的爭相報導，從平面媒體（報章雜誌）到電子媒體（廣播、電視、網路），篇幅之大，往往能夠引發消費大眾的關注，按圖索驥，來個台灣走走透透、吃透透，甚至玩透透！加上地方特色產業、觀光休閒、風情民俗的崛起，每逢週五，或例假日，媒體的報導內容往往更能相對刺激產業文化的熱烈參與及討論。

有機產業，有其特殊的產業特性，當紅的健康食材，令人趨之



◆農場理念、通路經營、有機食材的獨特性都可以是報導版面的主角。

若驚，從產業達人從事有機農業的背景介紹、農場經營的現況與管理的觀點，無不透過文字或鏡頭的詮釋，篇幅、版面或報導之大，往往讓人為之心動，但也進一步讓許多無緣貼近產業前端農戶的消費者，能夠間接獲得更多產業的訊息。在這些當於推廣與教育的媒體效應中，呈現出產業經營最重要的資產—「人」、「地」、「作物」、「環境」的故事串連，不少曝光度甚高的農場主人，常常能夠適切地扮演了故事人的角色，又穿插自然生動的演出，格外突顯出有機農夫除了專業的作物管理之外，個人特質的獨特性，往往能夠在農場的經營上佔有舉足輕重的份量，這是相當不容易取代的一環，相對地，在如此的媒體曝光頻率的日益加高之下，許多有機

農夫成了當下相當引人矚目的產業明星。

產業明星，在鏡頭前侃侃而談自己對於有機農業所懷抱的理想與抱負，即使沒有影視巨星的camera face，卻十足傳達了產業文化所能吸引人目光的見解，這個融合地球重要的生產資產、卻又講求與這塊土地和諧共生共存的空間經營哲學，真的足以讓許多關懷土地、擁抱所有地球生命的視聽大眾深深被打動。再看到觸目可及一片蘊含綠意與生機的農場景致，如此的報導方式，不僅媒體樂此不疲，最重要的原因，還是現代人除了積極安排週休二日的多樣選擇之外，想要消費真正的有機產品，勤跑有機農場，還真是許多熱中於有機農業的朋友們不可或缺的一項基本功夫呢！

媒體高度曝光的背後，當然也隱藏著不少令人擔憂的危機。最明顯的是過度曝光與盛名之後，許多人沒能好好掌握住自己的方向，不斷的擴充或想要增加產量，這對「一步一腳印」打造出來的有機版圖，並不是一件容易的事，因為農作物不可能無中生有，土地的休養

生息也需要一定的時間來涵養，更重要的是，屬於有機農夫特有的堅持與理念在過度自我膨脹之後，常常容易變了調、走了樣，當被點破或是被沈重的負債拖垮的時候，也許這樣的產業明星就很難再面對鏡頭了！不管是農場經營者本身或是視聽大眾，相信沒有人樂見這樣的人間蒸發！

相形之下，媒體的曝光卻是短暫的，雖然所接收到的強度往往對於提振產業的知名度有相當大的影響力，但畢竟產業的延續是一條長遠的路要走，真正能夠讓曝光度名符其實，並且能夠屹立於整個產業的起起伏伏，還是有機農夫自我的心念。

每次筆者看到所熟知的有機農夫上了媒體的版面，總會有一股莫名的感動，一方面讚嘆於他們面對鏡頭的落落大方，另一方面，對於媒體所關切的震撼與關注，也讓我們從事有機推廣的朋友們深感農業文化終究還是可以有更多值得大家深究的面相，它的深度與廣度絕非只是賣場上貼著有機驗證標章的產品而已！



◆充滿綠意與寬闊景致的農場風光吸引不少媒體的版面。

新鮮·營養·健康

安心蔬果

陽明山山藥精緻料理饗宴

■ 李積錦

入冬以來寒意十足，對於陽明山山藥班農友來說更有說不出寒澈心底的感受。原來，此時原本應是陽明山山藥的盛產時期，無奈去年年中接連三、四個颱風侵襲造成本季山藥減產，加上經年的連作，使得耕作土壤環境變質，也直接影響到山藥的品質和產量。所幸，士林區農會為了照顧山藥班農友，並且不讓喜愛食用陽明山山藥的消費者失望，特別邀請了七家位在陽明山上的餐廳業者，共同推出「陽明山山藥精緻料理饗宴」活動。

「陽明山山藥精緻料理饗宴」活動早在去年年底(94年12月8日)就已開羅展開。活動首日在川瀾湯泉會館



◆吳組長介紹生產履歷制度。

以記者發表會方式開啓活動序幕，與會貴賓除了媒體記者先生、女士外，也邀請了農政單位如農委會、建設局、經濟部中小企業處、水利會、台北市各區農會及農業相關基金會等單位參加。會場中，首先由士林區農會陳春昭股長慎重介紹了陽明山山藥的產品特性外，也由本會生產組組長吳昭祥先生針對陽明山山藥建立生產履歷制度做了精簡而明確的介紹；同時現場陳列了參與活動餐廳所推出的精緻山藥餐料



◆精緻又富創意的山藥料理。

理，既豐盛又具巧思。隨後，記者發表會就在輕鬆品嚐山藥精緻佳餚中劃下了句點，也為饗宴活動正式展開了序幕。

以往消費者對於山藥的品嚐，大多停留在傳統的印象，不外乎就是將新鮮山藥打汁或切片生食，或是山藥切塊燉排骨湯等。此次山藥饗宴活動就是要推翻傳統烹調做法，將山藥料理得更具創意及精緻化，除了中式料理外，甚至以西式及日式套餐方式呈現出來。

為了讓消費者能在享受美食佳餚的同時，亦能充分的融入舒適的陽明山自然景觀，於是今年也先邀請了山上七家餐廳配合；如果您想品嚐傳統中

式的山藥料理，不妨可到【香村休閒農園】，累積多年的餐飲經驗，該農園的菜餚頗具阿媽的味道，亦可提供團體校外教學。倘若您是想享受歐式山藥料理，可選擇到充滿歐式藝術氣息的【慕景音樂咖啡館】、休閒庭園式的【侯邸庭園咖啡廳】、楓樹林景觀的【川芸農場】；或者，您也可以選擇以日式建築、造景為特色的【山樓訪】、【川瀾湯泉會館】品嚐日式山藥料理；亦可至【櫻花溫泉渡假村】享用中式山藥套餐。要享受一頓道地的陽明山山藥所做的精緻料理的朋友，可別忘了抽個空安排一趟豐富的養生之旅啊！

◆山藥精緻料理饗宴專賣店：

香村休閒農場	台北市士林區平菁街112號	02-28613929
慕景音樂咖啡館	台北市至善路3段71巷11弄8號	02-28412333
侯邸庭園咖啡廳	台北市士林區平菁街145號	02-28618522
川芸農場	台北市士林區平菁街9-1號	02-28625339
山樓訪	台北市菁山路131巷2號	02-28619588
川瀾湯泉會館	台北市士林區至善路3段55號	02-28414567
櫻花溫泉渡假村	台北市菁山路101巷7弄16號	02-28623666

活動快訊

網址: <http://www.liukung.org.tw>

生機醬料DIY講座

去年九月，我們規畫了「生機醬料DIY講座」教導學員運用新鮮蔬果，製作簡單的醬料。由於講座場次較少，想參加學員眾多，因此，有很多學員無法報名上課，經學員一再反應，今年三月再辦理三場次內容相同講座，有興趣參與學員，請儘早報名，以免向隅！

好吃的料理，多半是醬料調製得宜，作菜方法除了火候控制及食材搭配外，調味竅門更是關鍵。如果能調製出各種不同風味的醬料，再把調製出的醬料添加於菜色中，不僅能做出具有風味及特色的料理，也符合現代人講求變化及方便的需求。醬料製作除了提供口味的多變，選擇新鮮及天然的食材，以低熱量及健康為訴求，搭配調味品，不但可快速做出美味醬料，也能兼顧營養與健康。

這次講座邀請天然料理專家蘇瑋瑋及早乙女修老師授課，教導消費者運用天然的蔬果，製作實用、無人工添加劑的醬料，也為家常料理增添美味及營養。課程包含介紹醬料的特性、現場示範教學及試吃。如：南瓜醬拌通心粉、腰果醬拌生菜、味噌醬拌茼蒿、香椿醬及香椿炒飯、低糖蒟蒻製作等，內容充實又豐富。課後每位學員贈送一罐香椿醬(約300g)。

生機醬料DIY講座 報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫)		
姓名	會員編號	
連絡電話 (日)	(行動電話)	
參加場次	<input type="checkbox"/> 95年3月21日 (星期二) <input type="checkbox"/> 95年3月22日 (星期三) <input type="checkbox"/> 95年3月24日 (星期五)	
上課時間	14:00-16:00	上課地點 瑞公農業產銷基金會 台北市忠孝東路一段10號3樓
每場次費用	NT\$300元	
住址	郵遞區號 □□□	
郵政劃撥收據黏貼處		

- 報名方式：**
1. 本次講座預定三場次，每場35人，欲參加者，請先電話報名；確認後再行劃撥匯款，未經確認報名，自行匯款者概不退費。
 2. 電話報名後3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591。
 3. 郵政劃撥：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
 4. 請利用辦公時間洽詢，上午9:00-12:00及下午13:30-17:00。
報名電話：02-2394-5029 吳敏芳或許鈴蘭小姐。
 5. 經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

天然烘焙體驗行

淡淡的三月天，空氣中迴盪著春天的氣息。夾雜著有機全麥麵粉、橄欖油與新鮮乳脂的烘烤香氣，我們即將帶著大家來到位於新竹科學園區附近的柑仔店。讓麵包師傅親自教您如何在自家製作出健康的麵包。同時，在輕鬆愜意的自然餐廳裡，享用一頓清爽、沒有負擔的午餐。恬靜的午後，有該年輕的茶園主人來一場有機綠茶的生機講堂，再走一趟有機超市，領略來自各地的有機食品。

日期：第一梯次 95年3月25日 (週六)、第二梯次 95年3月30日 (週四)

時間	內容
08:00-08:30	伙伴們集合、報到
08:30-10:00	台北至新竹柑仔店
10:00-12:00	天然烘焙DIY-歐式雞腿麵包&有機紅蘿蔔吐司
12:00-13:00	享用天然、無負擔的午餐-自然餐廳
13:00-14:30	有機綠茶的天地自然觀
14:30-15:30	柑仔店有機超市 經營者的用心、生產者的認真與消費的感動
16:00-17:30	新竹至台北

活動費用：每人酌收900元。
(含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、車資、午餐、教學及烘焙贈品)

人數限定：每梯次40人

天然烘焙體驗行 報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫)		
參加場次	<input type="checkbox"/> 95年3月25日 (週六) <input type="checkbox"/> 95年3月30日 (週四) (請擇一勾選)	
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地址	郵遞區號 □□□	
聯絡電話	公司： 住所或手機：	
出生年月日	年 月 日	身份證號 (此欄供辦理平安保險使用)
郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會		
請於劃撥單通訊欄註明「有機推廣活動」及「參加者姓名」。		
郵政劃撥儲金存款收據黏貼處		

- 報名方式：**欲參加者，請先以電話報名，再劃撥繳費。
- 報名專線：**02-2394-5029曾淑莉小姐。
- 報名後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。活動通知另行寄發。
- 請利用9:00-12:00及13:30-17:00的辦公時間洽詢或報名。
- 備註：**經報名繳費，概不受理退費。