



發行所 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
 發行人 李宗興
 編輯小組 吳昭祥、阮明宗、陳如舜、孔繁慧、曾淑莉、汪明耀、吳曉鏡、李鳳美

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

國內郵資已付

台北郵局許可證
 北台字第16174號

雜誌

中華郵政北台字第7170號
 執照登記為雜誌交寄

瑞公

農業產銷會訊 季刊 79

Liu-Kung Agriculture Foundation

中華民國一〇四年三月十日 發行
 中華民國八十九年九月一日 創刊

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

文／李鴻圖
 妙鷹有機創辦人
 台灣樂活有機農業協會理事長

食品工業的發達、交通運輸的便利，加上全球化的經濟系統，讓現代人除了能吃到反季節食物，還能吃遍海角天涯的美食。因此，現代化的超級市場、大賣場，儼然是一座食物的地球村。

然而，當食安事件蜂湧而來，而且發現現有生活方式造成人類與萬物皆無法永續的當下，歐美先進國家已在進行一場樂活有機的革命，一股「吃在地食物」的運動正蔓延而來。

捍衛在地飲食文化

當我們吃遍了五湖四海，用低廉的價格購買更多種口味的食物，即表示我們的日常生活已經受到一種想都沒想過的力量同化、制約了。

基於以上原因，「在地飲食」成為國際慢食運動、有機樂活的重要主張，捍衛在地飲食文化，反抗工業化、機械化生產的食品及進口食物，因為「食物要在一定的地方生長、食用」，才会有最美好的口感與風味；慢食關心的不只是美味，還有文化，藉由食用當地原產的食物，與生產者建立密切聯繫，進而重新思考人與土地、自然的關係，認識當地文化。

對家鄉土地的愛

一九〇七年，日本推展食養運動，提出的「身土不二」概念，認為人應當多進食身處的土地所生產的應節食物，這些食物會讓身體變得更好。這個概念後來在南韓受到發揚，例如：南韓消費者願意花兩倍的價錢購買國產牛肉，對於較便宜的進口食物，則認為便宜無好貨。

身土不二與中國古話：「一方水土養一方人」有雷同的涵義。

由於人的身體與土地有不可分割的關係，以生態循環的角度來說，體內的微生物是應該以當地的食物來補充養分才對。所以飲食的基本原則是：生於斯，吃於斯；在這塊土地上生活，就吃這塊土地上栽培的作物。

對自己健康的愛

日本胃腸內視鏡學的先驅，新谷宏實醫生，觀察歐美人肉食歷史遠較日本人長久，腸內均衡破壞的狀況卻不及日本人，他在《不生病的生活》一書中，提出最大的差異在於土壤。他認為，美國土



只要每個人一週之內，
 至少吃一餐完全在台灣生產的有機食物，
 就是愛自己、愛台灣、愛地球最好的表現了。

壤中含有的鈣質等礦物質和維生素都遠比日本的土壤多，以菠菜為例，美國菠菜的鈣質含量達日本產品的三至五倍。

美國人雖然大量攝取動物性食物，但是受到的不良影響卻不如日本人嚴重，推測就是因為吃了肥沃土地上種植出來的蔬菜。

以前的美國人和日本人體格有明顯的差異，但今天的日本人，體格已經比過去大了許多。我的看法是，隨著大量使用肉類、牛奶、乳酪、牛油等食材的飲食文化流入日本，日本人的飲食生活和體型也都跟著明顯改變。

但是有一項是即使想要改變，也改變不了的，那就是「土壤」。土壤的肥沃度是無法模仿的。

因為不同土壤種植出來的蔬菜「質」不同，而使日本人受到肉食的影響較歐美人，但如果日本人維持傳統的飲食習慣：以本地所生產的穀物、蔬菜，以及近海所捕獲的魚類、海藻等為主的飲食，就能充分取得均衡的營養，新谷醫師認為這就是「自然的平衡力量」。

腸胃裡的酵素如同土壤中的微生物，不同地區的人，體內酵素會有差異，不同地區的土壤，也會有不同的微生物群。可不可能改變？可



能，但根據研究，人類要適應新的食物，大概需要一千年以上的時間。

對地球的愛

在地生產，在地消費，表示人類對自然法則的遵守，同時也藉由縮短「食物哩程」，減少能源的消耗與污染。食物哩程愈長，製造的二氧化碳就愈多，對環境的影響與衝擊也就愈大。

據愛荷華州立大學2003年研究顯示，在愛荷華非當地生產的食物平均需要運輸1,494哩（約2404公里）才能抵達消費者手中，而當地生產的食物則只需要56哩，兩者的碳排量有很大的差距。據統計，美國人標準的一餐中，每樣食物平均旅行了1500哩，其實並不誇張。減少讓食物長途跋涉，還有許多好處，包括避免食物因為運輸倉儲，導致營養流失，以及為了保存食物添加不當的保鮮防腐藥劑等，更重要的一個原因，是為了我們的土地。

二〇〇五年三月，溫哥華作家艾莉沙·史密斯（Alisa Smith）和麥金諾（J.B. MacKinnon）發起「百哩飲食」運動，提倡為了健康，為了環保，每天吃喝的食物，都是由周圍一百哩（相當於160公里）內的農場所生產，減少運輸過程所消耗的能源。台灣的耕作面積不像美國、加拿大般幅員遼闊，能夠在百哩之內的產地購得食物當然最好，但即使範圍擴及全

島仍然算是在地食物，這是在地差異因地制宜可以接受的。我常常走進有機商店，看到進口蔬果、進口食品的比例多於本土有機食物，都會覺得惋惜，台灣明明就有這麼多好食物，為什麼要捨近求遠呢？這恐怕還是迎合消費者口味的商業導向，既然提倡有機，更應該要鼓勵在地生產、在地消費，不是嗎？只要每個人一週之內至少吃一餐完全在台灣生產的有機食物，就是愛自己、愛台灣、愛地球最好的表現了。

吃在地食物吃出愛，你我都可以！端看每個人如何做出食物的抉擇。

攝食
入肚

蜂蜜 的真學問

Honey

文／賴朝賢
宏基蜜蜂生態農場負責人

● 自然界的蜜糖—— 蜂蜜的形成

蜂蜜是人類最早利用的甜食，早在八千年前西班牙岩洞，即有人類採集蜂蜜的壁畫出現。蜂蜜是來自花蕊、花瓣、枝節之蜜腺所分泌之天然甜液，原意是提供糧食吸引昆蟲來採擷，藉由昆蟲身上絨毛攜附花粉，藉以達到授粉結果而繁衍植物之目的。蜜蜂採集蜜汁返巢後，經蜜蜂體內腺體所分泌之多種不同酶分解轉化，並經蜜蜂振翅方式排除水分，儲存為糧，後經人類知其為不可取代之甜食而採集食用。

● 台灣主要蜜源植物

主要蜜源植物是指數量多、分布廣、花期長、泌蜜豐富，能生產大量商品蜜的植物（詳見附表）。台灣蜂蜜產量以清明過後採收之龍眼蜜及3月採收之荔枝蜜

為大宗，亦有隨花季不同所採收之不同種蜂蜜，如百花蜜、咸豐草蜜、柑桔蜜等。花種來源不同，其蜜蜂釀造出來之蜂蜜風味亦不同，蜂蜜會帶著該花種獨特的酚類及芳香物質。採擷時天氣也使蜂蜜產生更多變的形態：低溫流蜜時，流蜜含葡萄糖量高，故易結晶；反之，高溫流蜜果糖含量高，不易結晶，龍眼蜜即屬之。

● 依時序依季節轉換陣地採集蜂蜜的養蜂事業——蜜蜂採蜜，蜂農收蜜

隨花而居之牧蜂人家，不分晝夜陰晴，一整年的辛勤養蜂，所有的成果就看這一遭——龍眼蜜的採收。趁著夜黑蜜蜂歸巢，趕緊載著蜂箱上路，來到這飄著濃濃龍眼花香的果園，龍眼花沁出晶瑩欲滴的甜液，一切準備就緒，就等待黎明時刻。就像心有靈犀一樣，那道曙光乍出，外勤蜂便蓄勢待發飛向那滴滴的甜蜜，蜂農也視蜂巢蜜蜂存量有默契的行動，將蜂巢裡珍貴的蜂蜜離心轉出。陣陣的離心旋風讓空氣中瀰漫著龍眼蜜濃郁的芬芳，採收下來的蜂蜜經後續多道的過濾及檢驗，就是您餐桌上營養滿分的蜂蜜。

採
蜜
過
程



▲ 蜜蜂以舌採集龍眼花蜜。



▲ 蜂農巡視蜂巢內的流蜜量。



▲ 採蜜前的前置動作，讓蜂農可順利掀箱蓋採蜜。



▲ 蜂農將巢片上的幼蜂刷下。



▲ 移平巢片上的蜂蜜，以使讓蜜蜂回巢。

● 簡易分辨真假蜜

市面上販售的所謂「蜂蜜」約略分三種。其一為真正由蜜蜂吸取花蜜轉化的蜂蜜，屬「真蜜」；其二為由玉米澱粉轉化糖漿，以香色素調配而成之「合成蜜」，即假蜜；其三為將玉米澱粉轉化糖漿與低價蜜調和而成，魚目混珠，亦是目前較難辨識真假的「調和蜜」。

純蜂蜜需轉化完整，若能以完整生態由蜂巢內自行成熟，自屬上品。沖泡高溫熱水易導致活性酶流失，並呈微酸之口感。置於寶特瓶內將蜜與水以1:10搖晃沖泡後呈混濁狀，且氣泡持久不消，泡後三、四天將逐漸發酵，漸呈酒化、酸化。現階段合成蜜，幾乎少有含蜜，皆由澱粉糖漿如：果糖、葡萄糖、麥芽糖等加香精、色素調合，沖泡後將呈迅速透明狀，且經十天味道依然濃厚不壞，有違常理。

◎ 舉凡所有蜂蜜皆須通過CNS1305國家蜂蜜標準，另也可再測碳13檢測是否參雜澱粉糖。

◀ 分辨真假蜜，將蜜與水以1:10搖晃沖泡後呈混濁狀，且氣泡持久不消，合成蜜沖泡後將呈迅速透明狀。



▲ 快樂的都市農夫——耕耘與播種。

▲ 在都會區一起來種菜，就近享受共同學習耕作的樂趣，也可以提供生物的棲地。

就從春耕開始吧！

隨著春暖花開，日照變長，加速了植物的生長，這也正是開始耕作的好時機。

選擇生長快、病蟲害少、容易種植的當季蔬菜，是輕鬆耕種的基礎。以下是春夏季節適合北部栽種的蔬菜：空心菜、莧菜、菜高苗、地瓜葉，這些都是春夏容易種植的葉菜類，從種植到採收約一個月左右，可以很快驗收成果。九層塔(羅勒)、辣椒：適合陽台盆栽，直接育苗來種，很容易上手。豆類與瓜類比葉菜的生長期長，需要的照顧也多了些，敏豆、粉豆、菜豆是春夏適合栽培的豆類。小黃瓜、苦瓜是比較容易上手的瓜類，可以嘗試看看。南瓜、絲瓜、冬瓜等需要的時間長、空間大，就需要量力而為了。

不同的農地、不同的季節、不同的作物，都有不同的特性，至少需要幾個栽培季節的經驗、慢慢熟悉，然後慢慢挑戰陌生的作物、高難度的作物，這也是耕作的樂趣了！

以下介紹春夏容易種植、又可多次採收的空心菜栽培。



▲ 空心菜也可以育苗，幼苗也能當做芽菜吃。

- 空心菜喜歡溫暖潮溼的氣候，是夏季容易栽培的葉菜，最適合生長的溫度是26~32℃之間，溫度低於10℃，會停止生長。
- 空心菜可以適應水生或淹水的環境，也可以在旱田或者盆栽栽培。多澆水無妨，缺水反而長不好。
- 空心菜一般是以種子播種，種子很容易可以買到，也可以將買來準備食用的空心菜拿來扦插種植。
- 空心菜病蟲害不多，偶而有蝸牛、毛毛蟲危害，或者葉片上有些病斑，輕微時只要把害蟲清除、剪除生病的部位，使其重新生長。嚴重的話，那就換個地方重新播種囉！
- 可以連續採收，種一次就可收成很多次。從播種到採收約30天左右，或者植株高度約30公分採收，採收時割取基部5公分以上的莖葉食用，約15~20天左右可以再次採收，每次採收後撒一些有機肥料，能促進生長。
- 如果想在陽台種菜，可以試試空心菜苗的栽培：
 1. 找個溫暖的天氣。
 2. 到花市或種子店購買空心菜種子及栽種土。
 3. 將種子浸在水中半天，讓種子吸飽水份。
 4. 播種在土裡，再蓋上1公分的土。
 5. 大約一個禮拜就會看到可愛的小苗長出來囉。
 6. 小苗長到10公分時就可以拔來吃，也可以連根挖起來移植到大盆子裡。

耕一畝田， 春耕種下的好收穫。

文／林俊育
菜菜子農園、士林社大講師



▲ 找一塊地輕鬆自在的耕作，多樣化的栽種，可以享受不同的美味與樂趣，也有利於作物生長。

擁有一塊地的夢想

想要嘗試農耕的生活，不一定得花錢買地，近年來假日農夫的熱潮興起，都市人想種田已非遙遠的夢想，除了尋找住家附近的市民農園租地耕種之外；如果完全沒有經驗，其實現在各社區大學，普遍都有開設農耕課程。這些社區大學或者假日農夫學習課程，不但適合初學者體驗農耕技巧，也可以從共同學習、共同耕作中，找尋更多的田園夢。

隨著都市農耕的推廣，耕作所需的種子、種苗、有機肥料、農具，除了在農會與花市可以取得外，甚至在大賣場和拍賣網上也可以輕易找到。不妨找個好天氣，捲起你的袖子，播下一顆屬於你的菜籽吧！

準備

田園耕作的樂趣，不止是享受豐碩的收穫，親近土地、陪伴作物長大、享受耕作的汗水、最後種出好吃又安心的作物，也蘊藏著諸多樂趣。所以別忙著計算有多少菜可以收成，敞開胸懷享受田園新奇的一切吧！

初學者可以從小面積、多樣化的栽種開始，逐步熟悉鬆土、施肥、播種、澆水、拔草、採收等田間工作。種植多樣化的作物，可以豐富田園的樣貌、降低病蟲害與天候的風險，增加收穫的多樣性。

● 作者的分享

近年來台灣蜂蜜產業狀況，前年蜂蜜產量少，純蜜業者視庫存而賣。去年蜂蜜南部收成不佳，中部豐收，但仍漲很多，純蜜業者仍視庫存做銷售，上等蜜漲幅加倍，除非業者庫存夠，否則現金買不到現貨。今年將視三、四月份之花開與氣候，視流蜜情況而定。

建議：國人偏好龍眼蜜成習，本人蜂齡逾五十年，建議試著品味大自然的給予，也品嘗百花蜜，只要無汗



染能量亦俱足，具自然風味，有檢驗，可追溯原蜂農至原產地，即使結晶，也可以不同方式食用，不用太挑剔。

台灣主要蜜源植物及其特性

產季	蜜種	特性
2、3月	柑桔蜜	柑、橙、文旦等花蜜含該植物種性之花香，若含水量味即有爭議，蜜色呈淺橙色，屬低溫流蜜，易結晶，惟入口即溶。
3、4月	龍眼蜜	色澤從淺琥珀色到深琥珀色，風味則因地緣、花期、花種及泌蜜時溫度皆有差異。有一定之龍眼花香，有花柱分泌之多種自然酚類風味，若含有水果味或桂圓肉味，則爭議大。蜜相微濁，屬高溫流蜜，葡萄糖含量低，果糖含量高，不易結晶。
3月	荔枝蜜	亦有玉荷包、桂味、黑葉之不同品系種類風味之差異，含水量味即有爭議，呈淺橙色，易結晶，入口即溶。
6月	烏柏蜜	採自山區烏柏樹花，呈淡橙色，具微酸，味淡易結晶，入口即溶。
5-10月	咸豐草蜜	又稱昭和草、鬼針草。全年流蜜，隨季節由淺橙色逐漸轉入琥珀色，味平甘順，易結晶。
11、12月	空心菜蜜 蔓澤蘭蜜 鳳梨蜜	端視地區作物植物有別，亦有產出，易結晶。蔓澤蘭蜜琥珀色澤，很美，有獨特香味，但太雜鹹草，致也結晶。另有鳳梨蜜三十多年來已有採得，其花開之頭一、二輪花為傾倒狀能採到花蜜，而三輪花以後花瓣已往上仰，蜂之舌不長久已無法採集到蜜，易結晶。

有機生活

蔬 解壓力，果然有效

文／孫雅祺
臺北市立聯合醫院仁愛院區營養師

現代人普遍生活壓力大，超長的工作時數，長時間盯著3C螢幕，容易出現眼睛疲勞、肩頸痠痛、腸胃不適、注意力不集中等問題。

經常處在高壓環境下，會導致過度的氧化反應，這些氧化所產生的自由基，會攻擊身體的細胞，導致細胞損傷，久之易增加罹患慢性病與癌症的風險。然而緊迫的工作環境中，多數人選擇含咖啡因、精緻類型的飲品來犒賞自己，短暫的提神效果，卻更容易顯得疲勞，也無法有效的紓解壓力。

✓ 抗壓營養成分

針對自由基的產生，我們需要具備抗氧化的營養成分，它能透過還原反應，減少過氧化物質的生成。抗壓營養成分包括：維生素A、維生素C、維生素E與植化素等，多來自新鮮的蔬菜、水果與堅果類。蔬果的攝取，應把握「三蔬二果」的原則，每天應攝取三份的蔬菜，相當於一碗半的煮熟蔬菜；而二份的水果，則相當於兩個拳頭的大小。搭配「彩虹蔬果」的原則，以不同紅、黃、綠、紫、白、黑等顏色，以及多樣化的種類，如：葉菜類、瓜果類、菇類、莢豆類等，可攝取到最完整的植化素。常見的植化素如：①類黃酮素，包含以豌豆類著名的異黃酮素，以及存在漿莓類的原花青素等；②類胡蘿蔔素，則多以橘黃色蔬果聞名，例如：胡蘿蔔、菠菜、南瓜等的β-胡蘿蔔素、葉黃素與玉米黃質；③有機硫化合物，則多存在於洋蔥、大蒜等白色蔬果；其他尚有盛多的植化素存在各式各樣的蔬果當中。

多元化的選購食材，除可攝取最為豐富的抗氧化營養成分外，還能減少農藥殘留的風險，建議挑選當季盛產的蔬果，透過剝、洗、泡、沖、切，以流水沖洗，加上開蓋煮熟時蒸氣的揮發等，都可將農藥的殘留降到最低。

✓ 足夠產能有活力

精神的提升，則需維生素B1、B2、B6、B12、葉酸等維生素B群，做為能量代謝上的輔酶，可說是產能途徑中不可或缺的因子。忙碌的工作環境下，消耗能量的同時也會造成B群的流失，這就是為何B群為國人普遍補充的維生素。補充B群，可選擇瘦肉、低脂乳製品、全穀類。全穀類相較於精緻穀類，保留了

胚芽與麩皮，其中含有豐富的維生素B群、纖維、礦物質與植物化學成分等，每天至少有一餐可選擇全穀類，例如：糙米飯、紫米飯，或以烤番薯當做早餐的五穀根莖類來源，亦有助於紓壓。

✓ 肌肉放鬆好心情

礦物質鈣、磷、鎂、鉀等，除參與能量的代謝，也是幫助肌肉收縮放鬆、神經傳導、維持好心情的要素。天然蔬果、全穀、堅果中就含有豐富的礦物質，而低脂乳品則是良好的鈣質來源。

✓ 提升效率不憂愁

ω-3脂肪酸，也就是常聽的EPA、DHA，有助於腦神經細胞間的訊息傳遞，研究曾指出，憂鬱症病人血液中的ω-3脂肪酸濃度較低。適量攝取ω-3脂肪酸，則有助於提升反應速度、記憶與學習能力，可舒緩生活中的壓力，有效提升工作速率。食物來源可選擇鮭魚、秋刀魚、鯖魚等。

✓ 善待自己真舒壓

對抗壓力，除了飲食，也建議透過運動舒展筋骨，增加腦內啡的釋放，讓我們保有好心情；培養休閒活動，增加生活中的小確幸，亦有助於壓力的釋放。

推薦食譜——紓壓香蕉拿鐵

特色：香蕉含有色胺酸，搭配含有維生素B群的低脂鮮奶，有助補充能量。做法簡單，再忙碌都不嫌麻煩。

做法：香蕉與低脂鮮奶混合攪打，再適量灑上些許無糖可粉。

小秘訣：

- ① 香蕉容易褐變，建議趁新鮮飲用。
- ② 可粉含有黃醇醇、鎂等，有助於抗氧化與保持好心情。但市售調味可粉為低糖口味常伴隨著大量的糖粉，而本身亦含有可脂肪，因此在使用上仍應適量，可選擇無糖的可粉，灑上些許增添風味即可。



手作趣

薑黃 心體驗

Turmeric

文/施素蘭
手作創意達人



市場來了一攤新攤主，看到散滿地的「薑」無人理睬，心想家裡也該添薑，光顧一下吧！攤主是位外籍新娘，看我將薑猛往袋裡裝，她問：「你也知道薑黃？薑黃對婦女很好，在我家鄉會將新鮮薑黃曬乾磨成粉，與蜂蜜一起揉成指甲大

薑黃粉

做法



薑黃洗淨，清除不好的雜屑。



切成薄片。(建議帶手套)



曬乾。(可以折斷薑黃的脆度)



鍋內不放油，小火乾炒至香氣溢出。



放進食物調理機打成粉。

薑黃潔牙粉

變形鏈球菌是齲齒的主要病原體，薑黃素可以抑制變形鏈球菌，製成潔牙粉不僅可以預防齲齒、去除牙垢，還能讓牙齒潔白。薑黃潔牙粉就是這麼神奇，缺點是牙刷會泛黃。

材料



- 1) 小蘇打粉——39g
- 2) 高嶺土——30g
- 3) 天然鹽——25g
- 4) 薑黃粉——5g
- 5) 肉桂粉——1g
- 6) 乳香精油——2滴



做法



乳香精油先滴入小蘇打粉，再與其他粉類一起過篩拌勻即可。

貼心小叮嚀

1. 牙刷不需弄溼直接沾取潔牙粉即可使用。
2. 高嶺土可至化工材料店購買，肉桂粉可至中藥行購買品質較優的清化桂。

小的小球，每天吃一粒…。」原來我把薑黃誤認為薑！這是多年前往事，外籍新娘是我的薑黃啟蒙老師，經由她介紹開始探索薑黃。

薑黃為薑科薑黃屬，是咖哩和黃芥末的重要主角之一。新鮮薑黃最簡易用法就是切片燉雞湯，喝湯同時撒點兒黑胡椒粉，薑黃有了黑胡椒粉的加持，吸收率大幅提升。用不完的新鮮薑黃洗淨擦乾直接放冷凍庫保存；或者切片曬乾做成薑黃粉。薑黃染色效果一流，切片後的雙手、砧板及刀都染黃，不管它兩三天就會褪色，或者用過碳酸鈉（氧系漂白劑）加熱水浸泡十分鐘即可還我原色。自己磨粉的薑黃香氣是活的，每當感到畏寒或輕微咳嗽，兩小平匙薑黃粉配著溫水喝，身體馬上暖和起來。與新鮮薑黃相較，我更喜歡薑黃粉用途多元。



薑黃杏仁奶

嫩黃色澤且營養十足的薑黃杏仁奶，好看又好喝，黎明序曲就從它開始吧。

2人份

材料

- 1) 美國大杏仁——1杯（先泡水）
- 2) 薑黃粉——1大匙（或新鮮薑黃一小截）
- 3) 飲用水——3杯
- 4) 天然鹽——1/4小匙
- 5) 蜂蜜——適量



做法



美國大杏仁洗淨泡水一夜，水倒掉不要。



將材料1~4放入食物調理機打成泥，用豆漿袋濾渣取汁，依個人喜愛加蜂蜜調味即可飲用。也可將薑黃杏仁奶加熱，熱飲風味更佳。

貼心小叮嚀

過濾後的薑黃杏仁渣直接食用或當麵包、包子等餡料。

薑黃雞湯

薑黃味苦帶土味，先用米酒浸泡減輕苦味，金黃色澤的薑黃雞湯暖心養氣，每次都秒殺。

4人份

材料



- 1) 新鮮薑黃——2截
- 2) 雞背骨——1塊
- 3) 黑胡椒粉——適量
- 4) 黃耆、枸杞及紅棗——少許（依個人喜好添加）

做法

- 1) 薑黃削皮切片泡酒片刻，雞背骨洗淨川燙備用。
- 2) 將所有材料放入鍋內加適量水熬煮30分鐘，起鍋前撒黑胡椒粉即可上桌。



歐爸的川味實作 甜酒釀及四川泡菜

活動快訊

嗎哪食品歐維邦老師（人稱歐爸）是四川人，嫁進來的徐繁華老師是台灣人，承襲了婆婆的川味手藝，嗎哪食品最讓人津津樂道的「紅油辣子」、「四川泡菜」、「有機米甜酒釀」，地道的滋味，帶有老夫妻倆對加工食品的真心誠意，同時精選有機及安全食材，為自然與鮮甜的風味加分。千萬別錯過這個現場學習的好機會，趕快報名吧！

課程名稱	場次代號	日期及時間	概要說明
甜酒釀好料理	A1	104年4月8日（週三） 下午2~4時	主軸放在如何利用酒釀變化各式不同的吃法，從甜品、主食到湯品，兼具示範教學及分組操作，現場分享酒釀滋補的暖食，包您吃得暖心又舒服。
	A2	104年4月9日（週四） 下午2~4時	
四川泡菜	B1	104年4月14日（週二） 下午2~4時	分組進行四川泡菜的實作，由滷水的製作開始，傳授製作方法及養護的技巧。現場同時品嚐以四川泡菜料理的好食。
	B2	104年4月15日（週三） 下午2~4時	
	B3	104年4月16日（週四） 下午2~4時	



- ▶ 報名費用——每單場次500元（可帶回一罐嗎哪食品的甜酒釀或四川泡菜）
- ▶ 人數限定——每場次32人
- ▶ 上課地點——台北市忠孝東路一段10號3樓
- ▶ 報名方式——02-2394-5029分機33曾小姐（上午9~12時、下午2~5時來電洽詢或報名。）

繳費須知——

- 1 經電話報名確認名額，三天內完成劃撥繳費！
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
- 2 劃撥單之欄位資料，請完整填寫「上課本人」的資訊。
- 3 劃撥單通訊處，請務必註明「場次代號」、費用含2人以上，寫明「參加者姓名」。
- 4 活動通知採電子信箱者須同時註明。

注意事項——

- 1 經報名繳費，概不受理退費。
- 2 活動通知於活動前一週另行寄發。