

瑩公農業產銷會訊

雙月刊 2004年3月號 第22期

先睹為快

1 專題報導

加工食品的美麗糖衣？取捨之間的大學問

活動VCR 植物染研習

農園餐飲指導研習

田園詩賞 採鳧苺

台灣謠語 好土地，不如好子弟

2

3 食品營養與健康 鈉

安心蔬果 歡喜採梅去

蔬果小百科 紅豆

休閒農業 屏東恆春生態休閒農場

蔬果DIY樂園 鹽漬梅

活動快訊 有機加工食品系列活動

4

發行人：陳瑞輝
會址：100 台北市忠孝東路一段10號
網址：<http://www.liukung.org.tw>
本刊圖文，未經同意不得轉載！創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市瑩公農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧
李昭緣、曾淑莉、陳尚宏、吳曉鶯

創造新農業文化



名條黏貼處

國內郵資已付
監察院郵局
許可證
北台字第16174號

免費贈閱

● 專題報導

加工食品的美麗糖衣？ 取捨之間的大學問

■ 曾淑莉



速、簡」條件下所生產而出的加工食品究竟是好？還是壞？

仔細回想一下我們每天吃進肚子裡的食物，正餐外加點心、零食，除了生鮮

產品之外，有多少的加工再製品？根據調查顯示：這個比例高達百分之七、八十，其中最大的隱憂就在於：「食品添加物」的使用不當或過度使用。「食品添加物」之所以廣泛應用在加工食品，除了破除阿嬤時代保存食物的繁雜程序之外，增加色香味及質地，提升視覺、嗅覺、味覺的層級，是目前最普遍運用的主要因素。很多人會認為：食品添加物的問題只存在非正餐的零食、飲料或諸多的垃圾食物裡，對於正常飲食的人士來說，根本不至於造成影響。殊不知食品添加物卻充斥在你我所意想不到的食物。舉例來說，早餐必備的包子、饅頭或麵包，往往加入乳化劑、膨鬆劑、人工香料，才能具

麵或油麵，為了增加Q度及防腐效果，可能添加硼砂。洋芋、百合、蓮子要有白晰的賣相，漂白劑的使用就很平常。零食中的餅乾、糖果、飲料，人工合成的香料、色素、甘味料、品質改良劑的使用就更加的頻繁了。其實，明眼的消費者早就知道食品包裝上的各類添加標示，只是一般人很少去研究目前食品添加物的使用，是不是製造過程的必要程序而已。

事實上，對於許多追求健康、安全食物的消費者來說，有愈來愈多的人可能早已經注意到加工食品的問題：消費意識的抬頭，也逐漸讓食品製造廠商意識到製造過程的改良，特別是減少使用或不再使用食品添加物，讓加工食品更形符合天然製作、健康需求。以往基於長期保存、防腐、口味或賣相的迎合調整，取而代之的是「賞味標示」，讓消費者能精準的掌握食品的食用期限，除了能相

現代人滿足口腹之慾的名堂愈來愈多，商店裡總充斥著琳瑯滿目的誘人食品。生鮮產品，在農藥、化肥、生長激素的大量使用之下，變得碩大肥美，光看外表就令人垂涎三尺；至於加工食品，拜品質改良，各類色、香、味食品添加物之賜，除了令人目眩的外觀之外，口感更是隨著消費喜好不斷改進，加上包裝與廣告媒體的華麗宣傳，讓人很容易沈迷於層層套餐的美麗糖衣之中，不知不覺成了這些食品的忠誠俘虜。瘦了荷包、身材走樣事小，賠上了健康的情事可就相當不得了！

話說古早時代，人們因物資上的缺乏，總特別珍惜辛勤耕作的所得，將這些上天所賜予的珍饈，不管是蔬果或是肉類，點點滴滴、充分運用，吃不下、用不完之餘，就利用日曬、醃製或浸泡等不同天然加工方法，延長食物的保存期限，這是早期食品加工的原始創意。

新鮮產品經過加工處理之後的風味往往令人回味無窮，阿嬤時代的蘿蔔乾，甘脆的口感相當順口，最大的不同是：沒了

人工甘味料（詳表一）、吊白塊（詳表二）的添加物干擾，原物料的蘿蔔香味能在齒頰之間均勻的散發出來，即使加工再製，依然能夠保留食物的原始風味。對應至食品製造昌盛的今天，不禁令人質疑：現代人「新、



備鬆軟、好吃的口感。培根、火腿、香腸等肉類製品，添加防腐劑以利保存；保色劑則讓色澤鮮紅。為了讓烹調油品能在久放之後不致產生氧化反應（油耗、壞掉），必須加入抗氧化劑。常吃的涼

(表一) 目前合法使用、但安全上有疑慮的食品添加物

類別	品目	食品使用範圍
防腐劑	去水酸鈉	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油
抗氧化劑	BHA、BHT	油脂、速食麵、口香糖、乳酪奶油
人工甘味料	糖精、甜精 阿斯巴甜	蜜餞、瓜子、醃製醬菜、飲料 飲料、口香糖、蜜餞、代糖糖包
保色劑	亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨、魚干
漂白劑	亞硫酸鹽	蜜餞、脫水蔬果、金針、蝦、冰糖、 新鮮蔬果沙拉、澱粉
人工合成色素	黃色四號	餅乾、糖果、油麵、醃黃蘿蔔、火腿、 香腸、飲料
殺菌劑	過氧化氫	豆腐、豆干、素雞、麵腸、魚漿、肉漿 (雙氯水)

摘錄自「慈心大地—健康食品好人生」P.17-18

(表二) 非法食品添加物

類別	品目	食品使用範圍
以前合法 現已禁用	溴酸鉀	使用於麵粉(麵筋改良劑)
	甘精	蜜餞、飲料等(甜味劑)
	色素紅色二號	糖果、飲料
硼砂		年糕、油麵、油條、魚丸、碗粿、粽子、 板條、火腿、芋圓、粉圓(使產品更Q、 脆、具彈性，有利於保水、保存)
毒性強、 一向禁用 ，但仍由 業者違法 使用	吊白塊 福馬林 奶油黃 鹽基性芥黃	本為工業用漂白劑，卻被使用於米粉、黃 葡萄乾、麥芽糖、洋芋、蘿蔔乾等食品。 酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素) 酸菜、醃黃蘿蔔、麵條(工業用黃色色素)

摘錄自「慈心大地—健康食品好人生」P.19

對減少廠商挖空心思來延長食品的壽命，消費者也更能完整品味食品加工的原汁、原味，不讓過多的添加物形成健康上的隱形負擔！

加工食品的使用實在太多、太廣了，涉及的種類繁多，但是，高達百分之七十到八十的食用比例，卻是大家不忍忽視的飲食安全重點。建議您購買食品時，要特別注意：

(1) 品名、內容物名稱及重量(容量)、數量。

(2) 製造廠商、地址、電話。

(3) 製造日期、保存期限。

(4) 食品添加物的名稱及用量。

(5) 營養標示

(6) 基因改造黃豆或玉米製品

此外，國內的有機加工食品產業，也積極的突破傳統的生產模式，破除食品添加物的非必要迷思，從食品製作的有機原物料、製造、包裝、儲存、廠房衛生管理等方面逐一改善，期待消費者能安心自在的享用天然加工食品，雖然還有一段很長的路要走，但卻值得國內重視健康生產的食品企業持續投入！

本專題後續充電看板：三月份，本會將籌辦有機加工食品系列活動，包括講座及實地參訪活動，詳細活動內容與報名方式見第四版「活動快訊」。



植物染研習

■ 林宗慶



於92年12月23日我們在陽明山地區的「荷鉤苔園」示範休閒農園舉辦一場「植物染研習」活動，活動中特地邀請植物染專家陳千惠老師介紹植物染的歷史、植物染的由來和種類與植物染的方法。

本次植物染研習所用的為季節性的天然材料是以染「黃色」為主的「梔子花」與「石榴果皮」。「梔子花」相信大家都聽過，但它的應用大家就可能比較不那麼清楚，其實「梔子花」在早期是用來醃漬「黃蘿蔔」(たくあん)。

還有「台灣煙酒公司」所生產的「五加皮藥酒」裡所用的食用色素、食品業者將其運用作為粉裸、黃麵等食品的顏色，同時「梔子花」也是染整黃色布料的天然染材。另外國外知名的化妝品“CHANEL”(香奈兒)最知名的調香師Ernest Beaux (恩尼斯·鮑)，(創造世界聞名的香奈兒No.5香水)數十年來

也對梔子花香水情有所鍾，所以 Gardenia “梔子花香水”一直都只在香奈兒巴黎精品店銷售。在2000年四月，香奈兒更重新生產出『限量典藏梔子花香水』，這一款自20年代起即廣受歡迎的香水，即將重新呈現，挑逗、誘惑著21世紀的名媛紳士們。

藥用方面以梔子花的果實、葉、花、根。功能主治：果實清熱瀉火，主治虛煩不眠。葉，消腫，主治跌打損傷。花，清肺涼血，主治肺熱咳嗽。根，清熱、解毒，主治感冒高熱、口舌生瘡。而石榴是原產於波斯，早在4000年前就在那裡被耕種了，石榴樹可長到6至12英尺，它開大喇叭形狀的花，花季後收成石榴的時間大約

梔子花Gardenia(jasminoides)小檔案

黃 梔(梔子花、山梔、黃枝)

科 別: 茜草科。

原產地: 中國。

用 途: 庭園樹、盆景、香料。

性 狀: 常綠灌木。葉對生，革質。



花具短梗，花冠白色，有芳香。花期4~6月。果實長橢圓形，黃紅色。

石榴Pomegranate(Punica granatum L.)小檔案

科 屬: 安石榴科、安石榴屬

別 名: 安石榴、珍珠石榴。

營養成分: 果實富含鞣質、糖類、蘋果酸、檸檬酸、蛋白質、維生素C和脂肪等；果皮含生物鹼、鞣質、樹脂、蘋果酸等。



是5至7月。石榴十分成熟是成粉紅色的，收穫季節後它不會持續成熟下去。這水果的名字是衍生於拉丁語『多子的水果』而來的。

本次的活動不但有本會同仁積極的參加報名，此外還有烏來鄉的原住民朋友一同與會，學員熱烈地與指導老師相互討論與經驗分享，同時也積極地研究「絞染」時胚布的綁法與染色所呈現的花紋之間

的關係。其染色的步驟為：裁切染料→煮沸染料30~40分鐘→過濾染液→纏繞胚布（用棉線或橡皮筋）→置入染劑煮30~40分鐘→取出漂洗→陰乾。會

後所有的學員都對植物染產生了莫大的興趣，相信在不久的將來「荷鉤苔園」示範休閒農園，一定能夠成為陽明山地區最富特色的「植物染」教育休閒農園。

農園餐飲指導研習

■ 林宗慶



於92年12月26日在台

北市健康路上，知名的

「香草物語」香草餐廳，辦

理「農園餐飲指導研習」，

活動中邀請香草料理名家陳登

富老師夫婦現場示範教學，指導本會

所輔導的「幼幼花園」及「荷鉤苔園」

兩家示範休閒農園，介紹香草料理的

歷史和由西洋香藥草所製作的簡易料

理與香藥草點心的製作方法，在這一

次的教學中我們學習了：百里香野姑

濃湯與龍文魚排飯的製作要領和訣竅，

而香藥草點心則學習薰衣草餅干

的製作。



此外也一起試吃了非常多種的香草蛋糕，我們都非常地佩服陳老師的手藝，讚嘆香藥草的運用真的太廣泛了從看的、聞的、用的到吃的幾乎都能涉及，真的潛力十足，所以我們期望「幼幼花園」及「荷鉤苔園」兩家示範休閒農園能夠輔導他們朝這方向邁進，使休閒農園能注入新的契機，而且除了能提供最舒適的環境氣氛之外還希望同時在餐飲點心方面也能具特色，可以在營養方面滿足消費者的需求。



田園詩賞

陳達書

採桑茨
朝攜一筐出
暮攜一筐歸
十指欲流血
且急眼前飢
官食豈無粟
一粒不出倉
倉中群鼠肥

〔作者〕鄭 辦 (西元一〇二二—一〇七三)字毅夫，湖北安陸人。為官

率直，敢替人民叫苦，其詩風格

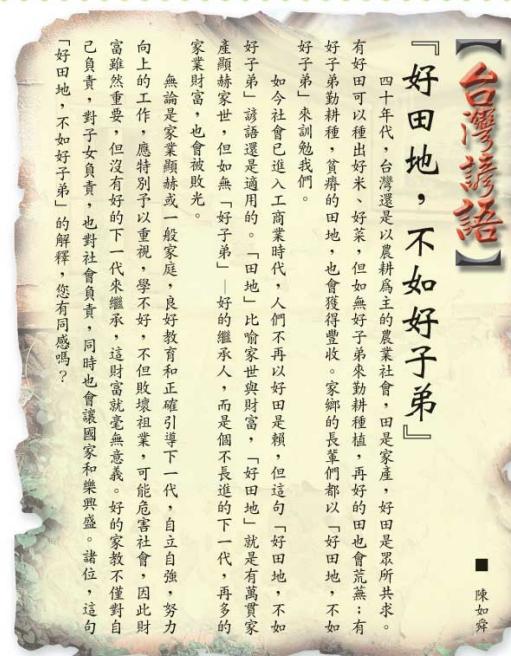
爽練明白，不做作，不裝飾。

〔賞析〕以飢民採桑充飢，反應得不
到官方發放粟米濟荒的黑暗。
詩的意思是飢民捨棄李賛，
拿米救濟，藏著讓老鼠吃
飽。

台灣諺語

『好田地，不如好子弟』

陳如昇



四十年代，台灣還是以農耕為主的農業社會，田是家產，好田是眾所共求。有好田可以種出好米、好菜，但如無好子弟來勤耕種植，再好的田也會荒蕪；有好子弟勤耕種，貧瘠的田地，也會獲得豐收。家鄉的長輩們都以「好田地，不如好子弟」來訓勉我們。

如今社會已進入工商業時代，人們不再以好田是賴，但這句「好田地，不如好子弟」諺語還是適用的。「田地」比喻家世與財富，「好田地」就是有萬貫家產顯赫世家，但如無「好子弟」——好的繼承人，而是個不長進的下一代，再多的好田地，也會被敗光。無論是家業顯赫或一般家庭，良好教育和正確引導下一代，自立自強，努力向上的工作，應特別予以重視，學不好，不但敗壞祖業，可能危害社會，因此財富雖然重要，但沒有好的下一代來繼承，這財富就毫無意義。好的家教不僅對自己負責，對子女負責，也對社會負責，同時也會讓國家和樂興盛。諸位，這句「好田地，不如好子弟」的解釋，您有感觸嗎？

食品營養與健康

鉀

■ 陳尚宏

電視上曾經播過一段廣告，「文英阿姨」指正著媳婦，做菜時該用低鈉鹽，而一般用的高級精鹽可以洗掉蔬菜、水果中的農藥殘留。不過，這則廣告播了不久後這段話就被刪除了。

依據本會農業檢驗中心所做過的試驗，不論你使用食鹽、蔬果清潔劑、臭氧機，甚至是超音波震盪機，均無法有效去除蔬果中的農藥殘留問題。一般的農藥分做脂溶性與水溶性，脂溶性農藥通常無法溶於水中，而水溶性的農藥直接用清水就可以沖掉，所以加入食鹽並不會與農藥發生化學作用。而噴灑在蔬果上的農藥，多半是屬於水溶性。榮民總醫院臨床營養組長楊雀慈建議，清洗蔬果，唯一的訣竅是「細心」，先以水浸泡過，在流動的水下，一葉一葉沖洗乾淨，蔬果清潔劑畢竟是化學藥品，如果沒沖洗乾淨反而被人體所吸收，可能造成不良的影響。所以一般民衆料理蔬果時能削皮的就削皮、能搓洗的就搓洗，有些不好處理的蔬果，比如草莓、葡萄，最好經過長時間浸泡，並在流動的水下沖洗，如此才能夠減輕農藥殘留。

言歸正傳，鹽的主要成份是氯化鈉 (NaCl)。而

氯、鈉及鉀離子，是提供人體重要的電解質來源，共同促進身體細胞內外的滲透壓、維持水分和酸鹼值的平衡。目前市面上販售的食鹽中，大多添加了碘離子，而碘對人體是合成甲狀腺激素的主要成分。此外，鹽巴還有許多另類用途，例如用來泡澡，可以消除疲勞；用來按摩，可以去角質；去頭皮屑；用來漱口，可以消腫、潤喉……等；當然，鹽巴更是烹調食物時不可或缺的角色。

鈉離子負責控制肌肉的感應，神經的作用、以及醣類的吸收。缺乏鈉會引致昏睡、低血糖、心悸等症狀；吸收過多鈉則會引致水腫、血壓高、心臟血管疾病、腎臟病等紛紛出籠。身體健康者會透過腎將多餘的鈉排出體外。

所以市面上就推出了所謂的低鈉鹽，其主要是降低了47%的氯化鈉成分而改以氯化鉀作為替代。其優點可以幫助人體對鉀、鈉離子的均衡攝取，同時也避免一般人食用過多的鈉離子而影響到健康。根據研究，老年人食用低鈉鹽，死於心臟血管疾病的整體機率的確比食用精鹽低了一半，所以建議老年人及高血壓患者於飲食方面應盡量以清淡為主。

然而，低鈉鹽雖然是以鉀離子取代鈉離子來作為調味之用，這對於腎臟病患者以及排尿功能出現障礙的人可能因為無法將鉀離子有效排出體外，而造成心律不整及心臟衰竭等危險。至於甲狀腺機能亢進和慢性淋巴病患者，則應選擇不含碘離子的鹽來調味，才不會有副作用。所以，民衆在選購食鹽時應注意背後的成分表，選擇你家中所適用的食鹽，才能避免不必

*含豐富鈉的食物

要的困擾。

種類	含量
肉類	牛肉100克 1.2克
	煙燻火腿100克 1.5克
	叉燒28克 750毫克
穀物類	麥麩一杯 450毫克
	熟狗一隻 580毫克
奶製品	茅屋芝士半杯 450毫克
蔬果類	蕃茄汁170克 650毫克
其他	醬油一湯匙 900毫克

和體內的電解質；而有高血壓、腎臟及甲狀腺等等疾病的患者，應遵照醫師或營養師的指導使用適當的食鹽及食物，才能永保安康。

新鮮・營養・健康 安心蔬果

～歡喜採梅去～

■ 李積錦



今年接連幾道大陸高壓冷氣團的來襲，使得梅花開得比往年更繁茂芳濃及漂亮；對於趕不及在今年賞梅的消費者來說，倒是可以建議您趁著天氣開始轉暖的三月底至四月中旬安排一趟採梅之行。

台灣梅產品以往大都是外銷日本為主，也為國家賺取了許多的外匯，近年來卻由於大陸梅子的競爭壓力，國內梅子品質、產量雖很好，但價格偏低、工資高漲，逼得果農高嘆無奈。所幸拜農政單位力推休閒農業及政府提倡國人國內旅遊之賜，在這一、兩年間，青梅產地不論是從寒冬花開時節所推出的賞梅活動，或是到青梅成熟期間推出的產地採梅採果、梅子DIY等活動，總是新聞性十足、熱鬧非常。

本會所輔導的安心蔬果品項中，也有生產青梅的產銷班也不遑多讓，首先介紹的是位於南投水里鄉的水里青梅班（對外名稱為梅子博物館）栽培的面積約為八公頃。在歷經九二一大地震重建後，整個中部地區的農業也跟著重新活絡了起來，尤其南投縣的復甦更是如星光般的耀眼，而梅子博物館就正好

位於往蛇窯及東埔的必經路上，建議您若前往南投觀光旅遊，在遊覽日月潭、溪頭、集集後不妨也前往梅子博物館一遊，館主王國欽先生自數年前接續了家中青梅的產業，隨即將他在台大園藝研究所所學的專業知識及行銷經營理念運用在業務的推展上，所成立的梅子博物館雖不大，卻可以滿足您一窺「梅」的究竟，亦可充份的品嚐及購買所有梅製加工產品。

另外，在東勢地區的東勢水果產銷班，也種植了一公頃左右的青梅，台東地區的「松林梅李產銷班」，也種植了近三十公頃的青梅。這兩處產梅地區最大特徵就是完全落實採行有機農業的栽培方式生產。建議大家在清明時節前往中部或是東部旅遊時，不妨順道也安排一趟採青梅的行程，將會更豐富您的旅程！

在「本草綱目」中記載：梅實採半黃者，以煙燻之為烏梅；青者鹽醃曝乾為白梅，兩者皆可入藥，可治虛熱煩渴，肺虛久咳、嘔吐、久痢、便血、解酒等，口銜一粒鹽梅，生津止渴。姑且不談古書如此誇讚食梅的好處，在現今醫學亦已證實梅子是一種強力的鹼性食品，同時根據日本學者的研究報告指出，梅乾及梅精對環狀碳化氫及黃麴毒素等致病物質所產生的變異性有抑制作用，對癌症

蔬果小百科

紅豆

Vigna angularis

紅紅亮眼的紅豆，是烹調料理中非常討喜的甜品食材。一碗熱騰騰的紅豆湯，在寒冬冷冽的氣候讓人倍感溫暖；夏日炎熱的天氣，紅豆牛奶冰更是許多人的最愛；至於烘焙製品中的糕餅或麵包，更是少不了紅豆餡料。紅豆的用途還真

是不勝枚舉！
很少人會造紅豆植物是這麼一個瘦長，長形垂墜的圓條狀莢果成熟之後，會轉成黃色或茶褐色，撥開果莢，赤紅色的果實有著令人驚豔的意外效果。

年少時代，總曾有過幾許相思，「紅豆生南國，春來發幾枝，勸君多採擷，此物最相思。」的古詩，人人都可琅琅上口，但是詩中所指的「紅豆」並不是用來食用的紅豆，而是指含羞草科

的紅豆，而是指含羞草科的「海紅豆」的樹木種子，這種子只能用來當傳情的飾品，由於含有毒性，千萬不要拿來食用！



剷除青綠的豆莢，竹叢上的有機紅豆

泛著鮮採的天然色澤。

(照片提供：高明惠)

早將行事曆記好，因為在聖誕節的前後至翌年元月中旬，將有滿園雪白梅花等您來賞哦！

參考資料：

- ◎ 水里梅子博物館：049-2774198、0928253668王國欽
- 網址：www.melostore.com.tw
- ◎ 東勢水果產銷班：04-25876606、0936311689徐松盛
- ◎ 松林梅李產銷班：089-568088、0937559151何介臣



(攝影：楊健能)



屏東恆春生態休閒農場

■ 曾淑莉



過年前後，屏東墾丁的風鈴季在旅遊景點中發光、發熱，把恒春半島冬季慣有的落山風丟到腦後，炒熱了南台灣的旅遊度假的慵懶風光！加上中二高、南二高全線通車，由北部下行至屏東，又多了一條交通動線可走，方便至極！

恆春生態農場位於恆春鎮近郊海拔75至155公尺的赤牛嶺上，面積廣達四十八公頃，在這片面積廣大的休閒農場規劃過程，由於牽涉資金龐大，舉目所及的各項設施都是分區成形、運作的。二十年來，張國興場長以嚴謹的態度重新思考土地的適當開發與利用，在兼顧生態保育、自然農法的理念下創造出豐富的綠色資產。

農場生態方面有螢火蟲復育區、蝴蝶養成區、賞鳥步道、蟬道、水生植物觀察區、多種台灣本土樹及恒春半島特有的熱帶海岸林樹種；農畜生產方面包括優質種羊、乳羊的畜養及無農藥、化學肥料的有機蔬菜園區。

此外，農場種植的恆春長型山藥（薯），又稱淮山，自古即列為全方位養生藥膳，更是本地的特產。生活遊憩方面，農場內有一座古堡式的國際級休閒會館，內有游泳池、精緻套房、餐飲設施等，提供來訪的旅客一個賓至如歸的住宿環境。庭園設施完善、寬敞，足以讓您有一個舒活身心的愉快空間。可以說，恆春生態農場綜合農林漁牧的經營，發展出結合休閒遊憩、生態教育與產業觀光的多元化農場，展現寧靜、自然、健康、藝術的風格。

在這裡，您可親自體驗農場樸實的生活，有健康的有機蔬果、奇妙的生物防治，可享受餵羊的喜悅，及採食野果的樂趣。專業的導覽解說，與您分享大自然的心情故事，您可以看到墾丁最美麗的黃裳鳳蝶、夜提燈籠的螢火蟲、離家十萬里的候鳥，飄洋過海的熱帶海岸林植物，以及燦爛奪

目的四季星空。只要走進農場，隨時都有新發現，而這些小小的生命，都蘊藏著深深的智慧，等您來親自體會。目前農場針對遊客有安排專業導覽解說服務，晚上另有賞螢觀星及夜間自然生態觀察，讓你有意想不到的收穫，但請先事前預約，安排導覽梯次。



值得一提的是：恆春地區除了大家所熟悉的墾丁國家公園豐沛旅遊資源之外，近幾年來，天然氣候、環境的優越條件，外加農作的多樣性與獨特性，已被有心人士視為發展有機農業區域整合的重要標的，「生態半島」的期許，應該是時下生態旅遊不容錯過的重要驛站。恆春生態農場正與這塊環境更新的生命同步運作中！



農場地址：屏東縣恆春鎮山腳路28號之5
電話：08-889-2633
傳真：08-889-8683
網站：<http://www.ecofarm.com.tw>

活動快訊 網址：<http://www.liukung.org.tw>

有機加工食品系列活動

生鮮產品之外，加工製品應該是人們一日三餐最常接觸到的食物。但是，在這些色香味俱全的加工製品背後，卻有著原物料來源、添加物、化學調味劑等安全性的危機，諸如此類人工製品的長期累積與危害，是人們在看顧健康的身體一個潛藏的致命因子。

有機產品日益普及，市面上也有愈來愈多的有機加工食品列在有機櫃面，等待您的選購，身為一個聰明的消費高手，**如何正確的評斷有機加工食品的真實性，該以怎樣的原則來做評斷、篩選**，「有機加工食品系列活動」將透過靜態講座及參訪活動，為您一一解答。**名額有限，報名請早！**

型態	活動主題	時間	所需費用
靜態講座	有機加工食品知多少？（現場並舉辦小型有機加工食品展）	93年3月28日（週日）上午 09:30~12:00	300元/人
動態活動（一）	仙草加工—關西農會加工廠 豆腐DIY—豆之味豆腐坊 人文導覽—湖口老街	93年4月01日（週四）上午 08:00~18:00	800元/人
動態活動（二）	鮮乳製成—四方鮮乳牧場 苦茶油提煉—苗栗三灣億勳	93年4月10日（週六）上午 08:00~18:00	800元/人

備註：1.詳細活動行程及內容，請自行上網下載或參閱。

2.動態活動費用含100萬旅遊平安險、車資、午餐、教學及導覽。

3.建議您同時搭配講座及參訪活動，您的收穫會更多！

有機加工食品系列活動 報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫後傳真)			
參加梯次	<input type="checkbox"/> 93年3月28日（週日） (請勾選！) <input type="checkbox"/> 93年4月01日（週四）建議您同時搭配講座及參訪活動， <input type="checkbox"/> 93年4月10日（週六）您的收穫會更多！		
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
郵遞區號			
地址			
聯絡電話	公司： 住所或手機：		

參加動態參訪活動者，請繼續填寫以下個人資料，只參加講座者，以下欄位無須填寫！

出生年月日	年	月	日	身份證字號	(此欄供辦理平安保險使用)
膳食	<input type="checkbox"/> 葷食	<input type="checkbox"/> 素食	教育程度	職業	

郵政劃撥儲金存款收據黏貼處

■報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。三天內完成繳費，連同1.報名表及2.匯款收據傳真至02-2394-2591。活動通知（報到地點）另行寄發。

■郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會劃撥單背面註明「有機加工食品系列活動」及「參加者姓名」。

■請儘量利用9:00~12:00及13:30~17:00的辦公時間洽詢或報名。

■備註：經報名繳費，概不受理退費。

蔬果DIY樂園

[鹽漬梅]

[材料]
青梅 (7~8分熟) 1公斤
粗鹽 (梅子的20%) 0.2公斤

[方法]

1. 青梅經清洗後，置入清水中浸泡一晚。
2. 捞起梅子，瀝乾水分，再撒上粗鹽搓揉。
3. 將梅子及鹽倒入醃漬缸中，上頭再以重石鎮壓，置於陰涼處。經2~3天，醃梅會產生醃漬液，此醃漬液俗稱為「梅醋」(或稱白梅醋)。
4. 醃梅可鹽藏達2年。一般醃漬1個月後即可取出日曬2~3天製成「梅胚」。使用時需經清水漂洗，去除鹽分再調理食用或製成蜜餞。

(圖文取自本會「梅子DIY」手冊)