

公瑠 農業產銷會訊

雙月刊 2006年11月號 第38期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市公瑠農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭綠、曾淑莉、莊蕙琪、黃華祿

發行人：陳瑞卿
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！

先睹為快

- 1 專題報導
一包穀子的童真與傳承
活動VCR 觀陽知性之旅
秋天的有機輕食講座
田園詩賞 阻雨謠
蔬果小百科 楊 桃
- 2
- 3 養生與保健 味覺覺醒—讓能量食物喚醒身體的律動
飲食文化 麻辣鍋裡的絕代雙椒
農場巡禮 巨農有機農場
產品快訊 安心蔬果搶鮮報
銀川95年二期鮮米急送
活動快訊 冬季養生系列講座
- 4

- 3 養生與保健 味覺覺醒—讓能量食物喚醒身體的律動
- 4 飲食文化 麻辣鍋裡的絕代雙椒
- 4 農場巡禮 巨農有機農場
- 4 產品快訊 安心蔬果搶鮮報
- 4 銀川95年二期鮮米急送
- 4 活動快訊 冬季養生系列講座



名 條 黏 貼 處

個人資料變更，請傳真(02-2394-2591)或郵寄，謝謝！

國內郵資已付

監察院郵局

許可證

台北字第16174號

免費贈閱

● 專題報導

一包穀子的童真與傳承

■ 曾淑莉



如果您還記得孩童時代，午間的學校廣播聲，那樣的景象，是每個人腦海裡共同的影像。最近觀看了一部短片，故事的起始，來自高雄美濃龍肚國小午餐時間，熟悉的廣播聲伴隨著營養午餐分批送入班級：「各位小朋友，今天的米飯很特別喲！這是五年級和六年級的大哥哥、大姊姊所種出來的有機米！」，幾句話的陳述，讓隨著畫面行走的雙眼頓時濕潤，因為，兒時的記憶在此時清晰浮現了出來，也對故事的小主人翁親身種稻的背景故事充滿了好奇！



這是一群南部孩子的寒假作業所衍生出來的故事—「穀子·穀子」的10分鐘短片。一個偌大的看板就佇立在實驗田之中：「發現米香、重現米倉—兒童稻作體驗」，好久好久，孩子與土地的連結不知從什麼時候開始就斷了線，許多孩子不曾接觸過真正的泥土，也從不知桌上食物的原貌或來處，用餐的當下，填飽肚子的原始需求大過於咀嚼來自土地的米香、菜香，那份感動也許只存在這許許多多農作生產者的辛勤耕作，很可惜！也很令人憂心！

宣誓：「我們不使用農藥和做出傷害土地的事」

學期結束，寒假作業是一包穀子，每一個參與這項計畫的小朋友從老師手中接過一包穀子和泥土，準備拿回家育苗。只見孩子照著老師的指示把穀子埋進泥土裡，澆上適量的水份，輕輕鬆鬆就完成了「寒假作業」。不速之客—麻雀卻在此時湊上一腳，把剛冒了芽的穀子叨走，隨著寒假結束，每個人的育苗成果也大不相同。接下來的插秧，在慎重的拜過田頭伯公、鄭重宣誓之後，就見到這一群插秧新手，一改大人們倒者走的插秧方式，成了「向前走」的改良版，大伙七手八腳前行，種出來的秧苗成了歪七扭八的模樣。

田埂漏水

水稻是典型的濕地作物，田埂漏水了，不分男女同學，大家捲起褲管，拿鋤頭耙土、用手塗，一一派上用場，努力修補田埂。

為水稻量身高，紀錄稻田的變化與生態

稻子一天天長大，拿著長長的尺，準備為變化中的水稻量身高；田裡入侵的福壽螺及雜草，靠大家同心協力、人力清除；蜻蜓來到他們的田裡作客，還有水鳥、野花的出現，所有生態環境的點滴，都成了同學們努力完成的田間記錄。

稻子結穗了，我們就串起晴天娃娃

稻子開始結穗了，這時，又必須隨時注意鳥兒的覬覦。一早，阿嬤在自家的田裡，拿著餅乾盒子喀拉喀拉地敲打了起來趕小鳥；阿公的鞭炮，隨著大沈香點燃，不定時鳴放的炮聲，希望能嚇走田裡偷吃的小鳥；擔心阿公、阿嬤趕跑的鳥兒會轉移陣地，孩子們也沒閒著，串起了許許多多的晴天娃娃，橫列在水稻田裡，除了不讓鳥兒靠近之外，也祈求老天幫幫忙，賜予好的天氣，方便稻作的生長及收割期的好天氣。

割稻、碾米、裝袋、貼標

盛夏的七月，稻子即將收割了，選了個黃道吉日，大家一起到田裡割稻子。稻穀碾成米，再一包又一包分裝成小包裝白米封袋，並貼上「兒童稻作紀念」的外包裝標籤。

米食品嚐會

辛苦種出來的稻米，當然也要辦個不一樣的品嚐大會！爆米花機被搬進了校園，白白的爆米花加上麥芽糖漿，倒入方形木盒整型，香甜可口，令人垂涎！大石臼內放滿煮熟的白飯，你一槌我一棒，鎚打出來的糰糰，口感既Q又紮實，好吃極了！



◆讓下一代多多接近土地，他們會更踏實而勇敢！

女同學們手藝了得，逐一加入配料，食材豐富又美觀的壽司，還真能飽餐一頓！只見校園的每個角落，隨處可見盛大的米食品嚐會的盛況，自己種稻、自己吃，這種感覺還真踏實！

最後的巡禮—向稻田道別

忙了一整個學期，稻田收割了，成群的小朋友來到他們的田做最後的巡禮，看看這學期共同的記憶，豐富而又難得的一次稻作體驗。

『2005年秋天，我們又撒下了新的種子，不只種在田裡，也種在每個孩子的心裡。』

所謂的教育方式和品質，常常為了立竿見影，而忽略了等待過程的觀察與學習，大概沒有學校的老師會願意花上大半年的時間來經營這樣一個學習主題，但如果沒有這群孩子的實力演出，撩起褲管、滿身爛泥、赤腳入田插秧，還得下田除草、捉蟲，他們確確實實踩在一塊耕耘的土地上，完成了一個最了不起的「寒假作業」。不知道您是否也和筆者一樣懷著滿滿的感動、反覆看著片中這個令人讚嘆的教學創意？也許孩子學習到的不只是稻子成長的整個過程，而是握在手中的那一包白米在他們內心所佔據的重量！

公共電視2006第二屆台灣國際兒童電視影展「小導演大夢想」兒童人氣獎
http://www.tdp.ks.edu.tw/webmov/seeds_w/seeds_w.htm





觀陽知性之旅

■ 李積錦

或許是活動名稱取得巧妙，九月接連下了半個月的細雨竟在十二日、十四日兩天的活動中展露出豔陽，也讓當天參與活動的學員們都能盡興享受活動的樂趣。



地瓜果採地瓜果

活動首站安排在陽明山永公路上的地瓜果園，憨厚的何達雄農友嫺嫺的向大家敘述山藥田轉種地瓜果的經歷過程與栽培情形，隨即鼓吹大家現場親手採摘地瓜果回家吃，大夥人就在品嚐完美味的地瓜果湯後前往北投區的北農仙人掌園。蘇明玉小姐親自教大家如何DIY栽種組合仙人掌，接著引導大家進行仙人掌園區及蜜源植物、大青植物區的導覽，當看到滿園飛舞著蝴蝶時，大家都



彩繪柚子賞賞！



北農仙人掌園

露出了驚訝表情，也肯定了團主對大自然復育的成果。

午餐是在八里鄉農會享用田媽媽的風味餐，由農會家政媽媽們巧手烹調出美味的佳餚及柚醋茶令大家讚不絕口。在聽取完連麗修股長詳盡的八里黃金筍預冷過程解說後，下午的行程皆由陳宗義農事指導員熱忱的為大家沿途擔任解說與嚮導；完成觀音山風景區參觀後，隨即前往毅興農園，由林炳昌農友帶領大家到柚子園解說栽培管理過程，並指導大家如何採摘柚子，接著轉往桃樂絲森林進行DIY柚醋與柚子彩繪活動。爾後聽完陳宗義先生精采的介紹挖仔尾生態景觀後，才結束了這一趟充實的行程。返程時雖聽到參加者對本次活動的讚許，但看到大家稍顯疲憊模樣，在此除了要向所有參加者說聲謝謝外，也要對行程安排過於緊湊致上歉意。

秋天的有機輕食講座

■ 曾淑莉

秋天，是一個美麗又舒服的季節，不僅適合出外走走，更適合聆聽一場屬於秋天的輕食講座。



「秋天的有機輕食講座」現場

在9月下旬，三場「秋天的有機輕食講座」陸續開辦。為了展現秋天食材的多樣彩度，特別挑選台南仁德巨農有機農場所生產的當令蔬果作為講師示範教學、試吃以及會後材料的主要供應食材。除了讓更多朋友藉此機會多多見識台灣不同的有機農場之外，在課程之後，提供一份現成的食材，讓參加者能夠帶回家大顯身手。精選的有機食

材，搭配輕食料理的烹調概念，再融入陳嘉誼老師的創意設計與巧思，屬於食物的原味，在咀嚼之間呈現出淡淡的驚喜！

「輕鬆選、輕鬆煮、輕鬆吃、快樂活」是陳老師在課程中特別提註的飲食建議，這其中含括了身心靈的整體概念，讓「吃」這件民生大事，不只是浙瀝呼嚕地把食物送進嘴巴裡，更重要的是：選擇有機的天然材料、運用簡易而沒有負擔的烹調手法、兼具豐富的營養與食物攝取概念，讓每一個下廚料理的人不是臉泛油光，而是美美出場！在此同時，如何拿捏食物選擇的大原則：「尊重生命的生 活態度、順應自然的飲食方式」，將一個良善的飲食觀念，盡量融入在日常生活實踐的實 踐，讓它變成一 常態，而不是 偶一為之的時 興節目，如此一來，才能真正享 受料理所帶來的好處。



嚴選食材，來自巨農有機農場

田園詩賞

阻雨謠
不雨憫農夫
既雨怒客子
不惜行路難
為汝老農喜

陳達

【作者】孔憲彝，曲危人。
【賞析】作者旅途遇雨，看到下雨解除旱象，因而寫出喜悅的心情。
大意是：天早不下雨，我們都同情可憐的農夫，然而下起雨來作客他鄉的旅人卻要生愁了。儘管下雨天，旅途的行路很困難，還是要為農夫因得甘霖而喜悅。

蔬果小百科

■ 吳昭祥

楊桃

學名 *Averrhoa carambola*
英名 Carambola

楊桃是酢漿草科的常綠灌木，原產地不是很明確，只知道在東南亞地區的栽培歷史相當悠久。早期引入中國後，因為果實有明顯的五個果稜，所以又稱做五稜子或五斂子。果實成熟時，表皮光澤鮮明，晶瑩剔透，橫切成片後就像一顆顆星星一樣，所以英文也叫做Star Fruit。

還記得小時候到西門町玩，最喜歡到楊桃大王去吃碗楊桃冰，酸酸甜甜的，清涼沁心，吃完後暑氣全消。其實早期的楊桃品種是既酸且澀，生吃難以入口，通常要加糖醃製後做成果汁、蜜餞才能食用。一直到民國60年以後，農業單位陸續育種選拔並由國外引入鮮食用的甘味品種，楊桃才逐漸發展成為高經濟水果之一，栽培面積也由早期的三百公頃快速擴充到



二、三千公頃。



楊桃的鮮生花

不過好景不常，幾年前國內一篇醫學報導指出楊桃的鉀含量高，有些洗腎病人因為吃楊桃或喝楊桃汁導致腎衰竭死亡，造成民衆的恐慌，也使得楊桃價格大跌，一直到現在都還無法恢復昔日榮景。其實楊桃的鉀含量在水果和其他食品中都不算特別高，導致尿毒病人死亡的機制也尚未明瞭，腎臟病患者的飲食本來就應該特別注意，但對一般人而言，楊桃應該還是清涼退火、生津止渴的最佳水果。
楊桃的葉子、花和果實都很漂亮，栽培也相當容易，所以很適合作為家庭果樹。楊桃的花期頗長，主要在6到9月間開花，而且有幹生花的習性，也就是說紫紅色的花朵會開在老樹幹上，相當別緻有趣。不過據說花色愈濃豔的植株，果實也就愈酸，要好看還是好吃，就端看個人取捨了。



養生與保健

味蕾覺醒——讓能量食物喚醒身體的律動

■ 趙思炎

有人說：「日本人喜歡用「眼睛」吃東西，法國人喜歡用「耳朵」吃東西，而中國人是最典型用「嘴巴」吃東西的民族。」食物的特質如顏色、香味經常是引起我們食慾的導火線，而且人類也是唯一會利用「分享食物」的行為，來凝聚感情的群居動物。因此食物能滿足口慾，凝聚人與人的感情，但最重要的目的還是在提供身體需要的營養來源。

身體要獲取食物的營養需要消化系統的運作才行，人體第一個接觸食物的器官是舌頭，而舌頭上佈滿無數的味蕾，正是偵測食物味道並傳送味覺訊息到腦部，告訴大腦「這是什麼食物」的傳訊者，同時也能記憶人們對食物的味道與喜好。口腔的味蕾與唾液在消化過程佔非常重要的角色，味蕾能嚐味與辨別各種味道，在品味時更需要唾液的幫助，唾液並非只是釋放水分來潤滑食物而已，它含有澱粉酵素，能幫助消化，也含有溶菌素，是極佳的天然殺菌劑，所以食物在口腔中不僅能分辨食物的味道，同時也能消除食物中的細菌與毒素。

食物的色香味能提供大腦足夠的刺激，協助口腔腺體準備的工作，當食物進入口腔時，大量的唾液湧出，配合咀嚼的節奏，讓食物釋放香甜又幫助吸收。雖然食物在口腔中停留的時間很短，但是細細咀嚼卻是維持消化功能正常最好的方法。咀嚼能

幫助食物消化，減少胃腸的負擔，因為唾液的酵素（澱粉酵素）可將食物的澱粉質變成麥芽糖，這是消化澱粉質的第一步，此時味蕾也能感覺到食物的甜味，澱粉酵素可將食物的澱粉質消化50%，其餘會到小腸內完成消化吸收。但是如果狼吞虎嚥，讓食物很快吞下，不但無法品嚐到食物的味道，也無法消化食物完整的營養，長期下來會產生胃腸負擔與消化不良的問題。

天然的食物能強化身體的機能，自然的味道，完整的營養能夠喚醒身體的律動，讓味蕾敏銳的品嚐各種食物的味道，而添加人工調味的加工食品，不僅會麻木味覺感官，也會削弱身體的防衛機轉，使讓身體沉溺在無法抗拒的「癮」裡頭，如酒癮、菸癮、咖啡癮、糖癮，這些過多依賴加工精製的食品過日子的人，會讓自己的日子越過，身體越難過！相反的，攝取天然的「能量食物」能提供身體的營養，強化身體的感官機能。為什麼能量食物有這種功效？因為能量食物是從土地生長的植物，藉由吸收大氣、水，結合大地、太陽能長成人類食用的天然食物，如葉

子、根、莖、果實，這些食物提供能量使細胞正常運行，協助身體組織維持最佳狀態，「能量食物」能提供翻轉身體恢復自然節奏的基本原料，可是上天賜給人們的禮物。

許多人誤以為食物的「美味」與「健康」有衝突，這也是現代人飲食無力調整的最大迷失，加上一般人對食物的喜好，而忽略食物對身體健康的意義，因此長期不當飲食的偏差，正是現代人造成各種慢性病的罪魁禍首。不過，只要我們願意在現有的飲食中，加入較健康的天然食物，就能讓身體漸漸回歸正常狀態，我們自然會對食物帶來健康的期望大過於對口慾的滿足。

因為天然食物在口腔中殘留清香的記憶，對胃腸輕鬆沒有負擔的感受，讓我們享受在另一種滿足之中，就像聖經中所說的那種「富足並不上憂慮」的滿足吧！

（本文作者為專業營養師，現任財團法人人人體重管理基金會副執行長）



飲食文化

麻辣鍋裡的絕代雙椒

■ 吳昭祥

前年到四川九寨溝玩，回程經過成都，導遊帶我們到一家麻辣火鍋店用餐，我一向喜歡吃辣，在台灣也偶爾會吃麻辣鍋，所以不覺得有甚麼特別。在門口看完辣妹表演後，就大刺刺的上桌用餐，沒想到喝了一口湯後，才發覺情況不對，嘴巴裡那種麻、辣加上燙混合的感覺簡直難以形容，雖然還不至於痛不欲生的地步，不過也著實吃了一頓苦頭。

麻辣不是味覺

四川麻辣鍋的特點在於辣椒的辣和花椒的麻。這兩種出生背景截然不同的香料，聯手戲弄了每一個人的感官，對於喜歡的人而言，沒有麻辣就食難下嚥，對於不喜歡的人而言，有了麻辣才真的是食難下嚥。有趣的是麻也好、辣也好，從科學的角度來講都不屬於味覺，而是一種刺激性的觸覺，就像燙到一

樣。或許有人會說辣椒除了辣以外也有香味，不過香味屬於嗅覺，也不是味覺。我們常用「酸甜苦辣」來形容人生的滋味，正確用法應該是「酸甜苦鹹」才對，後來科學界又加了一味叫做「Umami（旨味）」，這是來自氨基酸的「鮮味」，味精就屬於此類。

哪種辣椒最辣

喜歡吃辣的人一般都愛炫耀自己吃辣的本事，不同辣椒產區的人也愛吹噓當地的辣椒品種最辣，為了客觀起見，科學界建立了一套測量辣度的「斯科維爾指數（Scoville Heat Unit）」，一般辣椒的指數多半在1萬到10萬之間，目前世界上最辣的辣椒品種「Red Savina Habaneros」為57.7萬，幾年前印度發表了一個叫做「Naga Jolokia」

品種，號稱辣度高達85萬，不過這個數字仍未被國際間所採納，至於從辣椒提煉出來的純辣椒素則更高達1600萬，相信是非常人所能消受的。

辣椒是舶來品

辣椒是原產中南美洲的茄科植物，墨西哥人食用辣椒已經有九千多年歷史，15世紀末才由哥倫布帶回歐洲，然後再散播到世界各地。中國的辣椒大約是一百年後的明朝末年由東南亞引進的，武俠大師金庸的「天龍八部」背景是宋朝，裡頭卻提到辣椒，就曾被眼尖的讀者抓包。至於台灣的辣椒則最早在1742年的「台灣府志」裡提到是由荷蘭人所引進來的，台語稱做「番薑」。

中國栽培辣椒的歷史雖然只有四百年左右，但產量卻居世界之冠，根據聯合國糧農組織的統計，中國辣椒年產量1200萬公噸，約佔全世界產量的一半，不過根據大陸自己的統計，則更高達2700萬噸，是僅次於白菜的第二大蔬菜作物。

谷底翻身的花椒

花椒正好和辣椒相反，是中國土生土長的一種芸香科灌木的果實，在辣椒傳入以前，這是中國最主要的調味料之一，古書上記載的「椒」指的就是花椒而非辣椒。以前在台灣吃川菜，雖然裡頭也都加了花椒，但總覺得不麻不辣，原來花椒的麻味來自果皮的「山椒素」，台灣很多餐廳用的是花椒種子，難怪勁道不足；此外，山椒素含量也會隨著儲藏時間逐漸降低。

花椒近幾百年來不敵外來的辣椒，使用量節節敗退，不過最近隨著大陸的經濟起飛，大家開始吃香喝辣，四川麻辣火鍋店如雨後春筍般快速增加，據統計單在重慶市區就有三千多家，全國連鎖店數更是破萬，每家平均每天使用2公斤花椒，消費量就相當可觀，也使得花椒的行情從谷底翻了好幾番，成為炙手可熱的作物。目前大陸的乾花椒年產量大約在6-8萬噸左右，一部分出口到日本和東南亞，其餘的草是供應麻辣鍋和川菜就有點捉襟見肘，更遑論還要提供其他用途。





巨農有機農場

■ 汪明艷



◆ 農場溫室與露天栽培風景

巨農有機農場位於台南縣仁德鄉仁德十三甲段，佔地約15.86公頃，鄰接台南機場，位於台糖虎山加油站的南邊，隔著一號省道縱貫線，與台糖嘉年華購物中心相對，交通便利，地點明顯，是一個新興專業生產型之有機農場。

有別於其他國內的有機農場，巨農有機農場除了是一個新興的農場之外，這個團隊的成員都非常年輕，而且陣容相當堅強，擁有園藝、農藝、植物病蟲害、農經等背景，最重要的是他們具有有機農場操作經驗達三年以上，以及豐富病蟲害替代防治經驗，並具備微生

物資材的自製能力如農用微生物、生物性肥料、堆肥製作等，對於天敵飼育與運用也投入很多的心力，相信，未來他們可以輕易解決大多數有機耕作過程發生面臨的病蟲害問題。因此，我們也預料這個農場一定可以提供最優質、最穩定的有機農

產品。該農場初期定位為生產型農場，已經完成建構溫室共60棟，佔地約二公頃，其餘為網室、裸地露天栽培、蓄水池、堆肥場、辦公室等。在經營初期，以有機蔬果生產為主，葉菜類為大宗，為了因應市場供需，生產更豐富多樣的蔬菜，包括白菜、高麗菜、青江白菜等十字花科類；番茄、甜椒等茄科類；菜豆、長豇豆等豆類；大黃瓜、小黃瓜、冬瓜、南瓜等葫蘆科類；萵苣、茼蒿



◆ 堆肥自製作業



等菊科作物；以及玉米、高粱、香椿、黃秋葵等。未來在產銷面趨於穩固後，農場除了種植有機蔬果外，也計畫導入有機加工食品研發及中草藥製作，並結合消費者到農場作有機農業之深度解說，除了拉近消費者對有機產品的距離及提升信心外，更可促進消費者對有機農耕體系廣泛的深入了解。

為使農場達到一定的市場經濟規模及維護土地之區塊完整性，巨農有機農場於94年底，另於農場南鄰承租了6.12公頃的台糖農地，全農場面積由9.74公頃擴增至15.86公頃，將來可使農場輕易進行有效的輪作、休耕，以及營造更完善的農場特有生態，使農場符合理想的有機完整性。在硬體方面，像溫室、堆肥區、辦公室、生態水池的設置及露天的耕作栽培等，已於今年二月陸續完成必要的硬體建構，並在3月中旬，順利取得慈心有機農業發展基金會有機產品轉型期認證。作物栽種已開始進行部份溫室與露天栽

培，陸續產出有機產品，目前已供貨的通路包括里仁商店、統一生機、主婦聯盟及透過生產履歷輔導單位介紹的超市通路等。

為提升農場的經營效率、朝向現代農業企業化的經營，巨農有機農場在94年參與農委會委託「全方位農業振興基金會」與「台北市瓊公農業產銷基金會」辦理之「作物生產履歷」執行計畫，列為十大重點班之一，積極參與食品安全追溯體系網路，使農場所有作業更公開、更透明，以昭公信。



◆ 順其自然的品牌包裝

基於「巨農有機農場」推展有機農業耕作的潛力，經過多項評估之後，今年九月已正式將該農場列為本會南部地區有機農業推廣示範農場，期待這個兼具寬廣腹地、卓越技術與遠大抱負的年輕團隊，能夠在產業界發光、發熱！

產品快訊

安心蔬果搶鮮報！

產品	產地	連絡人	訂購專線	產品	產地	連絡人	訂購專線
甜柿	東勢	古孟松	04-25874480	山藥	陽明山	士林區農會	02-28828959
		房珠	04-25773645			轉推廣部	
有機芭樂	台東	何介臣	089-568088				
苦茶油							

銀川95年二期 鮮米急送

洽詢電話：0800-020-100

訂單下載：<http://www.organic-rice.com.tw>

活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

冬季養生系列講座

台灣四季分明，物產豐富，隨著氣候變化，這一季我們將規畫屬於冬季養生的相關課程—紅麴DIY及蔬果養生料理講座。課後並贈送每位學員成品或材料一份，歡迎有興趣參加者，儘早報名，以免向隅！茲將課程說明如下：

紅麴DIY講座：近年來紅麴已被證實為保健食品，紅麴經由食材與菌類混合，經過時間的發酵，產生酵素及多種營養素。是家庭實用的醬料，經常食用有增強身體免疫力及新陳代謝功能。課程內容為介紹紅麴的益處、現場示範製作及試吃等。

蔬果養生料理講座：現今，由於飲食習慣的改變，以致很多文明病的產生且逐漸年輕化，我們是否該重新省思？其實在一般的蔬果中就有很多的營養素，配合人體需求攝取，以達到養生及食療的概念。在此單元，將邀請養生專家以冬季的蔬果搭配食材，烹調美味的養生料理；讓您吃出健康！

- ◎報名費用：每場次300元。
- ◎上課地點：瓊公基金會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號）。
- ◎報名電話：02-2394-5029 吳敬芳或許鈴蘭小姐。
- ◎報名方式：1.請先電話報名；確認後再劃撥匯款，未經確認，自行匯款者概不退費。

- 2.電話報名3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591。
- 3.經報名繳費，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫)

姓名	會員編號
連絡電話 (日)	(行動電話)
通訊地址	□□□
參加場次	主題一：紅麴DIY講座 <input type="checkbox"/> 第一場次 95年11月21日 (星期二) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 95年11月23日 (星期四) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 95年11月24日 (星期五) 14:00-16:00 主題二：蔬果養生料理講座 <input type="checkbox"/> 第一場次 95年12月 5日 (星期二) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 95年12月 7日 (星期四) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 95年12月 8日 (星期五) 14:00-16:00
郵政劃撥：19454231	
戶名：財團法人台北市瓊公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)	