



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 阮明宗、陳如舜、孔繁慧、李積錦、曾淑莉、汪明耀、李鳳美、林宗慶、曾靖茹、高玉萍、吳敏芳
美術設計 行者創意

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

瑞公

農業產銷會訊

Liu-Kung Agriculture Foundation

季刊

83

期

中華民國一〇五年三月三十一日 發行
中華民國八十九年九月一日 創刊

內資已付
國郵資已付
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

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

檢 · 驗 · 觀 · 測 · 站

實驗室正夯

因為食安，實驗室在食安的角色

文／陳靖瑋



什麼是認證實驗室？

從近年來不斷發生的食安問題充分顯示，台灣食品安全不僅需要政府單位完善的行政管理辦法，生產者自我監督，更需要具備公信力，有能力提供強而有力的數據來作為後盾的公正、公信單位，這樣的單位即是「認證實驗室」。認證實驗室利用科學的方式，藉化學、生物化學等方法配合多種高等精密分析儀器（如下圖），以實現分析目的，並提供受測樣品是否安全及符合行政規則之有效數據。然而實驗室也許具備了運用科學方法分析的能力，但分析流程中每個步驟皆蘊藏著可能影響分析結果的變因，所以並非任一實驗室所出具的數據都具備了正確、可靠且公正的條件。再者，世界各國彼此貿易行為已相當普遍，各國政府單位藉由實驗數據，訂出符合國家需求的行政規定以作為食品進出國門的重要把關。因此實驗室需要被一個受國際承認的認證機構，依據國際實驗室規範 ISO/IEC 17025 來監督並且給予認證。實驗室



樣品檢液



▲ 分析農藥的儀器：液相層析串聯質譜儀（左）、氣相層析串聯質譜儀（右）

須符合認證機構所要求的認證程序，通過實地評鑑獲得認證標章，才能成為認證實驗室；其測試能力及報告可信度便提升到國際間承認的基本門檻並與國際接軌，在食品安全方面除了能替國人把關，更進一步協助突破國與國之間的貿易障礙，增加國內食品、農產品貿易出口的機會。如本會農檢中心即是化學測試領域中通過評鑑的認證實驗室，目前接受衛生福利部及農政單位委託為食安把關後援實驗室之一員。



樣品萃取

當個聰明的消費者

現在消費者最常問的問題就是「如何吃得安心?」。為了確保食安無虞，消費者首先必須建立正確的食品衛生觀念，養成適當飲食習慣。正確的食品衛生觀念，包括購買時應注意商品是否具有認證實驗室所出具之檢驗報告，或著貼有農委會推行的有機、產銷履歷、優良農產品和吉園圃標章；養成適當的飲食習慣則是把握食用天然食物應多於加工食品、食用當令農產品、不購買外觀過於完美的蔬果、選擇須去皮及病蟲害較少的蔬果為大方向。食品安全是一個廣泛的議題，涉及層面之深遠超出你我所能想像，並非仰賴政府管理就能達成，唯有落實食安基礎教育，並讓生產者、製造者、消費者、媒體、學術研究單位及官方協力參與共同承擔並達成共識，才能獲得真正的解決。

食安 這個在近幾年讓台灣民眾飽受困擾，造成台灣社會人心惶惶的議題。原本在政府監督下的廠商，不被允許的違法製造行為，近年來不斷發生，我們甚至習慣了每隔一段時間就會見到報章媒體有大篇幅的報導，無形中已成為日常生活中的一部分。

食安的溯源

我們常說「民以食為天」，為了生存，我們離不開食，只要是為了維持生命所必需，廣義來說都可以稱為食。影響食的一切不利因素，也將被歸屬在食的風險當中。追溯台灣有紀錄的食安事件，大概屬1980年的米糠油中毒事件。也許是早期媒體的傳播能力及平台不如現今這般四通八達，食安問題在早期，未見有大篇幅的報導。一直到2008年，大陸爆發三聚氰胺奶粉及2011年台灣的市售飲料含有塑化劑，這些重大食安事件不僅引起社會一片譁然，也揭開食安問題的序幕，消費者開始意識到日常飲食中竟暗藏著這麼多不為人知的危機，儘管政府單位開始擴大稽查的範圍，重申加強「源頭管理」、建置「食品追溯系統」及透過修改「食品衛生管理法」加重罰責等作為，似乎也無法嚇阻商人在龐大利益誘使下，抱持的僥倖心態。陸續地，2013年發生了毒澱粉事件及混充初榨橄欖油等事件，2015年食安問題更蔓延到茶葉中殘留超量農藥等食安問題，媒體更常以「超標數百倍」為報導標題，造成消費者莫大的恐慌。這些聳動的事件，影響層面更是擴及各年齡層及廣大消費族群。無疑地，食安問題確實造成消費者無所適從，更重創台灣食品的信譽。



吃安心

透明化

台灣優良農產品

吉園圃

產銷履歷標章

吃有機

有機農產品 + 驗證機構標章
= 有機保障



芒果園是我的家，
從小看著爸爸務農，
我早了解，
務農不是一件浪漫的事情。

文／董昱劭 枋山觀光農園

● 浮雲遊子的內心呼喚：回家吧！

閃耀著金黃光芒的愛文芒果，近年受到芒果刨冰熱銷無形推廣，全台灣民眾都知道枋山是愛文芒果的故鄉，冬季特有的落山風，是枋山愛文香Q好吃的秘密，但在宣傳不足的十幾年前，產銷芒果可是當地農民頭痛的大問題。在這樣的背景下，2002年正值事業成長期的我，毅然放棄台北3C通路銷售的工作，決定從繁華的都市返回故鄉枋山，接手老家的芒果園，對著陌生又一竅不通的農業，當時心情一度難以適應，內心常對著自己大聲吶喊「我是董昱劭，今年26歲，是個農夫！」雖然家中長期務農，但我高中就離家到臺南唸書，上大學去了更遠的桃園，畢業就在北部從事3C行業，無奈又面臨金融風暴，當時成家在即，卻對未來完全不敢想像，加上上年邁父親屢屢希望我返鄉接手果園，內心「回家吧」的聲音終於獲勝，投入果農行業14年，近年自家品牌「MANGO HOUSE」打出名號，終於沒讓父親失望。

● 為農民找新出路，芒果加工類創新

枋山愛文芒果的產季集中在四月底到六月底間，產季外除了照料果樹，我近年開始研究其他加工產品，常見的進口芒果乾大多加糖烘烤，入口過於甜膩，但製作快速，枋山的愛文芒果乾則不用添加物，僅靠真空包裝保鮮，芒果切片放進烤箱後，每六個小時翻面一次，得持續二十多小時，完全烘烤出芒果原本的風味，平均十斤新鮮芒果才能做成一斤的芒果乾，因不加任何糖分，為了提昇芒果乾的香甜度，有時瑕疵品的甜度不足，還會忍痛把一級品切片烘烤，因此不靠任何行銷，光靠口碑在網路流傳，每年十月份前，枋山鄉就幾乎找不到半包芒果乾。近年人氣商品芒果冰淇淋，因為枋山芒果甜度夠，在製作冰淇淋時不需加糖，只加入少許牛乳提味，不同於坊間添加香料的芒果冰，百分之百芒果製成的冰淇淋，雖然香濃度略遜，但天然的濃縮水果滋味，越吃越潤嘴。其他如產銷失衡前開始製作的芒果青乾、創新突破傳統的芒果脆皮，以及近期為了幫助寒害受創

的連霧農，開發出罕見的連霧乾，都極受饕客青睞。

● 賣水果網路化，親友訕笑到供不應求

當年返鄉種芒果的決定，一度被當年從事3C通路銷售的朋友「虧」，但我嘗試結合銷售3C的經驗，十年前就開始在網路上賣芒果，如今我的芒果「MANGO HOUSE」在網路上的銷售速度，一點都不輸給「蘋果（IPHONE）」，常常還未上市就被預約一空，這也是當年材料未及。現在風光的「MANGO HOUSE」網路品牌，取自「芒果好吃」的諧音，當年網路購物還不流行，網路大都是賣手機、相機等3C用品，網路3C類高達上千筆以上，農產水果類只有個位數，鄉內資深農民甚至訕笑「少年仔！哩回來搞七捻三，芒果上網賣是要賣給誰啦？卡正經耶！」除了親友的質疑，父母擔心這種新的販售方式，如果無法穩定出貨，恐怕造成收成芒果滯銷，產季一到，總是每天關心的問「今天要出多少？」為了讓家人安心，我和太太除了網路接單，也賣力打電話到親朋好友處問「芒果季了，交關一點芒果吧！」，在那宅配還不夠流通的年代，為了補足宅配沒到的空窗日，甚至和妹妹開車充當宅配出貨到南部縣市。網路行銷能成功，除了產品夠好，遠從基隆嫁來枋山的太太怡君功不可沒，農忙時，她除了獨力照顧年幼的孩子，還擔任一人客服及業務，讓我能果園裡專心照顧，假日就陪著我到各地的農民市集去促銷，成為「MANGO HOUSE」堅強後盾，讓我能專心提昇芒果的品質及業績。持續努力，總是會有收穫，網路接單吸引不少行銷管道找上門，從奇摩拍賣一元競標、電台廣播、電視購物到配合登上知名超商DM，雖然這些販售管道獲利甚少，卻讓沒錢打廣告的



病蟲害防治的套袋處理

我們來說，快速累積了知名度，一度還有前屏東縣長曹啟鴻代言，成為枋山芒果數一數二的品牌。我們的美味芒果搭上網路購物的興盛時代，沒有販售通路轉變的陣痛期，因為早已開始網路賣水果，進一步的，我們從包裝開始改變，將傳統十斤裝改為五斤裝的精緻紙盒，水果精品化又成功攻下送禮市場，甚至造成同業仿效，幾年來的耕耘「回頭客」，現在產季前只擔心不足以供貨，終於步入穩定期。

● 堅持安全耕作，芒果才有好將來

「芒果園是我的家，從小看著爸爸務農，我早了解，務農不是一件浪漫的事情。」當年準備返鄉那一刻，早做好心理準備，原本學土木的我，知道自己與農業的距離，回鄉後只要看到政府課程就拼命參加，從第一屆行政院農業委員會漂鳥計畫開始，只要農業改良場、農委會開課都來者不拒。初窺農業廣大領域的我，發現傳統台灣農民在農業上的使用「有點奇怪」，許多口耳相傳的舊習慣，與課堂上專家所教的大相逕庭，包括明明包裝上寫著「稀釋一千倍」，老前輩卻篤定說「這一定要八百倍才有效」，甚至必需戴防毒面具噴藥，還不時傳出有農民噴藥噴到中毒的事件。「這樣怎麼可能做好安全採收？」雖然不懂農業，常識卻告訴我「這不健康」，2007年決定成立保證責任屏東縣優質農產品生產合作社，輾轉銷班班員向藥廠採購，避免買賣又錯誤施藥，也統一採購套袋等資材，希望幫鄉親的芒果脫離土法煉鋼，走向現代化的種植。對於未來，我謹記「創業性艱守成不易」的家訓，認為品牌維繫要更多堅持，雖然近年氣候變化日益劇烈，高溫多雨造成屏東果樹嚴重果斑病、炭疽病等病蟲害，我仍堅持安全栽培，改採有機肥，不用除草劑，「種芒果就像養育孩子，人只要夠健康，會有足夠的自癒功能，同樣的，只要果樹根基夠健康強壯，沒必要下太重的農藥。」



貼有古園圖標章的芒果禮盒



芒果乾禮盒



茶葉幾乎是國人日常生活的必需品。以民國103年計算，國產茶葉有15,200公噸，進口32,336公噸，正式通關出口4,101公噸，此外中國大陸與日本觀光客合計攜帶出關有3,100公噸，總計國內消費有40,335公噸，103年臺灣人口總數23,433,753人計算，平均每人每年消費1,721公克，僅次於土耳其(7.54公斤)、摩洛哥(4.34公斤)、愛爾蘭(3.22公斤)、茅利塔尼亞(3.22公斤)、英國(2.74公斤)、塞席爾群島(2.08公斤)、阿拉伯聯合大公國(1.89公斤)，位居全球第八位。由於飲茶是國人日常生活的一部份，所以茶葉的衛生安全，遂成為國人重視的重要議題。

臺灣茶葉的農藥殘留管制，是由衛福部與農委會共同參與。其中衛福部主管茶葉商品之農藥殘留監控，包含一般市場上之商品，以及進口茶、茶商、茶廠之檢驗。而農委會則管理農產品之農藥殘留檢驗。

表1是農委會從民國99年至103年間，法定抽检茶農之茶葉或茶菁之農藥殘留檢驗結果。由於近年來，國人對茶葉之農藥殘留極為關心，茶葉買方大多要求賣方出示茶葉農藥殘留檢驗合格之證明文件，導致農藥殘留檢驗合格率由民國99年的92.22%，大幅提高到民國



每種茶的採摘程度差異很大，包種茶、凍頂烏龍茶、鐵觀音、煎茶採一心三葉，紅茶、綠茶、烏龍茶（東方美人茶）採一心兩葉；碧螺春、龍井、白牡丹採一心一葉，白毫銀針等芽茶只採芽。

表1 99-103年政府例行抽检每件樣品檢出藥劑項數情形統計

年度	0 (ND)	1	2	3	4	5 以上	合格件數	合格率 (%)	不合格件數	不合格率 (%)	檢驗總件數
103	648	306	207	165	94	138	1505	96.6	53	3.40	1558
102	701	263	172	123	86	87	1432	97.81	32	2.19	1464
101	699	349	264	254	171	227	1964	97.28	55	2.72	2019
100	966	468	357	262	207	248	2508	96.09	102	3.91	2610
99	474	303	280	280	278	826	2441	91.22	235	8.78	2676

註：1. ND (Not-detected)：為農藥殘留未達儀器靈敏度水準，定義為未檢出農藥殘留。
2. 由茶業改良場農藥檢驗中心檢測。
3. 表中數據於103年以前含優良茶比賽之樣品，103年則不含優良茶比賽之樣品。

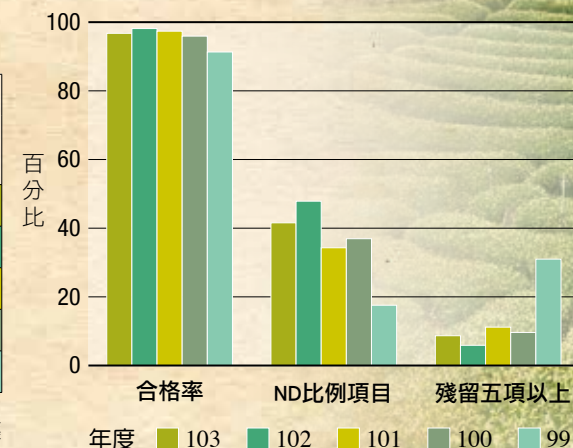


圖1 民國99年至103年茶葉農藥殘留合格、未檢出及殘留五項農藥者之比例。



文／楊淑雯 台北市農會

▲班員採收土肉桂葉

土肉桂(*Cinnamomum osmophloeum* Kaneh.)為省產樟科特有樹種，樹高可達12公尺，在台灣多分佈於海拔400-1500公尺間的山區。多年來透過行政院農業委員會林業試驗所及國內學者研究發現，其含有對人體健康有益具豐富高量的肉桂醛、類黃酮、丁香酚、土肉桂多糖類等各種成分外，也因其樹根部深而廣，抓地力強，故除了在九二一地震之後推廣為水土保持樹種外，也逐漸引發農友們栽培的意願，並且開始生產研發土肉桂的相關產品上市。

臺北市土肉桂產銷班第一班，乃是在民國93年由臺北市政府產業發展局及台北市農會所共同輔導農民成立的，目前班員有16位，總栽培面積約十公頃。主要分佈在北投、士林、南港、大安、景美、木柵等地區。近年來，該班在首任班長李國鈞先生(現任台北市農會理事長)帶領下積極致力於推展研發土肉桂系列產品，不僅大大的提

茶一葉一百一科

臺灣的茶葉農藥殘留

文／陳右人

臺灣大學園藝暨景觀學系教授／前茶業改良場場長

102年的97.81%；雖然民國103年，由於衛福部修正檢驗標準，使合格率略降至96.6%，但展望未來，應當會恢復至少98%左右之水準。此外，茶葉殘留農藥之種類也逐年減少，民國99年，大多數之茶葉含有五種與五種以上已知農藥殘留，民國100年降至10%以下，未檢出農藥殘留(Non-detected, ND)的比例則大幅上升。如果詳細分析其中的內容，由圖1的結果，可看出大多數臺灣生產的茶葉，依目前之分析方法，超過40%以上為未檢出農藥殘留之產品，而殘留農藥達五項以上

者，已降到10%以下。

以目前茶樹之農藥使用安全期限大致在2-3星期上看，如果農民依法使用農藥，則採收前兩星期之內不得噴施化學農藥；而在此期間，茶樹大致5日生長一片葉子，所以國產部分發酵茶採收一心三葉計，幾乎不會採到最後一次噴施農藥的葉子，即使第三片葉子曾經噴到農藥，也是在嫩葉時，經兩星期之生長稀釋後，農藥殘留量自然很低。只是近年來茶區之勞動力日益不足，很多採茶工貪採，經常會採收到第四葉，甚至誤採第五葉者，可能會造成一些困擾。

農委會為進一步提高茶葉之食用安全，已責成茶業改良場與農糧署，不但要對違規農民進行教育宣導，同時要對茶葉內殘留五及五種以上農藥品項之農友，進行追蹤、訪談與輔導，期使農藥殘留合格率及農藥未檢出率能進一步提高。同時，目前茶業改良場也正積極推廣與宣導正確之採摘成熟度，避免殘存農藥的老熟葉片，致產品之農藥殘留品項提高。

而在衛福部主管之茶葉部分，進口茶之邊境檢驗與上架茶葉商品檢測合格率，大致在98%左右。因此，臺灣境內茶葉產品之安全性可以說是達到非常高的水準。加上目前茶葉上使用的農藥絕大多數為脂溶性，幾乎不溶於水，因此在沖泡出來的茶湯裡，截至目前為止，都可達到未檢出之水準。所以如果只是飲用茶湯，很難攝取到化學農藥，如果直接食用茶葉，如茶粉等，或供烹調入菜用之茶葉，雖然可能為直接食用，但透過烹調，可能接觸食用油，所以建議儘量使用農藥未檢出的茶葉。



班員研習合影（高福勝班長園區）



土肉桂樹



土肉桂酒-蒸餾酒

土肉桂酒-浸泡酒

土肉桂咖啡

高了台灣原生種土肉桂的知名度，也為農民增加了另項經濟收入。同時也因土肉桂獨特的氣味令昆蟲不喜靠近，其中有5位班員甚至在栽培上不噴灑農藥，進而取得了有機驗證。

「台北珍情」就是產銷班研發土肉桂產品的註冊商標，這些用土肉桂葉所製成的茶、酒、咖啡等加工產品，喝起來爽、甜、辛、潤，口感豐富多元。尤其該項產品原料必定是經由台北市瑞公農產產銷基金會嚴格把關、經檢測農藥合格後才使用，不僅確保產品安心優質，也提供消費者食用無虞的安全保障。

Info 土肉桂產品訂購電話：(02) 2707-0612

療癒
舒心

生態豐富的 虎山 環狀步道系統

文／陳坤燦
台北市錫瑠環境綠化基金會

構成 四獸山市民森林的主要山系「虎、豹、獅、象」四座山，位於台北市東南側，緊鄰信義計畫區，是最接近市區之低海拔山區，其中虎山環狀步道系統就位於福德街251巷底瑠公國中、松山慈惠堂後方，路線全長2公里，是擁有山澗與山脊的森林型態，步道位置不同而乾溼環境分明，全程大都在樹蔭下，且坡度平緩，漫步而行約需1.5至2小時。沿途設有多座解說牌，介紹沿途景觀及特殊之動植物生態，天然資源特別豐富。

整個步道系統呈倒三角形，「四獸山市民森林」入口意象左右各有一個登山口，一般都右進左出，從「虎山溪步道」入口進入，先體驗溪谷豐富的生態環境，此段一路平緩，至路旁私地圍籬後才開始上坡，到四獸廣場可稍作歇息。再沿真光禪寺左側駁坎旁步道上，登至復興園或左側直行走較小範圍的「虎山生態步道」段接「虎山自然步道」下山復興園腹地較大且四周展望視野極佳，可計畫在此用餐飽覽風光。復興園左側的「虎山山腰步道」段花崗岩步道行走起來舒適順暢，行至登稜線三叉路口處再往下行，此段走在相思樹林下，仲夏黃花遍開時份外愜意，最後從慈惠堂旁下山，腳力輕健者也可選擇相反方向，由松山慈惠堂爬「虎山自然步道」入山，再從虎山溪步道下來，虎山溪原是一條小野溪，在自然環境中棲息著各式生物，但因臨近礦坑的礦渣就堆放在溪岸，隨時都有可能因大雨崩塌，危

及下游居民的身家安全，因此臺北市政府斥資整治，以生態工法營造兼顧安全、景觀與教育、生態復育並重的溪流。歇坐在這聽著淙淙溪水，欣賞從樹冠漏下的點點陽光，細數水上打飄的水黽，石上停憩的褐樹蛙。運氣好，說不定還能瞧見從水中石隙伸出的蝦鉗蟹螯，以及夜晚飄忽的點點螢火。

「虎山溪步道」是一個狹窄封閉的山谷地形，濕度高日照時間短，適合好濕耐陰的植物生長，尤其蕨類在此處是適得其所，可見到高大的樹蕨有筆筒樹、台灣杪欏、鬼杪欏，大型地生蕨如觀音座蓮、金狗毛蕨，附生蕨類如伏石蕨、山蘇以及岩壁上的台灣水龍骨、鐵線蕨、烏蕨、書帶蕨等各式蕨類。與蕨類同樣位處於森林底層的有中國穿鞘花、姑婆芋、冷青草等草本植物，樹木則以同具潮濕地指標意義的水同木、水冬瓜、水金京、菲律賓榕等樹種。橫向的「虎山生態步道」與「虎山山腰步道」植物種類已與溪澗處不同，此處三面

受風，環境乾旱寒冷，植物必須具有厚實堅硬的葉片才能生存，可見到奧氏虎皮楠、紅楠、青剛櫟、大頭茶等東北季風區的植物。林間有數塊巨石爬滿蕨藤及岩生的蕨類如台灣水龍骨、大星蕨等，岩石上無土無水，必須有「特異功能」方能在艱苦環境下立足。

虎山自然步道經過相思樹的造林地，樹徑粗細一致的相思樹，高度與林下第二層喬木相距甚大，原因是栽培相思樹時，定期砍伐間雜其中的原生樹種，以方便管理，直到相思樹無經濟價值時，便無人管理，原生樹種不再受到抑制得以自然成長。步道旁能見到一些看起來似乎與這個環境格格不入的植物，例如竹芋、變葉木、巴西鳶尾等，這些植物因無心或有意的

被移植到此處，因為風土氣候適宜，使它們生長非常興盛而與本土物種直接或間接的有負面影響，如生長空間的競爭，蟲媒的競爭、病蟲害的傳播等，希望民眾不要再把家花拿到野地種，以免造成生態破壞還不自知。



虎山溪步道



筆筒樹嫩芽



水冬瓜像鈴鐺的花朵



四獸廣場



虎山溪步道涼亭依水而建

交通指南

- 捷運後山埤站，循中坡南路往福德街方向步行，約20分鐘可抵福德街251巷慈惠堂登山口，或轉乘207、263至「奉天宮站」下車，循福德街221巷進入可抵奉天宮登山口。
- 公車藍10、651、257、263、286、286副，至「福德國小站」下車，沿福德街251巷進入可抵達慈惠堂登山口。



春季講堂

在春天的這一季，我們規劃由蔬食樂活達人塘塘&早乙女夫婦蒞臨指導，二位老師目前雖然大都駐足於宜蘭山間，過著農夫般樸實的生活，但對於天然美食的熱忱不減，不斷創新蔬果的不同運用，並與大家分享。

本次講座規劃為兩個主題：**在家做蔬菜果醬及納豆DIY與應用**，課程內容秉持一食材的天然原味、料理的簡單好做與健康的新選擇。歡迎對課程有興趣者，儘早報名！



◎報名方式：

- 1、02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐
請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00 下午14:00~17:00
- 2、參加者，請先電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即完成。
(劃撥單須註明：參加者姓名、講座日期及活動通知採電子信箱者須填寫)。

◎劃撥帳號：19454231/財團法人台北市瑠公農業產銷基金會

◎課程資訊：

- 1、報名費：每場次500元。
- 2、上課地點：台北市松江路125號/味全文化教育基金會四樓烹飪示範教室(二)
- 3、每場次35人，未滿26人將採不開班或併班方式。
- 4、報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

◎注意事項：

- 1、為不影響學員彼此權益，課程中請勿錄音及攝影。
- 2、如遇不可抗拒因素停班停課，主辦單位擇期補課，學員應無異議。

活動快訊

主題	日期與時間	課程內容
(1) 在家做 蔬菜果醬	105年4月26日(二)	市場上很容易看到水果做的果醬，除此，還有什麼食材也可以做成果醬？風味如何？ 課程將選用冬瓜及甜菜根二種食材、示範不同食材的蔬菜果醬做法及應用，並請學員試吃品嚐。
	105年4月29日(五)	
(2) 納豆DIY 與應用	105年5月10日(二)	納豆是日本常見的傳統食品，在發酵過程產生活性物質，因此納豆具有保健及養生功能。 課程將教導學員自己做納豆及家常的應用，現場示範納豆做法及應用，並請學員試吃品嚐。
	105年5月13日(五)	