

# 溜公 農業產銷會訊

雙月刊 2007年3月號 第40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、吳財祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑莉、莊意琪、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  
電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

創造新農業文化

本刊圖文，未經同意不得轉載！



## 先睹為快

- 1 專題報導  
認識有機農業資材  
活動VCR 土肉桂產銷班台東研習記  
「自然生活家」專欄預告  
蔬果小百科 印度棗  
台灣諺語 吃一歲，學一歲。
- 2

- 3 養生與保健 您不可不知的「喝水美學」  
飲食文化 吃得苦中苦  
銀川餘波之後 關心大家的好朋友！
- 4 活動小啓 春茶香草園舞曲  
活動快訊 健康美味的醃漬泡菜

國內郵資已付  
監察院郵局  
許可證  
北台字第16174號

名條黏貼處  
個人資料變更，請傳真 (02-2394-2591)、郵寄或E-mail，謝謝！

免費贈閱

## ● 專題報導

# 認識有機農業資材

■ 林俊育

對於一般人而言，「有機農業資材」或者「有機資材」都是很陌生的名詞，但是如果提到有機肥，可能就比较多人能夠理解了。沒錯，有機資材所指的就是在有機農業或者有機農場所需要使用的東西，一般把農業上使用的這些「東西」統稱為「資材」，而適用於有機農業的東西，就稱為「有機農業資材」或簡稱為「有機資材」。

在有機栽培所使用的有機資材種類很多，包括常聽到的用於土壤改良或者提供作物營養的有機質肥料、自製的堆肥、綠肥等；作為植物保護（病蟲害及雜草防治）的苦楝油、釀造醋、酒等；作為栽培輔助的如塑膠布、黑網、套袋等。除了農場所用的新耘機、鋤頭等農機具之外，幾乎都可說是「有機資材」所規範的範圍。



◆有機資材應用在果樹的套袋

### 「有機資材」是指有機農業適用的資材

一般我們把有機資材分為「可用」跟「限制使用」兩類：「可用」，就是指安全無虞可以普遍使用（當然也不是無限制或過量使用）的資材，例如豆粕類、米糠、草木灰等；「限制使用」是指資材的使用是有限制條件的，這類的資材被限定在某些情況下才能使用，例如堆肥需要發酵完熟、木屑不得經化學藥劑處理、塑膠布不得在農場焚燒等等。

其實大部分的有機資材都有限制的條件，而且有機農業講求的是資源的循環利用，資材應該是少用或者不用，所以「可用」跟「限制使用」都是有機農業適用的資材，只是「限制使用」的限制條件比較多。

相對的，在有機農業所禁止使用的資材，會被歸類為「禁用」資材，例如一些常見的化學肥料、農藥等，或者有機複合肥料（有機肥料與化學肥料混合之肥料），這些禁止在有機農場使用的資材，就不能說是有機資材了。

### 為什麼要使用有機資材

既然有機農業的基本原則是建立在自然資源的循環利用，減少資源的投入，以期達到生態平衡的管理系統，那是不是有機農場可以完全不使用有機資材來生產作物呢？這個問題可以說是否定的，因為只有少數較接近「野生」的作物能夠在不使用資材的狀況下，還能夠收穫。大多數的作物生產，或多或少還是需要用到資材，不論是農場本身的自然資源、自製的資材、外購的資材等，都需要依據有機農業的規範使用。使用資材的目的，除了能夠使得作物正常生長之外，在發生病蟲害危害時，也是必須要使用資材的時機。正確而適當的使用有機資材，能夠增加生產的效益、輔助生產健康的有機農產品，增加有機生產的穩定性。

### 有機資材的管理

怎樣判定有機資材，而哪些禁止使用於有機農場呢？依據有機農業的基本精神，通常天然的物質（包括動植物產品、

堆肥、微生物產品、礦產等）都是有機適用的資材，除非明定為不適用（如基因改造之生物、有污染疑慮之天然物質）；另外，有些化學合成的資材，基於有機農業生產的必要性，也會列入有機資材適用的範圍，例如塑膠布、乙烯等。在法規上，則需要符合農委會所訂定的「有機農產品生產規範一作物」，裡面針對有機農業適用的技術與資材，依據不同的用途訂定「可用」及「禁用」的資材。

誰來查驗有機農場是否遵循有機資材的規範呢？這就是有機驗證機構重要的工作了，在有機驗證的過程當中，除了查驗農場的環境、管理之外，有機資材的查驗是最重要的一項工作，同時也是最複雜的一項工作。驗證機構除了需要了解農友使用的所有資材之外，還需要查核是否正確使用以及是否有使用禁止資材之情事。除此之外，資材的使用需要記載於農場管理記錄當中，以備查驗。透過資材的記錄，可以觀察比較資材的效用，以提升生產的技術。

### 選購有機資材的困境

農友在選擇有機資材時，需依據農委會及驗證機構的規範。若需使用商品化的資材或未明列「可用」的資材，則需要備齊登記證、檢驗報告、文宣品等相關資料，送請驗證機構「審查」是否可用。這對農友而言，繁瑣且曠日費時，經常無法應付農友之急需。

有機資材所規範的是屬於「原料」或者是「成分」。農

友購買的資材，是屬於商品，未必完全等同於「有機資材」所指的物質或者是所指定的等級。另外，在商品化的過程當中可能有禁止資材的使用，或者違反有機規範的操作。

由於目前「可用」的資材少，通過驗證機構審查的商品更少，農友在面對有機生產的困境時，會有誤信資材商或者誤用資材的情況產生。



◆自行製作有機堆肥（巨農有機農場）

### 結語

目前農委會已著手修訂有機資材的規範，期望能建立一個比較完整的有機資材清單，符合有機農業生產之所需。而有機驗證機構，也試圖建立一套有系統的有機資材審核制度，審核商品化的有機資材，直接告知農友哪些品牌的有機資材是適用的。

增列有機資材，或者直接告知農友適用的商品名稱，其目的並非鼓勵農友使用有機資材，也不是替資材商背書，而在使農民的有機資材使用更加簡單、明確，以合理的應用資材，提昇有機栽培技術，健全有機生產，提昇有機產品品質，這樣才是農民之福，也是消費者之福。

「有機資材」是有機農場的配角，良好的有機栽培管理才是有機農業的基礎。

（本文作者現為有機農友&志工）



◆農友需要遵守有機規範選擇適用的資材







# 土肉桂產銷班台東研習記

■ 李積錦

元月十一日、十二日兩天，由台北市十三個地區農會菁英們所組成的台北市土肉桂產銷班，在台北市農會的主導安排下，遠赴本會所輔導的台東松林梅李產銷班，向頗具米醋釀造



學員認真學習！

技術經驗的何介班班長學習如何提高品質土肉桂茶及釀造米醋加工產品技術。

由於松林梅李產銷班位於台東縣鹿野鄉鸞山村的偏遠山區，因此一行人清晨七點就搭乘小巴士趨車前往，抵達目的地已是下午四點了。此時雖逢梅花盛開，但



米酒釀造過程

班員們無暇欣賞，直奔加工廠，何班長也早已備妥器具，就等我們送上土肉桂葉隨即進行釀造作業。此行第一天研習重點為使用蒸氣爐蒸餾萃取茶露，何班長除了仔細的為大家解說器皿及正確做法外，也熱心的答覆班員的疑問，並補充說明製作過程中可能發生的狀況與現象，待大伙們瞭解整個作業流程欲下山返回飯店休息時，已是晚上七點鐘



土肉桂茶包裝

了。第二天一早七點半開始的研習課程，先是由何班長以幻燈投影片說明米醋做法後，班員們就一起跟著何班長認真的動手做起米酒的釀造學習。經過一上午的實作體驗，班員們除了收穫豐富外，也對於何班長不藏私的詳細示範講解感到敬佩，同時結束了這趟台東的見習活動。

土肉桂是台灣固有的本土闊葉樹種之一，為常綠中喬木，根據研究報告顯示土肉桂葉子萃取得肉桂醛的甜度為蔗糖的50倍，而肉桂可在人體內發揮類似胰島素的作用，進而達到調節血糖的作用。台北市土肉桂產銷班為造福消費者已研發推出了土肉桂茶包，有興趣者可電洽02-2841-3290張先生。

# 蔬果小百科

■ 吳昭祥

## 印度棗

學名 *Zizyphus mauritiana*  
英名 Indian Jujube

一般我們說的棗子其實包括三種不同的植物，一種是中國棗，在大陸北貨裡常見的紅棗，再經煙燻烤焙就成了黑棗；另一種是印度棗，也就是大家在過年前後常吃的青棗，是台灣近年來很重要的冬季水果。中國棗和印度棗都同樣是屬李科棗屬的植物，但另外一種椰棗則完全不同，這是中東沙漠地區栽培的棗椰子樹的果實，乾燥後有點像台灣的蜜餞，甜度非常高，出國旅遊時偶而會在機場賣店看到。

印度棗原產熱帶的印度和錫蘭，早在日據時代就引進台灣栽培，不過由於果實小，風味不佳，並沒有受到重視。還好印度棗的變異性很大，台

灣農民和農改場就根據這個特性，從實生苗和芽條變異中篩選培育出許多新品種，不但肉質細脆、汁多味甜，而且果實碩大，有些甚至有小蘋果的封號。根據高雄改良場的資料，早期引進的棗子品種每粒果重不到10公克，而現在市場上最常見的高朗品種，平均果重在120公克以上，兩者真有天壤之別。也因此印度棗在這二、三十年的來以高屏地區為主，栽培面積快速擴充到二千公頃左右，年產量將近三萬公噸，在台灣眾多水果產業中異軍突起。印度棗的產期集中在12月到2月間，而且不耐儲藏，也因此市場競爭很激烈，聰明勤奮的台灣農民想盡辦法來改進品質，甚至收購牛奶工廠的過期鮮奶作為肥料，培育出皮薄味甜的「牛奶蜜棗」，在市場上廣受歡迎，也算是另外一種農業傳奇。



# 「自然生活家」專欄預告

■ 曾淑莉

生活本身，原本是件再平常不過的事！面對同樣的日昇與月落、呼吸著同樣的空氣，不同的人卻有他個別獨到的生活觀點與執著。



「自然」——這個最偉大的生活指導師身上，他們看到許多與自己專業領域可以產生共鳴與連結的方式，認真、自在地營造出屬於他們的生活觀點。您可能會驚訝於這些隱身在

且看畫家筆下的葉片充滿了季節時序的色彩變化；植物學者的葉片是葉脈組織與許多細胞組合的生命體，而掃帚的朋友，卻又當它是惱人的掉落物，必須揮汗清理！觀點，因人而異，解讀方式也大不相同！

「自然生活家」是我們即將開闢的專欄，我們將採訪散居各地、不同領域的自然生活家，他們的生活觀點通常與「自然」做了一個最緊密的結合，不矯揉造作，不刻意屈求，從

各個角落、各行各業的自然生活家，看待許多我們習以為常的事物，多麼地超乎我們的想像與世俗，他們常能以更為圓融的角度來解構自己的角色扮演，即便是像「喝水」這般的日常小事，都能跳脫平淡無奇、索然無味，平易近人之外，更顯得「忠於原味」的淡雅，採訪撰稿之外，習於筆耕的自然生活家，也可能自行揮筆，不假他手，更完整地透過文字詮釋出「自然生活」的禪味，敬請期待！

# 【台灣諺語】

## 「吃一歲，學一歲。」

剛過完舊曆年，大家對新的「金豬年」都抱著無限的希望與期待。春天的腳步也跟著時序到來，在萬象更新、大地欣欣向榮的季節裡，大家攜手好好地衝刺一下吧！正如台灣古諺所云：「吃一歲，學一歲。」

「吃一歲，學一歲。」一則有主動積極的學習意涵，活一年就要學一年；活到老就要學到老；學海無涯，必須不斷學習。二則為被動受教的警示，經一事必須長一智；活一年更多了一年的經驗與智慧。兩種不同的解釋，不管主動或被動，對人的一生都極具重要性。

在今天這個知識無疆界的時代，舉凡科學的、社會的、倫理的、任何專業領域，每天都有新的知識產生，不斷的汰舊換新。人如果停止主動求知，很快便會追趕不上時代的無力感，不進則退，甚至會被淘汰的可能。除了在學的莘莘學子，每天有機會不斷的汲取新知之外，對於已經步入社會的老中青族群而言，坊間大量的書報雜誌、視訊媒體，是最能快速掌握脈動的來源；而學校的各類在職進修班、社區大學、長青班，也都是很好的求知場所。要想與人齊肩並進，還真的少不了隨時充電的企圖心。

話說回來，人如能主動求知，又能被動受教最好。如不能主動求知，最少也要能被動受教。如果二項都缺少，那還真是「吃一歲老一歲」，頗有白白過一生的感嘆！

■ 陳如舜



# 養生與保健

## 您不可不知的“喝水美學”

■ 趙思姿

「水嫩嫩的肌膚」是一句讚美的話，清楚表達了水對皮膚的重要性，因為美麗的肌膚需來自水的滋養與美化。其實，皮膚像植物一樣，水的滋潤絕對不能少。水對皮膚的作用影響很大，如果皮下的水份儲藏豐富，皮膚就會緊繃不鬆弛，缺水的皮膚將會失去彈性而呈現皺紋，因此水份攝取多寡與肌膚的飽滿、光澤、彈性有關。水不僅美化人的皮膚，更是所有生物賴以為生的要素，或許有人可以四十天不吃東西，但卻不能超過三天沒有喝水，您聽過「急救的黃金七十二小時」嗎？這七十二小時就是指一個人只要三天（72小時）沒喝水，生命將會嚴重受到威脅。所以，我們不僅為了美觀，要維持身體的健康，喝水這個維生的技能，您絕對不能不去留意。

其實水幫助美化肌膚外，另一個主要目的，就是幫助身體排毒，例如身體重要的排毒器官皮膚、大腸與膀胱都需要足夠的水份才能協助發揮他們的功能，達到排除身體毒素的功用。人體內約存有40公升的水，所有器官都含有水，例如血液有80%是水，腦組織有68-84%的水，肝臟有76%的水，就連堅硬的骨頭也有10-40%的水，而且我們每天都會流失大量的水份，當然也會受活動量及週遭環境而影響。通常，身體每天的排尿量約1500CC，加上皮膚汗水與肺部呼吸蒸發以及腸道排便所需，每日

會流失2000-3000CC水，因此每天水份的補充最好在此範圍，也就是專家建議的每天至少喝2000cc的水，這是有他的道理的。然而，許多人都有個錯誤的觀念就是「渴了再喝」，但是研究發現一旦身體產生口渴的感覺，其實體內已經嚴重缺水了，身體長期缺水會影響身體各個器官組織的運作，甚至會抑制了身體口渴的反應，因此會讓越不正常喝水的人，越不會有口渴的感覺，當然也就不會去喝足身體所需的水，久而久之，就會產生肩頸僵硬、眼乾、便秘或者不太排汗等現象。

喝水要喝得健康是要有時間性的，規律的飲食是現代人養生保健最基本的原則，而生活中的飲食除了“食”之外，另一個“飲”，則是應強調適時喝足乾淨的水。其實宇宙天體有規律運作的法則，人體也有一套生理時鐘的運作機制，俗語說「順天則昌，逆天則亡」，這句話用在人體機能的維持，受限於生活作息的調控，是有他其中的道理。飲食需要規律，且有時間性以順應身體機能的運轉。三餐進食的黃金時間，是早餐七點到九點之間，即臟腑循環的胃經，中餐建議十一點到下午一點之間，晚餐則以五點到七點之間最合適。餐餐間隔最好在四到六小時之間，同時遵循「早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少」的飲食調控原則，越晚吃越飽的餐點可是加速身體老化的致命原因。另外，喝水



的時機，最好在餐與餐之間，其中以早上7點以前的大腸經與下午三到五點間的膀胱經，喝充足的水更能達到排毒代謝的功效。同時，掌握在飯前半小時與飯後一個半小時喝水較適當，較不會造成身體的負擔，如水腫或脹氣的問題。最好早上喝500-1000cc，可分兩次，一次起床時，一次上午十點到十一點之間，下午兩點到五點可分三四次共喝800-1000cc，晚上儘量不要喝太多水、湯或咖啡、酒類等飲品。

只要每天記得喝足乾淨水，長期下來能促進身體代謝和排毒，同時也能緩和肩頸僵硬、眼乾或便秘、脹氣等問題。因此，要使自己變得美麗又輕鬆，適宜的喝水是身體每日保健必須執行的生活習慣。記得！可別輕忽喝水這個小動作，適時的為自己身體補充必要的水喔！

(本文作者為專業營養師，現任財團法人人體健康管理基金會副執行長)

# 飲食文化



## 吃得苦中苦

■ 吳昭祥

### 怕吃苦是人類的天性

人類天生就怕吃苦，這可是有科學根據的，從演化上來講，植物為了避免被人或動物進食，會製造出有毒的生物鹼等成分，而這些毒素通常都帶有苦味，也因此人類在演化過程中就學會了對苦的食物要敬而遠之。人的味覺對苦味也特別敏感，敏感程度相對是甜味的一萬倍、鹹味的五千倍以及酸味的十五倍。

### 無可避免的苦

記得以前的生物課本上提到味覺時，都會說味蕾的分佈具有傾向性，各司所職，舌尖負責甜味，兩側前半部負責酸，週邊感受鹹，而接受苦味的味蕾則分佈在舌根及軟顎，是食物的必經之道，所以吃苦是無法避免的。新的科學實驗已經證明這種說法是錯誤的，不過可別

高興得太早，因為現在的研究是否顯示所有的味蕾都能感受各種味道，包括苦味在內，這下子苦味更不是無所避矣。

### 什麼食物最苦

儘管人類怕吃苦，卻偶而也喜歡自討苦吃，品嚐些苦的食物，甚至有許多嗜好品都是苦的，咖啡就是最好的例子。前些日子在美國的雅虎知識網站上看到一個問題：什麼食物最苦？答案眾說紛紛，而評分最高的回答居然是無糖黑巧克力，在大家印象中巧克力應該是最誘人的甜點，怎麼會是苦的呢。原來巧克力中含有豐富的可可鹼和咖啡因，的確是很苦的，吃過純度八、九十度以上巧克力的人就一定能夠體會其中滋味，市售的甜

巧克力中可可成分通常很低，而且加了很多糖、卵磷脂和奶粉等，把苦味都蓋住了。

茶也是苦的，茶的古字「荼」，指的就是苦菜。不過最苦的茶可能是大陸廣西一帶產的苦丁茶，也叫做一葉茶，只要一片葉子就可以沖泡出一壺苦茶來。苦丁茶並不是真正的茶葉，而是冬青科植物大葉冬青的葉子，裡頭含有豐富的三萜苦味苷，是苦味的主要來源。至於廣東人愛喝的黑茶，有很多不同的獨門配方，主要的苦味成分一般是穿心蓮、五爪金英、筋骨草等青草藥。

啤酒也是苦的，這是因為裡頭加了啤酒花。啤酒花是大麻科植物，有鎮靜安眠效果，中世紀時代歐洲僧侶用啤酒花來抑制性慾，後

來卻意外發現加在啤酒中加入可以延長啤酒的保存期限，從此啤酒中就多了啤酒花的苦味。

蔬菜中也有很多是苦的，像菊科的高苣、野苣荬，十字花科的芥菜、芥蘭等都帶有苦味，而其中最苦的應該是苦瓜了，只不過人類想吃苦又怕苦的矛盾情緒，把這些蔬菜都有種改良到不太苦了。

俗語說：「良藥苦口」，可見藥草也多半是苦的，其中大家最耳熟能詳的應該要屬黃蓮了。黃蓮是毛茛科的多年生草本植物，地下根莖含有一種叫做黃連素的生物鹼，味道非常苦，據說用水把它稀釋到25萬倍後還嘗得出苦味。其實比黃連素的植物應該不在少數，如果是生物鹼含量太高，吃了恐怕沒治好病就先藥到命除了。

### 吃苦當吃補

植物苦味的來源主要是生物鹼和苷類成份等成分，過量時固然會對人體造成毒害，但適量時卻反而有益身體健康，甚至有很好的食療功能。台語有句「吃苦當吃補」，巧的是英文裡也有句「Bitter is better (苦的較好)」，生活中要懂得苦中作樂，飲食中也要學會品嚐苦味，這也算是一種飲食哲學吧！





# 銀川餘波之後

■ 曾淑莉



◆川於91年設立有機米專用碾米廠，從漂穀、烘乾、冷藏、碾製到成品出貨，皆為一貫化、無殘留污染的專用加工系統。

**關心大家的老朋友！  
認同十年功，堅持自己的  
有機選擇！**

在有機界闖蕩多年（屈指一算有10年囉），很多人都知道銀川有機米的名號，也有許多家庭長年吃他們家的米，忠誠度之高，連銀川老闆娘美智都常常讚賞這群客戶的熱忱擁戴！每年的6、7月及11、12月，配合一期及二期稻作採收推出的「鮮米急送」，更在國內包裝米產業開啓了從收割、碾製、包裝、宅配到府三天的極鮮銷售，米飯的鮮、甜，在打開鍋蓋的瞬間，除了感受迴盪在空氣中的誘人香氣，更讓人覺得整個人滿滿的幸福。

這樣的一個老朋友，在今年1月27日曝光的新聞，被打進了冷宮。因為他們的有機糙米在農糧署的採樣抽驗結果檢出含阿司松的農藥殘留0.02ppm（安全容許度為0.1ppm），雖然只是微量的殘留，但由於是有機產品必須視為不得檢出的零殘留，所有產品面臨下架、回收的命運，接踵而來的是品牌信任度的質疑，在諸多媒體的報導之下，消費者宛若驚弓之鳥，整個事件也似乎不

只是有機米兩大品牌的單一事件，影響所及是對於台灣有機產業又一次的信心崩盤！這樣的結果並不是產業同好所樂見，誠如中興大學董時敏教授在自由時報的投稿內容就提及：『有機農業具有崇高環境道德訴求的特性，讓大家都拿著放大鏡看待，一旦產品被檢出違反規定，這種放大的效果是毫不留情的。』也正因為這樣的高標準，讓打拚多年的農場或集區栽培的品牌更加珍惜自己的羽毛，謹慎把關。

**事件之後，說清楚講明白，  
也還給老朋友一個公道的  
生存空間。**

對老朋友的堅持，應該是患難見真情，危難之際，更該相信他們

有絕對的產業良心來經營整個有機米的團隊，說清楚講明白，釋放出可以喘息的空間讓他們重新調整與出發。

## 一、釐清可能的污染來源

檢出殘留的有機糙米為95年10月13日碾製、屬於95年一期稻作，目前已全數下架、回收。透過生產履歷的追蹤管理也確實查明受鄰田波及的土地，已與該班員解除合作關係，同時，當機立斷結束團隊內有鄰田污染疑慮的農地耕種，採行更為集區控管的經營模式來保障品牌供貨的安全。

## 二、現貨供應安全無虞

目前在市面上流通的產品都是95年二期的新米，農委會農糧署也再次針對市面上的銀川新米進行抽驗，檢驗結果全數合格。除此之外，針對目前的產品出貨管控，採行日本最嚴格的模式，除了原有的田間及入倉檢驗之外，每一批米出貨前逐批檢驗，合格後檢附報告出貨。

## 三、長期的檢測把關

銀川永續農場自民國88年成為本會輔導之「有機稻作示範農場」以來，因應生產面積的新增與更替，水質、土壤都一併送達本會之檢驗中心進行重金屬的檢測分析；在產品的監控方面，從採收期的採樣（近年的檢驗數量：94年6月為33件（糙米）、94年11月為26件（未經碾製稻穀）、95年6月為18件（未經碾製稻穀）），以及93年起不定期至通路賣場抽驗，每年都有完整的追蹤報告，在國內的檢測把關上，堪稱嚴謹度最高的生產團隊。

媒體鏡頭前，賴兆炫班長帶領產銷團隊對於管理失當公開致歉的畫面，令人印象深刻，消費者可以有選擇其他品牌的權利，但廣達150多公頃、班員人數達93人的團隊卻不可能在旦夕之間背離，堅持走下去，除了必須勇於跨越跌倒之後的慘痛代價，如何以更為嚴謹而有效的管理，讓未來的團隊能夠重新贏得消費者的口碑與信任，我們都相信這位老朋友會做到的！



◆喜歡嚐鮮的饕客一定不會忘記「鮮米急送」的好滋味。

## 活動小啟

3月1日至4月30日，本會與六福皇宮東西爐自助餐廳合作推出「春茶香草韻舞曲」活動，結合木柵貓空茶區不同主題茶的現場示範，邀您盡享繽紛茶趣，詳情請洽02-8770-6565或上網www.westin.com.tw

## 活動快訊

### 健康美味的醃漬泡菜

市場上的泡菜有很多種類，各式各樣的泡菜因不同的季節、不同的醃漬過程、添加不同的調味料，都會有所區分，例如：韓國泡菜、日式漬物、傳統泡菜等等。由於泡菜的種類選擇性多，因此，應用在料理上也十分廣泛，除了是餐前的開胃菜，還有涼拌、煮湯、火鍋或烹調料理等等。各種泡菜的加工方法其實都不難，選擇季節盛產的蔬菜，品質鮮嫩，在醃漬過程也會因微生物發酵，而產生各種酵素，風味不但芳香可口，並具有豐富的纖維質，日常食用，有助於身體的新陳代謝及消化功能，可以說相當實惠。

本單元講座邀請台灣大學園藝系園產加工師許明仁老師親臨指導，課程分二部份進行，一是介紹蔬菜醃製原理、醃製食材、調味料及一般醃製技巧，二是現場示範教學：傳統泡菜（發酵式）、麻辣泡菜、韓國泡菜及品嚐等。課後贈送學員贈品一份。有興趣學習者，請儘早報名，以免向隅。

◎報名費用：300元

◎上課地點：瑞公基金會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）

◎報名電話：02-2394-5029 吳敏芳或許鈴蘭小姐

◎報名方式：1. 請先電話報名；經確認再劃撥匯款，未經確認，自行匯款者概不退費。

2. 電話報名3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591

3. 經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出

健康美味的醃漬泡菜 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)
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 96年4月10日 (星期二) 14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 96年4月11日 (星期三) 14:00~16:00 (請擇一場次勾選！) <input type="checkbox"/> 第三場次 96年4月13日 (星期五) 14:00~16:00
(郵政劃撥收據黏貼處)	

郵政劃撥：19454231

戶名：財團法人台北市瑞公農產產銷基金會

網址：http://www.liukung.org.tw

活動報名時段：上午9:00~12:00；下午13:30~17:00