

瑤公

農業產銷會訊 87 期

Liu-kung Agriculture Foundation

中華民國106年3月10日 發行
中華民國89年9月1日 創刊

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

※本刊圖文，未經同意不得轉載！



茶／莊／風／情

木柵貓空

習茶趣

文 | 陳柏全·威叔茶莊

第一印象

從喧鬧的台北市區走進貓空山上，映入眼簾的就是滿眼綠意。貓空是台北近郊的茶區，空氣中彷彿都瀰漫著茶香。木柵貓空鐵觀音茶介於紅茶與綠茶之間，自有其特殊的醇厚蜜香風味，令人難忘。1990年台北市行政區劃分之後，景美區和木柵區合併為文山區，許多遊客也顧名思義，以為貓空在文山區，應產文山包種茶，不得不說是一種美麗的誤會了。^{〔註1〕}

從纜車站出來，對面就有一大一小兩隻貓咪石像笑容可掬地迎接我們，從石像旁邊的階梯步道拾級而上，也就開始我們的貓空習茶趣之旅了。

觀鼎茶文化工場

走出貓纜捷運站，順著對面石階往前走，即可看到張哲嘉師傅所經營的觀鼎休閒茶園。茶園景色優美，讓人彷彿感受到一股茶香清新。張師傅的家族世代居住在貓空山上種茶／製茶，家學淵源的他沿襲了父親傳承的專業製茶技術，因此屢屢獲得木柵區農會舉辦的鐵觀音茶比賽特等、頭等及貳等獎項。觀鼎同時也是台北市木柵地區成立的第一家專業茶工廠，裡面的製茶設備及廠房設施十分完備，也是觀鼎好茶誕生的基地。感謝台北市瑤公農業產銷基金會的協助，更將觀鼎的資訊以「茶文化工場」的看板方式呈現出來，讓遊客可以探索觀鼎茶園的鐵觀音茶葉是如何製作而來。未來茶文化工場也將提供更多元的服務，在這兒張師傅歡迎您一起來泡茶、聊茶、分享他的故事。



肩負使命的威叔茶莊(原茗華園)



從觀鼎休閒茶園邊的小徑繼續往上走200公尺就會在右側看到一片開闊的茶園，茶園豎立著立牌寫道：「理想中的茶園」，這片茶園裡面正孕育著茶師威叔對茶的理想，也是其有機茶園的所在。威叔茶園總面積為0.25公頃，其中申請財團法人國際美育自然生態基金會有機茶驗證部分佔0.1815公頃。這片茶園在威叔以有機栽培的方式及耐心灌溉下終於開花結果，在2011年通過有機認證。

威叔茶莊座落於貓空「草埔」段，這裡是一個風景秀麗的山坳，一踏進門有種尋幽訪勝的感覺。因為靠近附近的小溪，這裡氣候屬冬暖夏涼，開放式的空間及周圍桂花飄來的陣陣花香，讓人感到身心舒暢。



每逢製茶期間，從有機茶園所採摘的新鮮茶菁會在茶莊門口空地鋪開，吸收日光精華，再移至茶廠中進行後續的萎凋、攪拌、殺菁、團揉、烘焙等工序。鐵觀音茶的製作過程約需要兩週，才能從新鮮的茶菁變成濃勁醇厚的鐵觀音茶。同樣也透過台北市瑤公農業產銷基金會的協助，將威叔茶莊的資訊透過精美看板呈現，讓遊客們可以詳細了解有機茶園、鐵觀音製茶流程及其辦理的相關活動。

威叔對茶產業非常熱情，也十分樂於分享；他覺得在這片土地上生長舒展的茶其實很美好，品味它的美好不分年齡老少，也因為是真心喜歡茶，威叔希望可以將好茶介紹給大家。與他閒聊，從威叔兩眼放光並聽其娓娓介紹鐵觀音茶與貓空的生態，似乎感覺自己與大自然也產生了某種聯繫情愫。



觀鼎休閒茶園



威叔茶莊

〔註1〕文山包種茶，盛產於臺北文山地區的包種茶。文山地區包括臺北市文山、南港，新北市新店、坪林、石碇、深坑、汐止等。

從種薑人幫你解開對薑的迷思

近兩年來台灣的氣候十分異常，即便到了元月仍是氣溫居高如夏，屢屢高達26-27度，絲毫沒有冬天應有的寒意。但也因溫差變化很快，一旦溫度遽降，身體感受到的冷意就更明顯了，也因此平日的保養就愈顯得重要。而在冬天的農作物中「薑」可算是最佳首選產品。

薑喜歡溫暖氣候，很適合台灣環境生長，產地以台東、嘉義及南投栽培較多，目前市面上品種主要為竹薑、本島薑(粉薑)、大陸粉薑(中國種)，較吸引多數農友栽種。一般來說，薑自二月播種後，五月中旬至九月初採收的叫嫩薑；十二月以後採收的叫老薑。所以夏天吃嫩薑、冬天吃老薑是普遍消費者的飲食習慣。

嫩薑在夏天鮮食除了幫助消化，也因天氣熱食物容易腐敗、孳生病菌，且生薑皮含揮發油，具有殺菌解毒功能，建議可加梅汁或梅子酵素醃漬保存食用。老薑則除可佐菜外，亦可加



新·品·上·市

養生極品

竹薑粉

文 | 何介臣 · 松林梅自然生態農場

工作成蜜薑汁、薑糖、薑餅等，或泡製成中藥或乾燥成薑片、薑粉等。冬天吃老薑，受風寒時煮一碗老薑茶趁熱喝，馬上舒服。煮一鍋薑母鴨也是不錯的選擇，燉補時加三至五片老薑提味又滋補。俗語說：早上吃薑如參湯，晚上吃薑似砒霜，因薑含揮發油會提神，影響睡眠品質。早晨身體如初昇太陽溫度不高，喝杯熱薑茶提溫又提神，身體馬上有勁。但須注意的是，因薑對胃腸黏膜有刺激性，所以建議飯後飲用較適合。

薑的一生

一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
整地 開溝	播種	拔草	培土	拔草 追肥	培土	拔草 追肥	培土	拔草	成熟期	開花	葉子萎凋枯乾； 開始採收。
【嫩薑】 五月中旬至九月初採收								九月至十一月 通常不採收		【老薑】 十二月以後採收	



選薑技巧：好薑外表飽滿光亮、果肉質細味香；外表微帶土，養分不易流失。



松林梅自然生態農場

位於台東縣延平鄉鸞山村「松林梅自然生態農場」，所種植的竹薑及本島粉薑，每年都經「MOA國際美育自然生態基金會」認證，且由「台北市瑤公農業產銷基金會」農藥檢驗合格把關才上市。「白裏透紅竹薑粉」是經篩選、水洗、切片、真空低溫乾燥、氣旋研磨所製成的產品，強調保留原有豐富之薑辣素及揮發性油，只要1公克沖200cc之50-55°C開水，趁熱小口慢喝，即可改善虛寒體質。

「白裏透紅蜜薑汁」則是老薑經篩選、水洗、粉碎、蒸煮萃取、過濾、勾兌、加糖與蜂蜜、濃縮、再過濾、裝瓶、滅菌而成。兩種產品皆是養身的最佳選項。



白裏透紅蜜薑汁



「白裏透紅竹薑粉」禮盒

農業生態

那些無螫蜂

文 | 陳怡伶 · 國立宜蘭大學生物技術與動物科學系教授

Stingless Bee.....

告訴我們的事

主要的蜜源植物是榴槤樹及大葉相思樹。其中 *Itama* 及 *Thoracica* 是他們經常飼養的蜂群，後者體型大、市場則以 *Trigona* 屬種類最多。

台灣地區原生種無螫蜂早年即為原住民所飼養之主要授粉昆蟲，由於環境變遷，目前僅少量蜂群分佈於阿里山里佳部落，筆者曾多次前往調查採樣且確認其存在，目前已經開始著手相關的復育工作。此外基於強烈的使命感，在過去一年中，宜蘭大學與相關生物科技公司攜手合作，已經完成基因體解碼計畫，其結果可與東南亞無螫蜂分佈的國家進行蜂種間基因分析比對，進行演化及功能性分析，對於保護、選育的台灣原生無螫蜂，以及未來經濟養殖將有重大貢獻。

無螫蜂是釀蜜蜂種，過去10年來南美洲的巴西、拉丁美洲的墨西哥、澳大利洲等國家陸續地有專業團體在研究無螫蜂蜜的醫藥價值後，發現無螫蜂蜜在多種醫療中有突破性發現，尤其是在近期公佈的手術傷口，可以用無螫蜂蜜替代常用抗生素作為復合醫療用品，傷口能快速癒合且不留疤痕。

此外值得一提的是，無螫蜂膠的產量為義大利蜂的8-10倍，若能有效開發為保健產品具有很高的經濟潛力。蜂膠(Propolis)是由蜜蜂藉由採植物之嫩芽、果

皮外表分泌物質，加上蜜蜂的唾液酵素混合著蜂蠟而形成，呈現膠狀黏性(Burdock, 1998)。蜂膠的主成分會因為季節或是產地等的變化而有所改變，目前全世界的蜂膠分為五大類，分別為巴西綠蜂膠、楊樹屬(*Populus nigra*)蜂膠、紅色蜂膠、樺樹蜂膠以及太平洋蜂膠，各屬蜂膠的主活性成分多皆以多酚類或生物類黃酮為主(Bankova, 2005)。

市售蜂膠有效成分大致上分為三大類：

1. **有機酸**：蜂膠具有特殊的有機酸，其中包括：龍膽酸、安息香酸、咖啡酸、香豆素酸、單酚酸等，均具有抑菌及抗發炎效果。
2. **類黃酮類**：這是蜂膠中最主要的有效成分，可協助細胞抗氧化、抗發炎、抗組織胺；此外具有促進膠原蛋白合成，幫助組織修復/再生的功效。
3. **雙帖類**：是能抑菌及殺菌的有效成分。

蜂膠已有多項的臨床功效，其中包括：牙醫用於緩解口腔炎、強化免疫機能、改善輕微上呼吸道發炎、扁桃腺炎、支氣管炎及支氣管性氣喘、預防感冒、改善慢性中耳炎等等。

綜合上述，無螫蜂兼具學術及產業應用的價值，在可預期的將來，會繼續影響我們的永續農業及經濟型態的發展，是個值得保育的物種。

① *Itama* Stingless Bee (*Itama* 無螫蜂) 是馬來西亞人最常飼養的蜂種，在戶外也隨處可見，這蜂種的授粉能力強。

② 無螫蜂不會叮人，也沒毒性，主要居住在樹幹中，在台灣及馬來西亞的山谷能見到其蹤跡。



1

愛因斯坦曾預言：「如果蜜蜂從世界上消失了，人類也將僅僅剩下4年的光陰！」，而在全球蜜蜂面臨蜂群崩解失調(Colony Collapse Disorder, CCD)現象大量消失之際，這預言看似有成的可能。除了積極了解蜂群崩解失調的成因與解決方案外，深入研究尋找其他物種替代其授粉工作實有其必要性。

不同於一般蜜蜂，在蜜蜂中有一種無螫刺的蜂，隸屬蜜蜂科(Apidae)，我們稱為無螫蜂(Stingless bee)，其特徵為翅脈退化、大顎發達、不具螫針及後足具花粉籃構造(Pollen basket)，無螫蜂的體型小，一般只有義大利蜂的十分之一大小。無螫蜂主要分佈在東南亞，大陸地區包括海南，西雙版納，廣西，廣東的原始雨林，目前無螫蜂分佈最多為馬來西亞地區，有記錄的約30種，常見的約10種，都在平地飼養，



2

手·作·趣

黑蒜

Black Garlic

精彩蛻變·風味不凡

文 | 施素蘭·天然手作專業講師

擁有特殊氣味的大蒜是料理常見調味料之一，用得好如高級香水令人再三回味，用得不好則令人避而遠之。新鮮大蒜可殺菌、去腥、增味，將蒜切碎浸泡在油中變成「蒜油」，一可解決蒜放太久不新鮮問題，蒜油拌麵、拌飯、拌菜又可美味大升級；將蒜浸泡在醋中變成翡翠綠的臘八蒜，是大陸北方過年吃餃子的最佳佐料；而蒜長時間在溫度50°C左右下蛻變成「黑蒜」，其蛋白質已轉化成人體每日所需的18種氨基酸，是身體最佳守護神。



嚴格來說黑蒜不能稱為發酵食物，因它並沒有微生物的參與，而是非酶褐變的化學反應，轉化成深色和成千個不同氣味分子，少了大蒜的辛辣味，多了誘人色澤和迷人風味。製作黑蒜前四天週全是蒜味，之後保溫14天即成黑蒜，這一系列的化學反應作法簡單、耐心等待，精彩蛻變後的獨特口味，超乎想像！

【材 料】

- 大蒜

【工 具】

- 電子鍋
- 竹墊 (tips: 木墊亦可，不可用塑膠墊或布墊)

【作 法】



1 大蒜不用洗，撥去沾有泥土的外層薄皮及狀況不良的蒜瓣，用牙刷刷去蒜根上泥土。



2 剪掉突出的蒜梗。

3 內鍋底層先放竹墊再放大蒜，一層竹墊一層大蒜，大蒜之間不要塞緊，保留空隙讓空氣流通。



4 插上電源，讓電子鍋保持在保溫功能，保溫12~14天，蒜瓣變黑取出。

5 剛完成的黑蒜水氣相當多，置於竹篩下晾乾水氣(約3~4天)，黑蒜表皮乾燥即可食用。



貼♥心小叮嚀

熟成後的黑蒜仍需保持透氣，室溫下保存三個月，冷藏可保存更久。

· 黑 · 蒜 · 好 · 料 · 理 ·

黑蒜零嘴

已將蛋白質轉化成氨基酸的黑蒜，更易被人體吸收，可增強免疫力、消除疲勞、幫助睡眠，口感甜軟像蜜餞，黑蒜直接吃是最方便美味的零嘴，一天吃兩瓣保健康。

黑蒜燉雞湯

【材料】

- 雞背骨：1塊
- 黑蒜：6~8瓣
- 薑：1節
- 雪白菇：一包

【調味料】

- 水：1000cc
- 米酒：1大匙
- 香油：1小匙
- 鹽巴、胡椒粉適量

【作法】

- 1 雞背骨切大塊，熱水汆燙後洗淨備用。
- 2 薑及黑蒜切片。
- 3 湯鍋內放入雞背骨、薑片、黑蒜、雪白菇及所有調味料，大火煮開後轉中小火燉煮30分鐘出味即可。



黑蒜蒸肉

用蘋果去除肉腥味及增加甜度，黑蒜為蒸肉增加軟綿口感並帶出多層次風味，簡單食材卻有大廚級美味，蒸煮同時香味一再挑動味蕾，是道健康美味兼具的好料理。

【材料】

- 豬絞肉：200g
- 黑蒜：6~8瓣
- 全蛋：1顆
- 中型蘋果：1/6片

【調味料】

- 胡椒粉、鹽巴、香油少許

【作法】

- 1 豬絞肉用打出筋，蘋果打成泥、黑蒜切片備用。
- 2 全蛋、蘋果泥、黑蒜片加入豬絞肉內拌勻。
- 3 加入胡椒粉、鹽巴、香油調味後平鋪在蒸碗上。
- 4 大火燒開放入蒸籠10分鐘(視各家爐火狀況，自行增減時間)熟透即可起鍋。



d e l i c i o u s

人情留一線，日後好相看

文 | 陳如舜

「人情留一線，日後好相看」這句話在過去台灣農村社會裡，長輩常用以提醒晚輩，在處事上要考慮後果的做事理念。以白話文解釋；要大家在處理各種事情時，能多一分思考，留一點空間做為將來發生問題時，才有轉圜的機會。

「人情留一線，日後好相看」在家庭和國際上同樣地適用。以家庭來說，近年來因父母對子女的管教過當，而造成多起孩子自殘或輕生的悲劇時有所聞。倘若當下為人父母能多留一點空間，讓他們有自我表達意見的機會，給予對方自敘的自主權，也不至於造成如此不堪的後果。國際間的糾紛亦如是，若彼此堅持己見，不留絲毫空間給對方，欠缺互相忍耐，極易擦槍走火、引起戰爭，國家百姓自然成了無辜的受害者。

二次世界大戰結束，有些國家要求戰敗國日本應廢去「天皇」，並將他列為戰犯給予活罪，當時的聯軍統帥美國麥克阿瑟將軍，則堅持主張留著日本「天皇」，維持其精神領袖的地位，穩定戰後的日本社會，讓其有復興的機會。日本與美國兩國關係也因此成為二次大戰後、美蘇冷戰時期的最好盟友，一直延續到目前。此舉不僅讓美國贏得國際間的敬重，也成為「人情留一線，日後好相看」的最佳典範。



地方
特產

水里美梅

文 | 王國欽 · 梅子博物館

宋朝有一位對梅情有獨鍾的詩人范成大，在自家的土地種植數百棵梅樹，仍覺得不過癮，又在房屋南邊買下一塊地，整地後搜集種植許多梅樹品種，記錄下這些梅的品種特性編撰成書「梅譜」，這是中國第一本關於梅的專書（始於西元1186年）。他在序言說：「梅，天下尤物，無問智賢愚不肖，莫敢有異議。學圃之士必先種梅，且不厭多。」顯見古人對梅的鍾情與品味。時空轉到現代，南投縣政府警察局大樓週邊景觀綠美化，左側種松右側植梅，青松加梅樹寓意輕鬆沒事，古今對比思之不禁令人莞爾！

梅是一種特別的水果，不宜生吃，但加工後即適合入口，而且梅子也是公認的生理鹼性食品，在水果排行位居榜首，據說日本人長壽的秘訣之一就和愛吃梅子有關。水里鄉是我的故鄉，四週環山海拔高度約400至1500公尺氣候涼涼，而濁水溪貫穿其間帶來清淨無污染豐潤的水源，這樣的條件正適合梅樹的生長，每年都產出大量青梅供應市場，是台灣主要青梅產區之一。筆者1996年返回南投縣水里鄉繼承家業，在台北市璠公農業產銷基金會的輔導下成立水里青梅班，從事種梅及梅子加工產銷，轉眼已廿餘年，累積了一些製梅經驗，時值青梅生產季節，基於好東西與好朋友分享，以下介紹數種梅子加工提供參考，希望大家多動手醃梅子、吃梅子，廚櫃桌上多擺幾瓶醃梅，一定會平安健康沒事。



青梅產期：自三月下旬至四月中旬



梅子博物館

脆梅加工

〔原 料〕

青梅(6分熟)10公斤、砂糖6~8公斤、粗鹽1公斤。

〔製作要領〕

- 將青梅與粗鹽搓揉至梅果出汁，接著用木槌將梅子敲裂，梅與鹽放入容器中醃漬一天。
- 將梅子用清水漂洗，再用清水浸泡，每隔二小時換水一次，共換三次。
- 將梅子瀝乾，分三次加糖，糖的用量可視個人口味增減。
- 脆梅含水及含糖量高，製作過程容易產生發酵，建議醃漬過程應保持低溫。如果梅汁產生泡沫或酒味，表示已經發酵了，應儘快將梅汁濾出加熱進行殺菌處理。
- 脆梅成品需放置冰箱冷藏保存。



脆梅DIY

黃梅加工

〔原 料〕

黃梅(10分熟、黃熟的梅果)10公斤、砂糖15公斤、水10公斤、鹽15公克

〔製作要領〕

- 取成熟的大粒青梅放置室溫數日，青梅會後熟轉黃即為黃梅。
- 將水煮開後放入鹽和黃梅，並將黃梅煮爛成泥狀，然後放置冷卻。
- 將冷卻的黃梅放入過濾袋，用揉捻擠壓將梅子果漿取出(此階段稱之為黃梅泥)，剩下的果渣和種子丟掉不用。
- 黃梅泥可以放入冷凍庫保存，待需要時再取出加工。
- 以黃梅泥和砂糖(1比1.2的重量比例)放入鍋中熬煮，熬煮至梅漿變成濃稠狀即成。
- 趁熱將果醬裝入已殺菌好的玻璃瓶中，利用果醬餘熱殺菌瓶蓋，即為產品黃梅醬(又稱濃糖黃梅汁)。



黃梅



青梅選別



左邊是做梅醬的黃梅，右邊是做Q梅的青梅

酸梅(鹽漬梅)加工

〔原 料〕

青梅(7~8分熟)10公斤、粗鹽2公斤

〔製作要領〕

- 青梅洗淨瀝乾，將梅子與粗鹽搓揉後一起放入醃漬缸，上層以重石鎮壓。
- 經過2~3天梅果逐漸軟化並生成醃漬液(俗稱鹹梅汁)。
- 此醃梅可在醃漬缸中保存達數年之久。一般會在醃漬一個月後將梅子撈起進行日晒乾燥，日晒至半乾程度收藏貯放，此稱為鹹梅或梅胚(梅胚再經過減鹽處理，是製作梅子蜜餞的主要原料)。



梅日晒情形



準備日晒的醃漬梅

風味梅的加工

醃好的梅子可以進一步調味，製作更多口味變化的風味梅，以製作茶梅為例。

〔原 料〕

青梅(7~8分熟)10公斤、糖6公斤、粗鹽1公斤、茶葉20公克、水1公斤。

〔製作要領〕

- 依照一般醃漬梅的程序，將青梅醃漬成Q梅成品。
- 將水煮開放入茶葉，再加入砂糖1公斤慢火熬煮，直到茶葉糖漬完成。
- 將糖漬好的茶葉與Q梅混合，再存放七天以上入味，即可製成茶梅。
- 依照上述原理變化，可以加入糖漬好的鳳梨、檸檬等水果，製作自己獨家的水果風味梅。

※ 唯要注意~

自製的風味梅要儘快食用，因為風味梅較不耐存放，而且梅果會吸收味道，放久風味會逐漸減少哦！



金萱茶梅

活動快訊

白味噌

| 教 | 學 | 講 | 座 |

春暖花開、大地回春，正是萬物生長的時機，也是食材發酵的好時間。這一季講座規劃由賴秋月老師教作白味噌。

課程將以講解及現場示範方式，內容介紹製作白味噌之食材及步驟，還有醬料的料理運用！

歡迎對課程有興趣的學員，把握機會！

白味噌教學講座【報名表】

報名方式	1、電話報名 02-2394-5029 分機：31、30 吳小姐或許小姐。 (請於上午9:00~12:00 或下午14:00~17:00 來電洽詢或報名) 2、基金會網站線上報名。			
講座場次 (請擇一場次勾選)	<input type="checkbox"/> 第一場次：106年4月16日(週日) 10:00~12:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：106年4月16日(週日) 14:00~16:00			
姓 名	會員編號	性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
聯絡電話	(白天) _____ (手機) _____			
活動通知方式 (擇一)	<input type="checkbox"/> 郵寄地址：□□□ <input type="checkbox"/> 電子信箱：			
郵政劃撥	劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璠公農業產銷基金會 1、參加者，請於報名後三天內至郵局劃撥繳交報名費。 2、劃撥單註明：參加者姓名、日期及活動通知採電子信箱者須填寫。			
課程資訊	◎ 報名費：每場次550元(含講義、試吃及贈品)。 ◎ 上課地點：台北市中正區濟南路一段6號108教室(開南高級工商職業學校)。 ◎ 每場次40人，未滿35人將採不開班或併班方式。 ◎ 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。			