

《李諭善·臺北報導》大寒是最重要的節氣，是立春前的15天，也就是在今年國曆1月20日，大寒看名字就是表示最寒冷的同時也是一年當中的最後一個節氣。中醫認為，最寒冷的季節是陰邪最盛之時，要特別注意從日常飲食中多攝取一些溫熱食物，以此抗寒、保養陽氣。

俗話說：「藥補不如食補」。在冬季，如果能適當地選擇美味，又有補益身體的食物，無疑更易被國人接受。中醫認為，冬季養生在飲食上首選溫補類食物，還可多吃點黃綠色的蔬菜。由於「大寒」時期又適逢春節前，一般家庭都會準備豐富的節日食物，此時還要注意避免飲食過多，營養失調，同時也可多吃點具有健脾消滯功效的食物如士林區的山藥製作的山藥糯米粥，可健脾祛濕。



山藥糯米粥
(士林區農會提供)

山藥糯米粥製作方式

材料 糯米1斤、山藥半斤、桂圓肉4兩、紅棗20顆、枸杞少許、水1500毫升、紅糖30公克。

作法 糯米淘洗乾淨浸泡，山藥削皮切成小丁，桂圓肉、紅棗、枸杞洗淨。鍋中加入約1500毫升冷水，將上述材料一起放入，用小火煮，待米爛粥稠時，用紅糖調味，稍潤片刻即可。

大寒冷颼颼

農會產品進補夯

陽明山山藥含有黏液質、膽鹼、澱粉、糖類、蛋白質和氨基酸、維生素等營養成分以及多種微量元素，且含量較為豐富，具有滋補作用，為病後康復食補之佳品。含有豐富的維生素和礦物質，所含熱量又相對較低，幾乎不含脂肪，有足夠的纖維，食用後就會產生飽脹感，從而控制進食慾，是最佳纖體美食，山藥所含黏蛋白能預防心血管系統的脂肪沉積，增加血管彈性。

南港區農會的桂花茶雞也是食補好選擇，開封加熱即可食用，使用嚴選榮獲多項認證的優質放山土雞，其肉質香Q彈牙，搭配南港包種茶與桂花，再以富含膠原蛋白的老母雞高湯利用分子廚藝的調理技術，經長時間慢火燉煮而成，每一口雞湯皆由具有厚實口感的膠質與清淡的桂花茶香融合而成，最適合四季進補、滋補養身之藥膳食補。此外農會出品的薑黃紅茶與土肉桂紅茶溫和補氣，也是日常飲用的好選擇。



薑黃紅茶與土肉桂紅茶(南港區農會提供)



521
《1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

採果踏青好去處 臺北新春一日遊

草莓討喜人人愛

《李諭善·內湖報導》碩大艷紅誘人的草莓，真的很難令人不愛，提到採草莓，想必大家第一個想到的去處多半就是去大湖啦，許多人壓根兒想不到臺北市裏就有種植溫室草莓，其實就在離我們很近的內湖就可以親手採草莓，住臺北的朋友，想要體驗採莓趣的話，不用再跑到百里之外，假日睡到自然醒，再出門去採莓、採果、用餐，真的超適合過年期間帶著一家大小來個內湖半日遊。

採果後還能在碧山路沿線品嚐用草莓製作的美味下午茶呢！內湖區觀光草莓園開放農戶(詳細開放地址內容資訊請上臺北市休閒農業資訊入口網查詢)。



可愛的小孩採草莓
(圖：清香農場遊客提供)

柑橘金黃好喜氣

《高金樹·士林報導》陽明山的桶柑(年柑)又稱「草山柑」，現在到四月中旬正是陽明山桶柑的盛產期，每顆橘紅色的桶柑，都是由農民精心照顧與管理下，培育出陽明山獨特甘甜的柑橘。



位於士林區陽明山區及至善路三段、內雙溪及平等里等，有多處可供採果的柑橘園，假日期間民眾可以直接自行開車或在士林捷運站搭303公車、小19公車前往柑橘園採果，這些又甜又美味可口的柑橘，可是每位農民一整年來的細心照顧，才有顆顆鮮美的桶柑，讓人吃了還想再吃。

在台北近郊能有這麼一處值得賞玩的地方，不論欣賞美景、農村休閒或親子娛樂皆適宜，不僅能夠接觸大自然，體驗田園採果的樂趣，更能享受風味獨特、口感佳、味道鮮美的桶柑。

《王文安·北投報導》北投區柑農為了提供遊客賞景踏青、親近農業、看橘子高掛果樹上及體驗採果樂趣，觀光採果，目前有大有里五位柑農開放，交通可自行開車前往，或自捷運北投站搭乘小6公車(下車位置請洽各園主)，入園收費一人100元，可在果園品嚐果品，攜出果園者論斤計價，價格視當時採收情形及水果品質而定。

北投區農會表示，北投區桶柑銷售因年節應景，及顧客對酸甜風味偏好，採買及賞味期可分兩個時段，過年前顧客愛買大顆、外觀佳、甜中帶有點酸氣的果品，一來年節應景賞新鮮，二來用為送禮大方；真正內行的、又喜愛品嚐已七、八分熟，甜酸適中的果品則要等到年節過後的桶柑，這時的桶柑大小適中，果肉細緻、甜中帶點微酸，最是爽口，價格也賞惠些，這時買的果品大多是用，一次可以連吃好幾顆。

欲前往採果的遊客請先行電話聯絡農園：

士林區		北投區	
園主	聯絡電話	園主	聯絡電話
張清輝	0932019499	陳水珍	0928853516
林永隆	0912308578	曾成發	0932228239
李雅傑	0921915022	張明海	0916085701
簡崇明	0936996046	游金順	02-28937639
曾清權	28751148(中午連絡)	廖宗良	0972076287



莓園休閒農園的招牌草莓Pizza(圖：鄭祝惠)

踏青路線 walk

想採草莓又喜歡登山踏青者，可以走鯉魚山、圓覺寺步道，環境清幽宜人，親山又親水，享受森林浴洗禮，是一條親子級健行路線。從捷運文湖線大湖公園站下，沿大湖街走到底到先達大溝溪親水公園，再經過碧湖步道口，續往葉氏祖廟旁進入登山口。沿溪而行林蔭清幽，讓人神清氣爽。遇到叉路直走往圓覺瀑布，而後可抵碧山路遊玩採果，可再取道白石湖吊橋碧山巖繞一圈下山，或直接搭乘小2公車下山。



2018白石湖同心池新貌(圖：鄭祝惠)

下接第二版

公告為污染控制場址之農業用地，農保資格認定方式

農保被保險人持以加保之農地如經公告為污染控制場址，前經投保農會或勞保局審查喪失加保資格者，得於2年內檢具相關證明文件，經投保農會審查仍符合加保資格者，其保險效力視為未喪失。

農委會表示農保被保險人持以加保之農地，如屬直轄市、縣市政府環境保護主管機關依「土壤及地下水污染整治法」第12條規定公告為農地土壤污染控制場址，經短期改善，

仍可恢復農業生產使用者，以公告污染控制場址之日起，至污染控制場址公告解除止，得繼續參加農保，其加保資格仍應符合「從事農業工作農民申請參加農民健康保險認定標準及資格審查辦法」第2條第1項第2款、第4款「從事農業工作」及第5款以外各款規定。(依據行政院農業委員會106.12.22農輔字第1060024016號函辦理)

編輯室小啟

本刊贈閱各區農會會員名單已於106年11月函請各區農會提供最新資料並更新完畢，若您的姓名因電腦更新字體而無法顯示或需要修改寄送地址、停止寄贈等各項事宜，請於上班時間撥電話到北農簡訊社編輯部2707-0612分機275或傳真至2755-5521，我們將立即處理改正，不便之處尚請見諒。

台北市農會

網路商城: <http://eshop.tfa.org.tw/>

2018 01.11

2018 02.07

旺年行大運 網購表心意

網路商城單筆購物滿2000元免運費，限台灣本島

門市：台北市農會農特產品展售中心·台北市文山區萬隆街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

門市：蔬果舖子·台北市大安區復興南路一段340巷旁空地
電話：(02)2701-7267 / 營業時間：每日AM10:00~PM7:00

貓空賞花喫茶趣

迎接新的一年！貓空樟樹步道魯冰花開隨風搖曳如風鈴，跨年後天氣冷颼颼，貓空山上的金色風鈴悄悄響起，奏出美麗的冬日樂章！一年之初，貓空樟樹步道旁的大片魯冰花海盛開，滿山遍野，搖曳生姿，並搭配落羽松葉色漸變，搭配成一幅季節的自然畫作。臺北市府工務局大地工程處邀請民眾到貓空泡茶，也順道至樟樹步道賞花、看風景。

大地處表示，樟樹步道魯冰花海，總面積約1.5公頃，現正值一片金黃花序綻放迎風搖曳，周邊環境視野開闊，富含農村意象的牛車、水車及腳踏車等，十分有趣，另花海之中的在彩雲亭旁有數棵高聳佇立落羽松，因為時節氣候，已逐漸由翠綠色轉為咖啡色，隨風飄落，走在步道上令人十分放鬆愜意，歡迎民眾來步道踏尋一番，留下美好回憶。

大地處道路步道科長陳彥成說，這次魯冰花海是利用步道旁的休耕地，採取分批種植，會隨著時間逐漸開放，第一批金黃色魯

冰花已盛開，第二批藍色魯冰花在一月份盛開，此期間來到樟樹步道都可以觀賞到花海，歡迎各位盡量利用捷運、公車或YouBike等大眾運具，來趟幸福步道之旅。
(圖文：大地工程處提供)

休閒農場有特色

《翁紹銘·臺北報導》東北季風一波波南下，讓氣溫就像溜滑梯，還真是冬天到了呢！年關將近是不是要來趟與眾不同的走春呢？出發前，請記得撥個電話給休閒農場確定一下開園時間喔！歡迎您來台北市休閒農場走春。

詳細資訊請上臺北市休閒農業資訊入口網查詢<http://www.tfa-leisure-agri.org.tw/>

區域	農場	電話
士林	福田園教育休閒農場	2862-2145
木柵	杏花林休閒農場	2939-4866
內湖	鄉村休閒農場	8260-2358
士林	日月滿休閒農場	2862-3901
北投	二崎生態休閒農場	2891-7787
內湖	白石森活休閒農場	2794-3131
內湖	清香休閒農場	2790-3466
木柵	老泉養生休閒農場	2936-1230
士林	梅居休閒農場	0905-169-176

農園特色活動



大地工程處提供

踏青路線 walk

樟樹步道全長僅1260公尺，貓空纜車站走150公尺即到入口，從這一頭走會先遇上大下坡，經過牛車景觀到大埤塘邊可先休息賞花。接著是可愛的穀倉涼亭，土角厝。可原路返回或走馬路繞行接樟湖步道回到起點。貓空地區有許多木柵本地茶莊茶園，去年的鐵觀音冬茶品質不錯，可以進去品茗交關一下，支持在地的好農。



清香休閒農場提供

大地工程處提供

安全健康樂活

臺北花博農民市集 1月

《吳建毅·臺北報導》臺北市政府委託台北市農會經營「臺北花博農民市集」，邁入第5個年度，台北市農會集結全國各地好農，供應當令優質新鮮蔬果及農產品，認真守護食材的安全，為市民的健康把關。臺北市政府協助台灣各產地的農民行銷，並提供市民健康安全優質的農產品，嘉惠消費者，獲得極大的認同和迴響，市集已成為台北市民與觀光客採買農產品及休閒旅遊的首選。

優質的農民市集當願景，朝向國際化的目標前進。今年將加強對外觀光客的宣傳，讓臺北花博農民市集能躍上國際，成為一個國際知名的農民市集。

臺北花博農民市集是一個假日市集，營業時間為每週六、日上午10時至下午6時，每月有不同主題的農特產品展售活動，歡迎有興趣的民眾到現場參觀選購。購買農產品滿300元，即可參加週週抽抽獎活動。相關活動資訊，除了現場，亦可至活動官網查詢 <http://www.expofarmersmarket.gov.taipei/>。

4章1Q：有機農產品標章、產銷履歷農產品標章、CAS台灣優良農產品標章、吉園圃安全蔬果標章、臺灣農產品生產追溯(QR code)。

107年農曆年花博農民市集休市公告：

臺北花博農民市集配合財團法人臺北市會展產業發展基金會辦理文化廟會活動，自107年2月17日至3月4日，休市3週。3月10日週六、日正常營業。

臺北市農會建國假日花市春節前連續營業六天

2018春節前，建國假日花市特舉辦牡丹花特展，2月10日至15日連續營業六天，營業時間也拉長從上午9時一直到晚間10時，讓您隨時買花逛花市，將家裡佈置得喜氣洋洋。2月15日除夕當天營業至下午6時，春節後2月24日開市，再度為您服務。



107年臺北市各區農會農民節慶祝大會時間表

農會別	地點	時間
景美區農會	市立圖書館景新分館10樓	1月30日(二)上午10時
中山區農會	朱崙區民活動中心3樓	2月2日(五)上午10時
松山區農會	松山區農會大樓4樓	2月2日(五)上午10時
南港區農會	三重區民活動中心2樓	2月2日(五)上午10時30分
士林區農會	士林國小(士林區農會對面)	2月2日(五)下午1時30分
木柵區農會	木柵區農會老泉糧倉	2月4日(日)上午9時30分
北投區農會	北投區農會4樓	2月5日(一)上午9時
大安區農會	黎明文化教育基金會	2月7日(三)下午3時
內湖區農會	內湖區公所8樓	2月10日(六)上午9時

士林區

陽明山山藥好口碑 柯爸柯媽站台力挺！

《李窈臺·士林報導》由士林區農會主辦之「2017士林陽明山山藥季-金賀家山藥饗宴」於106年12月17日(日)中午台北社子花卉村盛大登場，歷年豐富美味又熱鬧的「山藥饗宴」深受民眾喜愛，今年更在線上報名開放後，短短七分鐘內立即全部報名額滿！在士林區農會及臺北市政府等相關單位多年的輔導之下，「士林陽明山山藥」營養健康、有檢驗的好口碑已深植人心，今年更獲得柯文哲市長的爸爸、媽媽親臨現場支持推廣。

士林區農會 葉文忠理事長表示：「今年我們特別深入山藥產地採訪農友，透過影

片宣傳讓民眾快速了解，士林陽明山山藥獨特的種植環境及特色，民眾亦能夠於士林活力生活館，購買產地直送之生鮮山藥及冷凍即煮山藥禮盒，方便在家中輕鬆料理品嚐。」

今年士林區農會與七星農業發展基金會首推「創意山藥私廚料理」，教導民眾如何運用山藥製作多變化的菜色，簡單做、時尚品嚐美味料理，更有許多民眾在上完課後，直接至士林活力生活館購買山藥回家料理。



春季班招生

松山區

有機蔬菜栽培

《汪明華·松山報導》松山區農會為鼓勵市民前往農園種植有機蔬菜，親近自然體驗農作樂趣，與臺北市信義社區大學合作辦理「有機蔬菜栽培春季班」，特別邀請有超過40年有機栽培經驗的鐘山有機農場陳明煌老師親自授課。課程中將教導學員認識有機農業及春、夏季蔬菜，如何整地作畦、育苗移植及豆渣、牛奶等農業廢棄物如何製成肥料及施用方法、病蟲害管理及有機蔬菜食用及營養介紹等。

活動於3月14日開始每週三上午9點至12點共10週，即日起開放報名額滿截止，歡迎有意者

報名參加，報名費為新台幣1,000元。報名專線：清連園吳小姐 0972276411或松山區農會推廣股汪明華先生 27531013分機162。



松山區

數位希望號駛進松山區農會囉！

《劉復媛·松山報導》松山區農會與資訊局、台灣數位文化協會合辦，由「數位希望號」行動教學車帶來的學習資源，從最基礎的智慧手機使用開始教起，引領農會班員享受智慧生活的美好。

平均年齡達到65歲的這個班，學習力與熱情卻絲毫不輸十八少年郎！從開始怎麼調音量、打字、上網，到加Line好友、開群組，還會用修圖APP把照片修的水噹噹，最後班員們已經可以用照片組加上喜歡的音樂、自己的構思剪輯成一段影片，述說自己的故事。

滑手機可不只是年輕人的專利，經過學習阿公阿嬤也能夠輕鬆擁抱數位科技，享受智慧生活！



木柵區

木柵優質鐵觀音比賽茶開賣

《柯浙瀟·木柵報導》木柵區農會106年12月21日(四)上午於木柵區農會辦理106年冬季優良鐵觀音茶比賽頒獎典禮及得獎茶葉展示會。

本次比賽有349點參賽，經茶業改良場專家兩天的評審，結果由鄭明博農友榮獲特等獎殊榮。鄭明博與鄭振祥(獲頭等獎)父子平日不斷精研鐵觀音茶製茶技術，榮獲此殊榮乃實至名歸。

台北市農會莊龍理理事長、鄭明圳常務監事及蘇光正總幹事應邀出席頒獎活動，莊理事長於頒獎時表示：木柵鐵觀音比賽茶目前在市面上非常搶手，如此優異的成績表現，除了感謝有臺北市政府產業發展局及茶業改良場的鼎力輔導外，最重要的還是木柵區農會推廣團隊的努力成果。台北市農會也會持續的對本市茶產業盡力推動輔導。



實習植物醫師小記 1

葉運瑜

內湖草莓採得放心吃得安心

去(106)年12月11-14日到內湖區碧山路執行草莓園實地診斷訪查紀錄，在與各草莓園農民訪查的過程中可以感受到他們滿滿的熱誠與無奈，因為草莓除了是其賴以為生的經濟來源外，亦是投注數年光陰、心血打造之事業，然而這幾年因為氣候變異，病蟲害發生狀況越來越嚴重，106年底亦因草莓炭疽病，使內湖區草莓苗幾乎全毀，需重新補植，導致草莓產期往後延。

雖然病蟲害發生頻繁，但農民在農藥使用上的觀念良好，於草莓定植期間按照植物保護手冊推薦之藥劑及濃度施用，於採果期間盡量使用非農藥防治資材或殘效短之產品，而且每年不定期由政府派員抽驗草莓，每月一次由內湖區農會派員抽驗送至瑠公農業產銷基金會檢測，每周五農民也會送樣品至內湖區農會進行農藥快篩，在這重重把關機制下，106年12月農會送至瑠公基金會的樣品全數通關，無農藥殘留過量之問題。

另外，目前內湖區草莓產銷班亦有參加產銷履歷資格驗證，若要確實取得產銷履歷認證，農民必須使用推薦的農藥，按照建議之稀釋倍數施用，並且經由產銷履歷驗證機構抽驗過關後始可取得認證，因此來到內湖採草莓的消費者們可以採得放心，吃得安心。

