

# 專訪木柵綠竹筍達人 周懋梁游璧菁夫婦

《李諭善·台北報導》台北市農會主辦的第四屆「台北市綠竹筍品質評鑑比賽」6月17日在台北花博農民市集登場，6月18日在同場地舉行頒獎典禮，今年多達107位筍農參賽，最後由木柵區筍農游璧菁奪下「綠竹筍王」冠軍及「甜筍王」雙冠王大獎，而其丈夫周懋梁亦拿下亞軍殊榮，兩人共同管理筍園，夫唱婦隨令人羨慕。

時節，台北市以木柵、景美、士林、北投、內湖及南港為綠竹筍產區，今年比賽經評審團目測、觸摸以及儀器檢測等方式，評鑑綠竹筍的外觀、色澤、柔軟度、甜度，選出冠、亞、季軍、甜筍王以及優良獎得主。

獲得亞軍的周懋梁表示，老家在老泉里四代務農，自小即耳濡目染跟著父親照顧筍園，但自己大學念的是航太系，畢業後也一直從事電子資訊程式相關工作，假日有空就返家幫忙。十年前覺

得自己熟悉的綠竹筍產業與其他農產品相比，不但產品替代率低，價格波動小，生產技術更非常仰賴農夫經驗而無法以機器取代大量生產，更覺得這些農地荒廢十分可惜，所以毅然決定返鄉接手父業。太太游璧菁也是相當支持，與周懋梁一起當個全職筍農，兩人從五分地開始到現在可以照顧足二甲多的筍園。

周懋梁說，採收竹筍雖然辛苦，但是秋冬整理筍園挖竹頭施肥等工作才是照顧綠竹筍健康，影響整體產量的關鍵。身旁親戚都種植綠竹筍，冬天也會一起整理筍園，並盡量抽空幫忙年紀較大的長輩挖竹頭清理園區的粗重活，農忙採收完也會彼此支援。平時要把綠竹園清理乾淨通風，除了讓竹子受光面積均勻，也有生長空間不會太擁擠，竹筍才能長得又大又甜，冬天時還要把老竹頭移除，明年新筍才有空間生長。

今年因產季前氣溫太低，產季延後產量少，現在產季時又多雨，致使病蟲害大增。周懋梁說，採筍後接連的大雨會使竹根泡水切口癒合不易，影響到第



## 夏季最甜美的蔬菜

《李諭善·台北報導》每年的5月至10月是綠竹筍的產期，6、7兩月是盛期產，而木柵、北投、士林、景美、南港區正是台北市的綠竹筍主要產地。台北市農會蘇光正總幹事表示，新鮮的綠竹筍除了清脆爽口外，更兼具高纖維與低熱量，且不含膽固醇等特性，是相當優良的食品，夏日炎炎大家可以多吃點台北市的綠竹筍。

至於如何選購綠竹筍？筍農指出，首選新鮮體態完整者，而且綠竹筍底部要大而飽滿，色澤以白偏黃的金黃色者最佳，竹筍前端尖而不分岔，整體造型如牛角即為上等。反之若綠竹筍色澤呈現墨綠色，或是竹筍前端出現分岔者，多為老化象徵，口感較苦澀，但有人喜愛，且價格較便宜可以煮湯或做滷筍。

至於烹調綠竹筍則要掌握幾個

關鍵步驟，一是要帶殼煮，竹筍不要去殼，帶殼一起煮，才能鎖住水分與甜味。二是冷水下鍋開始煮，溫度上升的過程，熱度緩慢滲透至竹筍中心，才能保有竹筍的鮮甜。若直接放進滾水，會使竹筍毛細孔緊縮，苦味無法除去，若是再講究一點還可以先煮30分鐘後換水再煮一次。



內付郵資  
郵政特准掛號  
雜誌第1419號

575 7月號 台北市農會  
北農簡訊  
TAIPEI FARMERS' MONTHLY

台北市農會會刊 中華民國57年12月25日創刊  
理事長：翁清楠  
常務監事：鄭明川  
總幹事/發行人：蘇光正  
發行所：台北市農會 (TEL: 2707-0612#275)  
http://www.tfa.org.tw  
地址：台北市106復興南路一段390號14樓  
中華郵政臺北雜字第1641號執照登記為雜誌交寄

## 茶山塾 啟動 邀您一同走進茶山

《周莉蓉·木柵報導》為推廣木柵地區茶產業，並配合暑假來臨，台北市政府產業發展局輔導木柵區農會於7月5日假貓空茶研發推廣中心辦理啟動儀式，台北市黃珊珊副市長、產業發展局林崇傑局長與台北市農會三首長及木柵地區各有關首長等等，皆親自蒞臨現場，一起推出「茶山塾」

品牌，推廣一系列茶山體驗及策展活動，歡迎親子、民眾報名，共同暢遊木柵。

木柵地區以生產十大名茶之一的鐵觀音聞名，透過前人努力耕耘，鐵觀音茶已於木柵扎根超過百年的歷史，「茶山塾」品牌導入無圍牆博物館概念，結合在地歷史、人文、自然、生態及技藝等元素，期望將茶山做為教室，透過五感的體驗去學習，深入了解由茶產業所孕育出的文化。



茶山塾靜態策展自即日起至年底於台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心進行靜態策展—「關於貓空茶山可能讓你很意外的Point」，內容以圖

文方式介紹茶山冷知識及淺山生態系，此外更結合在地青農及商家推出「茶山甜點地圖」，讓饕客們上山增加更多選擇，暑假期間也推出茶香氛、茶金工、陶藝體驗、自然走讀等體驗活動。

為使品茶走入民眾生活，活動將串聯木柵茶山與台北都會區，

陸續於8月6-7日在南港瓶蓋工廠舉辦「木柵春茶茗會」、8月27-28日於木柵商會舉辦「文山涼夏祭」，以及12月中下旬於信義威秀商會舉辦「木柵小茶館-青農茶市集」，歡迎想品茶、賞茶、玩茶的民眾鎖定木柵區農會Facebook粉絲專頁。

## 全台休閒農業區評鑑結果出爐 竹子湖與貓空休閒農業區雙雙獲獎

《翁紹銘·台北報導》農會於7月6日舉辦第三屆全國績優休閒農業區暨輔導單位頒獎典禮，在全國總共104處休閒農業區中，108年才公告劃定的竹子湖休閒農業區，拿下了茁壯休閒農業區的榮耀，竹子湖有豐富的農業特色與自然農村風味的美景，巧手的花農們以海芋花、繡球花、結合藝術創作與手作體驗，打造出老少咸宜的花卉農遊美景，體驗城市休閒微農旅。

同為台北市轄下的貓空休閒農業區也不遑多讓獲得了模範休閒農業區的殊榮，貓空為台灣重要茶區及茶文化發源地，張氏家族來台將種茶、採茶、製茶等知識，代代相傳，現今當地居民與茶緊密連結，發展多元茶體驗及餐飲服務，是全台鐵觀音重要產區，自然、人文及古道資源豐富，是大台北地區假日休閒的好去處。

擔任基層輔導單位的北投區農會及木柵區農會均出席接受表揚，台北市政府也獲得績優休閒農業區輔導縣(市)政府獎項。

兩年一度的評鑑，除了評審專業的評選，並有安排秘密客的訪查，讓休閒農業區過去兩年間努力的成果得以展現，同時確保休閒農業區的服務品質。



# 台北市青年農民聯誼會一日參訪 分享經營經驗培養自我發展能力

《潘建華·台北報導》台北市農會輔導轄下台北市青年農民聯誼會於6月30日辦理一日參訪交流。上午參訪百年茶廠「有記名茶」，汲取經營者第五代在接班經營上的心法。王老闆提到，整體茶葉銷售市場不斷萎縮，但茶飲料市場卻呈現爆發式的增長，他與父親早有默契，必須投入轉型，也因此成立Lab，作茶飲的推廣實驗。

下午至「靜心苑」，學習新視紀利用行銷專業，重塑文化資產，錢總監提到，他們重新蒐集市場資料，分析療養所的優劣勢，並對競賽作評比，重新定位、命名，逐步

地將療養所打造為靜謐的養心空間，過程中也是費了很多心力。

市農會蘇光正總幹事及新視紀整合行銷公司翁銘隆總經理也到場勉勵關心青農們，希望在各自的經營領域上都能有新的啟發，為傳承台北市農業努力。

台北市屬都市農業，青農農場經營規模較小，聯誼會就是串連這些小農成為具有自我發展能力的重要組織，在聯誼會自行運作能力有限的情況下，台北市農會將會持續不斷的予以輔導及實質支持，將小農之間的無形橋樑逐步搭建。



台北市青年農民聯誼會一日參訪交流活動合影。



## 花博農民市集 八月採買農產好時節

《黃琦婷·台北報導》八月份的市集除了全國各地的新鮮蔬果直送外，更搭配不同縣市推出的期間限定蔬果，首週有南投縣農會帶來的茶葉、紅龍果，紅龍果果肉甜而不膩，吃起來相當美味且具飽足感；8月13-14日有雲林縣農會帶來的紅龍果、木瓜。木瓜素有「萬壽果」之美譽，是補充營養的好幫手，來自雲林的優質農產品等你來挑選，讓你品嚐產地直送的新鮮蔬果；8月20-21日有來自台南的文旦、酪梨，其中酪梨營養價值高，口感像香軟的奶油，又帶有一點核仁的堅果味，有「幸福果」的美稱。眾多來自南台灣的優質水果，讓您不必遠赴他鄉便可一嚐熱帶水果的香甜滋味；8月27-28日有來自彰化的蛋品及蜂蜜展售，彰化縣近年積極推廣優良蛋品，除了以評鑑機制選出最優良的蛋，讓消費者都能買到健康好蛋，也促進蛋農的技術交流，每年有約33億的蛋產量，是全台灣最主要提供蛋品的縣市。



此外，台北花博農民市集設立「北區農民行銷專區」，由農糧署北區分署每周精選不同農民展售當季盛產農糧特色產品，提供台北市民多樣化優質、新鮮及安全的食材，歡迎各位到市集採買！

好吃、好玩、盡在花博農民市集，想知道更多的活動訊息，請鎖定台北花博農民市集活動資訊，或至官方網站 (<https://www.expofarmersmarket.gov.taipei/>)或上Facebook搜尋「台北花博農民市集」、「台北饗樂趣」粉絲專頁查詢。(台北花博農民市集營業時間為每週六、日早上10：00至晚上18：00)

取消訂閱紙本或更改地址請來電27070612分機275、277。



## 漫步田間 輕農體驗

《潘建華·台北報導》戴著斗笠於大太陽下在農園辛勤的工作，是一般人對於農民之刻板印象，但誰說農民的日常就只有粗重勞力活呢？據華爾街日報的報導，邊開著牽引機，一邊追劇，Netflix已經成為美國年輕農夫的最主流

娛樂，都市/農業就如同最熟悉的陌生人。

為了打破傳統印象，讓民眾有嶄新的農業體驗，打造更親民的農業樣態，由產業局與台北市農會所輔導轄下的6位台北市青農，以農園的農事活動為主體，發展出6種不同型態的「輕農體驗」。

今年有平青園藝、大梯田花卉生態農園、隨野家、美加茶園、八仙六代園及名陽旬休閒農莊，請直接向農家臉書粉絲頁洽詢報名，總計約120個名額，想讓市民體會屬於台北市農業的豐富底蘊，體驗青農由日常生活中萌發的新穎創意。



### 南港區

#### 賀 茶農余欽明榮獲 全國有機茶分類分級評鑑包種組精選獎

《潘又旭·南港報導》第三屆「2022全國有機茶分類分級(TAGs)評鑑活動」特別著重茶農自有品牌建立及行銷，有機茶農以自家品牌包裝參賽，提高有機茶農能見度，展現有機茶的活力與生命力，南港區資深茶農余欽明先生，參加這次評鑑的條型包種組，最終評鑑結果為精選等級。

評審標準由產官學專家與TAGs主辦單位共同討論，利用茶業改良場設計的「評鑑標準建立表」，按「外觀」、「水色」、「香氣」、「滋味」等項目審慎斟酌計分擬定屬於該場次的「風味評分表」，並以風味輪為各等級之茶風味做詳細描述，再由評審人員依照此「風味評分表」進行感官品質的分析與分級。

也再次感謝主辦單位農委會茶業改良場以及執行單位財團法人台北市瑠公農業產銷基金會為推廣茶產業所做出的努力與貢獻，提供一套全新且完善的評鑑制度「台灣特色茶分類分級TAGs風味輪系統」，用平易近人的描述語彙和分類分級識別，有系統地建立茶界與消費者的共同語言，有效的加速台灣特色茶的行銷與推廣。

### 景美區

#### 一日農夫採筍體驗活動圓滿完成

《高震宇·景美報導》景美區農會為推廣在地特色作物綠竹筍，配合綠竹筍的產季，每年都會辦理採筍體驗活動，今年已是第六年，體驗活動規劃設計上有著高CP值，也建立了不錯的口碑，今年因為氣候的關係竹筍延後產出，體驗活動開始日期也配合著調整，活動還沒開始就已經陸續獲得民眾的詢問報名。

這次活動共辦理十梯次，最後一梯次也在七月初順利結束，時間剛好是暑假，所以幾乎都是父母帶著小孩報名參加。大朋友、小朋友直接走入筍園，藉由講師淺顯易懂的解說，瞭解竹筍的生長特性，再走入筍園，從找筍到自己親自採筍。

景美區農會除了希望透過活動參與來行銷在地特色作物綠竹筍外，民眾選購也煤轄下筍農來增加其銷售通路，增加農友收益。

另一目的也是希望藉由民眾親身參與讓「食農教育」的精神—從產地到餐桌落實在生活中且向下扎根，我們可以透過認識食材、認識產地與生產者、了解食材的營養價值、學習烹飪與分享等活動作為日常實踐，讓我們重新認識食材與農業的關係，藉由食農教育加深飲食文化與土地及社會的緊密連結。



### 松山區

#### 科學化綠竹筍栽培管理研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為了提高綠竹筍品質及產量、增加農民收入及保障消費者食的健康，特別針對綠竹筍栽培科學化綠竹筍栽培管理研習課程。

這次請到士林區農會安心綠竹筍班張盛玄班長運用投影片教學，使上課學員能夠充分的得到綠竹筍苗期管理、採筍、土壤肥料、栽培管理技術及微生物運用等相關技術及知識，歡迎松山區農會會員及家屬、農事班班員踴躍出席參加。

上課時間是8月22日上午9時至12時，地點在松山區農會4樓會議室。聯絡人汪明華先生，電話27531013、分機162。



北農簡訊 電子版



### 松山區

#### 農村綠美化研習之竹藝編織

《劉馥媛·松山報導》竹編曾是台灣家家戶戶具備的技藝，多種日用品皆可見其蹤跡，然而隨著時代變遷，石化塑膠取代了竹製品，傳統文化隨之沒落，而今我們邀請到梁秀呢老師，試著重拾先人的智慧與手藝，帶領家政班員一窺其中奧妙。由一支支薄長的竹篾，「壓四挑一」的輪口編技法，讓班員習得竹編技巧，透過環保素材「竹」的研習，推廣綠色照護、園藝療育的農業政策，也期盼更多人能愛竹品竹，傳承台灣傳統工藝。



農村綠美化研習之竹藝編織活動現場。

### 北投區

#### 四健會-探索農村社區作業組

《魏俊凱·北投報導》這次四健會探索農村社區作業組，以湖田社區為作業組活動單元，6月19日於頂湖停車場集合，由講師王韻淑帶領四健會員走訪湖田社區，並指導四健會員進行湖田社區繡球花產業發展介紹及創意繡球花剪紙相框DIY活動。

DIY的活動操作，讓四健會員近距離觀察繡球花，了解一般我們所看的繡球花，是它的花萼，而中間有花蕊狀的構造，才是它的花朵，而且目前園區內種植的繡球花約有7種，未來會陸續增加，依據花形可分為繡球型花形，球形花形及圓錐花形等3種，目前圓錐花型大多都種植於國外，國內較少見。

透過作業組的操作，讓四健會會員了解當地農村社區農業發展之現況與未來發展，並透過解說讓會員對於該社區能有更深入的認識。

### 木柵區

#### 綠竹筍品質評鑑英雄集結 木柵筍農斬露頭角成績斐然

《張雅涵·木柵報導》木柵綠竹筍擁有良好的土質及地理優勢，盛產期在6至8月。今年碰上極端氣候影響，加上梅雨季連日強降雨，綠竹筍平均甜度比過往低了不少。筍農堅持雨天依舊半夜摸黑挑燈走在泥濘的田間小路到筍園採收，木柵筍農對筍的用心付出，不會因受到天氣的影響就此卻步。

綠竹筍品質評鑑受疫情影響，去年停辦一年，眾筍農磨刀霍霍已久，就為了能在此大賽大放異彩，後續將獎狀、照片展示於攤位上，藉此吸引更多消費者前來搶購，增加收益。

111年臺北市優質安全綠竹筍品質評鑑比賽共頒發33個獎項，木柵筍農成績亮眼，一共拿下23個獎項，英雄榜如下：

- 冠軍兼甜筍王：游璧菁
- 亞軍(3)：周懋梁、周錫鈞、羅瑞寶
- 季軍(4)：周良銓、周福來、張銘恭、陳明生
- 優良(14)：周宜憲、周保生、周福隆、林晴沛、張振義、張萬田、張德勝、陳忠亮、黃勢棠、廖高添、蔡惠月、鄭御辰、鄭盛佳、鄭隆文

此次競賽游壁菁女士同時榮獲冠軍、甜筍王，而其丈夫周懋梁先生拿下亞軍，夫妻倆鑽金又包銀，真是煞羨人了！



#### 今年暑假木柵區農會將推出久違的一日體驗-「茶筍輕旅行」

時間：8/16、8/19(共計兩場次，各20人次)地點在萬里里筍園及美加茶園，費用700元整，詳情請上木柵區農會FB粉絲團

### 大安區

#### 小花蔓澤蘭防治與友善環境農業資材補助

《何維雅·大安報導》天氣逐漸炎熱陽光充足，外來入侵種的小花蔓澤蘭遇到溼熱氣候，尤其是多雨的季節擴散的面積迅速，原生植被和樹叢極容易遭覆蓋，因而無法行光合作用導致枯萎。每年8、9月為小花蔓澤蘭防治月，農地上若發現大面積的小花蔓澤蘭可通報市府農業部門。

市府亦推動友善環境耕作，減少化學農藥使用；防治雜草、病蟲可使用防檢局所提供「生物農藥名單」及「免登記植物保護資材品牌名單」，依名單所列產品品牌、銷售通路可檢具購買憑證、土地面積證明資料等，可補助購買憑證所列金額二分之一，補助上限及「友善環境農業資材補助作業」相關規定可洽區農會。