

臺北市的綠竹筍 初夏的綠寶石



《李諭善·臺北報導》每年5月至8月是臺北市綠竹筍的季節，綠竹筍性喜高溫多濕環境，主要栽培於平地及海拔500公尺以下坡度不大之山坡地、溪畔等地，而臺北市的木柵、北投、士林、景美、南港正是其主要產地之一。

臺北市木柵、景美、士林、北投、南港區，在砂質壤土（土壤密度較小）及雨量充沛的條件之下，所產出之綠竹筍，它的纖維質較細、品質優良、口感鮮甜，有如雪梨般清脆多汁，每年5月至10月是臺北綠竹筍盛產季節，每年平均產量約70-80萬公斤，平均甜度可達7度以上（竹筍平均甜度5.3度），整體產量相較其他縣市較屬精緻，更是大家在竹筍產季都趕著搶買的優質好筍，所以，今年千萬不要錯過，相揪來臺北一起體驗綠竹筍的好滋味。

臺北市的綠竹筍皆是當天清晨挖取至市場販售的，因此，市民朋友在臺北市所採購之綠竹筍，絕對新鮮可口！而新鮮的綠竹筍除了清脆爽口外，更是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。

至於如何挑選綠竹筍？臺北市農會蘇光正總幹事指出，首選外型新鮮、完整者，綠竹筍底部要大而飽滿且帶水，色澤以白偏黃的金黃色者最佳，竹筍前端越尖越好、不要分岔，整體造型仿如「金牛角」即為上等。他說明，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。

至於烹調綠竹筍則要掌握幾個關鍵秘訣，一是要帶殼煮，竹筍不要先去殼，一定要帶殼一起水煮，才能緊緊鎖住筍肉的水分與甜味。二是用冷水煮，用冷水煮的原因就在於溫度上升的過程，熱度會慢慢滲透至竹筍中心點，才能保有竹筍的鮮甜。若直接放進滾燙熱水煮，會使竹筍毛細孔緊縮，讓苦味無法除去。還要記得煮鍋大小或竹筍量多寡，水要蓋過竹筍，煮煮過程不要掀蓋，只要聞到筍香味就表示可以關火了。若不是馬上要吃就關火等水涼之後再取出，把握以上原則，就能嘗到綠竹筍的美味了。

想購買筍農每日鮮採的臺北綠竹筍嗎？歡迎民眾與各區農會推廣部訂購。
木柵區農會：02-2939-8021轉214
景美區農會：02-2931-3446轉104
士林區農會：02-2882-8959轉505
北投區農會：02-2892-4185轉340
南港區農會：02-2783-6121轉13

今年在上述五個區農會與臺北市農會及臺北市府合力規劃下，更推出「一日筍農生態體驗」，帶大家一起來瞭解本市的綠竹筍生態及體驗田間採收、挖筍趣，這一系列的活動，將讓大家一起透過味覺、視覺、觸覺，瞭解本市綠竹筍的好及美，邀請大家一起來臺北參與及感受北市的特色綠竹筍，希望透過這一系列活動，讓大家一起到綠竹筍產季，就憶起本市綠竹筍的好滋味。

台北市農會休閒農業部也特別結合綠竹筍產季推出綠竹筍香草植物生態之旅一日遊行程，結合天溪園生態教育中心、森林藥用植物園及筍園採筍體驗，受到熱烈迴響，行程甫推出即已額滿。但若是團體有興趣體驗，也可與休閒農業服務處洽詢自定出發日期。

以上訊息及「一日筍農生態體驗」行程都能在以下臺北市農會「茗茶筍香嚐台北」網站上查詢。網址：
<http://www.tfa.org.tw/event/2017taipei/bamboo.html>



政令轉載

繼承農業用地，應先完成土地登記程序後再依相關規定申請參加農保。（郭純純）

農委會表示民眾持未辦理繼承登記之農業用地，其僅為土地所有權人之繼承人，不符合農保審查辦法「以自有農業用地」加保者之資格要件。是以，仍應取得所有權完成土地登記程序後，再依相關規定申請參加農保。（依據行政院農業委員會106.05.24農輔字第1060218756號函辦理）

106年木柵區綠竹筍生產技術比賽頒獎 綠竹筍大餐品嚐會活動



《柯涵濱·木柵報導》臺北市綠竹筍季於6月開始，第一場綠竹筍生產技術比賽於6月9日在木柵區農會糧倉舉辦。臺北市農會莊龍彥理事長、鄭明川常務監事及蘇光正總幹事也應邀出席「綠竹筍生產技術比賽頒獎暨綠竹筍大餐品嚐會活動」，並頒發筍農黃鈺筑特等獎獎牌。

木柵地區為臺北市最大綠竹筍產區，所產綠竹筍品質優異。綠竹筍比賽為該區年度盛事，今年計有59位筍農報名參賽。比賽之綠竹筍並將留作當晚「綠竹筍大餐品嚐會活動」使用，品嚐會以木柵區綠竹筍為材料，烹調多樣性之菜餚，展現綠竹筍之新鮮味美，帶動市民支持在地農產品。此次綠竹筍餐計有市民訂桌100桌。

活動除了表揚栽培技術優異的筍農外並讓市民大眾品嘗到木柵優質綠竹筍，提高參與接受度，更加了解木柵區的農產品，創造農產多元行銷價值。



臺北四健暑期體驗營

《呂均翰·臺北報導》每年到了暑假，各區四健會員們引領期盼的活動，首選非體驗營莫屬了！台北市農會為持續辦理培育臺北市四健青少年群合作之觀念，提升會員知識與技能並運用健全的手腦身心，落實「從工作中學習」的理念之下，發展出四健會員合群合作的團隊精神，認識在地食材，養成在地消費的好習慣及培養正確健康飲食觀念，將於7月20、21日，假小叮噹科學主題樂園規劃辦理兩天一夜「臺北市四健會員綠色生活農食教育體驗營」活動，這次的暑期活動，將會帶給四健會員們一個美好充實且相當難忘的農食教育體驗。



514 《6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

106年度農民第二專長訓練-農特產伴手禮研習 中式麵食加工丙級證照班開始報名

《李宜榛·臺北報導》台北市農會為增進本市青農及農民改善農家生活之能力，並協助培養農業人力發揮農業以外職業技能，特別配合臺北市府產業發展局的臺北市青年農民培育及改善農業經營人力資源計畫，辦

理中式麵食加工丙級證照班，除了要學習丙級麵食加工水調麵類(不含燒餅類麵食)及發麵類(不含油炸麵類)產品的製作方法，同時也訓練參加技能檢定考試的要領及材料使用計算，輔導學員順利考取證照，可讓消費者對

次。報名資格條件為：一、台北市青年農民聯誼會成員，二、轄下區農會會員或其眷屬，三、轄下區農會家政班員(以上由各區農會審查)，符合上述資格之一且從未參加過類似相關課程者，歡迎至所屬區農會報名參加(報名至7月18日截止)。預計招收21人，並酌收訓練配合款3,500元。



製作之產品安全增加信任，藉以豐富農園營業項目，提高農民收入。
 上課時間為8月3日至9月28日，每週四全天課程，共計9

本證照課程另將規劃假日班，待確認地點及上課時間後，將張貼於本會官網提供下載課程及報名表，歡迎符合報名資格前往所屬區農會報名參加。

活動通知 「106年山坡農地水土保持工作宣導暨新北市水土保持服務團諮詢服務」

《翁紹銘·臺北報導》臺北市與新北市毗鄰，故各區農會有部分會員之農地係位於新北市的山坡地，但是兩市之土地使用管制方面的法規限制有別，因此本會邀請新北市農業局山坡地保育科，來向本市農民說明新北市的相關山坡地利用規範、指導農民如何做好山坡農地水土保持工作，並現場提供新北市水土保持服務團之服務與申請，請有農地位於新北市的各區會員踴躍參加。

時間	地點
第一梯次8月24日(星期四)	台北市農會15樓大禮堂
第二梯次8月31日(星期四)	士林區農會B1大會議室

時間：上午9時 40分報到，10時準時開始。

106年度台北市農會休閒農業經營管理行銷研習活動

《翁紹銘·臺北報導》為提升本市農民、推廣人員具備經營休閒農業之經營管理知識與行銷能力，本會將於7月26日至7月28日辦理此次研習活動，課程安排有：休閒農業品牌經營、認識網路搜尋SEO、手機短片拍攝技巧等經營行銷課程，並邀請本會休閒農業輔導顧問與大家分享他們的輔導案例。歡迎有興趣的農會會員，直接向所屬農會推廣部報名，相關活動訊息請詳台北市農會官方網站。

花博涼夏大進擊 冰品挑戰賽大PK

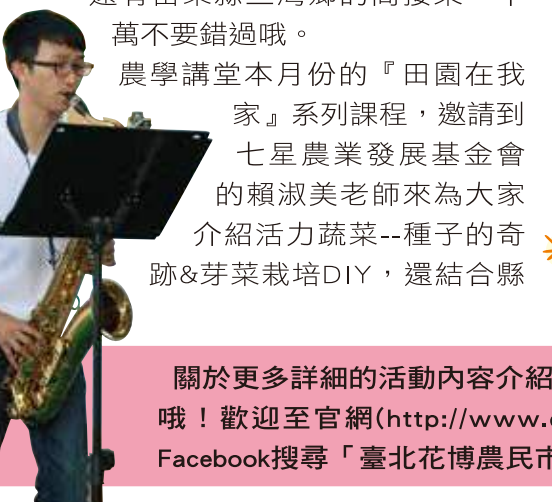
《陳彥佑·臺北報導》臺灣七月的盛夏，驕陽似火，平時鮮艷奪目的花兒，也失去了往日的風采；無精打采的小草被太陽曬得懶洋洋地趴在地上，加上車水馬龍的都市熱島效應，酷暑難耐，悶熱無比。

七月份花博農民市集為了迎接盛夏來臨，將在7月1、2日當週為大家帶來的涼夏大進擊，冰品挑戰賽→兩兩PK最快將冰棒吃完，並最快完成指定活動即獲勝，指定活動如套圈圈至三角錐(周六)；夏日水果拼圖：拼水果拼圖並最快將水果吃完即獲勝(周日)。每個週末都有精彩農特產品展售活動，優質且安全無虞，包括來自台南市的愛文芒果、雲林縣的木瓜、鳳梨，彰化縣的葡萄，還有苗栗縣三灣鄉的高接梨，千萬不要錯過哦。



市週主題，規劃了竹筍炊飯、竹筍薑黃菜包、芒果蜂蜜蛋糕、芒果起土塔、鳳梨西米露、鳳梨杯子蛋糕、水梨杏仁塔、蜜漬梨派等教學，歡迎大家踴躍報名學習!

7月16日再次邀請來自花蓮的部落女神樂團，成員由花東地區熱愛音樂的族人朋友組成，展現山海文化的交流，結集阿美族、太魯閣族歌謠，搭配原住民傳統樂器與非洲鼓和吉他，舞台區豐富有趣的活動以及美妙悅耳的音樂饗宴，迎接大小朋友們。



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.exposfarmersmarket.gov.taipei>)或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。

新農業

臺北青農系列報導

文山區 農夫郵差用心種植綠竹筍 鄭隆文

61年次的鄭隆文，平日早上在木柵郵局上班，到了下午及週末假日，回到木柵山上的農園，戴上斗笠、穿上防雨膠鞋、拿起鏟子整地鬆土，種起綠竹筍。鄭隆文的爺爺、爸爸都以務農為生，農園面積約2~3分地，到了鄭隆文這一代，因為農夫的收入不高，他選擇去郵局工作，有了固定的收入，來支持他養家，以及經營綠竹筍農園。



當初，鄭隆文想用無農藥、無化學肥料、無除草劑的方式種植綠竹筍，是為了要解決本身過敏嚴重的問題。可是一開始，家人與朋友都強烈反對，認為他是個傻子，因為有機肥料的價格高昂，用量又大，幾乎是做賠本生意。但在他堅持之下，漸漸地，他發現種出來的綠竹筍品質變好，本身過敏的症狀也改善。

2009年，鄭隆文在木柵區農會的推薦下，參加桃園農業改良場的綠竹筍比賽，獲得亞軍的佳績，他發現臺南區農業改良場所培育的「無病毒種苗」綠竹筍，不但外觀漂亮，口感佳。鄭隆文毅然決定，將農園的竹子全部砍掉，改種「無病毒種苗」綠竹筍，還將種苗

分送給別人，當時週遭的朋友、家人都罵他是傻瓜。

鄭隆文坦言，在北部種植綠竹筍，難度很高，最重要的關鍵，就是要有肥沃的土壤，北部的土質為黏土，需要經常鬆土，土壤鬆軟，綠竹筍才會長的好，並且需要經常「整地」，將豆餅、黃豆片等有機肥料撒在土壤上，翻土與空氣混合，讓肥料發酵，產生養分，土壤好綠竹筍的根部就越強壯，表皮也越漂亮，有了肥沃的土壤，就會有蚯蚓出現，竹雞也會跑來覓食，找蚯蚓吃，營造一個良好的生態循環。

每年2~3月，鄭隆文開始在農園培土，到了4~5月就可產筍、採收。現在，每年可以採收4~5次，直至11月都有綠竹筍。但為了照顧綠竹筍，鄭隆文幾乎沒有休假，郵局工作以外的時間，全心投入農園，有時候太太也會幫



10

忙。為了讓客人吃到最好、最原味的綠竹筍，堅持只賣「把外殼剝掉」的綠竹筍，因綠竹筍外殼會吸收水分，讓竹筍變老，沒有立即食用就不好吃。此外，也與木柵的餐廳合作，提供蒸好、立即可食的綠竹筍，為了讓客人吃到綠竹筍的原味，他說服了餐廳，不加醬料，餐廳也都認同他的理念。

剛蒸好的綠竹筍，清脆甘甜，還有淡淡的玉米香味，不加任何調味，一盤就可以吃光光。「沒有吃過這麼好吃的綠竹筍！」當客人說出這句話時，鄭隆文所有的心血與付出，就值得了。

編輯小啟：若您重複收到北農簡訊，或同一地址有數位讀者，請來電取消或合併收件人，以免資源浪費，為環保盡一份心。更改收件人或地址請來電2700612或機2705、277。

南港區 106年 春季優良南港包種茶 頒獎暨展售活動

《葉文冠·南港報導》106年度臺北市春季優良南港包種茶比賽，經過農藥殘留檢驗後由茶業改良場專家評審完畢，由茶農黃素卿女士榮獲特等獎殊榮。雖然近來物價持續上漲，但茶農秉持著與朋友分享農產品的心情與市民共體時艱，決定不漲價，欲品嚐今年新出產春茶的民眾，請把握機會搶購。比賽茶是經過農藥殘留檢驗的天然食品，政府將持續推廣品茶文化，讓民眾喝得安心又健康。



南港區農會總幹事陳坤維(右一)、茶業改良場文山分場分場長蕭建興(右二)、得獎農友黃素卿(右三)、得獎農友黃素卿之夫(余欽明)(右四)、南港區農會常務監事謝建志(左一)、南港區農會理事長潘清森(左二)、臺北市政府產業發展局主任秘書高振源(左三)

青農鄭隆文榮獲木柵區綠竹筍生產技術比賽頭等獎

《楊惠嫻·臺北報導》106年木柵區綠竹筍生產技術比賽，青農鄭隆文不負眾望榮獲頭等獎。台北市農會在市政府產業局輔導下於103年6月輔導成立「臺北市青年農民聯誼會」。本會這三年來，每月辦理青年農民經驗交流、研習、講座等活動，致力提昇青年農民知識技能，近來本市的青年農民逐漸在各項農業競技比賽中展露頭角，屢獲獲獎。

「臺北市青年農民聯誼會」是年青農務農經驗交流的平台，今年5月9日「木柵區青年農民聯誼分會」也成立了。未來在市農會及區農會合作輔導下，本市青年農民將更名為臺北市農業開創一番新氣象。



臺北市農會蘇光正總幹事(左)與青年農民鄭隆文於木柵區綠竹筍生產技術比賽現場合影

松山區 食用百合栽培研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣蔬菜栽培多樣性，增加農民收入，特於7月18日下午2時至4時辦理「食用百合栽培管理」，本課程特別邀請桃園區農業改良場吳婉苓助理研究員主講。課程內容包含認識食用百合、百合栽培

管理及食用方法。歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加。上課地點：臺北市松山區八德路四段656-1號4樓(松山區農會4樓會議室) 電話：27531013分機162 聯絡人：推廣股 汪明華

北投區 2017 北投割稻趣體驗活動

《魏俊凱·北投報導》天氣漸漸炎熱，離割稻的季節也越來越近了!北投區農會將於7月30日辦理北投割稻趣體驗活動，將開放400組的稻草人製作，活動當日亦有各項米食品嚐、草頭娃娃DIY與愛的穀粒吊飾製作。

稻草人製作，每組酌收100元郵票，活動當日請攜帶稻草人裝飾用衣物或道具，報名專線02-28924185分機330 魏先生



活動備註：1.除稻草人製作體驗活動外，其餘活動不需報名直接前往現場即可。
2.參加活動者，請攜帶毛巾(擦汗用)、水壺(現場有飲用水可裝盛)、環保碗筷(米食示範品嚐用)。

茶比賽屢獲獲獎 青農返鄉表現亮眼

《柯浙瀟·臺北報導》106年木柵區春季優良鐵觀音茶比賽，木柵區青農張元溥繼承其父張東志之製茶技術，父子合作一舉奪下特等獎；106年南港區春季優良包種茶比賽，南港區青農余文騰榮獲頭等壹獎，余淑萍及莊文彰也分別獲得貳等獎及 等獎，我們樂見青年農民返鄉經營農業並展現優異成績。

為臺北市農業永續經營，台北市農會在市政府產業局輔導下於103年6月輔導成立「臺北市青年農民聯誼會」。為協助這群年青人在從農過程中所遭遇的困難，市農會三年來每月辦理青年農民經驗交流、研習、講座等活動，同時聘請各領域專家擔任輔導師，藉由交流、學習及農業技術傳承，有效強化組織與資源整合，展現臺北市青年農民學習的熱忱、從農的熱情、務農的堅持。

臺北市青年農民聯誼會(含木柵區及士林區青年農民聯誼分會)，由本市18-45歲的農民及農家第二代組成，成員約80餘人，會員經營的產業包括蔬菜、花卉、茶葉、果樹及休閒產業。針對茶葉產業的青年農民，聘請陳石人老師針對茶園管理技術、藍明鑑輔導師針對茶園體驗活動設計及蔡其昌老師針對茶園景觀規劃及綠美化施作，擔任專業輔導師。

在本會用心積極輔導及專家指導下，本市青年農民這些年來陸續在茶葉比賽、製茶競技比賽中屢獲獲獎，展現亮眼的成績，青年農民逐漸為臺北市農業扮演更重要的角色。



中山區 有機農業教學 蔬菜栽培推廣課程

《黎家榮·中山報導》近年來食品安全事件頻傳，民眾對農產品安全亦漸重視。為培養民眾對農業安全的認識，中山區農會與中山區朱崙里社區合作，辦理有機農業教學、蔬菜栽培推廣課程，並加強農產品健康安全觀念，於課程中實際操作栽種，培養出正確觀念，歡迎民眾報名參加!

- 參加對象：臺北市中山區區民(名額40人)，額滿為止。
- 活動時間：6月5、6、19、26日及9月4、11、18、25日下午2時30分-4時30分。
- 活動地點：中山區朱崙里區民活動中心(龍江路15號3樓)
- 活動辦法：辦理蔬菜栽培推廣課程共計16堂課程，使民眾在課程中學習到正確的觀念、對大自然的了解、對食物的尊重，達到生態和諧，讓農業永續經營。
- 相關問題請洽中山區農會 黎家榮先生 電話：02-2541-0238 e-mail: roylei1021@gmail.com

中山區 高齡者輔導-活躍老化

《張碧容·中山報導》現今臺灣社會已邁入高齡化，且人口結構老化，導致老人問題層出不窮，尤其獨居老人所衍生的問題更需要社會大眾重視，許多長者因身體狀況不佳或經濟不好，對於三餐飲食的要求不高，又因為獨自煮食不方便，就隨便以冷食或隔夜菜裹腹，長期下來容易營養不良。所以在各種高齡者輔導及服務項目中，共餐服務對於長者而言，是相當便利且必要的一項服務。

在熱心的中山區朱崙里高銘鴻里長推動下，由社區發展協會與農會合作，針對里內年滿65歲以上且經濟弱勢之獨居老人，由志工訪視及評估後，再邀請這些高齡者至活動中心一起快樂共餐。共餐活動相較於送餐到家，更能讓獨居長者走出家門，增加與社



區高齡者彼此互動。家政班員並提供手工製作養生饅頭，簡單的用電鍋加熱就能享用熱食，搭配牛奶或豆漿就是兼顧營養與健康的早餐了。

雖說愛心無限但名額有限，目前社區共餐的人數已額滿。期望這些高齡者在熱心的社區發展協會志工及家政班員服務下，能有團體歸屬感、感到生活有趣及有個可以去的地方、讓健康狀況有所改善。

解決了高齡者的飲食問題，也要社區高齡者「活躍老化」，讓社區高齡者參與適當運動，以多元的形式展現豐饒的生命力。由朱崙里辦公室及農會家政班，配合臺北市政府體育局，辦理的樂齡運動指導團，一起揪團找健康!這是個為高齡者打造專屬運動課程一兼顧安全、有趣及持續的三大原則，以預防失能及強健筋骨為訓練原則，融合生活用具：椅子及簡易的運動器材彈力帶，搭配多元的運動遊戲及團體伸展，不僅有趣好玩，高齡者更能於學習後，持續在家運用及伸展，達到肌力、肌耐力等全面性的體適能強化，達成真正的運動效益，揪回健康。

松山區 高齡樂活人生與 健康體適能夏令營

《劉馥嫻·松山報導》為因應高齡化社會，協助班員建立活躍健康的生活型態，松山區農會辦理一系列專為高齡者設計的課程，輔導銀髮族快樂學習，真正達到「樂活」的目標。

由體適能教練帶領的簡易有氧及居家伸展運動揭開序幕，配合膳食烹飪及天然花草保養品應用，學習自主管理健康；智慧型手機教學，帶領長輩進入3C時代，消除對科技產物的陌生感，大家在老師的指導之下開心自拍，再用Line互傳照片，增進了社會參與和人際關係。

看著高齡者個個笑容滿面、收穫頗豐，未來農會也將繼續推動相關課程，增進班員福祉、打造「晚美」人生。自6月27日起，松山區農會開辦健康體適能夏令營(成人)，課程內容包括拉筋伸展、律動有氧、太極球等，歡迎班員及區內民眾一同參與。詳情請洽推廣部劉小姐(02)2753-1013#160。



木柵區 106年木柵鐵觀音春茶比賽成績揭曉

《張睿睿·木柵報導》因受到氣候的干擾與今年節氣的影響，木柵地區的茶葉採收也較往年延後，今年木柵優良鐵觀音茶比賽參賽點數計有393點。經由茶業改良場的專業評鑑後，由張東志先生榮膺特等獎。張東志先生將其製茶的技藝傳承其子張元溥先生，父子共同為今年春茶比賽付出心力，一舉奪下特等獎。



臺北市木柵區農會106年春季優良鐵觀音茶比賽得獎名單

- 特等獎1名：張東志
- 頭等壹獎1名：黃淑珍
- 頭等獎15名：吳月玲、張榮泰、張木生、高腰、林文星、張水木、張雅涵、張木生、張鈞越、張月美、李雪雲、張新永、張育璋、張翠華、張榮泰。
- 貳等獎：37名。
- 參等獎：56名。

附註：得獎名單詳洽木柵區農會。

106年木柵春季優良鐵觀音茶比賽評審情形