



檸檬酸溜溜 回憶甜蜜蜜

■ 吳文旭

採收時像是在雜草林中找到寶藏一樣，粒粒翠玉的青綠色真是漂亮。有了「寶貝雜草們」的保護，果實都沒被烈陽晒傷，真是自然的防護罩。

——摘自作者yahoo部落格



檸檬果實

● 檸檬樹與草的依護關係

檸檬樹本身也是屬於樹木的一種，在大自然的節氣運行下，順著節令時間：長新芽、開花、結果、熟葉老化、落葉歸根。雖然說檸檬是屬於常綠性果樹，終年都有綠葉掛在樹上（落葉科果樹在秋天紅葉、冬天落葉休眠），這樣的性狀，跟我們人類的作息週期是否也有些相似度呢？

選擇了跟自然相處的農事，也發現到了：其實就人的思考角度上，我們用了太多自我的思維，換個角度，置身於檸檬果樹枝葉間，仰望天空的陽光及地下根的向前探索的生命力，環境是不是適合他們？他們的反應會直接呈現在果樹上的生長情形，只要我們用心去觀察，就會發現微妙的變化。總覺得土地就是要有草的感覺才舒服，相信果樹們也是一樣想要與一片「草相完整」的環境條件共生，不然不會生長的這麼快樂及向陽（活力），就差檸檬樹們沒能跟我們一樣開口說話。但它卻呈現在枝葉及果實的風味，讓我們去發現它的可愛，這點可是終年與果樹為伍的我們，感受很深的體會。

既然是大自然體系下的產物，相對的也要有很好的「雜草」夥伴相隨，才會結出令人驚訝的好味道。當然囉！拿捏好除草的時機點，讓雜草適時發揮它的庇護，就能創造出香噴噴又驚奇的檸檬味道奇蹟，就是這麼的不一樣。

● 尋找綠寶石的八年等待

現階段成長了八年的檸檬樹們，既將邁入壯年期，樹勢的生長及果實產出的風味上，才正要開始展現出檸檬樹該呈現出的戲碼。只要給他們舞台一定會表演得很精采。今年7月上旬的第一批採收，結實累累的檸檬果實，感覺就好像



檸檬，是大家所熟悉的水果，那酸溜溜的滋味，讓人牙齒發酸、口水直流。不是因為它很好吃，而是它的酸總是讓怕它的人受不了。但是，這個水果可是我們飲食生活中很重要的酸鹼平衡使者，日常生活中我們吃進了很多鹹和甜的味道，而檸檬卻蘊藏著很棒的營養元素及酸溜溜的滋味，等著您去好好的發現呢！

● 來自宜蘭的檸檬

檸檬這項水果作物在我們農事栽培上，採用了自然式的管理及相處方法。作物隨著春夏秋冬的季節溫度變化，尤其是在宜蘭地區所栽種的檸檬，成熟時的特有檸檬風味，確實是跟一般管理方法所生產出來的風味有很大的差異。檸檬果皮超薄、香味超濃、汁液超多，這些特質的呈現，也讓很多朋友們感受到了它的獨特。

栽種檸檬的緣由，是因為在八年前客戶們覺得：一位認真的農夫，一年才出產一項作物、一年才碰面一次很可惜，於是客戶們給了建議，試著先栽種了5株的檸檬樹。三年過後第一次產出時，初次嘗到了檸檬的滋味，當時連我自己也被它的特殊味道驚嚇了觸覺及味覺，光是在採收時整隻手及手指間都是好香的檸檬味，久久都沒散去，內心真的覺得好驚訝！怎麼會有這樣的呈現，香味超濃。當然酸度也夠，真是酸溜溜！在第一次採收時，也給了當時扶持著我們農園成長的夥伴們一同品嚐這特別的味道，得到的回音，當然也是這檸檬為何這麼的特別，連手摸到了檸檬的果皮後，都還是留著它的特殊香氣，有別於一般外面市售檸檬的味道及感覺。

▲ 新鮮多汁的檸檬

是在找尋翠玉的綠寶石，果實們長在滿滿保護的大葉或豐草團裡，輕輕的撥開或豐草們做的簾子，出現的是粒粒亮晶晶的綠寶石。剎那間看到了果實的感覺真是不可思議！在我們覺得是草的保護下，檸檬所呈現出來的是這麼的翠綠，多麼奇妙的自然保護傘，有別於一般用人類思考角度去硬性栽種管理的檸檬，在雜草堆中長成的檸檬出落得更為標緻而迷人。

● 農場主人的話

人類跟檸檬都是生長在大自然體系下的一份子，將心比心，人為干預的動作是檸檬樹所需要的嗎？仔細思考看看，或許您會找到不同的答案！如同撫育與教養我們的下一代，給水果樹們一些時間和空間，水果們會給我們更多意想不到的美妙滋味！

（本文作者為永旭農園主人）

Tips

檸檬的實用建議

如何保存？

新鮮檸檬汁擠出後，放入製冰盒內或夾鍊袋冷凍保存，使用時方便取用，也不必擔心保鮮的問題。



／ 檸檬冰塊與鮮切檸檬

攝取的時機

檸檬屬於一種感光敏感的水果（香菜、九層塔也是），想要讓皮膚更白暫的食用者，建議在傍晚後再飲用果汁效果會比較好，以免皮膚感光受刺激變得更黑了！

生活好妙用

果皮、肉拿來泡檸檬水，會是很有效且天然的興奮劑，對提振精神有很好的幫助哦！另外也可放在冰箱當除臭劑，或是當浴室廚房的天然清潔劑，效果也不錯喔！這些方法都是我們所用過最安全又環保的清潔妙方。

養生與保健

跟著時間律動

趙思姿

好·好·過·生·活

生活習慣是我們現代人最容易忽略的大事，從小到大，我們學習了許多知識，卻沒有好好學習怎麼過日子，特別是多數人都從沒想過的「吃喝拉撒睡」的問題，這是我們每天都得面對的問題！然而不論吃的食物、喝的水、每天排便排尿的問題、甚至睡眠的好壞，都與個人的生活習慣息息相關，這些習慣會影響我們的生活品質，同時也間接影響每個人身體的健康。

西方諺語：「以自己刀叉，挖掘自個的墳墓。」一語道破一個人的飲食行為，能左右自己的命運，也再次提醒我們，自己的生活習慣，尤其飲食行為，對身體健康的影響有多麼重要。其實，懂得吃得健康的人，才能讓自己的生活過得輕鬆，而要讓自己過得輕鬆，就必須跟著身體的生理節奏去走。最簡單的方式就是從規律的飲食帶動身體的律動，讓情緒穩定，使身體維持在一個最佳的狀態。

大自然有一定的規律法則，例如季節變化、月亮圓缺和潮汐交替，這些大自然現象不也透露出宇宙的節奏。人體也是一樣，從每天二十四小時規律的運行，身體器官機能也隨著晝夜變化而運作。傳統中醫更認為，人體氣血的運行，受到時辰的影響，如果能注意時辰的變化，適時調理人體的五臟六腑，就能強化臟腑的功能，促進身體的健康，可見，生活作息對一個人的健康影響相當大。

以下將藉著中醫的臟腑氣血運行時刻表（十二經絡循環表）的理論，來幫助我們建立一個良好的生活模式，使身體在規律的作息中調理的更健康，生活更輕鬆自在。中醫的臟腑氣血運行理論指出，凌晨的3點到5點為「寅時」的時辰，是肺經活動的時刻，即為呼吸系統運作的最佳時機。到了早上5點至7點的「卯時」，是大腸蠕動最旺盛的時間，大腸的功能主在排泄廢物，所以建議一早起來，就先喝大量溫開水來幫助排便，讓整天感到輕鬆。

上午7點至9點的「辰時」，是走胃經，這個時候吃早餐最容易消化，而胃是供應全身營養的重要樞紐，所以平常早餐最好在九點前吃，儘可能吃得多、吃得好，不僅能幫助身體吸收營養，也能達到健身與體重控制的效果。如果長期不吃早餐，人很容易有胃腸功能失調的問題。接下來，到了早上9點至11點的「巳時」，是脾經旺盛時段，能協助順利將營養運送到身體的五臟六腑中。

中午11點到下午1點的「午時」，正值心經，中醫認為，

午時是天地氣機的轉換點，可讓身體處於休息處，就如同許多學童也會在學校午餐後小睡一了下午1點到3點的「未時」，是小腸經氣血旺配各個臟腑，因此專家建議最好在下午1點前完

下午3點到5點的「申時」氣血運行至膀胱經，5點正是喝水的好時機，只要多喝開水就能幫助身體排毒，增強泌尿道系統的功能，建議這段時間至少喝8000-10000cc的水，來幫助膀胱經正常的運行。接下來的酉時，在下午5點到7點，是腎經氣血最旺盛的時刻，這段時間可吃些簡單又容易消化的熟食，不宜吃太飽、太多，且儘量減少冰冷或生冷食物的攝取。俗語有句話說：「早餐吃得飽，中餐吃得飽，晚餐吃得少」，這種的飲食調控的原則對現代人格外重要，因為越晚吃越飽的餐食會加速身體機能的老化與慢性性病。

到了晚上7點到9點的戌時，氣血則走至心包經，此為心臟和神經系統的調整時段。心包經是指心臟外圍組織，可保護心臟正常運作，這個時候最好放下工作，不要胡思亂想，不要過度劇烈的活動，可和家人聊聊天，舒暢心情，因這正是身體自然修補的開始。晚上9點到11點亥時，走的是三焦經，也是荷爾蒙協調和免疫系統運作的時間，應該逐漸停止活動，看看書，放鬆情緒，準備就寢入睡。

夜裡11點到隔天凌晨1點的「子時」，為膽經氣血最旺盛的時刻，這正是睡眠的好時機，因為晚上11點以前睡眠的品質會比凌晨1點之後的睡眠品質更好。研究發現在極度缺乏睡眠的情況下，容易免疫力下降，主要是褪黑激素的荷爾蒙在睡眠時可達高峰狀態，失眠時會造成褪黑激素循環中斷或衰退，使身體的內分泌，免疫和神經系統失去平衡，相對影響器官的機能，也會帶來老化和疾病，因此最好11點前睡覺，能使人的精神飽滿、抵抗力轉好。凌晨1點到3點的「丑時」是肝經當班，肝經對一個人的情緒、筋絡、眼睛有密切的關係，所以凌晨1點到3點應處於良好的睡眠品質狀態，否則會有肝血鬱抑，眼睛乾澀、精神不濟，甚至誘發肝臟疾病的危機。

中醫醫學的十二時辰對應十二經絡的理論，對現代人生活的調整幫助極大，即使科學的驗證並不多，但卻是自古以來人類生活的規範準則。讓許多人學習到良好的生活習慣，如此一來，規律的飲食和生活習慣能讓我們的身體有好的功能，同時也能達到延年益壽的目的。

(本文作者為專業營養師)

會訊發行異動通知

「瑠公農產產銷資訊」發行，將自第61期起改為季刊，一年共四期，發行日變更為3月10日、6月10日、9月10日、12月10日。紙本印刷的寄發會在發行日之前，採大宗郵件統一寄發，請所有會員朋友留意這項調整。

編輯小組敬啟

臟腑氣血運行時刻表

寅時	卯時	辰時	巳時	午時	未時	申時	酉時
AM 03-05	AM 05-07	AM 07-09	AM 09-11	AM 11-01	PM 01-03	PM 03-05	PM 05-07
肺經	大腸經	胃經	脾經	心經	小腸經	膀胱經	腎經
調息	喝水、排便	上午9點前吃早餐	上午10-11點喝水	放鬆、進食、小睡	下午1點前完成午餐	下午3-5點大量喝水	晚上7點前吃晚餐

自家講座

茶花籽油的一堂實用課

曾淑莉

茶油種類及別稱

樹種區分	油茶樹 [高樹]	茶葉樹 [矮樹]
樹種類別	大粒油茶果樹、小粒油茶果樹	茶葉果樹 [烏龍茶樹...等]
食用建議	適合煎、煮、炒、炸	生飲、涼拌、藥膳
		拌飯、麵、調味

茶油別稱：台灣〈苦茶油〉或〈茶籽油〉。韓國〈石櫛花油〉。日本〈櫛油 Tsubaki〉。亦被譽為「東方橄欖油」。中國〈山茶油〉或〈野茶油〉。香港及歐美〈茶花籽油 Camellia Oil〉。

茶花籽油，俗稱苦茶油。苦茶油這玩意，是個養生的油品，但坊間的價格卻是隨人起舞，落差很大。許多人想要食用這個評價頗高的好油，除了怕買到假貨，往往也不知道如何善加運用手邊的好油，時間一久，產生了油耗味，不敢吃又捨不得丟掉，真是又愛又怕。透過這堂實用課，金椿茶油工坊的專業講師，正好為大家解了多年的迷津！

台灣對於茶花籽油的稱呼，大致有兩種：「苦茶油」或「茶籽油」。其實兩種稱呼來自兩種不同的原料（如左圖）。

油品，是日常料理中不可少的佐料。現代人要求健康，對於油品的用量也會因為飲食的控制而受到重視。而坊間油品的種類愈來愈多，消費大眾增加了選擇，卻也更該適當地去瞭解不同油品之間的差異，才能用在對的地方、得到最佳的食用效果。茶油常常被拿來跟西方的橄欖油相提並論，因而有「東方橄欖油」之稱。但以台灣的飲食習慣，煎煮炒炸的高溫烹調樣樣來，茶油就比橄欖油更來得適合中式料理。原因有三：1. 就地取材（原生樹種）、2. 發煙點（耐熱度200—220℃）、3. 多層次口感（品種多樣）。



講座現場的精彩簡報

戌時	亥時	子時	丑時
PM 07-09	PM 09-11	PM 11-01	AM 01-03
心包經	三焦經	膽經	肝經
放鬆、準備休息	放鬆、準備休息	就寢睡覺	睡覺

在這堂課程，我們的講師也運用茶油示範了多道的料理。包括茶油燒酒雞、茶油塔香絲瓜、茶油豆豉雞、茶油塔香金絲蛋、茶油煎香煎鮑菇、茶油綠豆糕、茶油拌飯、茶油拌麵、茶油苦瓜鹹蛋、茶油調味沙拉等，讓大家可以現場品嚐茶油在各式料理所發揮的特色。除此之外，茶油不僅可以作料理，還可以研發成各式的生活加工用品或食品，例如手工皂、紫草膏、做蛋糕、牛軋糖、薑糖...等。此外，在日常應用上，包括保養皮膚、頭髮、針對產後或手術後的保養都有不錯的效果，值得大家參考！

這次所邀請的講師來自苗栗三灣的金椿茶油工坊。金椿茶油工坊走過二十餘年頭，第一代經營傳統茶油工廠，是國內苦茶籽原料的供應商；現在由第二代的品牌經營打出了更響亮的名號，在原料、油品之外，讓苦茶油有了更為寬廣的揮灑空間。

課後小常識

茶油的儲存方法

- 1 放置陰涼，乾燥無日光照射處，不要放置瓦斯爐旁，若能放置於冰箱內效果更棒。
- 2 使用完後，應立即將瓶蓋蓋緊，避免空氣接觸，加速氧化現象。
- 3 用過的油不要倒入新油中，否則易劣化新油的品質。
- 4 最佳的品賞期在一年內，特別是油品製成後的前三個月，是苦茶油的新鮮度及風味度最完美的時候。
- 5 已經過了保存期限或產生油耗味的茶油，可以拿來當作皮革保養油使用。

好油上菜



部分文字摘錄自「茶花籽油的一堂實用課」上課簡報資料

都會遊蹤

社子島二三事

林明志

島頭公園



社子島位於台北市的西北邊，由基隆河與淡水河交匯所形成的半島，狀如鴨子頭般，北臨基隆河、西側為兩河交會口、南臨淡水河。

以往社子島給人的印象是每逢下大雨必淹水，但在瑤公水利會及台北市政府的努力下，現在的社子島已擺脫淹水的夢魘。社子島為防洪區，有禁建的限制，這讓社子島保留了農地、紅磚瓦厝等純樸的風貌。近年來水利會及市府加強圳溝、閒置空地、堤階植槽等綠美化及硬體設施的建設，使社子島極具有觀光、教育、休憩、運動等發展性。以下為大家介紹社子島幾處值得駐足的地方。

首先是台北花卉村，位於洲美快速橋頭旁，原名社子花卉廣場，裡頭除了販賣各式盆栽、園藝資材外，還有餐廳、DIY教室、兒童戲水區、戶外休憩區、停車場等，另有腳踏車租借處，提供遊客租借腳踏車環繞社子島一周。

在洲美快速橋下沿河堤邊防汛道路往西即進入社子島，至北興宮與水利會二區抽水站一帶河堤上方可供人騎腳踏車。至延平北路八段2巷口，此處正逢社子大橋河面橋墩工程的施工，但可稍做駐足，因有水利會綠美化的農地可供人休憩欣賞彩繪鐵皮。



續往西來到萬和園區，此處堤防內側有水利會綠美化的圳溝及農地花海，堤外有水利會闢建的鹹草復育濕地公園，供人回顧前人種植鹹草的光景。再往西來到善水亭區，可下堤階進入善水亭了解水利會圳道綠美化典範之一，其內設有松風亭及生態池。續向西來到東山宮，為全國最獨特

的廟宇，與水利處的抽水站結合，收納各方流浪神像，當地人常在此處品茶話家常。此區在水利會及水利處的支持下，由錫瑤環境綠化基金會執行綠美化後，帶動當地居民認真堤階植栽。

島頭公園（社子島最西側）為水利處興建的堤外河濱公園之一，堤防上有涼亭，堤階植槽也由當地居民認真。在此處有大片的紅樹林、簡易碼頭供人垂釣。這裡是社子島風景最美的地方，可遠眺三重、蘆洲、八里、關渡大橋、關渡宮、關渡自然公園、大屯山系、七星山系等景色，也是賞鳥的好所在。親近河灘濕地，會發現招潮蟹正揮動大螯及彈塗魚躍躍不已地歡迎你的到來。島頭的夕陽美景也不錯看唷！

往東不遠處來到六號抽水站，此處有水利處設置的彩繪裝飾及觀測站改裝成的賞鳥站，河岸邊有蘆葦及紅樹林，堤階植槽也由當地居民認真。續往東，堤內沿線住家或鐵皮工廠，堤外為淡水河沿岸。到了最東側，堤上自行車道終點處，有水利處設置的裝置藝術。在此處穿越過車水馬龍的環北路又回到台北花卉村。

社子島內部保留許多紅磚瓦厝，如浮洲王家古厝、中洲埔李宅古厝、李和興宅等舊式農村房舍及許多廟宇。其豐富資源，能滿足來訪者休憩、觀光、生態教育、農村體驗等各種需求。未來，市府正計畫整體開發案，屆時農村、紅磚瓦厝將消失殆盡，而呈現另一城市新風貌。若想就近體驗舊時農趣，要把握未開發前的時光，來此仔細遊覽一番。



本文作者：台北市錫瑤環境綠化基金會
技術組副技師
照片提供：社子島美學會

活動快訊

報名「東部探索之旅」請見A4夾頁單張或本會網站「最新消息」

醬就對了!!

在重視健康的現代生活裡，少油、少鹽、少熱量是飲食的主要重點。如何將現有的蔬果變化為醬料，運用在各式料理中，不僅更具特色，也符合現代人LOHAS（樂活）的訴求。講究純天然的同時，若在家也能輕鬆地製作好醬料，不但衛生安全，也兼顧營養與健康。

這次講座將邀請天然料理專家：糖糖老師與早乙女修老師親臨授課，教導學員製作無人工添加物及經濟實用的好醬料。上課內容包含介紹醬料的食材、製作過程、運用及品嘗，現場將示範醬料如：番茄醬、海苔醬、橙汁拌香椿、無奶蛋沙拉醬等，內容豐富又充實；課後贈品為糖糖老師的新書「發現粗食好味道」。歡迎對課程有興趣者，儘早報名，以免向隅！

◎報名費用：每場次400元

◎上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）

◎報名電話：請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00 下午14:00~17:00
02-2394-5029 吳敬芳或許鈴蘭小姐

◎報名方式：1 講座預定辦理三場次，每場次32人，未滿25人將採不開班或併班。
2 參加者，請先以電話確認、報名→三天內，將填妥報名表、劃收據傳真至2394-2591。
3 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。



報名表	
參加場次	☐ 第一場次 99年9月24日（星期五）14:00~16:00 ☐ 第二場次 99年9月27日（星期一）14:00~16:00 ☐ 第三場次 99年9月29日（星期三）14:00~16:00
姓名	會員編號
聯絡電話（日）	（行動電話）
通訊地址	□□□
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「場次」及「參加者姓名」。

（請手繪或影印放大此表格填寫）

瑤公圳開圳270年慶祝活動 源遠流長、樂活270嘉年華會

瑤公圳開圳270年，在社子島舉辦嘉年華會，要與民眾一起同慶！歡迎大家做伙來湊熱鬧！一整天的行程安排，除了盛大的慶祝儀式、精彩的表演，現場全時段設有農產品市集、健康諮詢服務、綠美化盆栽DIY、熱帶球根花卉展示，還可以參加圳道健行及單車行程，非常有看頭！敬請大家扶老攜幼一起到社子島參加這場雙十好日的特別盛會。

◎活動時間：99年10月10日 09:00~17:00

◎活動地點：台北社子島島頭公園及台北海洋技術學院活動中心。

◎活動流程：

時間	活動項目
09:00 ~ 09:30	福安國中鼓樂隊與官將首表演
09:30 ~ 10:00	慶祝儀式開始：長官與貴賓致詞
10:00 ~ 10:15	水利會270週年經營成果簡報
10:15 ~ 10:30	堤階認養續優表揚、頒獎儀式
10:30 ~ 10:45	揭開270盆植物蛋糕：慶祝儀式結束
10:45 ~ 12:00	A案：圳道健行導覽【全程約1.5小時】 島頭公園→六號抽水站→東山宮→善水亭站→島頭公園 B案：單車田園巡禮【含解說導覽，全程約1小時】 島頭公園→六號抽水站→東山宮→善水亭站→三區幹圳道→萬和園站→二區抽水站→島頭公園
13:30 ~ 14:00	富安國小獅舞社
14:00 ~ 14:15	社子島合唱團
14:15 ~ 14:30	社子島肚皮舞
14:30 ~ 16:30	風箏協會特技表演【約2小時】
17:00 ~	活動結束：賦歸