

# 瑞公農業產銷會訊

第43期

雙月刊 2007年9月號



創造新農業文化

本刊圖文，未經同意不得轉載！

名 樣 點 點 處

國內郵資已付  
監察院郵局  
許可證  
北台字第16174號

台灣郵政北台字第7170  
號執照登記為雜誌交寄

個人資料變更，請傳真（02-2394-2591）、郵寄或E-mail，謝謝！

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧  
李昭緣、曾淑莉、陳淑齡、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>  
電子信箱：[liukung@ms9.hinet.net](mailto:liukung@ms9.hinet.net)

## ● 專題報導

# 捲土重來 整裝再發的農民市集



◆位於台中的合撊農學市集

農民種植採收的農產品除了批發拍賣外，就是自己直接銷售，直銷的方式可能是在農場裡或在路邊擺攤，還有就是周邊農民集結起來，定期定點形成市集販售，這就是所謂的農民市集，一般也稱作農民市場(Farmers' Market)。

或許有人認為農民市集是一種已經落伍的行銷方式，不過近年來在歐美和日本等國家，農民市集都重新受到重視，即使台灣也開始跟進，去年高雄旗美社區大學在美濃地區舉辦了兩次農民市集，今年又有一群有機農業的愛好者在台中開辦了「合撊農學市集」，以及中興大學即將在9月1日起每週六舉辦的「興大有機農夫市集」，好像都獲得了很多迴響和讚譽，不禁令人好奇，這種老調新唱的農民市集究竟有什麼吸引人的魅力。

### 農民市集的魅力所在

**產品新鮮：**清晨從樹上摘下的水果，出門前剛採收的蔬菜，新鮮就在農民市集等著你。

**品質好：**這裡的品質不是指外觀，而是指農產品可以在熟度最好、風味和營養都在最佳狀況時採收，這也是進口蔬果沒得比的地方。

**價格合理：**農民市集的價格不一定是最便宜的，但沒有市場炒作，農民自己評估成本利潤，提供穩定合理的售價。

**產品多樣化：**農民市集可以提供少量特殊或者不耐運輸的蔬果種類，還有多樣化品種選擇。

**地緣產品：**「人不親土親」，享用在地產品有一種特殊的親切感，還有配合地區性飲食習慣的蔬果種類。

**愉快的人際關係：**農民市集可以成為社區居民和周邊農民的聯誼中心，農產品買賣也不單只是商業行為，而是一種互動和學習。

### 和社區結合為一體的美國農民市集

美國是農產運銷制度相當健全的國家，不過令人驚訝的是美國也是農民市集最多的國家，根據美國農業部每兩年一次的統計，1994年全國有1755家，2006年已經增加到4385家，



雖然交易額僅佔農業總產值的3%左右，但意義非凡。

美國農民市集增加的主要原因是近年來有機農業盛行，有機農產品受限於外形和數量，比較不容易進入一般的運銷系統，於是透過和地方社區結合，定期以市集的方式來銷售，而社區通常除了場地外，也會提供合格的廚房給農民作為農產品加工場所。

事實上美國農業部已經把農民市集納入為農產品行銷管道的一部分，每年除了編列預算補助相關研究外，同時也透過農民市集進行一些政府的營養改善計畫和中低收入戶食物補助計畫，目前有60%的農民市集參與這項計畫，年金額約2500萬美金，形成政府、農民和社區民衆三贏的局面。

### 和JA相依相存的日本農民市集

去年到日本高山市旅遊時，特別跑去參觀了「陣屋前朝市」，這是歷史相當悠久的農民市集，從江戶時代蠶桑業發達時的桑市開始，一直演變

到現在帶有觀光性質的農特產品市集。裡頭賣的除了當地盛產的蘋果外，還有許多好玩的農產品，像野生菇類、帶枝毛豆、日本花椒、山野菜，還有農家自己加工的產品。賣東西的大部分都是老農婦，態度非常親切，一路買東西下來，彼此要不停的彎腰鞠躬致謝，實在是很累，但也很溫馨。

不過這種傳統的農民市集已經逐漸式微，目前日本的農民市集大都是直接或透過JA(日本農協)經營，有些甚至就委由農協人員代為銷售，只是由農民自行理貨、自訂價格和自負盈虧，這和我們認知的農民市集或許有些落差，但好處是佈點容易。日本農協近年來推行「道之驛」，在觀光地區附近和交通幹道附近設置農產品直銷中心，也就是由農民市集延伸而來。

### 台灣農民市集展望

台灣是否有發展農民市集的條件？答案應該是肯定的，不過問題也不少，首先場地是最大的困擾，其次是由誰來管理，最後是有什麼樣的經營策略。

依我個人多年前規劃台北市建國南路假日花市的經驗，在台灣推廣農民市集，最好的方式是由地方政府主辦並提供場地，然後委託社區協會或地方社團經營管理，中央農委會則可以補助一些宣傳和經營改善計畫，或者辦理評估和比賽，藉以獎勵優質的農民市集。各地區的農民市集也可以聯合起來成立策略聯盟，彼此切磋學習，才能有更大的成長空間。





## 農業科技與社會公益的推手

■ 劉易昇

「璿公意象」在上一期介紹了台北人所熟悉的璿公圳，這一期開始，我們將陸續介紹與璿公息息相關的基金會，首先登場的是（財）中正農業科技社會公益基金會，從字裡行間瞭解這個結合科技與公益的團體之發展軌跡。

發展農業科技，加速產業升級，是中正農業科技社會公益基金會（以下簡稱中正基金會）創立宗旨之一。自2005年起台灣全面開放各項農產品輸入，農業遭受到相當嚴重的衝擊。中正基金會多年持續努力的方向即是應用科技研發，創新成果，將產業經營科技化，提昇國際競爭力。

秉持先賢郭錫瑤先生「造福鄉梓」及「取之於社會用之於社會」的精神，中正基金會自1985年4月成立迄今逾22年。依據創會宗旨與贊助規定，與全國各農業試驗改良場所及學術研究機構，合作進行多方面的農業科技研究及推廣計畫。每年的研究成果，除編印執行成果報告，並利用舉辦各種觀摩會、發表會、研討會等方式，以落實農業科技的研究目的。

歷年來進行600餘項的農業科技研究計畫。從2000年起，利用有限的經



◆ 農業科技研究計畫成果發表會

費、逐步規劃與推動一系列農林漁牧的專題研究計畫。研究領域包括「農漁產品收穫後處理」、「香蕉、柑桔產銷改進」、「養豬產銷改進」、「花卉、良質米外銷產業發展」、「土壤微生物收集應用」、「糖業綜合發展」、「平地造林樹種選擇」、「香精植物產業化」、「漁業政策研究」及「外銷蔬

果檢疫及檢驗策略」等等。藉由各項專題研究計畫落實發展農業科技，厚植農業的基礎，促成產業升級，增進農產品競爭力，並賦予農業新的生命。同時結合資訊產業的優勢能力，提升農產品產銷效率，整合科技研究資源和人力，加速調整國內農業生產結構，使其能有效運用在農業生產與運銷，提供台灣農產品內、外銷遵循的方向，同時兼顧農產品食用安全的國際潮流。建議政府積極推動產品驗證制度，持續加強輔導建立國際認證，以建立外銷通路市場，達成保護消費者與提高生產者收益的雙贏目標，如此才能維護台灣優質與安全的農產品具有國際競爭力。

社會公益是中正基金會另一個主要成立宗旨，為推廣社會慈善、文化等事業發展而努力。工作同仁秉持「樂觀、進取、助人、為善」默默耕耘，深入社會偏遠地區，發掘真正需要幫助的人或機構，盡盡棉薄之力。舉凡如幫助老人院、育幼院房

舍修繕或協助學術單位購置高精密儀器。小者如光音育幼院院舍加蓋浴廁工程，大者如中興大學設立高磁場核磁共振中心等等。

其他如協助辦理各項社會教育文化或公益活動、公益節目廣告宣導、學術研討會、醫學研究、學生醫療服



◆ 北縣八里天主教就醫服務車

務、災害救助、急難救助，以及出版優良刊物。另外為服務弱勢團體捐贈花蓮縣老人及身心障礙者無障礙交通車、嘉義基督教醫院麻煩小天使早期療育專車、牧心智能發展中心復康服務車、喜樂保育院復康服務車、大埔里地區身心障礙者就醫交通車及台北縣天主教安老院長者就醫服務車等。

今後中正基金會仍秉承創立宗旨，繼續為農業科技研究發展及社會公益推動而努力，祈望社會各界多予鼓勵，會務永續經營穩定發展。

（本文作者為財團法人中正農業科技社會公益基金會劉易昇組長）



◆ 外銷蔬果檢疫及檢驗策略小組的工作情形



### 暢談有機 夏季講堂

■ 曾淑莉

「暢談有機」夏季講堂」在酷熱的七月天開講！「家庭菜園 DIY」、「台灣有機農場」、「原料、加工到分裝工場」及「無負擔的夏日涼拌菜」四個不同性質的主題，讓您躲掉發燙的陽光電去。

看看附圖，多麼賞心悅目的菜園美化景致！原來在有限的種菜空間裡，也可以這麼的優雅而愜意。這堂課的講師是桃園區農業改良場台北分場劉廣泉先生，豐富的專業知識與實務經驗，有問必答之外，對於想實際操作家庭菜園的朋友來說，課堂的講義就是一本十足的栽培聖經。不管是自家庭院、陽台、窗台或屋頂，只要用心，想要一圓都市農夫入門之夢也



◆ 盆栽也能創造出超棒的環境質感（本圖由劉廣泉先生提供）

非難事。

沒能自己種菜，總得好好的認識一下台灣有機農場，才知道哪兒有好東西可找。事實上，以台灣高溫多濕的天候條件，狹小而分散的有機栽種環境，卻有嚴苛的有機生產法規，著實佩服遍及各地的有機農場所必須面對的困難度。林俊育，闡蕩產業界多

年，目前選擇多元角色的扮演：假日農夫、有機資材審定、驗證有機農戶，也是業餘的講師。熱門熱地導入台灣有機農業地圖，而這塊版圖裡，相對於台灣83萬公頃的耕地面積，水稻（0.52%）、蔬菜（0.23%）、水果（0.09%）、茶葉（0.39%）的有機栽培比率，真是少得可憐！有限的生產量，僧多粥少，有機消費一族，還真得替自己好好把關才能篩選出優質的有機農場。

「原料、加工到分裝工場」的陳宇恬，從努力搜尋從事醬料加工所需的原物料，規劃一個符合生產加工條件的加工場，到分出自己大半的時間支持集賢庇護工場、照顧身心障礙的族群，讓他們成為分裝作業的小尖兵，無疑將社會照顧結合了產業的細部分工，而讓他自成一格。

2005年台北牛肉麵條的冠軍達人劉維珍，一堂夏日的涼拌菜，融合了濃濃的南洋風味，也顛覆了一般家庭單純運用蔬果涼拌的烹調選擇。將軟



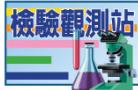
◆ 「台灣有機農場」講師：林俊育



◆ 「無負擔的夏日涼拌菜」劉維珍老師與她的現場烹飪成品

嫩的牛肉與五色的蔬菜做結合，搭配精心調製的南洋風味醬汁，色香味兼具的口感，非常能夠牽動夏天胃口不開的味蕾。會後贈品選擇非常適合涼拌使用的黑、白芝麻粒讓參加的朋友帶回，這是一堂全然不同的夏日烹調見習。

有機的多面向，的確需要透過更多的單元設計，讓愛好族群可以隨機深入主題，有機夏季講堂，即使不能給予滿分的評價，但應該能夠受用！



# 「鹽」之有物

食鹽是維持人體生命很重要的物質，也是每個人每天不可或缺的必備品。人類在文明尚未開發前，因靠打獵取得食物，所以鹽分的攝取全仰賴動物體內的鹽，直到農業發達後，主食改為五穀蔬菜類，植物體內所含的鹽非常少，基於生理上的需求，人類不斷地開發各種鹽，提供大家所需。

## 一、鹽的種類

鹽的種類很多，分類方法、標準、名稱各不相同，大約有6種方法。

項次	分類方法	種類及名稱
1	來源	可分為海鹽、岩鹽、井鹽、池鹽、土鹽及膏鹽。
2	產地	台灣產的鹽稱為台鹽，遠東產的鹽稱為遠鹽，兩浙產的鹽稱為浙鹽，廣東省產的鹽稱為粵鹽，依此類推。
3	形狀	可分為粒鹽、花鹽（又名粉鹽）、巴鹽、橋鹽及薄鹽。
4	成分	可分為高鹽（又名粗鹽）、洗滌鹽、精鹽及台鹽。
5	用途	可分為食鹽、漁鹽、醃切鹽、醬鹽、工業用鹽及農業用鹽。
6	色澤	可分為赤鹽、綠鹽、青鹽及黑鹽。

## 二、鹽的重要性

一般的認知中，鹽的功能為調理食物，但其實鹽對生物體有很重要的生理功能。從醫學的角度來說，鹽在體內有4大功能：1. 調節體內水分的平衡與滲透壓、2.維持酸鹼值的平衡、3.傳導肌肉、神經的刺激感、4.形成胃酸、幫助消化。在農業上，鉀鹽為植物生長所必須的要素，因鉀與植物的光合作用和呼吸作用有關，缺少鉀的植物會引起葉片萎縮、發黃或出現棕褐色斑點。土壤中若有適度的納鹽，可幫助植物吸收土地中的其他肥料，並殺死部分土內害蟲，把其殘骸變成養分，再由根部吸收。

## 三、鹽在日常生活中的應用

### 1. 食的應用

**防止食物黏鍋：**食物調理前先以少許精鹽擦拭鍋底，可預防食物黏鍋或冒煙。

**增加蔬菜脆度：**蔬果沙拉拌入少許的鹽可提高其脆度。

**加速膠質凝結：**如要加速果凍或布丁等凝結，可在容器外放置冰塊並灑鹽，可降低冰點加速凝結。

**防止變色：**削皮的蘋果、梨子或馬鈴薯，浸在含少量鹽的水溶液，可防止表面變成褐色。

**使水果味道更甜：**西瓜、楊桃、鳳梨等在吃之前沾少許鹽，風味更佳。

**蛋殼容易剝掉：**煮蛋時加入鹽，蛋殼更容易剝離，亦可使已破的蛋白不會流出。

**去除農藥殘留：**農藥種類非常多，本會實驗室曾對較常檢驗出的達馬松、美文松、納乃得、加保扶、加保利、百滅寧、賽滅寧、莎芬利等5種農藥，做鹽水是否可去除蔬果農藥殘留量的測試，結果發現清水與鹽水都有降低農藥殘留量的效果，但以清水清洗的結果較好。

### 2. 衣的應用

**清洗毛巾：**毛巾使用久了，會濕黏黏的，可用鹽搓揉後，用清水洗淨，則可除去濕黏之物。

**防止牛仔褲褪色：**第一次要穿著前先浸泡濃鹽水，則不易褪色。

**去除汗漬：**4湯匙的鹽放入950cc的熱水，接著將待洗衣物浸入，則可去除汗漬。

### 3. 住的應用

**改善油漆桌上的燙痕：**桌椅因放置高溫物體而

留下燙痕，可用橄欖油與食鹽調和，塗抹在燙痕處約1小時後擦拭乾淨，桌椅上會恢復舊觀。

**清洗水槽、排水口：**定期在廚房的水槽或排水口中倒入大量的濃鹽水，可以排除不良味道。

**防止登革熱：**在廢輪胎或積水容器內撒鹽巴，可預防登革熱。

**保持花的新鮮度：**花瓶內加入少許鹽，可使花的新鮮度持久。

**清洗冰箱：**鹽和蘇打水均勻混合後，可用來清洗冰箱內壁，消除異味。

### 4. 行的應用

**減輕腳部疲勞：**把腳浸泡在溫鹽水中數分鐘，再用冷水沖淨，可減低雙腳的不適。

## 四、正確的用鹽觀念

通常我們所吃下去的鹽95%的鈉會被吸收，但若攝取過量時，則藉由水分把它帶到體外，人體內約有95%的鈉經由腎臟排出，其餘的5%則隨汗液及糞便排出。對於一個腎臟健康的人而言，攝取過量的鈉可以輕易的排除，但腎臟功能異常的人，就必須減少食物中鈉的攝取量。依據世界衛生組織的建議，成人每日食鹽攝取量約6公克，但高血壓患者宜控制在5公克以下。以我國民的飲食型態估算，每人每日食鹽的攝取量，約在10~13公克左右。攝取過多，是現代人飲食的普遍現象，也導致許多高血壓和其他疾病的發生。因此不管用甚麼鹽，降低用量是首要原則，少鹽就少鈉，也就是說，無論是吃低鈉鹽、美味鹽或精鹽，都應該少用鹽。

如此這般的棲息生態，才是有機農夫積極營造的環境工程！

### 對萬物友善 (friend to creature)

在人類的社會裡，我們常常自認是萬物之靈，超乎其他物種的進化，但我們不得不承認在這片生存的環境中人們不可能自給自足，食住行育樂沒有一樣不仰仗其他物種的供給，就連農業生產也不能自外於自然環境的食物鏈。慣行農法的農耕方式，農作物遭遇蟲害、病害可以靠石化提煉的農藥或肥料來作急效性的立即撲殺，但最後的苦果還是回歸至人類的生活環境—土壤劣質化、生產量減少、環境污染造成各類的病變，連食物也變得不安全，勢必重新思考與萬物的互動關係，而不是唯我獨尊的利己思維。有機農夫懂得所有的收穫都來自大環境的天時地利人和，站在土地與作物的角度去思考他們的需求，這就是一個稱職的有機農夫最為不起的管理哲學。

好互動，自然的景致、新鮮的空氣、生氣盎然的動植物，讓他們每天都能沈浸在自然的美好裡，即使農務的辛勞都會煙消雲散。

早期農人所奉行的作息：日出而做日入而息，還真是不無道理。筆者常要讚嘆有機農夫觀天地的通天本領，隨著節氣調整田間作業的模式，即使靠天吃飯，也能自行理出一套屬於這片耕地的律動。農忙之餘，還不忘欣賞農起的雲霧、天邊的夕陽，看看這片農地周邊的物象變化，平淡中透著令人讚嘆的閒適，走筆至此，相信許多人要自嘆忙碌至不知品味生活的窘境！

### 一種渲染的張力

產業界就是有這麼多異於常人的「特異份子」，這樣良善的因子，即使不能如複製羊般進行有效的複製，但卻很有感染力，因為，這是一份向大地學習的特殊產業！



常有人開玩笑說：「從事有機產業的人，不吃飽也餓不了，比別的人多了一份傻勁。」沒錯！就是這份傻勁，讓許多跨足有機產業的前輩、堅毅的體內流竄著更多跳動的良善因子。「對環境友善、對萬物友善、對自己友善」是這群志在有機者的共同語言。

### 對環境友善 (friend to earth)

所有作物的孕育都得靠腳下的土地，從事有機農務如同呵護子女般關照與傾聽賴以維生的土地，他們近乎對話似地嘗試與「土地」溝通、說話。這段文字描述並不誇張，因為筆者所走訪的農場主人就是如此敬畏地跪在地上採收結實豐碩的果樹，一邊還不忘和他們說說感謝的話，這在一般人的眼裡似乎是件不可思議的事，但它卻不是個特例。

◆豐碩的果實就是土地所引發的氣候變異正在世界各地

(本圖由永續農園提供)

產生影響，石油能源所面臨的使用殆盡危機，更是讓大家不得不正視我們所在的地球能源與資產正一天一天地宣告破產，這似乎是所有生活在這塊土地的人們即將面對的問題。所以，觀護地球，珍惜手邊的資源，正向開發更多的綠色環保產業，就算能源有耗盡的時候，人們卻應該思考如何在不動用地球資源的情況下生存。

有機農夫深諳箇中的道理，正努力與土地協商出可以生存的空間，讓蟲兒吃一點，讓雨水多停留一下，讓雜草成為田間的養分與水分的得力幫手，讓蚯蚓與鼴鼠成為免費的鬆土工人，蝶飛、鳥叫、蛙鳴，讓種植的作物有最舒坦的伸展空間，以及休養生息的喘息空間，

### 對自己友善 (friend to himself)

懂得善待自己，懂得過生活，不是物質享受的滿足，而往往是精神層次的賦予。很多有機農夫過得很清貧，但他們的内心卻是富足的。富足的理由在於他們享受自己與環境的美





## 瑞明有機農場

■ 林宗慶



又到了鳳梨盛產的季節，「鳳梨」的閩南話又叫「旺來」，是民間常用來祭祀或祈求好運的水果之一。說到鳳梨就讓人聯想到台南關廟，關廟所生產的鳳梨香甜多汁又爽口，是全省知名的鳳梨產區，許多人常把鳳梨和關廟畫上了等號，就可以看出關廟鳳梨的盛名真是名不虛傳。就筆者所接觸的農場來說，有兩家有機農場栽培的鳳梨品質非常不錯，一個為嘉義竹崎的桃源自然農場，另一個為台南關廟的瑞明有機農場。桃源自然農場已經在第19及29期會訊有過詳盡的介紹，所以這一期就跟大家談談瑞明有機農場。

瑞明有機農場，位於台南縣關廟鄉深坑村，農場栽培面積約有十公頃，栽培的鳳梨品種計有：金鑽、蜜寶、春蜜、冬蜜與甘蔗鳳梨，其中以金鑽和蜜寶鳳梨栽培最

多，這兩種鳳梨果實纖維細、口感相當好，甜度也較一般鳳梨高，非常受到消費者的歡迎。

瑞明有機農場的背景真的是多采多姿。農場主人劉先生早期是一位多元化的專業達人，做過木工師傅、泥水工匠、賽鵝達人…等等，直到最後回歸田園、開闢農場成為一位專業農民。而劉太太早期服務於高爾夫球場，練就了一身職業級的球技，後來由於先生的號召也回到了田野，成為一位夫唱婦隨的農家婦人。瑞明有機農場早期以栽培



◆鳳梨戴遮陽帽



木瓜為主，後來農場主人發現自家農場的土質非常適合鳳梨的栽培，於是慢慢改變栽培品項專業栽培鳳梨。由於現代人非常注重養生，夫婦二人決定投入有機農業的領域，將原來的慣行栽培轉型成為有機生產，轉型過程經歷了多次失敗、投注了無數的心力，努力多年後取得了「臺灣省有機農業生產協會(TOPA)」認證通過，正式成為有機農場。

瑞明有機農場所生產的鳳梨遵循有機生產規範，栽培過程嚴格挑選使用不含賀爾蒙、生長激素及化學肥料的有機資材，農場裡的鳳梨必須經過長達兩年的生長栽培之後才能夠採收。有機鳳梨體積雖然比一般鳳梨小，但市價卻是一般鳳梨的一倍以上，銷售管道雖然不是非

常多元，不過靠著口碑相傳，銷售量的確有顯著的成長。鳳梨果實含豐富的營養成分，碳水化合物、有機酸、維他命A、B、C、膳食纖維及鐵、鈣、磷、灰分等。有機鳳梨不僅符合健康自然的訴求，也具備耐存放的特性，口感絕佳，比一般鳳梨甜還帶點清香。

此外，自民國94年開始，瑞明有機農場接受行政院農業委員會生產履歷建構計畫的專案輔導，成為鳳梨的生產履歷重點示範班，農場所生產的鳳梨個個都具備產銷履歷記錄，品質絕對是掛保證的安全農產品，消費者可以安心選購食用。

### 瑞明有機鳳梨農場的銷售通路：

1. 有機專賣店家。
2. 消費者宅配訂購（以箱為單位）。
3. 行口商。

瑞明有機農場聯絡人：劉瑞明

訂購電話：06-595-6987

0937-696-831

網址：<http://www.liukung.org.tw>

活動報名時間：上午9:00~12:00；下午13:30~17:00

## 茶餅乾及擂茶DIY

日期	時間	報名費用	說明
9月1、8、15、22、29日 (週六)	10:00-12:30 13:30-16:00	250元 250元	邀請賴秋月營養師教學

◎上課地點：茶推廣中心（台北市文山區指南路三段40巷8-2號）

◎優惠辦法：本項活動事先郵政劃撥報名者享八折優惠。

◎報名方式：請先電話 (02-2234-0568) 報名，確定名額。

◎注意事項：因遇一固定休館，恕無法接受報名。

### 「茶餅乾及擂茶DIY」報名表（請手繪或影印放大此表格填寫）

報名日期	時 間
姓 名	性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	
聯絡地址	□□□

劃撥帳號：19454231 戶名：台北市瑞公農業產銷基金會

劃撥單背面註明「日期梯次」及「參加者姓名」。

(請於繳費後與繳費證明一起傳真至02-2234-0569)

## 產品快訊 安心蔬果搶鮮報！

產 品	產 地	生 產 者	訂 購 專 線
山 藥	瑞 芳	瑞芳農會	02-24972760
文 旦 柚	八 里	八里農會	02-26102996
茭 白 筍	三 芝	三芝農會	02-26363111
安心茶葉	木 桑	木柵農會	02-29398021

## 活動快訊

### 豆豆物語，神奇黃豆DIY

小兵立大功，看似一粒小小、圓圓的黃豆，卻含有豐富的植物性蛋白質、纖維質及大豆異黃酮…等營養成分，在健康食材中屬於不可或缺的來源之一。而在日常生活中，也隨處可見豆類製品的蹤跡，不管是三餐飲食或休閒食品，它都佔了相當重要的角色。本單元講座將提供健康、原味的選擇，體會黃豆的鮮純與美味，讓您在家可輕鬆製作簡單的豆類加工品，如豆漿、豆花、豆腐等。您對豆類加工有興趣了嗎？歡迎您報名參加！

講座將邀請湖口老街：豆之味豆腐達人黃學緯老師親臨指導。課程內容包含介紹黃豆之營養價值與市場現況、講解如何製作豆漿的一般技巧與訣竅、現場示範製作豆花與豆腐、品嚐有機豆花；DIY部份也安排了每位學員親手製作味噌豆腐乳一罐（需經三個月以上發酵期），讓學員帶回與家人分享。

◎報名費用：300元

◎上課地點：瑞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 吳敏芳或許鈴蘭小姐

◎報名方式：1. 請先電話報名：經確認再劃撥匯款，未經確認，自行匯款者概不退費。

2. 活動報名時間：上午9:00~12:00 下午13:30~17:00

3. 電話報名3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591

4. 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 ( )	(行動電話)
通訊地址	□□□
參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次 96年9月18日（星期二）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 96年9月19日（星期三）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 96年9月26日（星期三）14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第四場次 96年9月27日（星期四）14:00-16:00
郵政劃撥：19454231	
戶 名	財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 (郵政劃撥收據黏貼處)