



發行所 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
發行人 李宗興
編輯小組 吳昭祥、阮明宗、陳如舜、孔繁慧、曾淑莉、汪明耀、鄺麗亞、李鳳美

會址：100台北市忠孝東路一段10號
網址：www.liukung.org.tw 電子信箱：liukung@ms9.hinet.net



瑞公農業產銷會訊季刊 75

Liu-Kung Agriculture Foundation

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

期 中華民國一〇三年三月十日 發行
中華民國八十九年九月一日 創刊

1



養鴨人家的 鴨蛋哲學

文／陳自成
廣大利蛋品股份有限公司董事長
社團法人中華民國養鴨協會監事
蛋品技術輔導委員會召集人



堪稱台灣最早的畜牧業

早期台灣社會並無產蛋雞的引進，所以蛋類營養全來自鴨蛋。老一輩的台灣人在鄉間，常可看到一群又一群羽翼灰褐的產蛋鴨（褐色菜鴨），在剛收割後的稻田裡撿食掉下的碎稻，養鴨人家因此省了飼料費用。鴨群爬田過路又涉水，好比現代的野戰訓練，每隻產蛋鴨經操練如蛙人一般的體魄，進入鴨場之後產下健康的鴨蛋，可謂一舉多得。

產蛋鴨是台灣最早的畜牧業！一般本土傳統農家飼養雞、鴨、牛、豬、羊等貼補家用及逢年過節喜慶之用，只有鴨子有專業群居飼養。

時序推進，產蛋鴨的飼養環境，在穩定、健康、安全的基本要求下，不斷的開發與創新。健康安全的鴨蛋，需要提供優質墊床、墊料、乾淨飲水、適當活動空間及通風良好的生長環境。當然還要有農民的愛心照顧，提供營養均衡的專用配料，才能有身強體健的健康母鴨，得以產下一枚又一枚健康的鴨蛋。

生鮮鴨蛋的後續加工處理

良好的原料蛋品質，是整個加工產品的靈魂所在。

飼養過程做好防疫管理，配合營養完全的飼料，再加上農民勤勞專業的管理，所產下的鴨蛋才能進階轉化成為另類美味佳餚。

按蛋殼質地不同，響脆差異，挑選分級！判斷出適合做皮蛋、鹹蛋、或鹹蛋黃，甚至經由組合創造無蛋型



鴨子散步。



鴨蛋揀選。

鴨蛋產品的選購提要

古時候人們稱鴨蛋、鴨肉有“毒”！這個誤解對產業發展的影響達數十載。

鴨蛋含鋅量高，鋅能抑制血小板的凝聚，所以身上有傷口時會影響復原的時間。一吃鴨蛋、鴨肉，傷口處會有疼痛現象，因此誤以為有毒性反應。換個角度思考，若是自己沒有察覺的傷口，只要一吃鴨蛋即可感覺疼痛部位，就醫檢查治療，也算是一種自我檢視的好方法。平常身體無恙時，可補充、提升免疫力及男性所需微量元素。



鴨蛋加工-浸漬。

市面上有非常多的蛋類品牌，標榜產品經過挑選、洗選、分級，或是強調CAS、有機、履歷驗證，不勝枚舉，唯獨看不到生鮮鴨蛋身影！目前只有向鴨農或加工公司可購得鴨蛋產品，在選購的便利性，算是鴨蛋產業需強化的進步空間。

近年來，行政院農業委員會及財團法人中央畜產會，對皮蛋有了CAS及生產履歷的驗證加持，為消費者做好安全把關。外銷業者更進一步取得國際ISO22000驗證及伊斯蘭教食品認證，讓鴨蛋加工品可以打開海外市場，成為產業界的台灣之光。

CAS皮蛋的pH值達9.5以上，是為優良鹼性食品，可避免腸胃過酸，為腸胃環保盡一份力。燙熟可切片，可涮、可入湯，亦可成為火鍋配料。由於皮蛋的鹼性作用，餐桌上的蛋白更顯滑嫩，蛋黃香醇好口感，甚或快炒三杯，無可言喻之Q嫩，實在好味道。

鴨霸人生，與鴨為伍的獨白

記得小時候，筆者大約十歲，二弟七歲吧！晚上跟父親睡在鴨母寮的半隔層，到了約四點左右起床，父子三人一同撿鴨蛋。看著柱子旁一窩窩的鴨蛋，一手接一手的撿，提到存放處再登梯而上，補眠至天明。從此在我的人生歲月裡，與鴨蛋結下超越三個世代的緣，是圓滿也是幸福。

時至今日，由早期的稻草堆，及煮雜魚飼養，到現在的完全飼料、高墊床、稻穀墊料、產蛋箱設計等，進步不少。

由於生活品質要求的提升，產蛋雞的引進，以潔白軟嫩的品質與口感替代了生鮮鴨蛋的市場，使得鴨蛋幾乎全數轉為加工產品。鴨蛋加工製品不僅是美食，更具外銷競爭力，賺進外匯，成為福國利民的一大產業。

20幾年前，台灣幾位前輩成功製造不加鉛皮蛋，拓展外銷美國、加拿大、日本、巴西市場，替鴨蛋加工製品開啟了外銷世界的大門。



筆者在18年前也加入外銷，靠著追根究底的精神，陸續研發了製造保存技術，讓熟鹹蛋、鹹蛋黃、鴨蛋捲得以常溫運送，並有良好保存期限，使得外銷量逐年提高，創造了近億元產值，可謂小兵立大功。

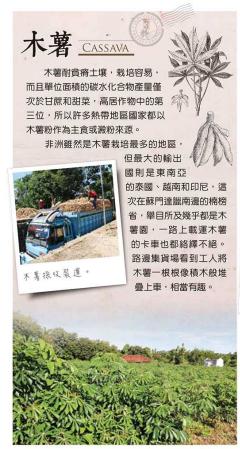
↑蛋鴨。

蘇門答臘遊蹤

INDONESIA SUMATRA TRAVEL

文/劉國輝

去年11月底到印尼蘇門答臘島旅遊，順便參觀了當地的一些農場，包括油棕、檳榔、橡膠、茶青、胡麻、可可和咖啡等，有些台灣容易看到，有些這樣遠涉臺灣所見到的，不過由於是路途遙遠耗費時間又大，所以只是走馬看花，隨手拍些照片和大家分享。



食物健康要從照顧開始

文/李南國（當然有幾個朋友人台灣旅行有機會跟他們去）

大地母親

開始

在部落時代，也就是農業文明開始之前，人類對於土壤的認識十分貧乏，但是已經知道自己食住所需來自於天地，對於宇宙自然也懷著崇敬之心。進入原始農耕時代，人類開始農耕動物，過著半定居或定居的生活，也由經驗中累積對土壤的知識，並運用想像力將其人格化，衍生出「母神」崇拜，意謂土地就像母親一樣生養萬物，並供應奶水，滿足人類的衣食住行。

一直到现在，世界各地的原住民，跟我們的老祖先一樣，土地仍彷彿像著一樣特殊的情緒，並視為一個有生命存在的身體，不論是任何人，人只是在土地上過一生，並不能擁有土地，更不能占為己有。

原始農業以刀耕火種的方式耕作，先砍倒樹木放火焚燒，開闢一塊地；再以石器或木頭揮子在地上挖洞，撒上種子，不耕地、不施肥、不除草，即等待收成，收成多少，吃多少，相對於現代農業，刀耕火種的耕作方式似乎是野蠻、落後且不符合經濟效益，並常被用來為一些大規模伐木工業性林業（例如造紙、辦公等）效媚前，認為原始的燒燬行為是森林破壞的元凶。事實上，原始農民能懂得在森林之中，數百年乃至千年，生活的區域仍是鬱鬱蔥蔥，顯示他們的生活方式是能夠自然和諧共處，刀耕火種並無限制、無計畫的機會，而是人類生態智慧的展現。

燒燬農耕以燒地，砍伐、焚燒、耕作、休耕為一年四周期，燒燬農耕的目的是營養土壤，顯示他們的生活

大火將草籽、蟲卵都燒熟了，燃燒後的灰烬又是天然肥料，所以原住民在森林中時，除了少許人外，沒有借助任何機械、耕作方式，也不會深耕土壤，一塊地上不會栽種一種作物，過熟是主因，豆類、野菜混種。大約耕作兩三年後，這塊地就會進入五到八年的休耕期（地力恢復較慢的地區，休耕期會達到十年以上），任其復生重生，雜生野草，恢復植被，同時也會選擇地所屬的生長。

人類文明發展使土地退化病害

居住在山林中的原住民，受限於居住環境發展出刀耕火種的農耕方式，有一些並延續至今：二相耕的，居住在平地、河流兩岸的人們則帶著農具的進步，灌漑工程的誕生，走入耕犁、犂耙深耕、密植式農業的時代。

自從人類開始定居農業，人口急速增長，加重對土地資源的破壞，同時也加速了土地變化的進程，尤其是在工業革命之後，化肥農業的代謝消耗耕作、大型耕具、單一化的作物、合劑肥的使用造成土壤退化；對土壤的破壞更加激烈，如今，每一年地球上都有500萬~700萬公頃（占台灣耕地的8倍）以上的土地土壤化，變成不毛之地，這數據表示一直在供給我們食物的大地媽媽已經病得很嚴重了。

土壤好壞決定食物優劣

生命的媽媽原本就是上帝眷顧的小孩。為了增強、強化農相，施用化學肥料與農藥，或以基因改良作物等不自然的農耕技術做為慣性的手法。如此一來，就好比是藉著打擊賽計，

葉葉強壯大的小孩，表相健康，內問題重重。人類食肉後體質不斷，而這種生食方法帶來的作用則是擴大地媽生病更為加重。不健康的大地媽媽，不健壯的孩（農物），不健康的人民，陷入了一種惡性循環，如舍，終了疾病連連，付出的代價一再現糧飢。

如同地球上許多地方的土地，目前，台灣也面臨地力退化的問題。主要危害：土壤因為不當開墾，受到嚴重侵蝕，表土流失；因為酸雨導致大量使用化學肥料，除草劑，使土壤酸化；長期施肥化學肥料，使得土壤變得不均衡；農業造成生物多样性消失，滅絕，土壤失去生物多样性；土壤變得變硬，作物不健康，病蟲害發生機率提高。

人們想要在土地上收集更多食物的想法，古今中外皆然，尤其人口增加的速度超過農業生產速度時，卻以破壞地力的方式增加地力，最為不智的。

照顧大地母親是取得健康食物的開端

土地資源非常珍貴，當土壤表面被裸露殆盡，下面土壤暴露地表，植物無法生長的情況下，一英吋的新土需要數百年的時間才得以生成，在一些特殊地區，土壤變硬的速度變慢，譬如農業高粱的底斯特地塊，如果要分離出真正好的肥沃土壤，則需要更多的時間。

調節的底斯特石灰岩地塊，兩萬多年隨隨地變動由山中上升成為高地，至今只要挖一公分左右的表土，十分貧瘠，因此土壤裏只有「地生三里半，天生三日熟」，人稱為三兩熟的地，發根農業極為艱辛。台灣則剛有樂活農的許多條件，早期「農好地不下等級」，土壤可供肥沃，相對於營養高原，我們何其幸運，又能不知珍惜？

土好，食物多又鮮，價格，食物少又貴，且不論生態土壤，為人類健康，為了飲食均衡缺乏的問題，照顧大地媽媽，讓土壤恢復健康，都是務務之急，也是最重要、最根本的事。

牛蒡 Sarah's talk

文/向學文（天然農食材作家）

才需要交流與分享！牛蒡，堪稱是無敵的飲食，跨食文化融合中的一大驚喜！

初遇牛蒡，是家教老師口中的清腸妙方。後來，懂得牛蒡的好，是讓農夫壯壯的伴手禮，意外地遇到台灣產的牛蒡料理，牛蒡茶的日語，並深深受其口感多樣性、和便利料理與保存的各種方法所吸引。

小時候沒吃過牛蒡，一翻書才發現，自己不熟悉的牛蒡，竟是原產中國，備妥日本本邦茶、歐洲重視，一致公認的好茶。不過其實牛蒡含「蕁荑」，還深得西方知名文學家青睞，多次出現於文筆，詩作中，如美國女詩人Emily Dickinson，英國女作家梭羅Henry David Thoreau，俄羅斯作家陀斯托耶夫斯基Tolstoy，英國作家莎士比亞William Shakespeare，都生動描寫過牛蒡特有的柔軟絲狀，還有在郊外田野散發回來，黏附在衣物上的毛毛牛蒡籽，透露了牠的粗鄙和野味。

牛蒡是莖葉科，莖葉的藥用價值，可有效改善體質的鹼性食物，營養非常豐富，對臟腑有益有助益！簡單的說，牛蒡是極具良好的止咳、血散、止血散瘀和驅蛔蟲的作用，因此農業有「地生三里半，天生三日熟」，人稱為三兩熟的地，發根農業極為艱辛。此時，若能利用的牛蒡茶，牛蒡煎餅、牛蒡不甜不辣、牛蒡香鬆、醃牛蒡、醃濃牛蒡茶，真是值得推薦的創意吃法。

以牛蒡煮水潔腸沐浴，還能改善皮膚乾燥、敏感、粗糙、美肌。牛蒡所含成分中，較不見脫水乾枯，在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

關於牛蒡的神奇故事很多，光從別名：牛大力、大力根、東洋菜，即可以看出對牛蒡之愛慕。牛蒡的口味變化多，除了簡單料理的茶、湯飲品，家裡的飯桌上陸續出現牛蒡飯、紅燒牛蒡、炒牛蒡絲、拌牛蒡、牛蒡頭部、牛蒡葉捲絲、牛蒡煎餅、牛蒡不甜不辣、牛蒡香鬆、醃牛蒡、醃濃牛蒡茶，真是在加州吃過蔬食口味的牛蒡，牛蒡茶、醃濃牛蒡茶，是真的推薦的創意吃法。

以牛蒡煮水潔腸沐浴，還能改善皮膚乾燥、敏感、粗糙、美肌。牛蒡所含成分中，較不見脫水乾枯，在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

食用，或以報紙包裹存放在冰箱的冷藏保鮮盒中，較不易脫水乾枯。在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

關於牛蒡的神奇故事很多，光從別名：牛大力、大力根、東洋菜，即可以看出對牛蒡之愛慕。牛蒡的口味變化多，除了簡單料理的茶、湯飲品，家裡的飯桌上陸續出現牛蒡飯、紅燒牛蒡、炒牛蒡絲、拌牛蒡、牛蒡頭部、牛蒡葉捲絲、牛蒡煎餅、牛蒡不甜不辣、牛蒡香鬆、醃牛蒡、醃濃牛蒡茶，真是在加州吃過蔬食口味的牛蒡，牛蒡茶、醃濃牛蒡茶，真的是值得推薦的創意吃法。

以牛蒡煮水潔腸沐浴，還能改善皮膚乾燥、敏感、粗糙、美肌。牛蒡所含成分中，較不見脫水乾枯，在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

牛蒡是莖葉科，莖葉的藥用價值，可有效改善體質的鹼性食物，營養非常豐富，對臟腑有益有助益！簡單的說，牛蒡是極具良好的止咳、血散、止血散瘀和驅蛔蟲的作用，因此農業有「地生三里半，天生三日熟」，人稱為三兩熟的地，發根農業極為艱辛。此時，若能利用的牛蒡茶，牛蒡煎餅、牛蒡不甜不辣、牛蒡香鬆、醃牛蒡、醃濃牛蒡茶，真是值得推薦的創意吃法。

以牛蒡煮水潔腸沐浴，還能改善皮膚乾燥、敏感、粗糙、美肌。牛蒡所含成分中，較不見脫水乾枯，在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

牛蒡是莖葉科，莖葉的藥用價值，可有效改善體質的鹼性食物，營養非常豐富，對臟腑有益有助益！簡單的說，牛蒡是極具良好的止咳、血散、止血散瘀和驅蛔蟲的作用，因此農業有「地生三里半，天生三日熟」，人稱為三兩熟的地，發根農業極為艱辛。此時，若能利用的牛蒡茶，牛蒡煎餅、牛蒡不甜不辣、牛蒡香鬆、醃牛蒡、醃濃牛蒡茶，真是在加州吃過蔬食口味的牛蒡，牛蒡茶、醃濃牛蒡茶，真的是值得推薦的創意吃法。

以牛蒡煮水潔腸沐浴，還能改善皮膚乾燥、敏感、粗糙、美肌。牛蒡所含成分中，較不見脫水乾枯，在攝食過程中，有兩種方式可減少牛蒡發黑：泡在水中輕刷牛蒡表皮，削掉，或將已去皮的牛蒡浸泡在醋水中，保持新鮮白嫩。

手作趣 一起來玩皮

Lemon peels

文／施素蘭

不知何時養成的習慣，每當吃到對味的水果，總會仔細地把籽清洗乾淨、曬乾，找個空地或不用的杯子安頓它們，窗邊的小盆栽及這棵大樹就是這樣來的。望著這棵腰圍20公分、佈滿長刺的樹幹、三四月開著小白花、鳳尾蝶喜歡來此暫住的大樹，仍不知它的芳名？何時栽種？望著，等著，約莫又過了五六年，終於結果了，數數100多顆，原來它是檸檬樹！年輕檸檬樹所結的果，汁少、皮香且厚，輕輕一摸，清香四溢，愛極了。

很喜歡檸檬的淡雅馨香，請客或盛產季節，總會買一袋檸檬回家，泡杯檸檬汁迎賓，或裝入製冰盒成檸檬冰，日後做果醬或烹調料理都是美味升級的秘密武器。檸檬不只汁好喝，佈滿精油的檸檬皮也千萬別錯過。

檸檬酒

這款仿自義大利檸檬酒的做法，新鮮檸檬是關鍵，「時間」是魔法，三個月的醞釀過程，總有一絲絲王寶釧苦守寒窯十八年的感覺，寶釧小姐等的是郎君，我等的是美味。琥珀色的檸檬酒，香甜順口，餐後一小杯，解除大餐後的油膩感，滿口芳香。等待真的是一種難以言喻的幸福。

材料

檸檬皮：10 顆 水：300~450ml
伏特加：1 瓶（1000ml）冰糖：300~450g（甜度可隨意增減）

做法

- 1 削下檸檬皮。（Tips：盡量不要剝到白色薄膜，白色薄膜是苦澀原因之一。）
- 2 倒入伏特加1瓶，置於陰涼處45天。
- 3 水加熱將糖溶解，放涼備用。
- 4 過濾做法2檸檬酒內的檸檬皮及殘渣。（Tips：咖啡濾紙是不錯的小幫手）
- 5 混合過濾後的檸檬酒及糖水，再度放入密封罐內，置於陰涼處，再等45天就大功告成。

貼心小叮嚀

飲用前放冷凍庫冰凍一下，風味更獨特。

清新去角質霜

檸檬皮清香迷人，我總會趁著陽光普照的日子，仔細剝下檸檬皮，曬乾，再用食物調理機磨成細粉裝罐收集起來。做過日光浴的檸檬皮粉，可直接裝進茶包當衣櫥或鞋櫃芳香劑使用，或烘焙餅乾小點心，灑點兒檸檬皮粉，口感會更多層次。

檸檬皮含豐富天然檸檬精油，具收斂毛孔、去油及淨化功能，優格含天然的乳酸，能促進肌膚新陳代謝，兩者相結合，喚醒肌膚好光采。

材料

原味優格：1 大匙（15g）
檸檬皮粉：適量

做法

原味優格與檸檬皮粉攪拌均勻即可。

用法
臉部洗淨後，取適量塗在臉上，輕輕按摩，15分鐘後沖洗乾淨即可。



貼心小叮嚀

1. 天然材料請少量製作，並置於冰箱內冷藏保存。
2. 檸檬皮盡量不要剝到白色薄膜，食物調理機才容易打成細粉。

台灣諺語

從小父母常對我們說「好天嘛著積雨來糧」，當時年幼，對這句諺語不甚瞭解，只曉得父母給我們的零用錢，除了購買文具紙張等必須學用品之外，盡量把餘錢存下來，學期註冊時，貼補部分費用開支。
「好天嘛著積雨來糧」這句諺語，是長輩們最常用來隨口訓勉晚輩的話語。簡單地說，平時要努力累積財富糧食，除了正常開銷食用外，應將多餘的財富糧食積存，遇到特殊情況時，可以解因應急，或是備而不用。
這句諺語，廣義的解釋，又可以從三方面來談。(1)學識的累積：平時多看書、多讀報，遇到考試（升學考試、就業考試、國家考試）時，不用臨時抱佛腳，可以旁徵博引，獲得高分，容易被錄用。(2)財富的累積：生意或耕作所得的成果，除了因應例行的花用，盡量儲存，以備未來遇到生意不好、耕作歉收時，能平安度過危機。(3)心靈的累積：平時多燒香拜佛，上教堂禱告、祈福，布施做善事…等，心裡自然踏實而愉悅，就算遇到急難，也能不慌不忙，冷靜處理應對，正所謂積善之家必有後福。

好天嘛著積雨來糧

陳如舜



甘醇味噌教學講座

在爆發一連串的食品安全危機報導後，消費者開始思索自製調味料的可能，其中味噌也是熱門選項之一，目前也較少人會自己動手做。味噌是以黃豆為主要原料，而黃豆營養價值高，含豐富蛋白質、維生素B群…等。在製作上是由黃豆、米麴及鹽的混合，再經由時間的發酵而熟成，是一種營養、健康的發酵食品，大多應用於家常料理中，增添食材美味。

本次講座將邀請賴秋月老師親臨指導，包含介紹食材及如何自己製作天然、無人工添加物之味噌，課程因受限於場地及設備等因素，老師採現場示範教作味噌的步驟及味噌涼拌料理。課後贈送學員米麴及黃豆各100g，約可製作味噌完成品約300g，讓學員課後回家自己動手體驗。

▶ 活動費用——每場次400元

▶ 上課地點——台北市忠孝東路一段10號三樓會議室

▶ 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 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐

活動快訊

▶ 報名方式——

1. 講座每場次32人，未滿24人將採不開班或併班。
2. 參加者，請先以電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即可，收據不需傳真，但請於劃撥單空白處註明：參加者姓名、會員編號、主題、時間及活動通知採電子信箱者須註明。
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。

甘醇味噌教學講座 報名表

姓 名		會員編號	
聯絡電話	(日)	(行動電話)	
活動通知方式	郵寄地址或電子信箱請擇一填寫： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
請勾選參加之主題時間	<input type="checkbox"/> 第一場次：103年4月8日（週二）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：103年4月10日（週四）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次：103年4月11日（週五）14:00~16:00		
繳費方式	郵政劃撥：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會		