



冬季養生系列講座



◆ 紅麵DIY現場示範教學。

隨著氣候的轉變，天氣愈來愈冷了。順應節氣，我們特別規劃屬於冬季的養生系列講座，分別為：紅麵DIY與蔬果養生料理二個單元，讓學員既能自己動手做紅麵，為廚房增添調味的佐料；又能運用當令蔬果烹調養生料理、調理身體。

紅麵的應用是老祖宗的智慧，對心血管的保護及降低膽固醇都具有相當的功效，經常食用還能增強免疫力及幫助身體新陳代謝，添加於食品中，不僅對身體有益，又可增加料理的美味。本次講座課程邀請賴秋月老師以現場示範、講解的方式，讓參與學員能夠輕鬆學習，回家後以帶回的材料親手製作一罐2斤的紅麵，待完成之後，變化美味的料理，不僅衛生實惠，還能確保飲食的健康美味！

一般大眾喜歡在寒冷的冬天進補，以滋養身體。其實現代人營養充足，通常不需要額外的進補，我們需要學習的是如何養生？所謂養生，即

多吃當令蔬果、正確的飲食、持之以恆的運動、生活起居正常，這就是養生藥膳達人：郭月英所傳達的養生概念。由於郭月英老師本身是紅斑性狼瘡的患者，先生又是中醫師，因此她認為食物為百藥之源，平時就要以最自然的食物來強身、預防疾病。這次的蔬果養生料理講座內容豐富、充實，現場煮了一鍋黃耆五色雞湯，就湯裡的食材：青、赤、黃、白、黑五色食物，對應身體的五臟：肝、心、脾、肺、腎（如圖一）開始講解，說明身體八大系統飲食保健及養生的概

圖一：體色吃出健康／五臟、五味、五色與人體的對應表

季節	春	夏	仲夏	秋	冬
五臟	肝臟	心臟	脾臟	肺臟	腎臟
五色	青	赤	黃	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五經	目	舌	唇	鼻	耳
五屬	筋	脈	肉	皮	骨
五腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱

念。其實養生不是中、老年人的專利，如果年輕時，就有正確的養生觀念，除了不會造成家人的負擔之外，自己必定也能保健康、生活愉悅。

每個單元短短兩個小時課程，實在無法詳盡地介紹各種食材及養生料理，但我們真正希望提供的是醃製紅麵的技術及正確的養生概念，並不斷在日常生活中發酵。

去年九月，本會執行增公農田水會委託「地區農業資源整合教育推廣計畫」，辦了二場「觀陽知性之旅」活動，特地安排至陽明山示範農園進行「下田挖蕃薯」和「蕃薯烤煮試吃」的內容，其中有一種白皮黃心的小蕃薯最好吃，不但Q，而且甜度高，印證了「蕃薯好吃免大條」這句台灣諺語。

看倌們可別誤會，言下之意並不表示大的蕃薯不好吃，要不然市面上的大蕃薯可要因此而滯銷了！就農產品生產的觀點，只要土地肥沃、品種優良、栽種技術得宜，不管蕃薯大小一條，一樣都能有好吃的口感。

「蕃薯好吃免大條」這句話強調的是質的重要，不是外表長得中看就一定中用。在現實生活中諸如：文章貴在精彩、有內容，而不在長度；人貴在能幹，而不在學經歷的豐富；演員貴在演技，而不在大牌或小牌；器物貴在實用，而不在體積大小，凡此種種，都在說明做事和生活的原則，提醒每個人不要被外觀的炫麗所迷惑，要有正確的判斷和選擇。

蕃薯選錯，不好吃，再換一條試試或換另一家採買就可以了，但是面對人生的重大抉擇，卻可能只有一次機會。因此，學習如何自我權衡利弊得失，做出正確的決定，不要為優渥的條件動搖了原本所拿定的主意，這還真是一門非常重要的必修課程！

■ 吳淑芳



薑味紅茶

■ 陳國任

茶葉具有獨特的香氣與滋味，含有多種機能性成分及無機礦物營養元素。歷代有關飲茶功效的記載很多，李時珍的《本草綱目》：「茶味甘苦微寒無毒，主治頭暈，利小便，去瘀熱，止渴，令人少眠，有力悅志，下氣消食。」另外，在世界各地的人類文明進展中，「薑」被十分廣泛且巧妙的運用著，從飲食到用藥，到處可以看見薑的影子。薑可以驅寒、預防感冒，還可以減輕疼痛以及舒緩消化道不適的症狀。但一般直接用老薑熬成的薑母茶，味道較為辛辣，造成一些消費者在飲用上的不適。茶葉改良場近年來著手於研究將「茶」與「薑」作結合，充分利用國產茶菁及不同薑類，建立不同茶類（綠茶型、紅茶型）薑味茶之產製技術，以利茶葉多元化之推廣，增加茶葉經營者之收益。

有鑑於國產之紅茶具有成熟果香味之特殊風味以及調和性較高，茶葉改良場利用不同的薑絲（老薑、嫩薑）以及不同的乾燥方式（低溫除濕或熱風乾燥），搭配不同的紅茶品種（台茶8號、台茶18號、阿薩姆品種），以不同的混合比例來進行試驗。試驗結果顯示，茶湯以台茶18號滋味較為醇厚，水色也較為鮮紅，而阿薩姆品種



田園詩賞

題農父廬舍 唐丘爲

春風何時至
已綠湖上山
湖上春既早
農家日不閒

薄暮耕牛罷
未耜平蕪間
溝塍流水處
歸來深閑闌

陳達書

〔作者〕丘爲，嘉興人。約生於武則天長安初年。據說他活了九十六歲。
〔賞析〕此詩寫春天的農村工作情況。
詩意是：春風什麼時候到？從湖面一直延伸到山上已經一片綠油油的景象，早到的春天氣息已瀰漫湖裡的水溝整理起來，準備引水灌溉。犁耙也在長滿雜草的平坦田地耕作，傍晚餵飽牛隻後，回到家裡關上門，準備休息。



山藥的把關及功效

■ 孔繁慧

山藥是國際性十大根莖類作物之一，目前山藥的栽培面積約為10年前栽種面積的10倍，其塊莖富含營養，自古以來即被國人利用作為補虛保健食品或生藥材料。台灣的氣候土質很適合山藥生長，且危害山藥的病蟲害並不多，所以行政院農業委員會、國家科學委員會及衛生署中醫藥委員會均將山藥列為發展的重要作物。

農藥殘留檢驗結果

西元2000年至2006年10月間，本中心共抽驗743件山藥樣品，結果為743件樣品中，合格率為99.7%，不合格率為0.3%，其中完全無農藥殘留為737件，佔99.2%，檢出農藥殘留量但為合格樣品為3件，不合格樣品僅3件，佔0.4%，詳細檢驗結果如表1。

表1.山藥樣品農藥殘留檢驗結果

年份	合格件數 (無殘留)	合格件數 (含殘留)	合格率(%)	不合格件數	不合格率(%)
2000	215	0	100	0	0
2001	230	1	99.6	1	0.4
2002	28	0	100	0	0
2003	29	0	100	0	0
2004	119	1	98.4	2	1.6
2005	96	1	100	0	0
2006	20	0	100	0	0
合計或平均	737	3	99.7	3	0.3

由結果可知，山藥的農藥殘留問題非常少，這可能因田間篩選出之山藥品種，具有天然的抗菌及抗蟲能力，故相對地農藥用量較低，故山藥為一種令消費者安心的農產品。

食藥兩宜的山藥

山藥幾乎沒有農藥殘留的問題，是一種食用安全性高的農產品，並具有食藥兩宜的功能。山藥是薯蕷科薯蕷屬多年生蔓性根莖類植物，主要利用部位為塊莖，新鮮塊莖中含約16%澱粉、3%蛋白質，另外也含黏液質、膽鹼、醣蛋白、多酚氧化酵素、澱粉酶素、維生素C、薯蕷皂苷、薯蕷多醣、尿囊素、多種胺基酸、礦物質及鹽酸多巴胺等化學成分。其營養價值極高，黏度大，脂肪含量低，為消化不良、食慾不振及脾胃虛弱者的極佳補虛食品，非常適合生食或烹調成各式精美的菜餚。

在傳統醫藥方面，山藥具極高的保健價值，其塊莖為天然的胃腸藥、消化藥及高血壓的預防藥；其內含豐富的蛋白質分解酵素、醣質分解酵素及多種還原酵素等，可促進消化機能；而塊莖內富有的黏質多醣體，經酵素消化後，可形成一種特別的食物纖維，具有降低血中膽固醇濃度的效果，所以可作為高血壓的預防食品。



山藥可作為外傷消炎退腫用，對火傷及霜凍的療效頗佳。山藥加酒與鹽，加熱後食用，可作為感冒風邪治療藥。

結論：

外觀毫不起眼的山藥，卻有如此多的價值，在本會多年的檢驗結果得知山藥農藥殘留合格率也幾乎達到百分之百，因此日常飲食中搭配山藥作為食材，不僅可享受山藥的美味也有益健康。

山藥在歷代本草中都視為補虛佳品，其性平、涼潤、味甘而無毒，能健脾胃、補肺臟及收濕固精，主治泄瀉、久痢、消渴、虛勞、咳嗽、遺精、帶下及頻尿等，另具祛痰功效，古代名方如六味丸、八味丸、參苓白朮散、大山藥丸及坊間的四神湯中即含有山藥。此外在民間療法中，

有機話題

「白米飯」與「糙米飯」的戰爭

■ 曾淑莉

這是一場非常有趣的戰爭，而且是在許許多多的現代家庭常見的戲碼。

用心的主婦們都有這般的經驗，一為了家人的健康著想，嘗試將餐桌上的米飯改成營養成分較高的糙米或雜糧飯，為了避免產生排斥的情況，多數的媽媽都會採取漸進式的策略，白米混合糙米，依比例慢慢調整家人的接受度。但是，有人成功，有人失敗，同時，會發現大人比小孩、男士比女士更難取捨口感與長年的慣性。

飲食習慣，往往是從小日積月累所形成的，想要改變又豈是旦夕所能撼動！常見的情況是：家中的男主人抵死不從，或老人家因牙齒不好而無法接受，孩子們也大都群起抗議，單單一碗飯就足以引發一場「罷吃」的抗爭。有的家庭索性放棄，有的家庭則每天要個別烹煮

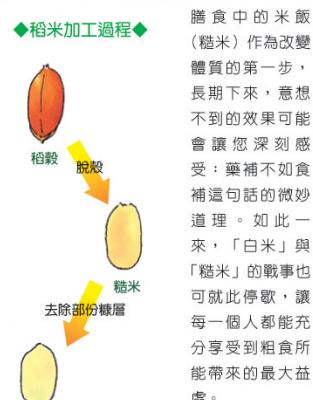
不同的米飯來因應每一張挑剔的嘴巴，這時，不禁要高喊「主婦難為」，在妥協與健康的天平上，似乎永遠無法取得一個理想的平衡點，礙於餐桌上的抗議影響食慾，通常也只有默默承受了。

事實上，「穀物加工越多，營養越少，以一百克的白米與糙米比較，發現糙米的維生素B1是白米的十二倍，維生素E是十倍，鈣、鎂、磷是二至三倍，膳食纖維是十七倍。」（引用自能量食物一書，P.94、P100）即使如此，吃慣白米飯的人，就算吃進去只剩澱粉，還是鍾情於白米飯軟嫩可口，對於糙米或雜糧偏硬而需要較長時間咀嚼的特性敬謝不敏。這是時下許多追求全穀物營養的族群所無法理解的現象，因為愈嚼愈香的口感，才能吃出米飯的原味，就算是沒有其他配菜，也可以心滿意足地吃下手中

這碗營養滿分的糙米或雜糧飯。唉！真所謂「青菜蘿蔔各取所好」。

或許很多人都不知道如何區分白米與糙米在組織結構上的不同。稻穀的構造由外而內分別有稻殼（殼）、糠層（果皮、種皮、糊粉層的總稱）、胚及胚乳等部份。去除稻殼後之稻米即為「糙米」，而後再加工去除糠層、並依去除糠層時胚保留之程度可將食米分成「胚芽米」及「白米」。慣於使用糙米的朋友應該都知道：米飯的主要營養成分都包含在「糠層」，白米則是去除糠層後所剩的胚乳，不需多加墮詞，懂得養生的看倌們當然很清楚哪一種米質的選擇對自己是最好的，只是如果您是糙米的擁護者，還是建議您盡量選擇有機栽培的糙米來食用比較妥當，農藥殘留通常會存在糠層，想要吃得健康，卻又可能因此讓更多的殘留物質進入體內，那實在是得不償失的作法。

我們不得不承認：孩子的可塑性要比大人來得高。為了符合繁忙步調的消費需求，這一代孩子所接受的高熱量、低營養的食物實在是目不暇



給，家長們還是應該仔細衡量他們的未來健康，從小培養適當的飲食攝取習慣。我的經驗是：只要家長有恒心與毅力，同時以身作則，孩子要改變對米飯的堅持並非不可能的事。尤其許多苦於過敏體質的小寶貝，嘗試由

膳 食 中 的 米 飯
(糙米) 作為改變體質的第一步，長期下來，意想不到的效果可能會讓您深刻感受：藥補不如食補這句話的微妙道理。如此一來，「白米」與「糙米」的戰事也可就此停歇，讓每一個人都能充分享受到粗食所能帶來的最大益處。



日月老茶廠

■ 曾淑莉



◆日月老茶廠主建築

阿薩姆紅茶的風光年代

日月老茶廠位於台灣中部知名的日月潭風景區所在的南投魚池鄉內，是國內少數紅茶栽培的產區。魚池因氣候適宜且終年受到日月潭的水氣繁縝之故，日據時代，日本人由印度引進大葉種阿薩姆紅茶在此試種、量產，由於品質卓越、享譽國際，早在五、六十年前就已經是台灣頗負盛名的紅茶輸出地。

日月老茶廠的前身是台灣農林公司的魚池分場，走過極盛時期2、3百人上工前升旗的大場面，隨著魚池紅茶產業的沒落，許多原本種植出口的紅茶土地，基於管理成本的考量，大都轉租給當地的農民耕作，酌收地上物供作茶包及茶飲料的製作。由於疏於整地管理，再加上多年來劣質化的慣行栽培讓土地無以休養生息，不僅產量大不如前，也產生土地酸化、硬化的危機，這讓許多曾經在此奮鬥的老員工都感慨不已。

改變經營思維的酥油茶

民國92年，習佛多年的董事長夫人由於禮佛過程所見的酥油茶聯想到：如果能夠提供有機栽種的紅茶做為原料，應該更能表現酥油茶的特色！繼而在機緣巧合之下，不善於應酬的她，因為跟隨董事長參與員工尾牙宴，來到了魚池分場，才知道旗下事業體有這麼一個生

產紅茶的場區，於是放下身段，毅然來到魚池分場，希望能夠以此作為有機栽培的出發點，並且在不動用事業體過多的資源為前提，在草創階段，以最大的決心和毅力做基礎，以身作則、事必躬親。經過廠區的翻修，屬於茶廠本身古色古

香的氛圍，就在保有原來的建築特色與廠區完整性的大原則之下，呈現出全然不同的「日月老茶廠」。

沿著台21號公路，入口處並沒有明顯的招牌標示，為的就是擔心引起當地居民的過度反彈或形成對立，凡事低調，希望能夠在現有的廠區展現最大的誠意，所以在初期除了茶廠的改建與周邊環境的修整之外，重點就放在如何將茶廠所及的茶園恢復成有機的樣態。包括吳森林廠長在內，他們積極向當地茶業改良場詢求栽培方式的調整，也積極參與有機栽培課程的進修，希望能夠真正面對對於茶園管理的方式。同時也接受慈心有機農業發展基金會的驗證輔導，並順利在93年的11月16日取得「有機農業轉型期」的驗證。

沒有壓力的有機空間

主建築物的一樓保有約三分之一的空間作為產品展示的賣場，以及供作簡報說明的教室空間，其餘三分之二的空間是原有的焙茶作業區，包括揉捻機、發酵室、乾燥機、包裝儲存區、以及辦公室。二樓的前半段則規劃成空間寬敞而明



亮的用餐區，以及提供過夜團體使用的通鋪空間；整體設計保有舊廠區的建築主體結構，並試著引進更多的光源，拆除原有

的天花板，將屬於屋頂的原木支架顯露出來，一方面可以讓空間沒有壓迫感，同時也讓訪客能夠看到建築本身的美感。二樓的後半段則保留原有茶葉採摘下來之後的處理空間，包括靜置萎凋槽、浪菁設施，並將處理好的茶菁巧妙地通過直通一樓揉捻機的通道，省去許多搬運的人力。而這些屬於紅茶焙製

的設施都已有50年以上的歷史，遠從日據時代



的極盛時期保留至今，充滿歷史走過的氛圍，也讓導覽的內容兼具感性與知性的特殊情感。

在這兒，我們看到的成員並不多，自認為茶廠義工的董事長夫人，嘗試將此當成一個重要的有機教育與理念宣達的地點，所以，常常可以看到她紮著頭巾，穿梭在一、二樓的導覽空間，一次又一次對著一群又一群到訪的團體，以她個人對生命的圓融看法，陳述著「日月老茶廠」的使命—和土地與自然共生共存的種茶觀點。

因為有心，所以用心

就現有的行銷觀點而言，「日月老茶廠」所呈現的不只是一个經由民間驗證團體認可的有機栽培紅茶品牌，屬於產品背後，是



一個老茶廠一路走來的時間軌跡與生命力，產品背後的故事似乎更深吸引許多慕名而來的到訪者。但是，

庭園裡的紅茶故事卻不希望只是被當作尋幽訪勝的觀光據點，而是希望更多的來訪對象能夠感受這裡「養地、護地」的栽培用心。經過這幾年的努力，教育的種子播種了，從小小的學童、大專青年朋友到壯年的養生族群或銀髮族，更多人會看到台灣的土地需要更多的有機觀護！

這裡，已經開始生產台茶八號的阿薩姆紅茶，以及台茶十八號的紅玉紅茶，鍾愛有機栽培的朋友，可以藉機選購條型或碎型的不同茶葉包裝，分別用來沖泡紅茶或奶茶。30人以上的團體預約，除了可以來此享受精心烹調的紅茶飯、自然蔬食、以及雅致的用餐環境之外，還可以接受專人的導覽解說，讓一趟魚池之旅，除了知名的日月潭風光之外，能夠同時完整品味阿薩姆紅茶的色、香、味，說不定會因此讓您愛上這個充滿層次的農場呢！

(備註：日月老茶廠於95年3月正式成為本會有機農業「茶作類」示範農場)

日月老茶廠的訊息

網站：www.assamfarm.com.tw
地址：555南投縣魚池鄉中明村有水巷38號

電話：(049) 289-5508
(049) 289-5510

傳真：(049) 289-5559

產品類別：

* 阿薩姆紅茶（台茶8號）、紅玉紅茶（台茶18號），生產於日月老茶廠。
* 白毫烏龍（東方美人茶）、碧螺春，生產於三峽分場。

產品快訊

安心春節賀禮搶鮮報！

產 品	產 地	生 產 者	訂 購 專 線	產 品	產 地	生 產 者	訂 購 專 線	產 品	產 地	生 產 者	訂 購 專 線
葡萄	東 势	張國興	04-25888880	梅子加工產品	台 東	何介臣	089-568088	綠竹筍年菜	八 里		八里農會推廣股 02-24972760
桶柑、椪柑茂谷柑	東 功	陳奕彬	04-25875062		水 里	王國欽	049-2772971				
生鮮山藥	士 林		02-28828959轉接	茶葉	木 櫟	木櫟農會推廣股 02-29398021		柚醋產品	八 里		八里農會推廣股 02-24972760
真空包山藥	陽明山	劉勝旋	0921822959	山藥年菜	瑞 芳	瑞芳農會推廣股 02-24972760					
真空包綠竹筍	士 林	張盛玄	02-28413290								

