



農業講古

就地取材的溫飽

以前農業社會的農家主婦，
沒有什麼固定收入，
仍能維持一大家子的家計，
讓其在穩定中成長，
實屬不易。

◎ 陳達



台灣地處亞熱帶海島，四季並不是可以明顯區隔。對北部農家而言，七、八月正值第一期稻作收成，繼續從事第二期耕作的農忙期。在50年代之前沒有省時、省力的農業機械，一切農業活動大多要靠人力與獸力，農人的工作時間長，對於食物的補充需求殷切，所以農家自行或雇工進行割稻、插秧、田間除草…等，上、下午都會準備點心送到田間供工作人員食用。

以前靠耕作水田為業的稻農，都會設法在住宅附近找一小塊旱田或在田邊圍一塊地作為菜圃種菜，用來解決三餐副食。因為稻農收成後，扣除租稅剩餘不多的稻穀要放到穀倉貯存，做為一家大小主食，不能變賣作為日常費用。其他收入包括農閒時四處打零工及出售農家副業所養的豬隻。至於平時養的雞、鴨、鵝等大部分是為迎神節慶、祖先忌辰日或某人坐月子而預先準備。我們家長輩很有遠見，租耕水田外另租一塊蘭草田，當蘭草收成後就可出售換錢，而且選留一部份上等蘭草作為平時自己織草蓆出售，賺取工資貼補家用。

↑ 芋頭莖



↑ 蘭草收割、曬乾，選留一部分上等蘭草編織草蓆出售。

農業社會多一個人口，多一份勞力的思想牢不可破，所以農家子女都是一大群。筆者小時候就是處於有20多口要吃飯的中大家庭，大人每月要用手推車載每包100台斤的稻穀約6、7包，送到碾米代工廠，碾成白米。煮飯時還要酌加約米量四分之一的蕃薯（切塊），大鍋飯煮熟先撈起一桶乾飯，再盛一鍋米湯，剩下的裝到陶缸就是稀飯。三餐大致相同，不同的是副食配菜。醬菜是農家副食的主角，醬油、豆瓣醬、米醬衍生出蔭豉、豆豉、醬醃瓜、豆腐乳、醬冬瓜、醬筍…，時蔬、蔬菜初級加工品，則視為副食配角一、二名。

七至九月時蔬有蕹菜、蕃薯葉、絲瓜、瓠瓜、菜豆、冬瓜、竹筍、佛手瓜、龍鬚菜、莧菜、萵苣、金針、芋頭莖、韭菜…等，農家菜圃總以病蟲害比較少的作物，作為優先種植的種類，所以蕹菜、絲瓜、瓠瓜、菜豆、冬瓜、佛手瓜、莧菜、萵苣、金針、芋頭、蔥、蒜、韭菜…等成為首選。雖然栽種種類並非很多，農家之間卻常會互通有無。早期尚未育成葉用蕃薯前，蕃薯葉是要在延伸很長的蕃薯藤上一葉葉拉下來，因為把葉子去掉多少會影響蕃薯的生長，所以農家非不得已不去採蕃薯葉，漸漸成為窮人家的代名詞，連賣菜的人也把蕃薯葉改名為過溝菜，以免買的人被人恥笑。

另一副食配角蘿蔔乾、酸菜、筍乾、冬菜（高麗菜乾）、木耳、金針等初級加工品，農家有的自己做，有的是買一點，放在廚房備不時之需。我們家比較常買的魚蝦類是售價相對便宜的：小魚乾、蝦皮，平常用來加在菜裡面燒煮，例如炒煮瓠瓜、佛手瓜、芋頭莖、冬菜（高麗菜乾），加入蝦皮。蕹菜、莧菜、茄子、竹筍、金針煮湯時就加小魚乾。另外常買的鹹魚、熟魚*、小卷乾和自家做的醬菜則扮演下飯的主要角色。

*熟魚：市售魚產品中，先行煮熟再販賣的魚類，如鯪仔魚、四破平（鰱魚）、花飛（鯖）、烟仔平（鯉）、小卷…

夏秋之際午後雷雨（俗稱西北雨）頻繁，每當烏雲密佈閃電頻頻，大人就帶捕魚蝦工具到水田或灌溉大水溝裏，捕捉小魚蝦。第二天去收籠時，往往可以捕到不少小魚、小蝦、毛蟹、泥鰍、鮎魚、鰻魚（土虱）、鱔魚、鯽魚。小魚、小蝦用米醬燒煮非常美味。

小時候吃飯只求填飽肚子，配菜沒有選擇，大人準備什麼，就吃什麼，不過還是有幾道菜吃過後的滋味，到現在記憶猶新，例如「蜆肉豆豉」、「豬油粕蔭豉」、「炒田螺」、「串珠豇豆仁」、「手工麵線湯」。賣蜆肉的小販買肉送湯，肉煮豆豉，湯煮蕹菜，鮮味一級棒。油粕是豬油榨油後的產物，豬板油的粕尤其香脆。田螺從田裡撿回來，洗淨後放入滾水燙過後，取出螺肉用蔥薑炒煮，螺肉咬勁十足。菜園裏採回來的豇豆，常有過熟變黃的豆莢，取出豆仁，拿針線串成一串，煮飯時一串串放到飯裏一起煮，飯好豆串也熟，吃起來又甜又香。農家早餐吃乾飯，除醬菜類、炒花生或蘿蔔乾、1~2樣青菜外，如無煮湯的食材就以「手工麵線湯」充數，湯多麵線少，大人喝湯，小孩吃麵線。

現代小家庭的家庭主婦，通常都有固定家庭收入，日常必需品仰賴外購，衣、食、住、行、育樂開支浩繁，家庭收支尚且維持平衡，不讓捉襟見肘。以前農業社會的農家主婦，沒有什麼固定收入，仍能維持一大家子的家計，讓其在穩定中成長，實屬不易。



← 熟魚代表：
小卷、鯪仔魚。

辨識農產品標章及標示的好本事

近年來，國人生活水準的提昇，消費意識抬頭，生活所需的各類農產品的品質要求也日漸提高。為保障消費者權益，並滿足需求，國內已逐步建立驗證標章的制度。然而農產品的各類標章繁多，你認識它們嗎？

◎汪明耀

賣場上的農產品主要的標章及標示

一般市面上經農政單位輔導，並依據「農產品生產及驗證管理法」規範的農糧產品，主要可分為下列三類：

- 1 有機農產品
- 2 優良農產品
- 3 產銷履歷農產品

以上農產品都必須經過嚴格的原料、製程、出廠流程審查合格，才能貼上可茲辨認的標章及標示。因此如果想購買合格的農糧產品，就必須具備小小辨識本事，才能保障自身權益。以下我們來介紹一些簡單的方法，並輔以實際圖例來辨別它們的標章與標示吧！

養生與保健 | ◎趙思姿

科學家研究發現，多吃蔬果能降低得癌症的機會，尤其經常吃蔬菜、水果和粗糙五穀的人得病機會比不常吃的人低二～三倍，所以蔬果被現代人視為是慢性病、癌症的天然解藥。

專家建議只要每天至少吃兩種水果和三種不同的蔬菜，能達到保健的功效。除此之外，蔬果對於美容塑身、美化肌膚、強健體格也有異想不到的好處。為何蔬果能受到如此大的肯定？下列特質可說明蔬果對身體的重要性。

蔬果養生健康多

1 蔬果是鹼性的食物

正常血液pH值在7.35～7.45之間，呈微鹼性，為了身體健康，多吃鹼性食物是有幫助的。一般食物的酸鹼性主要是以礦物質的成分和含量來決定，鹼性食物含較多鉀、鈣、鎂等元素，而綠葉蔬菜、海藻類、水果都是強化身體健康的鹼性食物，例如海帶、番茄、油菜、甘藍、青椒、小黃瓜、葡萄、鳳梨都是鹼性高的蔬果。

2 蔬果的營養濃度高

營養濃度是一個新觀念，是衡量食物營養價值的方法之一。由於蔬果富含胡蘿蔔素、葉酸、

維他命C、鉀…等天然營養素，營養濃度高且變化大，有助於細胞的修護，各器官機能的調節。平日多攝取各種不同的蔬果能強化骨骼、減少貧血與心臟病的發生，同時也能預防各種慢性病與癌症。例如高鈣的蔬菜：紫菜、海菜、金針、九層塔、綠色莧菜、木耳、蕃薯葉、芥藍菜。高鐵的蔬菜：金針、木耳、香菇、莧菜、蕃薯葉、菠菜、萵苣、枸杞、紅棗。高葉酸的蔬果：花椰菜、菠菜、蘆筍、甘藍菜、豌豆莢、香蕉、甜瓜、檸檬。富含β-胡蘿蔔素的蔬果：茼蒿菜、胡蘿蔔、綠蔥、菠菜、青江菜、木瓜、桃子。富含維他命C的蔬果：苜蓿芽、青椒、花椰菜、芥菜葉、蕃石榴、柑橘。以上的各種蔬果都含有多元的營養素，能抵禦環境對身體的傷害，維持身體健康。

3 蔬果是低脂食物

任何一種蔬果都不含膽固醇，膽固醇只存在動物性的食物，因此，攝取充足的蔬果有助於調控現代人膽固醇偏高所造成的疾病風險。而且植物性的食物，尤其蔬菜和水果含較多的水分，相較之下，所含的熱量較低。其中以葉菜類和瓜果

想買好產品，學習好本事！

一、有機農產品辨識方法

標章樣式	目前市面上可以買到的產品種類
	有機農糧產品、有機畜產品、有機水產及其為主要原料之加工品

首先就以「有機農產品」來說，依據規定，國內農產品應經過驗證，進口農產品應經審查通過，並依規定標示；如果沒有經驗證或審查的產品，不得以足使消費者誤認為有機產品的表示方法來標示。

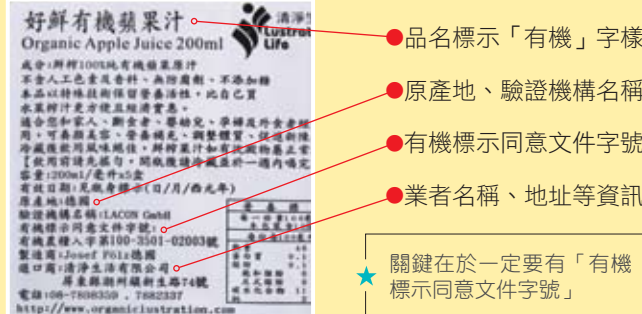
由於有機農產品很難從外觀辨識，但消費者可以從產品包裝上的標示來辨別，所以不論是市售國產或是進口的有機農產品、農產加工品一律按照規定標示。

	國產產品	進口品	備註
標章圖示	CAS台灣有機農產品國家標章		國產「有機轉型期產品」不得使用CAS台灣有機農產品國家標章
標示事項	品名	品名	應標示「有機或有機轉型期」字樣
	原料名稱	原料名稱	如果商品名稱與原料名稱完全相同，可以不標示原料名稱
	農產品經營業者名稱、聯絡電話號碼及地址	進口業者名稱、聯絡電話號碼及地址	
	原產地(國)	原產地(國)	已標示足以表徵原產地(國)之製造廠者得免標示
	驗證機構名稱	驗證機構名稱	已使用驗證機構標章者得免標示
	有機農產品驗證證書字號	有機標示同意文件字號	

國產有機農產品辨識圖例



進口有機農產品辨識圖例



二、CAS優良農產品辨識方法

標章樣式	目前市面上可以買到的產品種類
	肉品、冷凍食品、果蔬汁、食米、醃漬蔬果、即食餐食、冷藏調理食品、生鮮食用菇、釀造食品、點心食品、蛋品、生鮮鮮切蔬果、水產品、林產品等14大類

CAS (Certified Agricultural Standards, CAS) 標章是優良農產品證明標章的簡稱。CAS標章是政府本著發展「優質農業」及「安全農業」的理念推動的證明標章。凡申請驗證產品，需經學者、專家嚴格評核把關，通過後方授予CAS標章證明，產品均標示有CAS標章，保證CAS產品的品質安全無虞。

- 1 包裝袋上印有「台灣優良農產品」標章。
- 2 包裝完整，外觀良好。
- 3 清楚標示產品成分名稱、營養標示、有效日期、保存條件、廠商名稱、地址、電話等資訊。

CAS優良農產品辨識圖例



三、產銷履歷農產品辨識方法

標章樣式	目前市面上可以買到的產品種類
	農產品、禽產品、水產品、畜產品

最後我們來介紹產銷履歷農產品。「產銷履歷」或是一般大眾習稱的「生產履歷」，源自歐盟使用的「食品可追溯性系統」一詞。它的意涵是各類農漁畜水產品及其加工品，在生產、加工、流通、銷售各階段所經的歷程，都有紀錄可以供購買的消費者查詢。如此做法充分賦予消費者知的權利，以消除大眾對黑心食品、來源不明食品的憂心與疑慮。

但是您知道要怎麼樣才能正確的買到經驗證機構依法驗證，優質、安心的產銷履歷農產品嗎？其實還蠻簡單，只要注意產品本身或包裝上，有沒有「產銷履歷農產品標章（簡稱TAP標章）」，所以一定要記得這個標章圖樣！標章特徵要領如下：

- 1 外圍有產銷履歷農產品及TAP字樣，其中TAP是Traceable Agriculture Product的縮寫。
- 2 產品上揭示品名、追溯碼、資訊公開方式及驗證機構名稱等資訊。

產銷履歷農產品標章辨識圖例



為自己把關，採買實實在在的農產品

其實農產品標章及標示，無不就是避免市場資訊不清楚的有效方式，更有助於我們購物時容易辨別真假產品，避免被各式無謂或虛偽的標章、標示或商標混淆。聰明的您是不是對市面上的農產品有了具體的概念了呢？簡單的辨識小本事，對大家只有好處，因為您可以更為確定每一分錢都可以花在正確的消費上，千萬別讓自己的權益睡著了！

徵求

有機黃豆宴演會場貴賓

中秋佳節連假，抽空來建國假日花市走走，邀您參加學輝老師的有機黃豆現場教學！學輝老師將告訴大家有機黃豆製品的聰明選購要訣；同時讓您現場比較不同等級的豆子外觀差異及營養成分的不同。接著可以現場試吃最新鮮營養的蛋白質與鈣質的補給品—有機豆漿、豆花。
在完整參加全程活動後，我們將提供每場次前30名的到場朋友，每人可領取一份參加獎（有機白米1KG）！歡迎大家踴躍參與我們的徵求活動(免費參加)。

◎時 間：100年9月10-11日（週六、週日）下午三點至四點
計二天，每天一場，共二場。

◎地 點：建國假日花市第三區農業櫥窗

◎參加方式：於當天14：30開始受理現場報名、簽到及領取參加券，前30名參加朋友在會後可領取參加獎，額滿為止。
(一人僅限報名一場次)

◎活動諮詢：請於上午九時至十二時、下午二時至五時
來電諮詢，2394-5029轉分機33 曾淑莉小姐

◎備註事項：主辦單位保留現場機動調整活動內容的權利。



類蔬菜如黃瓜、苦瓜更是明顯，所以蔬果常被視為低脂、零膽固醇極佳的減肥聖品。

4 蔬果是纖維質的重要來源

天然高纖的食物幾乎都是熱量偏低的食物，由於纖維質不被人體消化吸收，一般可視為零熱量，加上纖維質可增加飽足感，減少食物的攝取量，促進腸子蠕動、加速排便，對於降低食物熱量的吸收是有所幫助的。除此之外，纖維有吸水性，能增加糞便體積，刺激腸道的蠕動，減少致癌物在體內停留的時間；纖維也有利於腸道好菌的成長，有效抑制致癌物的形成，同時協助女性荷爾蒙的調節，減少婦女罹患乳癌的機會。



5 蔬果含高抗氧化物質

只要天然的蔬菜與水果都含有豐富的抗氧化物質，常見有β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E以及植物性化學物質。這些元素都能有效的消除自由基以及對細胞的破壞，例如深綠及黃紅色蔬果含有較多類胡蘿蔔素的營養素，包括胡蘿蔔素、番茄紅素及葉黃素等。十字花科蔬菜含多種抗癌成分、硫化化合物以及Indoles等成分。大蒜含有將近十五種以上具抗氧化作用的成分，而每一百公克的菠菜就含有100毫克的維生素C和八千國際單位(IU)的胡蘿蔔素。因此平時從蔬果中獲取抗氧化物質是最為理想，蔬果類不僅含有天然的抗氧化劑，更含有豐富的纖維質及其他營養素，對於身體全面的保護功不可沒。

6 食物種類多元

蔬菜的種類繁多，分類的方式可以食用部位分類，即為葉菜類〈菠菜〉、莖菜類〈芹菜〉、根菜類〈牛蒡〉、花菜類〈花菜〉、果菜類〈青椒〉。或以蔬菜顏色區分，這主要配合中醫理論，利用五色—青、紅、黃、白、黑，對應人體五臟的肝、心、脾、肺、腎的概念，將紅〈番茄〉、黑〈木耳〉、黃〈金針〉、綠〈小黃瓜〉、白〈蘿蔔〉五色作為分類，主要作為多樣選擇蔬菜的原則。

由於蔬菜的顏色多元，讓蔬菜在提供營養的變化程度上，更具意義。加州大學柏克萊分校的教授，雷派克Lester Packer博士指出「抗氧化網路」的理論，發現當自由基入侵人體時，維生素E會先抵擋，在維生素E消滅自由基的同時，自己也被氧化，這時，維生素C則充當維生素E的抗氧化劑，及時將維生素E還原，然後維生素C本身被氧化後，就必須靠著黃酮類或其他化學物質等抗氧化劑來協助還原。由此可知，抗氧化網路成員是相互支援、合作，因此，利用多色蔬菜來確保多種類營養的獲得，使得抗氧化網路更完整，抗氧化的效果更堅強，這種概念同時也提供了「為什麼人需要吃多種不同食物組合的飲食」的真正答案。

難怪專家們都一致認為富含營養素、高纖和 low 脂的蔬果正是天然防癌的最佳食物。

| 假日好去處 |

坪林區金瓜寮

樂活農夫
市集

開張囉！



◎ 李積錦

合作催生了「坪林區金瓜寮樂活農夫市集」的設立。

農夫市集，就是強調由在地人販賣在地生產的農特產品及鼓勵在地消費。坪林金瓜寮樂活農夫市集結合了來自坪林區七個里(粗窟、坪林、上德、漁光、水德、大林、石碇里)的農友，固定的市集日成了農友們彼此感情交流、互動聯誼的場所，同時也讓村民們有了切磋農業技術、良性競爭的機會平台。此後，消費者來此一遊山水，又多了一處可以採購當地優質農特產品的場所；對農友來說，也提供了增加收益的好機會，可以說是創造彼此雙贏的市集。

基金會秉持服務農友的宗旨，也期望藉由農夫市集的成立能發揮坪林在地農特產品如當令蔬果花卉、茶葉、野生蜂蜜及茶葉副食品等農特產品的特色資源、人文優勢，並且結合當地生態保育，推廣健康生活理念。尤其結合產業與休閒觀光、帶動地方繁榮。

蒼鬱的樹林伴隨著潺潺的流水聲，護溪有成的金瓜寮溪滿是魚兒悠哉的景象，讓人瞬間忘卻了世俗間的煩惱。喜愛大自然

歷經一年多的蘊釀及籌劃，「坪林區金瓜寮樂活農夫市集」在7月31日(週日)起正式隆重開市了。

金瓜寮村，好山好水，原本就是台北人常來踏青、騎腳踏車、戲水、露營的好地方。近兩年來，坪林區公所觀光課重新整治建設了觀魚休閒環河步道；新北市政府農業局更是大力積極推動環保低碳旅遊活動。在經過雪隧通車後坪林區一度失去了繁華，也面臨了經濟萎縮的黑暗期，而今由於公部門的積極投入，彷彿沉睡中突然甦醒的姑娘，又展現出精神抖擻、神采奕奕的模樣；原本冷清的街頭，開始出現賞景購物的人潮，重新打造寬廣空間的全家便利商店前更是時常見到騎乘重機型的男女駐留。

為迎合外來遊客需求，也為了幫助當地農友行銷自家所生產的農特產品，沿著溪水清澈、景致秀麗的金瓜寮溪畔，由台北市瑠公農田水利會提供經費，本會與坪林區農會



↑市集裡的各式農特產品。

的朋友們不妨找個機會前往金瓜寮蕨類步道一遊。當然，也歡迎您來到「坪林區金瓜寮樂活農夫市集」稍做片刻駐足，品嚐道地文山包種茶的清香喉韻。本會也將於11月份中旬舉辦2梯次的「坪林輕鬆遊」活動，歡迎有興趣的朋友在10月上旬至本會網站參閱報名方式。



坪林區金瓜寮樂活農夫市集

營業時間：每週日上午10時至17時

地點：新北市坪林區粗窟村金瓜寮19-1號
鐵馬新樂園前廣場。

活動快訊

秋の選
實用講座

秋天是果實豐收的季節，也是進入冬季前最適合調理身心的時機。這次，我們配合節氣、選用當令食材，安排三種課程主題：①有機美人・手做體驗 ②膠質料理 ③日式煎餅，歡迎有興趣者，儘早報名！

◎報名費用：

每場次400元／人

◎人數限定：

32人／場次，未滿25人將採不開班或併班。

◎上課地點：

本會三樓會議室
(台北市忠孝東路一段10號3樓)

◎報名電話：

請利用辦公時間洽詢。
上午9:00~12:00及下午14:00~17:00

◎注意事項：

1. 請先以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！
2. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款收據」傳真至02-2392-0974。
3. 活動通知單於活動前一週寄出，請擇一勾選書面郵寄或電子信箱。
4. 經報名繳費，概不受理退費。

講座主題	課程內容	授課講師	報名接洽
有機美人・手做體驗	以當歸和薑黃為主要食材，設計成可吃喝的茶飲、美食和塗抹肌膚的滋補保養品，搭配DIY乳液部分，為入冬打底，做好準備。	天然食材保養達人 向學文老師	02-2394-5029 *分機33曾淑莉小姐
膠質料理	認識膠質及料理應用，課程將與作者分享書中精髓。	陳建志營養師 黃碧雲Wendy老師	02-2394-5029 *分機31吳敏芳小姐 *分機30許鈴蘭小姐
日式煎餅	介紹什錦大阪燒(厚)、蛋餅大阪燒(薄)、燒麵、麵糊調製、配料及醬汁搭配，在家隨時DIY。	日式料理講師 張瑞文老師	

秋の選 實用講座 報名表

姓名	性別	☐ 男 ☐ 女	會員編號
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知方式 (擇一)	☐ 郵寄地址 ☐ ☐ ☐ _____ ☐ 電子信箱 _____		
請勾選 欲參加之講座 主題及場次	有機美人・手做體驗 (可帶回一份手做體驗完成品) ☐ 第一場次：100年9月26日 (週一) 14:00—16:00 ☐ 第二場次：100年9月28日 (週三) 14:00—16:00 ☐ 第三場次：100年9月30日 (週五) 14:00—16:00		
	膠質料理 (課程贈書：越吃越漂亮膠質大補貼) ☐ 第一場次：100年10月1日 (星期六) 10:00—12:00 ☐ 第二場次：100年10月4日 (星期二) 14:00—16:00 ☐ 第三場次：100年10月5日 (星期三) 14:00—16:00		
	日式煎餅 (課程贈書：大排長龍的日本小吃) ☐ 第一場次：100年10月26日 (星期三) 14:00—16:00 ☐ 第二場次：100年10月27日 (星期四) 14:00—16:00 ☐ 第三場次：100年11月 2日 (星期三) 14:00—16:00		
郵政劃撥 收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「講座主題」、「場次日期」、「參加者姓名」。		