

瑞公農業產銷會訊

第44期

雙月刊 2007年11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
台北字第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、陳如禪、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

● 專題報導

不一樣的蛋雞舍，讓蛋品更具市場說服力！

■ 李鳳美



小時候曾經盼望每天能吃一顆媽媽煮的雞蛋，但只要想起位於鄉下傳統雞舍的骯髒、雞糞遍地及雞毛滿天飛的情境，就無法與香噴噴的雞蛋料理劃上等號。當然了，因環境的變遷、科技進步及農政單位的輔導，已使傳統的蛋雞業者換裝為現代化的生產、管理模式，並走向企業化經營。

國家認證CAS優良蛋品的管控要點

台灣的優良蛋品於前幾年是透過CAS制度來認證，現在則規劃與農產品產銷履歷驗證制度接軌。除承襲原CAS優良蛋品的管控外，更賦予每顆雞蛋一個身份證，期盼給消費大眾更安全的防護。所以不論是蛋雞場、洗選場基本資料、蛋雞飼養記錄、蛋雞衛生保健檢測記錄、洗選記錄、物流記錄及品質檢驗記錄等都能透過“台灣農產品安全追溯網”查詢。

優質雞蛋，首先需取得財團法人中央畜產會優良牧場的評鑑，不論外在環境（含清潔度及臭味）、內部環境、飼料來源、母雞健康（種蛋、蛋雞雞、蛋雞）…等都是必備條件；蛋品也需符合食品衛生管理法，並由衛生單位定期抽驗飼料、保存期限、微生物及藥物殘留等。



◆ 現代化蛋雞舍鳥瞰圖

高品質優良蛋品的經營成功之術

1. 引進德國SALMET密閉式環保雞舍，及荷蘭FANCOM水簾環控系統等先進的硬體設施，並符合國際環保標準及動物福利法案，使每隻雞能在舒適的環境，及柔和的古典樂聲中，產下一顆顆健康無污染的鮮蛋。
2. 採用了歐洲最尖端的生物科技應用在飼料配方上，因密閉能隔絕病媒傳入，所以不須抗生素，更無藥物殘留。
3. 選用特級β胡蘿蔔素、深海魚油、蒜頭粉、微量元素等添加於飼料中，利用生物轉化，使每顆蛋均含有豐富的營養元素，營養高、口感更佳。
4. 環境衛生控管方面，雞舍內的雞糞拖動帶每三天拖動一次，在蒼蠅滋生與阿摩尼亞異味產生之前便運離雞舍，因此整個養雞場內甚至聞不出一點異味。
5. 由於洗選蛋場設備完善，自動化集蛋、分級、包裝和全程25°C恆溫配送，讓雞蛋的新鮮度更受保障。並率先引進歐洲可回收分解材質之包裝盒，符合新鮮、安全、衛生、環保，榮獲CAS國家認證，使得產品邁向國際標準化。

雞蛋的營養價值

雞蛋含有蛋白質、維生素B群及卵磷脂等營養成分，尤其針對成長中的幼童，更因其方便咀嚼，所以是最方便的營養來源；加上各業者積極改良飼料配方，使得每顆蛋均含有豐富的營養元素：蛋黃、厚蛋白、稀蛋白、稀蛋白層層分明，蛋黃Q，蛋白嫩，無腥味、口感紮實等都證明了雞蛋的高品質。

◆ 蛋黃、厚蛋白、稀蛋白
層次分明的優質雞蛋

產品的多型態發展

業者對產品之開發除供應鮮蛋外，亦因應市場對加工蛋品安全品質的要求，不論在生產、加工—一貫化等作業，皆透過GMP級（註一）的廠房設備、全廠溫控及自主檢驗室，嚴格控管。引進歐洲設備開發液體蛋生產線及加工蛋品如白煮蛋、鹹蛋、茶葉蛋、溫泉蛋、鐵蛋、皮蛋等系列產品的生產。特別是液蛋的開發，讓商家可以省去打蛋去殼的功夫，一併解決了都會區殼發臭及垃圾等問題。



◆ 分級清楚的優質雞蛋

改變中的市場概況

國內生鮮雞蛋的銷售約有75%停

留在秤斤論兩的零售方式，但也有將近10,000家便利超商（如7-11、全家、福客多等）和將近1,000家之量販超市（家樂福、大潤發、興農、頂好等）提供不同品牌的盒蛋供消費者選擇。除此之外，有機商店（棉花田、柑仔店等）也提供具健康意識的有機蛋品。配合食品加工或調理的需求，業者更鋪貨至烘焙業者（統一多拿滋、85度C咖啡之中央廚房）、速食業者（摩斯漢堡、麥當勞）及空廚（中華航空、長榮航空）等。加上宅配的方便，想要購買產地直送鮮蛋的消費者也可直接訂購。

傳統蛋品產業在這幾年快速蛻變，想要把優質蛋品推向消費市場，除了前述的種種生產方式的創新之外，建立兼具口碑與形象的品牌，更是業者勇於挑戰傳統產業經營的另一個關鍵。所以像Sunny鮮力蛋、ID領鮮蛋、金鮮蛋、冠軍蛋等能佔市場一席之地，品牌的經營是產業新生代努力區隔市場的指標。他們也努力改寫你我心中對於蛋雞舍的刻板印象，提供更能讓消費大眾安心食用的優選雞蛋。

註一：GMP是Good Manufacturing Practice 的縮寫，中文的意思是「良好作業規範」或是「優良製造標準」，是一種特別注重製造過程中產品品質與衛生安全的自主性管理制度。

（後記：感謝台灣優良蛋品發展協會前理事長、隆昌牧場負責人邱石崇先生資料提供。）



城市綠化的魔法師—台北市錦瑞環境綠化基金會

■ 王銘琪

瑞公意象

隨著都市化發展，提升城市空間的環境品質成為人們切身的需求。台北市瑞公農田水利會本諸回饋社會，宏揚郭錦瑞先生之開創服務精神，於81年8月3日設立「財團法人台北市錦瑞環境綠化基金會」，15年來錦瑞秉持環境綠美化之事業目標，積極結合官、民資源，引介應用新綠化技術，示範改善公共空間，啟發民衆參與推動，落實推行城市景觀之綠美化。

綠美化改善寶地

在市容及重要地點方面，協助改善總統府前廣場、台北市政大樓、仁愛醫院、翡翠水庫等機關及大安公園、士林官邸、榮星花園等大型公園，和仁愛路、基隆路沿線行道樹及捷運淡水線綠帶、福州山造林、四獸山步道等近200處。在社區及鄰里公園方面，輔導信義、成功等大樓國宅，吉慶、景慶等社區開放空間及長春、大學等鄰里公園百餘處。在學校綠美化改善上，協助包括台灣大學、台北師院、忠孝國小等約70所校園。



◆ 惠安里排水溝經社區營造成為優質水與綠生活廊道

藝根教育使綠美化永續

在推行環境改善工作中，著重結合民衆參與、引介專業規劃設計，傳授園藝造景技術、培養志工、鼓勵認養、表揚績優等方式。自82年起開發各式寓教於樂的綠美化推廣活動單元，如大地尋芳、校園尋寶、快樂園丁-花壇種植、植物美容~花木修剪、傾聽自然~聲音地圖等，並編製宣導資訊、視聽教材及郊山步道導覽摺頁。自88年起每年策辦親一夏親子營隊，92年起倡導生活園藝，辦理系列綠美化研習，提供市民動手綠美化的便利指引。

近年推行重點及展望

1. 信義區社區規劃中心及社區總體營造

自92年起獲市府委任信義區社區規劃中心，作為政府與地方間的交流溝通平台；整合區內各單位意見，建立共識，彙整提出改進方案，並獲得營建署及都發局計畫進行象山都市入口意象塑造、新象山願景地圖製作、惠安心願景生活園營造及惠安水岸與綠生活廊道規劃設計建置等；使老舊社區逐年更新並落實社區總體營造。

2. 松子島農訓河堤美化及休閒農場景觀營造

松子島自民國63年納入瑞公水利會轄區，常年由水利會興設、維修灌溉排水設施、照顧會員農民；因防洪禁建30餘年，仍保持著純樸而便利市民親近的農作體驗條件。自92年起逐



◆為降低都市熱島效應在吳園屋小屋頂測試中的薄層綠屋頂

年在圳道、抽水站綠美化，擴及農地圍籬變裝、荒地變花田；乃至號召社區居民認養花階梯，扶持城市農夫體驗園，開發鄉土解說教育，辦理水圳生態單車巡禮導覽活動，啓動社子島發展觀光。

3. 開發綠屋頂技術、倡導生態工法、降低熱島效應

在水泥叢林密佈的台北市，倡導建築物周圍、屋頂及立面等人工地盤綠化，開發適用於台北的綠植技術和綠化資材；鼓勵社區、校園設置親和性生態園，增加市區透水、保水及生物棲地，以生態工法保留排水溝渠；廣增綠植以調節微氣候、降低熱島效應，使都市環境清新而健康。

4. 捷救樹木、珍惜綠資源、促進河濱資源永續利用

近年來公園、學校等陸續發現樹木罹病死亡，導致市區綠蔭損耗，亟需積極加強查報保護。而近郊擁有茂密山林，基隆河及淡水河沿岸尚有380餘公頃土地，僅少許有運動及公園等設施，綠資源尚待充分開發。持續提倡親山、親水及綠美化體驗，擴大市民享用綠資源空間效益。



(本文作者為台北市錦瑞環境綠化基金會技術組長)



豆豆物語—神奇黃豆DIY

■ 吳敏芳

世界衛生組織(WTO)與聯合國糧食組織等國際單位曾經公佈：每一公頃農地所生產不同的食物，其中蛋白質的含量，黃豆是小麥的2.6倍(356磅/138磅)，蛋的4.6倍(356磅/78磅)，而美國食品藥物管理局對於黃豆蛋白有如此的描述：『配合低脂肪、低膽固醇及低鈉之飲食，每天攝取25公克黃豆蛋白質可降低心臟病發生的危險』，黃豆的價值可見一斑。本次活動訊息刊登後，馬上受到會員們的熱烈迴響，原預定四個場次後又加開一場，縱使9月18日遇到颱風還是熱情不減，一致要求延後辦理，將近180名的學員在各場兩個小時課程內，學到了黃豆製品的應用及簡單的製作方法。

這次講座的講師，特別邀請湖口老街-豆之味豆腐坊的掌門人黃學輝老師前來授課，果然不負衆望，黃老師帶來了精采的課程內容：包含介紹黃豆的營養價值與市場現況，豆漿的製



◆ 學員分組做味噌豆腐乳

作訣竅，豆漿加熱後加入豆花的凝固劑，便是滑嫩的豆花；使用豆腐的凝固劑，便成豆腐的豆花，再上模、加壓，製成了豆腐。另外在DIY的部份，考量醃造豆腐乳的豆花，不容易取得，改用味噌來醃製，熟成後外觀看起來較濁，但不影響其口感。黃老師先說明豆腐乳的豆腐製作方式：豆腐胚→鹽醃→清洗→日曬→再清洗→殺菌→陰乾，再實物示範味噌豆腐乳，先以一層味噌鋪底，再一層豆腐、一層味噌，依序而為，最後以味噌填滿，加上調味的味霖及米酒即可封罐醃造；約四個月後熟成，即有美味的味噌豆腐乳可以享用。

黃豆製品的應用極廣，除了製成豆漿、豆花，做成豆腐所衍生的產品更是不勝枚舉，如休閒食品大溪豆干及五香豆乾，素食用的素雞、素肚，還有板豆腐、嫩豆腐、臭豆腐等等。學員們在課堂上接受黃老師的現場教作、示範後，回家即可小試身手，運用新鮮的黃豆，變出一道道美味佳餚。

搭貓纜、遊茶鄉、找茶趣

■ 邱曾城

由台北市政府產業發展局委託本會代管之台北市鐵觀音包種茶推廣中心配合貓空纜車的通車營運，自七月份起共辦理十場茶葉餅干DIY及擂茶體驗活動，約計有350人次參與。特別邀請賴秋月營養師現場教學示範有健康概念的茶葉餅干DIY製作與烘焙技巧，並搭配木桶特產鐵觀音茶擂茶一起享用，透過簡單的製作過程，並運用其他餅乾製作道具(如：動物造型)，大大的提昇小朋友之全程參與度。在餅乾烘烤過程的同時，小朋友輪流擂茶，互助合作讓大家可以品嚐擂茶搭配鐵觀音之特殊香氣味道。當小朋友拿著香香熱熱的手工茶葉餅乾，配上一口香醇的鐵觀音擂茶，一口接一口，臉上滿溢開心愉悅的笑容，深受現場小朋友的喜爱。

「以茶入菜」活動單元，特別邀請六福皇宮飯店攤商，由東西燈餐廳主廚彭志強先生以鐵觀音與包種茶入菜烹飪教學，示範五



◆ 鐵觀音擂茶DIY活動

星級的「嫩雞鑲觀音茶春筍」及「包種茶釀蒸鮮鯛魚」兩道茶香美味的好料理。以茶入菜活動共舉辦四場，有260位朋友現場參加，彭主廚有豐富西餐烹飪經驗，擅長以新鮮食材為創意料理元素，並融入無國界料理精髓，呈現食材多元風貌，保留食材特有原味。彭主廚除了提供每人一份的茶香料理外，還貼心準備印有食譜的卡片分送給現場參與民衆，會後大伙爭相請主廚簽名留念。

茶推廣中心完善之硬體設備，加上志工豐富的導覽解說及簡介帶放映，讓參與的市民及小朋友對台灣茶葉相關知識有了進一步的認識。此外，戶外生態教學現場模擬降雨量與植物之間關係，以了解降雨在不同植物種植下土壤流失對照的情形，讓大家體認水土保持之重要性與保護大自然的重要。

此次茶葉餅干DIY及擂茶活動亦開放機關團體預約，本中心可為您安排一趟搭貓纜、遊茶鄉、找茶趣活動，歡迎電洽(02)2234-0568。



■ 趙思姿

現代人大多不喜歡吃飯，因為怕胖，諷刺的是，以前的人比現代的人吃的飯更多，卻沒有肥胖的問題，也很少有慢性病的發生。其實，亞洲人喜歡吃米飯，而米飯是由穀物烹煮而成，早期農業時代，一天可不吃肉，三餐卻不能沒飯吃，當時也都吃天然原味的穀物，很少有營養不良的問題。

穀物是禾本科植物的種子，包括有稻米、小麥、大麥、燕麥…等，統稱為「全穀雜糧」。對現代人而言，各種穀物加工製成的成品如麵包、蘿蔔糕、湯圓、麵線、即溶穀粉、麥片，取代了人們對天然穀物的需求，成了穀物的另一個來源。但是，有些穀物食品在加工過程中加入大量油、鹽、糖，同時也流失一些營養素，長期吃精製的穀物食品對健康的影響很大。其實，原始的全穀雜糧所含的營養素相當豐富，許多研究都證實全穀雜糧含有大量對身體有益的成份，可降低多種癌症罹患的風險，也能抵抗各種慢性疾病的發生，如心血管疾病、糖尿病與肥胖症。

全穀雜糧的七大優點

優點1 蛋白品質優越

一提到蛋白質的食物，大家多半會想到雞蛋、牛奶、肉類，但很難想像的是，穀物雜糧能提供身體每天所需將近1/2以上的蛋白質，一碗飯的蛋白質等於1杯牛奶的含量，而原味的全穀雜糧所含的蛋白品質遠比精製的白米、白麵食品來得優越。

優點2 維生素的大本營

全穀雜糧是維生素B群的良好來源，尤其維生素B1、B2以及葉酸。小麥、大麥、蕎麥含較多維生素B2；米、燕麥、裸麥含較多維生素B1，其中以糙米含有一般穀物少有的脂溶性維生素，且以維生素E的含量最為出色。全穀雜糧所含的營養素，往往會受加工的影響，而減少維生素的含量，例如糙米的維生素E含量是白米的十倍，而且，你要吃5碗白米飯才能得到1碗糙米飯的維生素B1，因此，多吃少加工的穀物可獲得更多的營養來源！

優點3 纖維高人一等

全穀類的纖維質極高，例如一碗糙米飯的膳食纖維是一碗白飯的四倍，而穀物的纖維質最大優點是不溶於水、吸水性強，能軟化大便；同時能吸收體內有毒的物質，促進腸內有益菌的生長，強化腸胃的功能，對於改善便秘效果極佳。

優點4 珍貴微量元素

全穀類含一般食物少有的硒與銘元素，硒是抗氧化酵素胱胱甘肽過氧化酶的原料，銘是促進胰島素作用物質的主要成分，缺乏硒會影響免疫力，缺乏銘會影響葡萄糖代謝的效能，這些微量礦物質都會在穀物加工精製中大量流失。

優點5 平衡食慾控制體重

吃過雜糧飯或糙米飯的人都會經驗到一種飽足的感覺，能有效控制貪吃的慾望。為什麼全穀雜糧能讓人容易飽足呢？除了充足的營養素能使身體調

控食慾的需求之外，口腔的咀嚼也能提振腦部飽足中樞，刺激身體產生飽足的感覺。此外全穀雜糧的蛋白質、油脂與纖維都很均衡，可使食物停留胃中的時間延長，讓身體自然反應飽足的感覺，同時達到控制體重的效果。

優點6 調降血糖與血脂

研究顯示全穀類能減低飯後血糖，不僅能幫助糖尿病患者血糖的控制，還能降低熱量轉變成脂肪的能力，對於血糖或血脂過高的人是每天必備的保健食品。調降血糖與血脂的能力，除了纖維質的功效外，另一種稱為「植物固醇」的植物性化學物質，能在腸道中與膽汁結合，降低腸道膽汁的回收率，幫助加速膽固醇的代謝。還有像糙米的油酸和亞麻油酸成份，以及燕麥中的β-聚葡萄糖，都能降低血中膽固醇含量，減少心血管疾病的產生。

優點7 神奇的抗癌效果

全穀雜糧有不同的植物性化學物質有助於預防癌症的發生，例如多酚類能抑制誘發突變的酵素形成癌症；木酚素能消除不當質爾蒙刺激造成的癌症；香豆素能阻斷致癌的起始步驟，這些功效全在全穀食物之中。



本文作者為專業營養師

生機飲食的「色、戒」

■ 吳昭祥

遠古時代，人類為了生存而尋找食物，茹毛飲血，但求溫飽。到了工商時代，人類開始追求豐盛的美食，結果是營養過剩，導致飽受所謂「文明病」折磨的人愈來愈多。在過與不及間，人們開始尋求更健康的飲食方式，於是近年來各種養生飲食之風大盛，而其中「生機飲食」更被許多人奉為圭臬，希望藉由最原始的吃法，能得到食物最完整的營養，進而達到保健的目的。

生機飲食的生與懶

生機飲食是一個很巧妙的名詞，它結合了「生食」和「有機」這兩種目前最受到養生者重視的飲食方式，也表達了使用者可以獲得更好的生命機能。大家對有機可能比較熟悉，而生食則是指以不經烹

煮或以低溫烹調（不超過攝氏46度）的方式，料理蔬菜、水果、堅果和種籽等，藉以保存食物中的酵素和營養素。

整體而言，生機飲食重視個人健康和環保意識，具有相當良好的正面意義。不過生機飲食是不是最好的飲食方式，目前在國內外都仍然有很多爭議，尤其部分推廣者過度強調缺乏臨床證據的療效，僅經由少數人的體驗，透過口耳相傳流傳於坊間，難免就會發生類似最近「無毒一身輕」的糾紛。

生機飲食的色

生機飲食中也有許多不同的論調，有些會特別強調食物的顏色，像以「青、紅、黃、白、黑」的五行為五色來對應人體的「心、肝、脾、肺、腎」：還有「一日五蔬果」強調每天食用綠、黃、白、紅和紫的五種顏色蔬果可以全方位改善身體的各種機能；也有以食物顏色深淺來判斷營養價值的，蔬果顏色越深，營養就越豐富。

孔夫子說的「食色性也」，一般都把其中的色解釋為好色，不過以我好吃的本性，倒覺得他說的或許是：「用顏色來挑選食物是人的本性」。利用豐富的顏色來搭配食物，可以避免偏食，還能增加食慾，是一種很好的飲食觀念。只是蔬果顏色往往不如表面看到的那麼單純，紅色蔬果中並不代表不含葉綠素，綠色蔬果中也並不代表不含花青素，白色蔬果也不代表不含色素，因為植物體中有些色素會被其他顏色遮蓋住，也有些色素會以先驅物的型態存在，不輕易表現，單用蔬果顏色來判斷營養成分，或過分強調不同色素對人體的功能，恐怕有失公平，例如青蘋果、紅蘋果和綠番茄、紅番茄何者的營養成分比較接近，應該不是由顏色來決定的吧！

生機飲食的戒

生機飲食中強調生食，這方面水果不成問題，倒是蔬菜並非全部

適合生吃，恐怕需要稍加謹慎戒懼。例如有些蔬菜雜糧中含有有毒成分，例如豆類中的皂素，鮮金針花中的秋水仙素、樹薯中的氰酸等，都需要烹調加熱後才能去除。還有豆莢中的紅血球凝集素，部分十字花科蔬菜中的致甲狀腺腫物質，長期生食也可能有害人體健康。

另外強調生食可以保留食物中更多的營養素也並不全然正確，有些營養成分像β-胡蘿蔔素、茄紅素、菸鹼酸、纖維素等都要加熱後才更容易為人體吸收。而加熱也會讓澱粉類和蛋白質更易於消化。

生食還有一點很大的顧慮就是病菌和蟲卵，這即使在有機蔬果中也難以避免，甚至更需要注意，不能掉以輕心。

有道是：「沒有一種食物可以完全滿足一個人所需的營養，也沒有一種飲食方式可以滿足所有人的健康需求。」生機飲食或許是比較接近環保養生理念的飲食方式，不過許多專家還是建議採取折衷的方式，也就是把生機飲食作為日常飲食的一部分而非全部。



活動快訊

「咖啡協奏曲—與大地共舞」咖啡莊園一日行

喝咖啡，是許多人的共同嗜好，很多人靠咖啡香氣開始一天的行程。在全世界的咖啡人口快速成長的同時，咖啡的生產量、生產方式、公平交易等問題也同樣應該受到重視，因為，您消費的不只是手邊的一杯咖啡，連帶整體環境都因為這樣的供需而產生變化！

「咖啡協奏曲—與大地共舞」是一個友善的活動企畫，讓您瞭解在龐大的咖啡需求之下，有多少善意的釋放可以讓這個大環境與作物能夠有更好的共存共榮關係。為了讓您能夠全程享受咖啡的意境與美好，一趟苗栗的咖啡休閒莊園之旅，充分結合美景及咖啡的絕妙安排，將是喜愛咖啡的您不可錯失的活動！

日期：第一梯次 96年11月20日（週二）
第二梯次 96年11月22日（週四）

預定行程：

時 間	內 容
07:30~08:00	伙伴們集合、報到
08:00~08:30	台北至苗栗通霄
10:30~12:00	「咖啡協奏曲—與大地共舞」咖啡達人開講
12:00~13:00	享用咖啡莊園的特色餐點
13:00~13:30	咖啡烘焙—專業的炒豆師傅現場示範淺焙、中焙、深焙咖啡豆，空氣中瀰漫著宜人的咖啡香氣。
13:30~14:30	園區深呼吸—見識台灣咖啡田、漫步樟樹林蔭，以及莊園主人導覽解說。
14:30~15:30	午茶時間、品嚐味醇香濃的道地台灣咖啡
15:30~18:00	苗栗至台北

活動費用：每人酌收1000元。

(含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、車資、午餐、下午茶及教學活動)

人數限制：每梯次40人

咖啡莊園一日行 報名表（請手繪或影印放大此表格填寫）		
參加場次	<input type="checkbox"/> 96年11月20日（週二） <input type="checkbox"/> 96年11月22日（週四）	
姓 名	性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地 址	郵遞區號□□□	
聯繫電話	日：	手機：
出生年月日	年 月 日	身份證號 (此欄供辦理平安保險使用)

郵政劃撥儲金存款收據黏貼處

郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市壩公農業產銷基金會
請於劃撥單通訊欄註明「有機推廣活動」及「參加者姓名」。

■報名方式：欲參加者，請先以電話報名確認名額，再劃撥繳費。

■報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。

請於三天內完成繳費，連同(1)報名表(2)劃撥收據傳真至02-2394-2591。活動通知於活動前一週另行寄發。

■注意事項：請利用9:00~12:00及13:30~17:00的辦公時間洽詢或報名。
經報名繳費，概不受理退費。

產品快訊

安心蔬果搶鮮報！

產 地	產 地	地 產 生	講 專 線
甜 柿	東 勢	古 孟 松	04-25874480
有機芭樂	台 東	何 介 臣	089-568088
有機橄欖	土 林	士林農會	02-28828959推廣股
山 藥	瑞 芳	瑞芳農會	02-24972760推廣股



金棗加工的酸甜巧思—金棗米糕、果露、果醬

十一月，正是金棗的盛產期，橙黃色的果實，透著亮眼的光澤，煞是好看！但是，它並不是一個適合拿來就咬著吃的水果，苦澀帶酸的口感，往往讓許多人敬謝不敏！不過，這小小的果實卻能在巧手的加工之後，變身成酸甜帶勁的特色小品。這場「時令金棗加工」講座，邀請來自新竹關西的客家創意講師，特別將客家人獨創的金棗米糕分享給有心學習的學員，此外，果露、果醬的應用，也是頗能讓金棗有小兵立大功的效果。名額有限，趕緊來報名喔！（課程結束後每人可帶走一份材料回家DIY喔！）

■報名費用：300元

■人數限定：每場次35人

■上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號3樓）

■報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐（請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！）
2.經報名繳費，概不受理退費。

金棗加工的酸甜巧思 報名表（請手繪或影印放大此表格填寫）

參加場次	<input type="checkbox"/> 96年12月4日（週二）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 96年12月5日（週三）14:00~16:00（請擇一場次勾選！） <input type="checkbox"/> 96年12月7日（週五）14:00~16:00
姓 名	性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地 址	郵遞區號□□□
聯繩電話	日： 手機：

郵政劃撥收據黏貼處

郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市壩公農業產銷基金會
劃撥單背面註明「有機講座」及「參加者姓名」。

台灣語彙

『天生萬物給人，人無半項給天。』

天生萬物給人，指的是大自然賜給人類生命上的必需品，陽光、空氣、水、土地，供養了人們生存所需的食物、飲水、金屬微量元素等千萬件禮物，人類因而獲得食、衣、住、行、娛樂的各項生活條件。

長此以往，所有的供給都被人們視為理所當然而不知「量入為出」，不但沒有好好善加利用和維護大自然所賜予的禮物，反倒超量索取，因而空氣污染、水源短缺、山河崩裂的問題逐年嚴重，大地沙漠化，動物被濫殺，森林遭盪伐，失去生態平衡，影響人類生活環境。

近年來，隨著地球暖化所造成的氣候變異，已讓南北極冰山面積逐漸減少；雨林的砍伐，減少了生物棲地，形成物種的消失；可用能源的無限量開採，讓地球的天然資源也被使用殆盡。當地球只有一個的聲音響起的時候，也意味著人們應該好好地思考「環境保護」的問題。

過去，人類不但「無半項給天」，還竭盡所能的「向天剝奪」，這是多麼沈重的課題！我們後代子孫將如何生活呢？

「天生萬物給人，人無半項給天。」這句話是前人對我們的一種呼籲，我們要知道感恩，更要愛惜大自然給我們的一切。其實大自然並不企望人類的「給」，只要愛惜它，大自然更有生生不息的力量：對它珍惜，就是另一種形式的「給」了！

陳如舜