

公瑠 農業產銷會訊

雙月刊 2006年5月號 第35期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市瑠農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如輝、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭綠、曾淑莉、莊蓮琪、黃華祿

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！

先睹為快

- 1 專題報導 體重計上的嘆息 活動VCR 生機醬料DIY講座 天然烘焙體驗行 茶葉小百科 台灣茶飲料
- 3 檢驗觀測站 生活上的好幫手—木炭、竹炭 飲食文化 甜蜜的故事(上) 安心蔬果 蜜桃成熟時
- 4 活動快訊 淡水農漁牧知性之旅 貓空茶鄉健行活動



創造新農業文化

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
監察院郵局
許可證
北台字第16174號
免費贈閱

● 專題報導

體重計上的嘆息



趙思姿營養師

您經常量體重？您喜歡量體重？您量完體重後的感覺如何？

現代人都有自己專屬的體重計，愛怎麼量就怎麼量，但是大多數人對於量完體重的的心情，往往與體重計上的重量一樣沉重，「怎麼又重了?!」就成為體重計上最常發出的嘆息聲。

由於人們的生活習慣改變了，許多人吃得多又動得少，使得「體重」成為現代人最大的負擔，「減肥」成為每個人最想做，不過決心要減重並不難，但是想要減得健康，又能保持不發胖，那的確需要一些學問與技巧；而且減肥也不能隨心所欲，想減多少就減多少，過度不當的減肥，減過頭了，反而影響身體的健康，也會導致「越減越肥，越減越難」的局面，到時想要一生過得「輕鬆」自在，還真得有困難呢！

如何做好體重管理？如何達到「想瘦」的目的，又能獲得「享受」健康的感覺。我想這是每個人在體重管理上應該努力的目標。以下提出三點體重管理的原則與大家分享。

一、生活習慣是重要的關鍵

良好飲食習慣與正常生活作息是體重管理的基本原則，尤其三餐的規劃、喝水的時間以及睡眠的品質都與體重控制有密切的關聯，然而這些日常生活非常重要的關鍵，很容易得被人輕忽掉。例如「早餐吃得像皇帝，中午吃得像平民，晚上吃得像乞丐」的飲食習慣，與現代人生活中「不吃

早餐、晚餐暴食」的習慣，成為強烈的對比；另外，下午三點到五點為人體氣血循環的「膀胱經」，是適宜大量喝水的黃金時段，許多人卻用做「下午茶」的點心時間，難怪現代人的胃腸與循環系統大多不健康；越來越多人有發胖的問題，因此，體重管理需要從生活作息調整做起。

長期體重控制最好遵循「LEARN PROGRAM」的體重管理模式，這是「人人體重管理基金會」致力推廣的減重計劃模式，其中「LEARN」包括五大層面，L代表生活習慣(Life style)、E代表運動(Exercise)、A代表態度(Attitude)、R代表人際關係(Relationship)、N代表營養(Nutrition)，提醒減重者必需從「LEARN」五大層面去執行減重計劃，才能減得長久，減得健康，這也是全人全方位的體重管理概念。

二、健康飲食是一切根基

找尋人類適合的食物是協助人們身體健康、控制體重的要件。什麼是人類適合的食物？就是能提供人體營養素所需的來源。但是現代人攝取的食物大多無法真正滿足身體的需求，因為我們每天攝取的食物將近七成以上是加工精製的食品，加工過的食物不僅容易流失營養，而且在精製的過程中，又添加大量鹽、糖與飽和性油脂，甚至各種不同的著色劑、防腐劑等化學成分，如果長期攝取，不僅會

影響營養素的供給，也會造成鹽、糖、油、熱量與化學成分過多的堆積，嚴重影響身體的機能，導致肥胖與各種慢性疾病的發生。

健康飲食是提供有益人類健康食物的來源，一般對健康有益的食物多為天然的食物，其中以天然的植物性食物最具高質量的營養價值，例如五穀雜糧、豆類、蔬菜、水果、堅果，都含有天然的營養素與化學物質，能供給身體更多的營養來源。除了優先選擇天然的食物外，經常變化食物的種類，更利於獲得不同的營養來源，能有效達到滋養細胞、活絡組織，以及提升身體機能的功能。為了確保達到食物多元性與多樣化的效果，依照抗氧化物質的成分，將天然植物性食物分為十大類能量食物：紅黃橙色水果、紅黃橙色蔬菜、十字花科與綠葉蔬菜、香菇與蕈類、昆布與海藻類、大蒜與蒜蔥類，全穀雜糧類、豆類與豆科植物、黃豆與豆製品、堅果類。建議餐餐都能吃到能量食物，就能確保每日飲食更



◆能量食譜—五色健康雜糧飯。



◆能糧食譜—地中海沙拉。

健康。〈可參考「能量食物」一書〉

三、運動是必備的要件

不論男女老少，任何人都需要運動。「要活就要動」是動物生存的必備條件。健走是強化腿部的全身有氧運動，也是最方便最容易執行的一種

運動方式，腿部是身體最大肌肉，堪稱人體的第二個心臟，研究發現60歲時腿部肌肉強度比20歲衰退將近60%，因此健走能減緩腿部退化的速度，提昇心臟機能，增進體能活力，根據日本研究指出，每週從事五天10~15分鐘健走以及10分鐘的肌力訓練，三週後，基礎代謝率平均增加200~300大卡，證實健走能提昇基礎代謝，對於體重控制有顯著效果；同時健走也能降低血壓及膽固醇濃度；減少罹患骨質疏鬆的機會。專家建議以健走為運動方式的人，最好每次步行三公里，每次30分鐘以上，每週至少五次以上，如果每天運動想消耗300大卡，至少需要步行一萬步以上。由於健走時燃燒的熱量與心跳加速的狀況，與慢跑相似，而對膝關節和踝關節的衝擊較輕，是值得全民推廣的運動。

您還聽到您體重計上的歎息聲嗎？請您不要再固著會破壞您健康的

舊習慣，因為舊有的行為，只能得到舊有的結果，為了不讓您的現狀每況愈下，唯有改變，才能創新，唯有行動，才能突破，大家一起努力吧。

(本文作者為財團法人人人體重管理基金會副執行長)

精彩的體重管理講座，及健走指導、示範課程；詳見「活動快訊」之貓空茶鄉健行活動。



◆健走是很好的全身有氧運動。



活動VCR 生機醬料DIY講座

■ 吳敏芳



蘇塘糖老師與早乙女修老師上課情景

老外！老外！老是在外吃飯。聽多這句廣告詞後，現代人，尤其是上班族，都會意識到自己不知吃進多少坊間料理—多油、多鹽、多味精，這三多伴隨著美味而來，卻可能造成您

健康的負擔。因此，「新素食主義」不僅強調美食能抓住你的胃，而且秉持高纖、低油、低鹽的原則，以符合營養、健康的高標準。

2005年9月，我們辦了4場「生機醬料DIY講座」，得到熱烈的迴響。

2006年3月份應會員要求，依同一主題規劃三場講座。由於報名踴躍，於是，又追加三場次。此次課程邀請天然素食料理專家—蘇塘糖老師與她的先生早乙女修老師，親臨現場為學員示範一道道美味的素食

料理，如：南瓜醬拌通心粉、腰果醬拌生菜、味噌醬拌蒟蒻、香椿醬及香椿炒飯、低鹼蒟蒻製作等。

其中，南瓜醬拌通心粉，尤為突出。南瓜蒸熟與通心粉及調味料拌勻後就像蛋黃嫩滑整道菜，吃起來口感好，不油、不膩，不使用味精，運用南瓜淡淡的甜味，這樣的味道更勝於一般的沙拉醬。試吃時，特別搭配口袋麵包夾著吃，學員讚不絕口！還有，腰果醬拌生菜，運用腰果及調味料做出來的醬料，拌小黃瓜或花椰菜，吃起來香醇可口。另外，味噌醬拌蒟蒻，蒟蒻本身沒有味道，屬於高纖、低熱量食物，透過味噌、醋與其他調味品調製醬料，吃起來身體沒有負擔且爽口。課程介

紹的每一道都很好，真所謂想要有好吃的料理，先要有美味的醬料。

課程最後，塘糖老師特別請每位學員品嚐一片堅果薄餅，看起來薄薄的餅乾，裡面混有六種堅果材料，放入嘴裡，慢慢品嚐，除了酥、脆之外，更有堅果的香味，不禁讓人想一片接一片的吃，課程也在學員讚賞聲中劃下圓滿的句點。



塘糖老師示範製作低鹼蒟蒻

天然烘焙體驗行

■ 曾淑莉

位於新竹的柑仔店，自1997年開幕以來，不僅在巷弄間創造了有機超市的傳奇，店內烘焙坊開發出來的各式歐式、軟式麵包、吐司更是遠近馳名，許多忠實客戶不計路程前來購買的比比皆是，有的則透過冷凍宅配的服務，為的就是讓家人能夠享用天然而健康的烘焙製品。所有產品強調使用天然的原料：橄欖油、鮮奶乳脂、發酵過的奶油、葡萄乾發酵菌種，並大量使用當季新鮮蔬果，製作過程完全不添加防腐劑、色素、香料，柔韌香甜的口感，嚼勁十足，即使冷凍冰存之後，稍加烘烤或回溫食用，仍能保有柑仔店麵包特有的風味。

「天然烘焙體驗行」兩場活動分別在3月25日(週六)及3月30日(週四)舉辦，來自大台北地區的朋友慕

名報名者非常多，柑仔店為了接待這群來自矚目的貴客，更是出動行銷部門所有同仁支援這次活動。年輕的秦師傅從高筋麵粉、乾酵母、水的麵糰基本功開始傳授，經過「拾起」「擴展」「整型」

等不同階段的揉麵過程逐一現場操作，搭配店內羅小姐清晰、專業的解說，以及學員四人一組上台實際感受麵糰揉搓的勁道，「五穀雜糧麵包」、「有機紅蘿蔔吐司」所需要的操作技巧，清楚地展現在所有到場的朋友面前，最後，搭配五穀雜糧麵包，佐以各式蔬果、起司、芽菜、火腿片



或燻雞肉製成的三明治，更是早餐不可缺少的營養首選。

午後，應邀至現場的生態茶人周顯標，運用大量的影像和現場的朋友來一場茶園的生態對話，精彩的内容，搭配鮮採現泡的綠茶，鮮活地引領大家認識茶農之於茶園的病害、蟲害與環境管理的獨到見解，也改寫了一般人對於品茗的刻板印象。隨後的超市導覽，讓這群來自大台北地區的朋友見識了柑仔店的魅力，就如同許多人共同的心聲：「來台北開家柑仔店吧！」

一個溫馨的活動場地，能夠成就一場成功的活動，柑仔店提供幾近完美的配合與教學，讓所有參加者除了實至如歸的專業之外，貼心的服務，更讓人印象深刻，也讓這兩場「天然烘焙體驗行」展現令人讚嘆的活動品質。

烘焙專有名詞：

- (1)「拾起」階段—麵糰組織較粗糙，黏性強，容易沾手且沒有韌性。
- (2)「擴展」階段—麵糰組織細緻，表面光滑，較不黏手，具有韌性。用手拉開麵糰可呈現透明薄膜狀。
- (3)「整型」—依據麵包的種類，整理其適當的大小、型狀稱之。

茶葉小百科 台灣茶飲料

■ 陳國任

茶、咖啡與可可並稱為世界三大無酒精飲料，為世人所喜愛飲用。中國人飲茶歷史悠久，從古至今，茶早已在國人心中占有極重要的一席之地。品茶是一種嗜好，是一種享受，更是一種生活的藝術。

在醫學上，茶也成為保健養生的重要研究題材，茶葉中含有豐富的茶多酚，有防癌的功效、且可預防心臟疾病。直到今天，茶在廣大的飲料市場具有舉足輕重的地位，茶飲料市場以紅茶與綠茶為最多，紅茶由歐美飲茶習慣傳入，英文稱之「black tea」，為典雅的代名詞；而綠茶近年來大量出現，主因為最近研究報告指出其中含有許多對人體保健有幫助的物質。此外，尚有烏龍茶、普洱茶等茶類；奶茶則是紅茶、綠茶甚至烏龍茶之加工品，也由於其濃郁之香味，廣受國人喜愛。

台灣飲料產品一年銷售的金額非常龐大，國內市場競爭甚為激烈，各廠商為推銷其產品，擴大市場佔有率，無不積極開發新產品，並且大量投資於廣告宣傳，或舉辦有利品牌及讓消費者認同

肯定的促銷活動。國內整體飲料市場，一年就有400億至420億元的商機，商品大約500種左右，種類集中在茶類飲料、

碳酸飲料、蔬果汁、咖啡飲料、運動飲料、包裝水、機能飲料。其中，去年台灣整體茶飲料市場規模高達新台幣157億元，比前年成長4.4%，大幅領先碳酸飲料約80億元的銷售規模；其中又以綠茶54億元的銷售居冠，其次則為檸檬茶及果茶。

近年來在健康風氣帶動下，強調能消脂、養生的無糖茶飲料異軍突起，躍居台灣包裝飲料市場主流，平均每年要喝掉逾七百萬公噸以上的茶品，擠掉碳酸與果汁飲料，穩坐市場第一寶座。兒茶素及高纖維素與多酚概念亦帶起健康風潮迄今，更讓即飲茶飲料得以用健康商品姿態，深入消費者的日常飲食生活中。口味方面，則從單純訴求茶葉產區和茶種，一路演變至開始添加果汁的果茶，業者也持續強化茶的健康元素為方向，針對現代人生活型態的文明病，如肥胖、高血糖等症狀研發新機能性茶飲料，亦大受歡迎。又罐裝茶方便的飲用方式也深深攪擾人心，既省去泡茶的繁複手續、時間的浪費，同時多口味的變化也使大眾得以多樣化的選擇，這

對於新人類著實是一大購買的誘因，其實，罐裝茶在許多地方皆展現出其強大淺力與商機，未來大有可圖。





生活上的好幫手—木炭、竹炭

■ 孔繁慧

木、竹炭應用於日常生活已有很長的一段時間，除作為能源用途外，還有淨化水質、吸附有害物質、除臭等功能。由於竹子生長快，繁殖力強，輪伐期短，原料取得較木材容易，其所生產的竹炭品質亦相當優良，故目前市面上有許多竹炭產品被開發出來。

木、竹炭的製造

木、竹炭是在高溫及缺氧狀態下進行熱分解，經由乾餾作用除去非碳物質，產生具有炭質體和孔隙性結構的碳化物。在溫度400℃左右製造之木炭為微酸性，在600-700℃以上溫度製造之木炭為鹼性。因此在較低溫度碳化之木炭可吸著鹼性之氮氣或胺類化合物，在較高溫度下碳化之木炭可吸著有機酸或無機酸。至於竹炭不論在低溫或高溫製造皆為鹼性。

木、竹炭在生活上的應用

不同製程所得到之木、竹炭，其適用狀況會有所不同。一般而言，木炭比表面積可達500 m²/g，竹炭可達700 m²/g，因此竹炭的吸附能力會高於木炭，且竹材灰分比率較木材高，因此竹炭含有較高的無機質成分。木、竹炭在日常生活中可應用在水質淨化、土壤改良及居家生活品質改善、吸附有害物質等功能。分別詳述如下：

◆水質淨化：

日本做了許多改良水質的研究，如靜岡縣川根町在河川及湖泊底部放入木炭床後，其1公升水中的含氮量由14.1mg降為4.0mg。福岡縣久山町全町，利用黑炭做為生活排水的淨化材，結果排放水中的BOD(生化需氧量)值與自來水中之BOD值相同，約2-3ppm。在飲用水方面，木、竹炭可去除殘氯，通常1公升的水放入50克木炭或100克竹炭即可達到除氯效果。木、竹炭並含有豐富的礦物質，可溶解在自來水中，增加水中天然礦物成分。

◆土壤改良：

當木、竹炭加入土壤後，木、竹炭周圍會有多數微生物聚集，土壤中之細菌、根菌、放線菌、絲狀菌等會增加，使周邊土壤的微生物相改變。

此外，黑色之木炭會充分的吸收太陽的熱能，又因其保溫性良好，在土壤表面散佈木炭粉時，地溫會上升，亦可促進發芽，使作物生長良好，此特別適合低溫之地區，高爾夫球場的草皮亦延用此法來促進生長。

◆居家生活改善：

(1) 室內除臭

木、竹炭均為多孔質材料，附著於炭表面的微生物，可將臭味附著物分解，通常建議一坪使用3-4公斤，此外也相當廣泛用於鞋櫃、冰箱及廁所等。

(2) 健康入浴材

鹼性木、竹炭，礦物成分會溶解到沐浴水中，似鹼性溫泉水。同時木、竹炭輻射之紅外線波長較短，容易被皮膚吸收，且具有保溫效果。以300公升的浴缸而言，可使用木、竹炭約1-1.5公斤。

(3) 天然乾燥劑

木、竹炭具有吸脫濕的功能，可調節相對溼度，亦可用於食物、蔬果之保鮮。

(4) 安眠寢具

枕頭中放入木、竹炭，可吸收濕氣及頭部熱氣，較易入睡。此外，炭也可吸收人體呼吸時所釋出的二氧化碳、水份及氣味，有安定血壓、促進血液循環之效。

◆吸附有害物質：

在新建或新裝修房屋內，因合板、地板、家具、隔熱材、塗料、壁紙等，常含有游離甲醛、二甲苯、有機磷等化學物質，所以放置一些木、竹炭可使有害化學物質含量降低。

木、竹炭可明顯改善居家生活環境品質，隨著科技進步，以木、竹炭為原料的各種尖端科技產品亦不斷被開發出來，如活性炭、奈米炭等。相信在這持續不斷的研發精神下，木、竹炭產業將會邁向更高的境界。



甜蜜的故事 (上)

■ 吳昭祥

喜歡吃甜是人類的天性，對於美好的事物我們也都用甜蜜或甜美來形容。甜食在我們生活裡無所不在，甚至已經到了汙濫的程度，不過大概很少人想像得到就在三、四百年前，砂糖還是很珍貴的物品。砂糖從稀有到普及，短短幾百年內帶給人類飲食文化上莫大的影響。

甘蔗與蔗糖

甘蔗原產在新幾內亞和熱帶亞洲地區，印度人最早在西元前五百年就懂得製糖技術。歐洲早期的砂糖是由阿拉伯商人所帶入，一直到十字軍東征以後才真正接觸到甘蔗和製糖方法，並且開始尋找地方種植甘蔗。從16世紀到19世紀間，歐洲列強為了在加勒比海和南美洲生產蔗糖，從非洲引進了數以千萬的黑人奴隸，也大大的改變世界的歷史。目前加勒比海地區的蔗糖業已經逐漸沒落，巴西、印度、中國、澳洲和泰國成為主要生產國。

甜菜糖

在台灣吃的砂糖和歐洲吃的砂糖感覺上沒有甚麼差別，但其實後者可能是甜菜糖。甜菜是歐洲栽培歷史很久的一種根菜，長得有點像蘿蔔，日本人稱之為糖蘿蔔。1747年德國科學家發現裡頭含有糖的成分，但一直到1813年拿破崙戰爭時代，由於法國遭到封鎖，無法進口蔗糖，才開始大量生產甜菜糖。目前歐洲仍然是世界最大的甜菜糖產地，主要也是供應歐盟市場。甜菜糖最多時曾佔有整個砂糖市場的40%，現在也還有30%左右。

紅糖與黑糖

甘蔗採收後榨汁熬煮，產生結晶的砂糖和液狀的糖蜜，如果不要把兩者分離，就可以做成紅糖或黑糖。紅糖和黑糖的區別在於糖蜜的比例和熬煮時間長短。黑糖是我們小時候用來取代巧克力的零嘴，現在卻成了熱門的健康食品，相對於

米、黑糖和白糖就有如糙米和白米一樣，由於精製程度較低，也保留了較多營養成分和特殊風味。

冰糖

把砂糖溶解後在不同的環境下重新結晶，就可以得到大型晶體的冰糖，成分上沒有改變，為甚麼滷肉時都特別指名要用冰糖，這我就不得而知了。以前吃冰糖時偶而會吃到棉線，這是製作冰糖時讓糖液在棉線上形成結晶，現在新的工廠都已經不用這種方式了。

楓糖與椰糖

我平常沒有吃早餐的習慣，不過出國旅遊時，早上總會享受一下飯店裡的自助餐，特別是熱騰騰的鬆餅，澆上些濃稠的楓糖，美味極了。楓糖是由北美洲以糖楓樹為主的多種槭樹科植物提煉出來的，採收時先在樹幹上打洞接管，收集樹液後再加熱蒸發水分，讓糖分提高到66%以上，就成了美味的楓糖漿。

無獨有偶的，在熱帶亞洲也有一種椰糖是由椰子樹提煉出來的，只不過這糖液是由花穗或花梗切口收集而來的，所以要爬到樹上才能作業。椰糖可以從多種不同的椰子樹取得，較常見的有糖

椰子、扇椰子、棗椰子和可可椰子，風味不太一樣。椰糖由於多半是家庭式小工廠製造，所以品質參差不齊。

愛吃糖的國家

前面提到糖的種類很多，不過砂糖佔的比例最高，所以一般統計糖的消費量還是以砂糖作為基準。全世界目前砂糖年產量約1億4千多萬公噸，除以64億4千5百萬人口，平均每人的年消費量約22公斤。

巴西是世界第一大糖生產國，也是全世界最會吃糖的國家，每人的年消費量約58公斤，不過根據日本去年的統計報告，古巴的人均年消費量已經上升到63.6公斤，奪下第一名寶座。其他年平均消費量在50公斤以上的國家還有紐西蘭、斐濟和澳洲等，有趣的是這些都是南半球國家。美國是30.5公斤，不過值得注意的是美國人酷愛喝可樂等碳酸飲料，而飲料裡添加的是高果糖糖漿和人工甜味料，如果把這些都加計進來，總共超過70公斤，才真正是不折不扣的糖王。

台灣多年來的人均糖消費量都在24公斤上下，這幾年由於高果糖糖漿分掉一些市場，所以跌到22公斤左右，和世界的平均値很接近，可以算是吃糖的模範生。 (待續)



新鮮·營養·健康

安心蔬果

蜜桃成熟時

■ 李積錦

時序即將入夏，天氣也開始暖了起來。此時正是水蜜桃成熟的季節，提及水蜜桃，讓人不禁齒頰為之生津。早些年前，她是有錢人家才享受得起的高級水果，而今，拜農友們精準的農業栽培技術，使得端午節前後市場上幾乎都可見著水蜜桃的身影，也讓消費者得以合理的價格品嚐到水蜜桃誘人的香氣及風味。

大致來說，市面上所販售的水蜜桃可分成高山水蜜桃及平地水蜜桃兩種。顧名思義，高山水蜜桃生長的條件適合在海拔1400-2000公尺的高冷山區，產期約在每年的六-九月，品種多引自日本的白鳳桃、白桃等，果形大、多汁、甜度高，色澤風味均



佳，大家所熟知的產地如北橫的拉拉山、新竹縣的尖石、五峰鄉及台中縣武陵、梨山地區的水蜜桃大多屬於此類。平地水蜜桃則是由行政院農委會農業試驗所引自泰國、日本及美國的平地水蜜桃品種所研究改良出來的品種，果實較小，適種於一般低海拔地區，產期較早，約在五月中、下旬即可採收，像台北縣山區及台中縣東勢地區所生產的水蜜桃都屬平地水蜜桃。平地水蜜桃還有一項特點，就是在未成熟之前就已具有相當的甜度和水份，因此未變軟之前就可以吃，口感清脆，這是與高山水蜜桃截然不同之處。

在本會所輔導的水果產銷班中，

生產的水蜜桃以平地水蜜桃為主，最大的產地集中在台中縣東勢山區，其中羅吉森、古孟松兩位農友主要以生產早桃為主，也就是一般俗稱的甜桃（硬桃），而吳添松農友則是多年來秉持著有機栽培理念種植有機水蜜桃。大台北地區，除了士林地區有以溫室栽培、強調不須套袋的水蜜桃外，鄰近的八里及五股山區也有班員種植水蜜桃。由於水蜜桃



的果皮極為嬌貴，稍有碰觸就會留下痕跡甚至壞損，因此班員們都細心呵護這批嬌客，除了硬桃外，為讓水蜜桃成熟度高而產生自然濃郁的果香味及甜度，班員也堅持在果實九分熟時才採出出貨，因此每粒水蜜桃不只果實色澤粉潤飽滿，果肉更是水份十足，汁多味美。

水蜜桃屬夏季高品質的水果，

主要以鮮食為主，購買時不妨挑選以果實外觀完整而飽滿、無壓傷、表皮顏色轉化完全的品質者為佳，事實上熟透的水蜜桃聞起來會散發出濃濃的果香味，果皮輕輕一撕，薄如羽翼的粉紅色果皮很快就整片的脫落下來。食用時，由於水蜜桃上的絨毛有保護作用，一旦碰到水就不易保存，因此建議不吃時不要刻意清洗。水蜜桃含有豐富的礦物質，但在中國醫學上也曾提及食用過量時會導致青脈胸悶的現象，在此也不妨提供消費者參考。

◎安心水蜜桃產地資料：

產地	栽培種類	聯絡人	電話
東勢	甜桃(硬桃)	羅吉森	04-25871333
		古孟松	04-25874480
		陳奕彬	04-25875062
	有機水蜜桃	吳添松	04-25875192
士林	水蜜桃	張清輝	02-28412694
八里	水蜜桃	周清章	02-26183687
		林炳昌	02-86303356
五股	水蜜桃	吳永田	02-22922439

活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

淡水農漁牧知性之旅

初夏，迎著暖烘烘的陽光，想不想活動筋骨、放鬆心情體驗淡水鄉土風情？本會特別為您規劃了一日的淡水農漁牧知性之旅，歡迎有興趣的朋友前來報名參加。

活動日期：95年5月26日(星期五)
 人數限定：35人 ※報名日期：即日起至5月10日止。
 活動費用：每人酌收950元。(含100萬旅遊平安險+5萬元意外醫療險、車資、午餐、蔬菜、DIY贈品)

預訂行程表：

時間	內容
08:15-08:30	報到。
08:30-09:30	出發至北新有機休閒農場。
09:30-10:40	北新有機休閒農場巡禮。
11:00-11:50	認識族群休閒農場暨奶酪DIY活動。
12:00-13:00	石碇仔內休閒農園用餐。
13:20-14:30	咕咕鐘歐式花園賞花暨果凍蠟燭DIY活動。
15:00-16:00	參觀登峰魚丸博物館暨魚板DIY活動。
16:00-17:00	返回本會。

報名方式：欲參加者，請先以電話報名，再劃撥繳費。

報名熱線：1. 02-23945029 李積錦小姐。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02-23920974，確認即完成報名手續。活動通知另行寄發。
 2. 請利用9:00-12:00及13:30-17:00的辦公時間洽詢及報名。

「淡水農漁牧知性之旅」報名表	
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	身份証字號 (此欄僅供辦保險使用)
通訊地址	郵遞區號 □□□□
連絡電話	公司： 住所或手機：
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參加者姓名)	
郵政劃撥收據黏貼處	

備註：

1. 本活動為戶外活動，請自備礦泉水、遮陽帽、環保袋，並穿著輕便服裝及球鞋。
2. 凡已完成繳費報名者，概不退費。(如因人數不足而取消行程時不在此限)

『人人重水保 台灣樣樣好』 貓空茶鄉健行活動

配合行政院農業委員會水土保持局宣導月，舉辦貓空健行活動，歡迎喜愛爬山健行的朋友一起來親近大自然、了解坡地保育與水土保持之重要性！

活動日期：95年5月20日(星期六)
 指導單位：行政院農業委員會水土保持局、台北市政府建設局
 主辦單位：(財)台北市瑞公農業產銷基金會
 協辦單位：(財)人人體重管理基金會、中華民國健身運動協會

活動行程：

時間	活動行程
07:30—08:30	捷運不柵線動物園站 專車接駁至指南宮登山口
08:30—09:30	參加者至指南宮凌霄寶殿前走廊親自報到 領取摸彩券(限量500份送完為止)、出發 依循健行方向指標(約6公里)由指南宮後山出發，經水管路古道、指南產業道路，終點站「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」
09:00—11:10	* 展示室、水土保持戶外教室導覽解說 * 自然體重管理講座(主講人：趙思姿營養師) * 健走指導與示範(黃薰隆老師)
11:10—11:30	貴賓、來賓致詞
11:30—12:00	摸彩活動
12:00	賦歸

報名方式：(名額500人)欲參加活動者！歡迎電話報名，並索取報到編號。團體報名需傳真名單！
 洽詢電話：(02)2234-0568 傳真：(02)2234-0569

- 注意事項：1. 本活動為登山健行，參加者請考量個人身體狀況，並穿著輕便服裝及攜帶水、環保杯、雨具參加！活動結束後自行步行下山約1小時可到政治大學(或搭乘小10路、棕15路公車下山，班距約20分鐘乙班)。
 2. 請響應垃圾減量、不落地運動。

交通：請搭乘捷運或台北市公車236、237、611至動物園站，轉搭接駁專車；也可直接搭指南客運至指南宮站後步行到凌霄寶殿報到出發。