

冷泡

秋老虎屢創氣溫新高，雖與三五好友在茶壺的蒸氣繚繞中品茶談天，是件愜意的事情，但那似乎只適於冬天；上班想來杯熱茶卻怕喝了體溫節節上升，流汗不止。因此不少人會選擇連鎖茶飲店的茶飲料來消暑解渴，但加料加糖的茶飲，溫度雖低可是熱量不低，無助於健康又與喝茶的好處相悖離。此時，來一壺冷泡茶既可生津止渴，也能享受到茶的好滋味，可謂一舉兩得。冷水比較不會破壞兒茶素、蛋白質等營養成分。而「冷泡茶」，是指以常溫或低溫的冷水浸泡茶葉，而不是茶店用熱水泡好後再放冷的，二者可是大大不同。

體驗喝茶的另一種趣味

圖文/李諭善



518 (10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：莊龍彥
 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

冷泡茶三步驟 選茶、注水、等一下

喝冷泡茶正時行，與講究沖泡茶量溫度等細節的茶道不同，冷泡茶喝的就是輕鬆隨興的生活態度，畢竟每個人的喝茶口味跟生活一樣沒有標準答案。剛開始可以從挑選自己喜歡的瓶子開始，讓喝茶成為生活中的一部份，對於沖泡的比例也不用過於緊張，喜歡慢萃清香多一點的就放冰箱慢慢泡，喜歡茶味重一點的就先在室溫中多放一下，慢慢尋找最適合自己的方法，找出生活中適合自己的幸福比例。

選茶：備材(茶量)

準備一個水瓶以及茶葉或茶包，出門在外最方便的就是超商瓶裝水，打開先喝一口(勿接觸瓶口)將備好的茶葉或茶包置入即可，非常方便，但一般賣特瓶都不建議拿來重複泡冷泡茶。茶葉方面，臺北市生產的南港包種茶、木柵鐵觀音及紅茶都適合冷泡，所以可以從台北市農會網路商城的台北心好茶、韻紅紅茶或是純粹禮盒開始試試。至於茶葉的量要看瓶子的容量以及個人嗜好的濃淡口感來準備，基本的茶葉與水的比例是1公克的茶葉配上100C.C.的水，好濃茶者可以1比50。一般常見扁平狀茶包的茶葉量立約有2公克；若是三角形的原片茶葉有3公克，不過不同葉型的茶葉在體積上有很大的差異，還是以重量來作為標準。木柵鐵觀音茶呈球狀，必須浸泡久一點約6-8小時，讓茶葉有足夠時間伸展開來，味道才足夠。如果是南港包種茶、韻紅紅茶等為條索狀，茶葉伸展較快，出味也較快，2-3小時即能享用。

注水：水質(溫控)

水質水溫大大地影響冷泡茶的滋味，置於冰箱中的低溫冷泡會減少茶葉中咖啡因及茶鹼的萃取出，使得苦澀味減少而清香十足；而以室溫冷泡的茶則會比較接近熱泡後放涼的口感，茶味較重，但對人體有益的兒茶素及蛋白質未受到高溫破壞。建議最佳的泡法是使用室溫水將浸泡茶葉後20-30分鐘放進冰箱等待茶葉釋放，在室溫狀態不建議超過2小時，以免變質。為了加速茶葉伸展，浸泡時可以先輕輕搖晃或倒置瓶身。

等一下：時間(靜置)

上面提到決定冷泡成功的要素包括水溫、茶葉葉型，而依據不同的茶葉需要等待不同的時間，條索型的茶葉明顯的比球型茶葉快泡出味道，浸泡的

1-2小時後，茶的香味及滋味就釋放出來了，約4小時就可達到適飲的程度；而球型的茶葉則需要增加一倍的時間等待茶葉展開。

發酵程度高或是重烘焙的茶葉香氣很早就表現出來，輕發酵茶則到了4小時後香氣才慢慢釋出，到了8小時才達到適合飲用的程度。雖然現在有許多專門設計來冷泡的茶包可以縮短等待的時間，不過時間淬煉好滋味，還是如冰滴咖啡般讓茶葉慢慢釋放出真滋味吧。

好了 喝喝冷泡茶吧!

掌握了冷泡茶的泡法後，是不是覺得冷泡出一杯好茶很容易呢？輕鬆的冷泡茶講求親自實踐，您可以不斷嘗試，泡出自己的口味喜好，定義自己的最佳冷泡比例。要注意的是，基於衛生考量，浸泡超過24小時的冷泡茶最好不要飲用，離開冰箱也不要超過2小時，以免因茶水滋生細菌或變質，影響健康。

隨著天氣持續炎熱，民眾對於茶飲的需求大增，為了解冷泡茶實際製作方式，我們來到位於忠孝東路五段，捷運南港站附近，正在試營運的南港區農會「南桂坊農情館」訪問陳坤維總幹事，吳修仲店長則示範了以包種茶茶包以各種水量泡出不同濃度的冷泡茶。

採訪期間許多顧客走進農情館，都表示附近都沒有這樣能買到各地農會農特產的商店，看到農情館的招牌就走進來，感覺這裡賣的南港區農會茶葉有品牌信用，比較安心。陳總幹事表示：為了推廣各地農會優良的農產品，還有南港本地的茶葉，在這裡與中華科技大學合作打造南桂坊農情館，提供各式創意本地冷熱茶飲及各地農漁特產組合的簡餐，希望提供在地居民及過往遊客一個安心飲食休憩的好地方。

門市：台北市農會農特產品展售中心 臺北市文山區萬隆街47-12號1樓
 ●電話：(02)2932-6806分機332或333
 ●營業時間：每日AM10:00 ~ PM6:30

台北市農會網路商城 eshop.tfa.org.tw

木柵鐵觀音 春茶上市 南港包種茶

品味好茶，就趁現在 台北市特色茶 現正熱賣中

速戀醇香·感念動道 清香優雅·甘韻順暢

木柵鐵觀音 春茶上市 南港包種茶

品味好茶，就趁現在 台北市特色茶 現正熱賣中

速戀醇香·感念動道 清香優雅·甘韻順暢

全國農村再生市集 in 台北

活力 健康 幸福

活動時間：10/21-12/10(每週六、日，上午10時至下午6時)
 活動地點：臺北花博公園圓山廣場(捷運淡水線圓山捷運站1號出口)

《吳建毅·臺北報導》60、70年代臺灣因都市化及工商產業蓬勃發展，人口大量移往都市，導致農村人口外移嚴重。又因人口老化及各項建設不足，農村發展相對落後，加上過去政府較少投入農村人文營造，農村生活及文化特色逐漸消失。鑒於此，政府於民國99年制定農村再生條例，以現有農村社區為核心有規劃地發展，提升農村生活品質，使農村永續自主發展，發揮在地特色，保留農村風貌文化及資源，並吸引年輕人返鄉或留鄉經營，讓更多人願意走進農村社區。

臺北市政府特別與行政院農業委員會及全臺各縣市政府合作，於10月21日至12月10日期間的週六、日，在臺北花博圓山園區舉辦「全國農村再生市集in臺北」推廣展售會活動，全國知名的農村社區將在花博與大家相見歡。其中包含全世界首度開發龍膽石斑魚苗技術，結合養殖體驗與觀光的屏東縣新龍社區、花蓮縣帶來以原住民精神種植「舞米」的「春日社區」是位於花蓮玉里鎮海岸山脈下一個純樸的原住民部落、還有以土鳳梨系列產品聞名的瑞穗鄉富興社區，全臺各縣市政府將各個農漁村社區獨一無二的特色都帶來花博囉！首場活動也特別邀請到榮獲農村領航獎的「農村英雄」-雲林縣瓊埔社區蘇嘉益「阿益師」，分享參與農村再生計畫的相關心路歷程。原本在臺北五



行政院農業委員會水土保持局提供

村」決選的農村社區來到花博現場，與臺北市市的消費者互動。包括徜徉在陽明山海芋田花海的臺北市湖田社區、以生產茭白筍及梯田溪流生態保育聞名的新北市的三芝共榮社區及安康社區、以養殖高經濟石斑魚聞名，有著「石斑魚故鄉」美譽的高雄市永安區新港社區、以鳳梨荔枝產品聞名的大樹區龍目社區、以鐵牛「力阿卡」觀光導覽車聞名的宜蘭縣內城社區及以偶像劇「下一站，幸福」拍攝場景「望龍埤」而聞名的宜蘭縣枕山社區，一起齊聚花博。這些豐富多樣的農漁村社區，在在展現農村無限的潛力，歡迎您一同來感受！



行政院農業委員會水土保持局提供



行政院農業委員會水土保持局提供

星級飯店擔任主廚的阿益師，多年前回故鄉水林時看到辛苦栽種地瓜的農民因不懂行銷而屢屢虧損，使他決定返鄉成立「阿甘薯叔」品牌。阿益師積極和在地農民合作成立地瓜製作專區，不僅創造許多就業機會，也有助於穩定地瓜收購價格，保障農民權益。歡迎民眾朋友們一同來花博逛逛、體驗農村樂趣唷！

本次活動特別邀請入圍「金牌農



更多市集的活動訊息，請鎖定「全國農村再生市集in臺北」活動官網 (<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>) 或Facebook搜尋「花博農民市集」粉絲專頁，等你來挖寶喔！(農村再生市集營業時間為10/21-12/10期間的每週六日早上10:00至晚上18:00，在花博圓山園區)

健康蔬食 養生補氣 好好味

臺北花博農民市集 11月

《陳彥佑·臺北報導》正值秋、冬季節交替，寒意漸重。運用各種食材的特性，透過飲食調養，可提升身體免疫力。尤其到了冬天，十字花科蔬菜如：

蘿蔔、花椰菜、高麗菜、包心白菜等，品質優良價格便宜；各類不同品種的番茄，富含花青素的茄子與黃澄澄的柑橘、柳丁等各式水果，正值盛產；玉米、栗子、地瓜等全穀根莖類食材等，都是當季好食材。

11月份花博農民市集由宜蘭縣農

會、台南市農會、嘉義縣農會及雲林縣農會接力舉辦冬令蔬果盛宴，11月11、12日推出『冬令進補趣味競賽』活動，千萬不要錯過哦。農學講堂從食療補養的角度出發，結合當令食材及主題也規劃了『紅白蘿蔔煲豬骨』、『食補肉骨茶』、『韓式辣蘿蔔泡菜』、『養生五行蔬菜燉雞湯』等料理上的運用。更有深受小朋友與媽媽們喜愛的甜點課程『香蕉奶油蛋糕卷』、『香蕉糖塔』等教學。『田園在我家』-我有一畝田陽台菜園系列課程安排了『蔬菜繁殖法扦插篇』、『秋季蔬菜扦插DIY』，有興趣在家佈置小菜園的民眾一定要來參加喲。



花博農民市集人氣活動-音樂饗宴，在11月4日，邀請SAX風+長笛+手風琴-三人男，11日邀請東南亞新住民姐妹搭檔-「呂曉曉」，19日邀請粗曠熱情的鋼琴演唱-歐寶，26日邀請到100-105學年度榮獲「全國音樂比賽-」優等獎，台北市音樂比賽西區-優等第一名，國

語實小弦樂團，忙碌的生活中，總期待著放假，一到假日時卻又懶懶得不想出去，你也是這樣嗎？將假日午後的陽光暫時留給自己，放鬆一下！來花博農民市集用音樂享受午後的悠閒時光吧，歡迎大小朋友們共襄盛舉。

關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定臺北花博農民市集活動資訊哦！歡迎至官網(<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>)或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。



台北市農會建國假日花市展出臺北市特色花木

《曾中煌·臺北報導》台北市農會於10月21、22日（六、日）在建國假日花市農業櫥窗辦理「臺北市特色花木展」，這次展覽整合建國假日花市庭園農藝的力量，將各家精華齊聚一堂，參展的庭園樹皆是各家花農具代表性的精品，萬中選一，平時難得一見；參展的花農也是庭園造景的高手，展場以奇石搭

配瀑布水景與樹勢優美的庭園樹相輝映，更顯得氣勢萬千。

11月11、12日建國假日花市35週年慶同時還有第二場展覽，屆時歡迎民眾來建國假日花市參觀，庭園樹愛好者及買家更不要錯過這次盛會，您可以在台北市建國假日花市庭園樹交易平台上，認識新的商家，找到嚮往已久的庭園樹精品。

梅居休閒農場即將成立臺北市第一個田媽媽班！

《翁紹銘·臺北報導》感謝桃園區農業改良場與臺北市政府產業發展局輔導，在台北市農會與士林區農會共同努力之下，士林區梅居休閒農場成功申請成立了臺北市第一個田媽媽班。

行政院農業委員會為落實「產地消」的特色餐飲潮流，提倡運用在地新鮮食材及「三低一高」（低

油、低鹽、低糖、高纖維）的健康烹飪概念，除由農家婦女運用個人專長及團隊經營力量成立田媽媽班外，今年開始開放休閒農場申請設立田媽媽班；期待梅居休閒農場的田媽媽班，共同為臺北市推廣地產地銷之食農教育觀念盡力，開創休閒農業新局。

臺北市四健會員總會幹部改選

《呂珩翰·臺北報導》民主社會的精神，是能夠參與投票並表達自己的意見，為了能讓臺北市四健會員學習參與民主投票過程，10月14日在本會15樓大禮堂辦理臺北市四健會員總會幹部改選活動，除了各區四健會幹部外，各區四健指導員、義務指導員也都一同出席參加。投票前由候選人發表參選政見後隨即進行投票，開票結果由士林區農會莊馨雅及徐守言當選本屆臺北市四健會員總會總主席及副總主席。台北市農會蘇光正總幹事也親臨現場頒發當選證書，勉勵全體四健幹部，期許大家以開放的心胸，發揮健全的



農友們如有水土保持諮詢服務需求，除了在駐點時間到農會洽詢外，大地處也提供以下服務方式：

- 電話：02-27593001轉3730或線上預約現場輔導【大地處處網(<http://www.geo.gov.taipei/>)首頁左側便民服務>水保諮詢預約】。
- 大地處駐點服務（地址：臺北市信義區松德路300號3樓審查管理科，每週二上午9時至12時）。

南港區

南桂坊農情館10月31日正式開幕



《吳修仲·南港報導》南港區農會為推廣在地及台灣農產品，特別與中華科技大學文創系建教合作，以鄉村風元素打造南桂坊農情館，陳列台灣各地精緻農產品，並提供複合式餐飲服務，現場可喝到現泡茶飲、咖啡、台灣可可等台灣特色農情飲品，另將結合農漁會產品提供簡餐，以平實價格提供顧客安心健康的餐飲，而食材原料皆可於農情館及本會各門市購買。目前試營運中，將於10月31日正式開幕，地址就在忠孝東路七段529號，歡迎喜歡農漁會產品的民眾前往參觀品嚐。

內湖區

一日農夫體驗活動

《林紘宇·內湖報導》為了讓市民朋友深入了解在地農業，內湖區農會辦理了3場「一日農夫體驗活動」，活動內容包括翻土、整地、鋪塑膠布、種草莓等，在農民的指導下，市民朋友學習使用耕耘機鬆土，並且用鋤頭整地，把農地做成一塊塊整齊的畦，最後再鋪上塑膠布及挖洞，這樣才能開始種草莓。



耕耘機使用教學

內湖的農民於每年9月至10月間，將草莓苗植入土壤，大約11月下旬，可以開始採收草莓，順利的話，產季可從11月下旬至隔年的5月上旬，透過種植的體驗，市民朋友對草莓有了更深入的認識，同時也跟農園主人相約，年底會再回來採草莓。

士林區

真柏修剪及維護技術訓練課程圓滿結束



張老師說明真柏選枝修剪技巧

《邱佩娟·士林報導》為培訓有志從事於庭園景觀樹、盆景維護管理的農民，學習正確的真柏原樣樹維護修剪、雕塑技術，提昇產品價值，增加農友收益，士林區農會邀請臺北市盆景協會的張志豪老師，在課程中教導學員如何分配枝幹的比例，選枝修剪，去除多餘不適之枝幹，並利用不同粗細的鋸線纏繞造型，指導學員創作出文人、風飄、曲幹、雙幹等真柏盆栽樹型。有多年教學經驗的張老師，一一調整學員修剪雕塑過的真柏，讓學員比較調整前後的差異。在老師巧手調整下，真柏盆栽呈現的樣貌莫不讓學員讚嘆連連，也讓學員從中學會修剪雕塑技巧，讓農友獲益良多。

大安區

台北市大安區農會Facebook粉絲頁開賣啦

《沈佩蓉·大安報導》照過來！照過來！是的，台北市大安區農會Facebook粉絲專頁悄悄的開張了，由於都會型農會的關係，大安區農會無設立信用部門，目前供銷業務轉型以販售各地區農會之農特產品為主，包含顏氏畜牧場的黃金養生蛋、牧大畜牧場的古早蛋、農好蓬萊麵（蔥香

大安區農會提醒您：

- ★農會販售之雞蛋都有提供「芬普尼」檢驗報告，請安心食用！
- ★有關「農民關心農保的權益」宣導手冊放置農會辦公室內，有需要的會員們，歡迎來取閱~數量有限，發完為止！

景美區

Go! 秋高氣爽出發去... 景美區農會農事觀摩活動

《高震宇·景美報導》景美區農會一年一度的農事觀摩已於9月20、21日圓滿完成，這次活動主軸是有機蔬菜種植經驗交流與休閒農業區觀摩，首先來到了新港鄉農會的有機農場，過程中除了參觀整個硬體建設外，園主更將自身在有機蔬菜種植的經驗與我們分享，尤其是栽培管理上的互動更是熱絡。

接著來到成美文化園區，透過導覽解說可以讓我們瞭解到園區的一磚一瓦都有屬於自己的故事，園區另外一個特色就是唐式庭院造景，透過專業園藝師的巧手把園區內每棵樹賦予不同的生命，再搭配古式庭院就變成了一幅美麗的畫作。

第二天參觀的武岫休閒農場，是整個小半天休閒農業區的其中一站，透過介紹讓我們瞭解到業者是如何把當地特色商家、交通業者結合後，打造出一個深具特色的觀光網絡。兩天滿滿的參訪行程，都是景美區農會推廣部精心規劃，目的是要讓每個參與的人都能認識到不一樣的農業模式，也希望帶給每個參加活動的會員有不一樣的收穫。

松山區

有機農業推廣講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為配合行政院農業委員會農糧署推廣有機農業，特別於10月26日上午9時邀請行政院農業委員會農業試驗所王如玉老師，蒞臨本會主講「有機蔬菜綜合性管理」，針對有機蔬菜栽培上從整地到採收過程，如何以非農藥方式進行綜合性管理工作深入淺出說明，歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加。上課地點：松山區農會四樓會議室。電話：27531013分機162。聯絡人：推廣股 汪明華先生。

木柵區

木柵韻紅紅茶行銷推廣暨鐵觀音茶製茶技術競賽頒獎典禮

《張睿香·木柵報導》木柵區農會於9月16、17日假建國假日花市農業櫥窗辦理韻紅紅茶行銷推廣活動。木柵韻紅紅茶連年入選行政院農業委員會農漁會百大精品，可見韻紅紅茶品質優良、包裝精美，深獲肯定。首日出席活動來賓也特地用木柵韻紅紅茶手搖出特有的韻紅冰紅茶，融入一般市民日常喝手搖杯的飲用法。現場除了販售木柵韻紅紅茶及木柵鐵觀音茶外，也辦理了6場次的DIY活動，同時還有木柵青年農民張欣柔小姐現場示範紅茶創意新喝法，吸引現場民眾報名，場場爆滿。

另外每二年辦理一次的木柵鐵觀音茶製茶技術競賽頒獎典禮活動，亦於同日在假日花市舉行，本次特等獎得獎農王春富女士與春季優良鐵觀音比賽特等獎得主張東志先生為同一家人，真可謂實至名歸。

106第四季臺北市水土保持服務團走動式服務排程表			
地點	時間	聯絡方式	
北投區農會(9F議室)	10月24日(星期二) 上午9:00-12:00	(02)2892-4185#330	魏先生
南港區農會(2F會議室)	10月26日(星期四) 上午9:00-12:00	(02)2783-6121	推廣部
北投區農會(9F議室)	11月1日(星期三) 上午9:00-12:00	(02)2892-4185#330	魏先生
文山區指南里辦公室	11月7日(星期二) 上午9:00-12:00	(02)2234-2099	
北投區湖田里辦公室	11月8日(星期三) 上午9:00-12:00	(02)2862-8787	
北投區農會(9F議室)	11月9日(星期四) 上午9:00-12:00	(02)2892-4185#330	魏先生
北投區湖山里辦公室	11月9日(星期四) 下午2:00- 5:00	(02)2862-0288	
松山區農會(本會會議室)	11月21日(星期二) 上午9:00-12:00	(02)2753-1013	推廣部