



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、林常慈、高玉萍

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
Liu-Kung Agriculture Foundation

74

期

中華民國一〇二年十二月十日 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！

專題企畫

食物森林

文／台灣樸門永續發展協會 唐嚴漢

森林沒人照顧卻依然蒼鬱——我們從中學到什麼？

近幾年全球又掀起另一場糧食生產風潮——可食地景（Edible landscape），即在生活場域中，用多元、可以食用的植物來取代原本的觀賞種植，達到綠化環境、節能減碳、教育及維持生物多樣性的目標，並且建立區域性的食物供給，在地生產，也可作為天災發生時的因應措施。

慮到短、中、長期的收益，使食物森林經營者在不同時期都能有所獲益，與收益系統一起栽種，才能建構完整的食物森林。

豆科植物時，可事先將種子浸泡在含有大量根瘤菌或固氮菌的液體中，如此，豆科植物就可以事先浸染日後可與其共生的固氮菌，以快速建立高功能的支持系統。

此外，對於已長期受化學農藥、肥料及除草劑破壞的土地，一些樸門實踐者會採用如液肥的製作（培養健康的微生物群）、乾淨的森林表土或完熟的堆肥，來回復土壤的生機。

建造食物森林的有效技法

為了加速食物森林的成長，一些簡單方法可減少人力投入，並提高植樹的成功率。

1. 覆蓋物 (mulch)

通常在植苗後，為避免雜草過度生長，剝奪了樹苗生存的空間，可使用豆科地被植物如蔓花生、苜蓿、含羞草等種子作生物覆蓋（living mulching），以保土壤並提供養分。

樸門鼓勵學習自然森林不斷增加有機物的特性，以各式可自然分解的有機物質（稻稈、枯枝落葉、廢紙箱等），覆蓋於樹苗周圍。如此一來雜草因陽光不足便無法生長，而覆蓋物分解後，也可以提供苗木的養分。此外，覆蓋物也可維持一相對穩定的濕度、溫度，有助於植物生長。

食物森林的管理

一旦建立食物森林後，除了固定的採收外，還可加以適當的管理，以確保其高功能的效果。

1. 修剪豆科植物

豆科植物雖有固氮的功能，卻常把氮肥保留在其根圈中，讓其它植物無法有效利用。因此適當的修剪豆科植物，可讓地下根圈腐化分解、將其氮肥

釋放入土壤中，並利用修剪下來的部分作為覆蓋物，即可持續利用其養分。

2. 引入動物系統

森林是植物及動物互動的場域，所以引入動物系統可以建立多樣性、保護特殊物種，也可以幫助植物成長授粉。許多植物都仰賴昆蟲，例如桑科榕屬植物（如無花果）必須由榕果小蜂授粉，以及靠著種植吸引瓢蟲的植物來抑制蚜蟲的生長等。另外也可引進豬、雞等愛吃落果的動物，可降低果蠅密度。

後記

對長期習慣以單一物種造林的主管機關而言，食物森林或可食地景都是一個新觀念，所幸相關部門已開始重視這個新的設計。筆者有幸受邀參與2011年位於花蓮馬太鞍的『大農大富平地森林計畫』，是台灣第一個食物森林的實驗專案，期望日後有更多的機會將食物森林與可食地景引入公共空間。

源自澳洲的樸門永續生活設計（Permaculture），已發展出一套有效設計食物森林的方法。藉由觀察自然、師法自然、運用當地資源的整合觀念，由以下三個重點來介紹食物森林的益處與設計方法：

1. 水資源保育

造林不只是種樹，造林可以減少表土及有機質的流失、增加地下水補充，並且提供動植物生長的水源，也可減少人為澆灌的成本，並提供人們及社區生活所需。因此，在設計食物森林之前，首重水資源保育的設計。

2. 支持系統

食物森林支持系統的重點在於快速提供表土保護，並提供食物森林生長所需的肥份。運用大量的豆科或有固氮功能之物種，在設計上則會以模仿森林的空間分布，採用豆科之喬木、灌木及地被植物，營造一個由豆科植物為主的快速支持性森林。

3. 收益系統

收益系統即食物森林設計中能直接提供收益(產出)的部份，包含了各種果樹、堅果、木材、香草藥用樹種等。收益系統設計必須同時考



泰國Panya樸門農場的食物森林——香蕉圈，作物植栽採用豆科、灌木、喬木等，營造支持食物森林。



台北花博綠點水撲滿



台北花博綠點展出都市可食地景香草花園



野蔓園溫室旁食物森林——利用地覆法(Mulch)保護土壤。

對岸風景

跨海的茶葉集團，舉足輕重的影響力

文/汪明耀

在今年9月底，參加為期近一週的參訪活動，主要是觀察臺資企業「天福集團」在福建省漳州等所屬事業體系，希望對茶產業經營之道吸取相關經驗。

過去由於海峽兩岸政治上的因素，臺閩茶葉、茶業交流一度中斷，直到79年代初才得以重新起步。82年臺灣天仁集團總裁李瑞河到達福建，承辦福州農墾茶葉生產基地，成立福建優山茶葉農場，揭開了臺閩茶業交流合作的新頁。

迄今，天福集團只花20年的時間，在中國開設近1300家「天福茗茶」直營連鎖店；在福建、四川、浙江等省，建有7家茶葉及茶食品工廠、2家茶博物院、2個高速公路服務區、1個「唐山過台灣」石厝園及全球第一所茶專業高校——天福茶學院。天福集團匯集茶葉生產、加工、銷售、科研、文化、教育、旅遊為一體，是當前世界最大的茶業綜合企業。

能在這麼短的時間內，成就如此非凡事業體系，背後真正的因素是什麼？

直搗黃龍，點出問題

在中國，「茶」行業是一個擁有古老歷史的行業。長期以來，傳統中國茶業以比較原始的管理和交易模式經營，市場行銷觀念淡薄、產品嚴重同質化、品質與產量參差不齊、缺乏有效的定價機制、品牌經

營和產業鏈內部營銷缺失，嚴重制約著中國茶葉的發展。

因此，茶葉產品的商品化，茶葉製作的現代化，茶葉種植的永續化，這是中國茶葉的必行之路。而要實現茶葉產品的商品化，就必須做到產品的品牌化和標準化，沒有做到品牌化和標準化的產品，就不是現代市場意義的商品。中國茶業存在著「大而不強」的問題，由產品行銷轉型升級為品牌行銷是勢在必行。

複製天仁、開創嶄新經營模式

天福集團輔以台灣經營「天仁」茶葉連鎖店的成功經驗，剛好提供中國茶業轉型升級的機會。

對於茶葉的銷、製、產經營，「天福」開頭的做法，是「前店後作坊」，邊烘焙茶葉邊銷售，再加上邊包裝。連鎖店開多了，建設製茶廠便勢在必行。就這樣，店、廠互相促進、聯動發展。「天福」採取老行業、新經營的辦法，突破傳統茶莊的

茶葉販賣方式，打出自己的品牌，並將產品分級包裝、精緻化，以利行銷。引進先進的加工設備，以質取勝；精選原料，實行標準化生產。從原料到成品，質量都反覆檢驗、嚴格把關，提高茶葉的品質，改善企業形象。採用新觀念、新包裝、新品質、新的經營方式，注入傳統文化，一邊發展茶的事業，一邊弘揚茶文化。

打破地域局限，打造強勢品牌

一般專家認為，中國茶從來都是「豎」著做，而天福是「橫」著做。中國茶葉生產的地域性特徵非常明顯，譬如武夷山產大紅袍、安溪產鐵觀音、浙江產龍井等等。茶葉的消費同樣也體現出很強的地域性，三北地

區(指中國的東北、華北和西北地區)族群以飲用花茶為主，比例達一半以上。不少茶消費者長期認同一種茶類，其他品種的茶葉往往難以接受。

許多茶企業立足當地資源，生產銷售當地茗茶，稱雄稱霸於一方。而天福則打破區域的侷限，各地區設廠，各種茶都生產銷售。各連鎖店成為名副其實的茶葉百貨公司，各種茶類、各地茗茶、各式等級，應有盡有。不同的消費群體，都能在這裡找到適合自己口味及消費能力的茶葉商品。天福茗茶嘗試順應消費習性、創造消費，並藉由奉茶及茶文化宣傳，改變茶客的口味和習慣，烏龍茶成為東北、華北、西北人群的新寵，就是例證。

振興茶業，名揚世界

對中國而言，「天福」創辦人李瑞河是真正把茶當作產業來做的第一人。他在內涵和外延上將茶業全方位拓展做大。天福集團以茶葉為主業，開發了茶月餅、茶蜜餞等1000多種茶食品，件件都要做成精品，而精品也分不同檔次、價位，讓更多人分享。擴展科技研發步伐，開發陶瓷茶具，弘揚中國茶文化。對「天福」創辦人來說，中國茶，不僅是商業的範疇，更意味著文化傳承。

世界茶道源於中國。為弘揚中國茶文化，天福相繼建起茶博物院、茶學院。茶學院已成功承辦兩期商務部援外項目的茶培訓班，為尼日利亞、肯亞、阿富汗等20多個國家52名官員、學者培訓技術。同時，承接聯合國和馬來西亞等國的培訓項目，辦理遊學考證，並與日本、南韓茶界、教育界廣泛交流，增進友誼。

跨海經營的從無到有

近年來拜「天福」效應，臺閩間茶業交流更加頻繁，其成功經營之道儼然成為中國茶業界顯學。福建農林大學、武夷學院、省農科院茶葉研究所等機構與臺灣學術、研究機構合作開展了茶產業經濟發展模式、海峽兩岸烏龍茶新產品創新及國際化品牌建設等多個課題的研究，並舉辦了形式多樣的兩岸茶業交流活動，如漳州永福鎮與南投縣鹿谷鄉開展了臺閩鄉鎮的交流活動，安溪縣舉辦了臺閩茶鄉交流會等等。

「天福」從無到有，將觸角延伸到製茶、食品加工、連鎖茶藝館、餐飲、旅遊、教育等領域，取勢佈局，盤活了整個茶葉市場棋局，形成世界規模最大之茶業產供銷一條鏈企業集團，其經營之道確實值得業界借鑒。



茶博物院一座斗拱三跨的牌樓高大雄偉，氣勢恢弘。



注入全新的經營及品質包裝概念



中國茶，不僅是商業的範疇，更意味著文化傳承。



天福集團匯集茶葉生產、加工、銷售、科研、文化、教育、旅遊為一體的企業園區。

豆腐板上真功夫

好食絕學

文/曾淑莉



人物誌：苗栗頭份好食豆腐月圓

初識月圓姐，是在7年前新竹的一家有機超市。月圓姐臨時擔任店裡麵包師傅的助手，協助教學活動，俐落地完成店內的招牌三明治的組裝，同時熱情的招呼現場的學員，應對進退，貼心又到位。

月圓姐擅長料理，任何食物都可信手捻來，就算是不太熟悉的領域，也可以迅速學習上手。

這幾年，與月圓姐的聯繫從沒斷過。因為孩子都大了，想要有一份離家近、又可以掙點零用，於是想到自己創業，看上手工豆腐的絕活。經過拜師學藝，認真記錄每一個手製流程的細節，找到離家約5分鐘的店面，打算以最樸實誠信的方式，經營一家社區的豆腐小舖。

豆腐小舖的誕生

因為只有月圓姐一個人，店裡的動線，以一人方便就手、又省力的規畫為主。從洗豆、泡豆、磨豆、煮漿、冷卻降溫、凝乳、入模、整形、壓模到豆腐成品，月圓姐就兜著圓周式的設備，一個步驟接著一個程序，像個陀螺般，從凌晨四點開始，到八點開店，一天只作一個人力可以應付的數板豆腐、豆干、豆漿及豆腐花，還得打包、裝瓶，在開店迎客前完成。

除了成品販售，店裡也提供每日限量的豆漿，免費提供來店的客人飲用。因為沒有多餘的人力可以招呼客人，店內採自助式，自行取用。外帶的冷藏櫃就放在入門的右手邊，客人拿取之後，自行將現金放入櫃檯上的分類錢櫃內、自己找零；附近的鄰居，也可自備保鮮盒或器皿，省去包裝盒的費用，又很環保。高品質的有機豆腐渣，可以免費取用回家，製成豆渣餅、醃日式醬菜；壓模之後蒐集下來的豆腐水，含有豐富的皂素，就是最天然清潔劑。



小舖雖小，卻整潔乾淨，設備以方便就手為準。

打造清潔乾淨、無異味的工作環境

黃豆富含蛋白質，如果沒有盡快處理器具及操作空間，很容易就在極短的時間酸敗、乾掉、難清理。趁著操作之間的空檔，月圓姐迅速就手處理，利用煮豆的泡沫，天然的黃豆皂素，不用任何化學清潔劑，以清水沖洗所有器具與地板，不給發酵、變味任何可趁的機會，難怪小舖裡沒有一般傳統豆腐店家的酸敗味。

紮紮實實的學做豆腐

剛剛起鍋的豆漿，散發著黃豆自然的香甜，沒有加入糖份，健康又自然。豆腐的質地紮實又富含水分，拿回家，只要淋上醇味的醬油膏、一點點香油，再撒上蔥花或香菜末，就是美味的餐桌小品。簡單的食物，簡單料理，就能品嚐原味的甘美。

很多人對做豆腐有興趣，卻少有店家願意空出時間與空間來教學。跟著月圓姐學做豆腐，兜著圓周式的設備，照著月圓姐逐一步驟體驗，是一個非常難得的學習經驗。因為逐一演練，再加上月圓姐熟練及清晰的解說示範，手做豆腐的真功夫，就像相機鏡頭刻印在每個實作者的腦海中。一板板巧手成型的豆腐，讓學習者帶回家，與家人共享手做的真材實料，絕非坊間的商品所可比擬。試試看，就知道囉！



煮漿撈泡



豆腐腦入模



如何將棉布包裹密實(整形)



自己做的豆腐，口感一級棒。

→店裡也使用台灣在地生產的有機黃豆

Sarah's talk

大白菜

文/向學文(天然食材保養作家)

很多的美好，往往會因為習以為常，便流於視而不見。通常，總是在轉身之後才詫異的發現，那竟是真正難得的可貴！

冬季裡的大白菜，幾乎是天天、餐餐、常常，出現在廚房、飯桌、便當的一種蔬菜，頻繁、普通到我從沒有真心讚美、品嚐或欣賞過大白菜的滋味，這是不是也算「有口無心」呢？！終於吃到大白菜的美味，是後來到了舊金山的事。那時的我，想家、想爸爸，呆立在最熟悉的大白菜前面發傻，直到好心的店員來教我如何清洗、料理等細節，我才驚覺大白菜和自己是如此的親、如此的近！

簡單、平實的一棵大白菜，卻因其特性、外型、用途和身處不同地域、國家，而有好多名字。大白菜原生於大陸北方，不知是哪個思鄉的人將種子帶到加州，並選擇了沙漠氣候、溫差大的Napa Valley，種植性耐乾寒的大白菜。因此，美國出產的大白菜就叫「Napa Valley Cabbage」。韓國的大白菜，則特意稱為「Kimchi Cabbage 泡菜白菜」。同樣的，在中國原產地的大白菜，也是整個冬季最主



↑酸白菜

要的葉菜來源。霜雪之後，不見一點綠的大地，唯有盛產的大白菜不僅便於儲藏、價格合理，還能提供豐富的維生素、礦物質、纖維素，補充冬日缺少蔬菜的營養所需。所以，每家每戶都會在地窖裡存個幾十、上百斤的大白菜，一路吃到來年春天。大白菜另一個獨特的名字，是因其能禁風雪、耐寒冷的特質堪與勁松相比擬，得來的「菘菜」之名。當然，我們最耳熟的還是山東大白菜、天津白菜、包心白菜等稱呼。

諸多「百菜不如大白菜」的美味之中，我最願意的還是大白菜餃子。大白菜餡兒的餃子既入味、鮮嫩又多汁，真是好吃到讓我相信，就算和救了慈禧太后一命，令其稱讚為「天下第一菜」的白菜宴相較量，也絕對是難分高下！

近幾年，大家迷上了十字花科抗癌的好處，大白

菜也跟著水漲船高的成了排行榜上的明星蔬菜。可這同時，又有一派提出大白菜性寒，不宜多食之疑慮。事實上，大白菜的吃法、料理方式，甚至是與之搭配的各種食材、香料，都可以很巧妙的變化出吃到健康、取得營養，卻不傷身的好菜。

每年的霜降之後，我們就會買進整籃的大白菜，自家醃酸白菜。以天然發酵的方式，去除大白菜的寒性，輔以烹煮時所添加的酒、薑、蒜、蔥等佐料，如此調製，極為養生，除了可以做酸白菜火鍋、酸白菜餃子、或者加入碎肉末一起炒，都是冬日裡下飯飽腹的好味道。祖籍山東的母親常教我們，大白菜多煮會兒，若再下些豬油、酒、薑、肉一起烹調，大部份人都可以食用。像是爛糊白菜，這道著名的上海菜、或是任何時候都能引人食指大動的台式扁扁白菜滷，當然忘不了的是開陽白菜、大白菜煨獅子頭，更帶勁兒的來點火熱嗆辣的滋味，那麼「韓國泡菜鍋」肯定是首選！最後，一盤涼拌白菜心—松柏長青，常常是年夜飯桌上的熱門爽口菜，其中先以鹽拌白菜心、油爆花生粒的過程，配上蔥段、碎苜蓿、紅椒絲，也是讓我們受益、不受寒的訣竅。

母親眼中的大白菜，果然是個寶，勝過靈芝草！而我心中最可貴的是，超越一切外在限制，貼心顧念家中老幼不同需求與口味，永遠善巧應變包容的母愛。

←韓式泡菜





文/施素蘭

金柑又名金橘、金棗、牛奶柑，為芸香科（Rutaceae）、金柑屬（Fortunella）。金柑包含四個品種：山金柑、長葉金柑、圓金柑和長實金柑，台灣栽種以長實金柑為大宗。蘭陽平原三面環山，東面臨海，氣候、水分、溼氣適宜，產量及品質為全省之冠，開發的金棗蜜餞和鴨賞、膽肝、羊羹並列為宜蘭特產四寶之一。

冬春之際即可發現金柑蹤跡，拇指大的金柑，金黃色外衣，橢圓飽滿，在陰冷濕寒日子，顯得格外搶眼討喜。我總會拎著一大袋金柑回家，仔細清洗去除果蒂，喜歡它嬌小玲瓏模樣，不忍切片糖漬，寧願慢工以牙籤一一刺洞，屋內瀰漫著令人愉悅的氛圍，忍不住大口深呼吸。繼續加少許鹽巴去澀，口感更加甘甜。換個場景熬煮糖漿，二砂的香甜、冰糖的清甜、紅糖的濃甜，都是糖漬法的最佳選擇。小火熬煮糖漿，鍋鏟配合著翻炒，糖砂成漿，再不疾不徐地放入金柑，糖漿的熱情與金柑的甘香，共奏美味交響曲。金柑果皮富含果膠，養顏美容，約莫十五分鐘，果膠釋出，金柑縮皮，即可起鍋入罐。還有千萬別錯過鍋內殘留著些許金柑醬汁，再加水煮開，便是美味金柑健康飲，這是煮廚者限定。

《本草綱目》記載金柑氣味「酸、甘、溫、無毒。」金柑療效：「下氣快膈、止渴解醒、辟臭、皮尤佳。」果皮香甜，果肉微酸，鮮果入食微澀回甘，糖漬加工芳香可口。雖金柑具生津止渴、開脾健胃、理氣解鬱，幫助消化的功效，但脾弱氣虛、糖尿病患者則忌食金柑。

糖漬金柑(棗)

材料
新鮮金柑: 600g
冰糖: 200g (金柑的1/3)
鹽巴: 15g (1大匙)

做法



1 金柑用牙籤刺洞，鹽巴抓一抓，再用清水洗淨備用。



2 冰糖冷鍋小火慢慢熬成糖漿。



3 金柑分批慢慢加入糖漿內，小火繼續熬煮。



4 熬至金柑縮皮，即可起鍋裝罐。

貼心小叮嚀

- 1 食用金柑前後一小時不可喝牛奶。
- 2 飯前或空腹時亦不宜多吃金柑。

鹽麩 & 醃檸檬

天然海鹽，是轉換食材味道及口感，非常好用又重要的媒介。這次推薦給大家的手做課程—鹽麩、醃檸檬，都需要靠天然海鹽來充當介質。

鹽麩，對許多人來說很陌生，通常會在日系的超市販售。這個在日本非常夯的養生聖品，售價不便宜，卻是很容易可以手做成功的產品。醃檸檬，字面上好像是在檸檬中放入鹽巴，事實上，我們的講師卻加入了非常特別的食材，讓它的風味變得很摩洛哥，在料理運用上，可以很異國。這兩個手作品，實用又養生，保證讓大家驚豔。千萬別錯過這個現場學習的好機會，趕快報名吧！

《鹽麩→個人實作 / 醃檸檬→講師示範》

- ▶ 報名費用——500元（每人可帶回鹽麩一瓶）
- ▶ 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
- ▶ 報名熱線——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。）



紮紮實實學做豆腐

活動快訊

我們將帶著有心學做豆腐的朋友們，聚集在苗栗頭份「好食豆味坊」，由經驗純熟的豆腐師傅親自帶領大家實作，體驗一板豆腐在自己手中新鮮成型的實境教學。再比較不同的黃豆，基改豆、有機黃豆、本土黃豆，以及鹽鹼、石膏使用的不同效果，讓自己就此愛上手做豆腐的「質」與「優」。

預定行程

主要行程配置	內容說明
集合地點與時間	國光客運(苗栗頭份)麥當勞站集合、報到。 ◎上午場次9:30 ◎下午場次13:00
準備	著裝 (2人一組分工操作一板豆腐,共5組)
豆腐製作簡介 (40分鐘)	選豆、泡豆、磨豆、煮漿、撈泡、下鹽鹼、凝乳、入模、壓水、翻板成型。
設備功能簡介 (10分鐘)	磨豆分渣機、煮漿機、木模、壓水工作臺。
個人實際操作 (50分鐘)	滑漿、降溫、點鹽鹼、凝乳計時→木模鋪布巾→入模(倒入豆腐腦)→整形→折上布巾→壓蓋板→壓上石塊→壓水計時→開木模→翻板→成品分切→清洗鍋具、洗刷木模、布巾→現場清洗(器具+地板)
原料認識 (10分鐘)	選豆:有機黃豆(或黑豆)、非基改黃豆、基改黃豆。 凝乳原料:海水鹽鹼、食用石膏
回程搭車	活動結束,前往搭車。

- ▶ 活動費用——每人800元。（含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、點心、教學活動、半板(6塊)豆腐及小禮物、行政管理費用）
- ▶ 報名方式——請先以電話報名確認名額，再劃撥繳費。
- ▶ 報名熱線——02-2394-5029（分機33）曾淑莉小姐。
請於三天內完成繳費，並將填寫完整的報名表傳真至02-2392-0974。
活動通知於活動前一週另行寄發。經報名繳費，恕不受理退費。
- ▶ 注意事項——
 1. 請利用上午9~12時、下午2~5時來電洽詢或報名。
 2. 本活動費用不包括國光客運來回車資。台北轉運站至頭份(約1小時40分鐘)因為授課地點停車不易，建議搭乘大眾交通工具前往。
國光客運(台北至頭份)搭乘班次為 上午場次8:00 或 下午場次11:20。
* 搭乘資訊，請連結http://www.kingbus.com.tw/down2.php?li_code=1A030384

紮紮實實學做豆腐 報名表

參加梯次	(請擇一勾選) 103年1月4日(週六) <input type="checkbox"/> 上午場(9:30~12:00) <input type="checkbox"/> 下午場(1:30~4:00) 103年1月11日(週六) <input type="checkbox"/> 上午場(9:30~12:00) <input type="checkbox"/> 下午場(1:30~4:00)		
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出生年月日	年 月 日	身分證號	(此欄供辦理平安保險使用)
聯絡電話	日:	手機:	
活動通知方式 (擇一)	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電子信箱 ★基於環保考量，請盡量配合選填電子信箱。		
繳費方式	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 請於劃撥單通訊欄註明「參加者姓名」、「日期及場次」。		

活動快訊

注意事項

1. 請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！
2. 三天內完成繳費，並將報名表傳真至02-2392-0974。活動通知於活動前一週另行寄發。
3. 經報名繳費，概不受理退費。

鹽麩與醃檸檬 報名表

參加梯次	<input type="checkbox"/> 第一場次: 103年2月10日(週一) 下午14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次: 103年2月11日(週二) 下午14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次: 103年2月14日(週五) 下午14:00~16:00 (請擇一場次勾選!)		
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
聯絡電話	白天:	手機:	
活動通知方式 (擇一)	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電子信箱		
繳費方式	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 請於劃撥單通訊欄註明「參加者姓名」、「日期及場次」。		