



花博立冬 暖心補冬

《陳玲佳·台北報導》時序進入11月，俗話說：「立冬補冬，補嘴空」，台北花博農民市集特別規畫「花博立冬暖心補冬」主題月，期盼用暖呼呼的熱情來溫暖每位旅客的心。11月14日，台北市農會將於舞台區安排「暖冬食譜農民開講」，邀請農民以本土優質農特產品為食材，傳授進補料理製作的小撇步，而民眾品嚐後，亦可票選自己最喜愛的好味道！

巧婦難為無米炊，補冬也需好食材，11月份盛產蔬果眾多，台北花博農民市集特別邀請三家農會，提供具3章1Q資格的產地直送雜糧與蔬果，11月7、8日將由農委會農糧署北區分署與台北市農會共同盛大舉辦「添糧好個秋 安心食尚GO暨全國雜糧行銷活動」。雜糧是生活中最常見，也最不可或缺的食物之一，其包含黑豆、紅藜、薏仁、藜麥等，皆是營養豐富的農產，歡迎民眾前來共襄盛

舉，一起用行動支持台灣本土雜糧！

11月14、15日是由東河鄉農會帶來的臍橙與溯源農特產品，香甜的臍橙係因果實頂部有著可愛的凸肚臍形狀而得名，其產季短、產量少，是台東縣相當知名的農特產品，大家可千萬別錯過！11月21、22日則有花蓮縣農會帶來的有機好米及蔬果，花蓮縣的好山好水總令人心嚮往之，如今來自百里之外的純淨有機好米即將於市集展售，欲購請從速；11月28、29日，農委會茶業改良場與台北市農會將共同辦理「台灣茶文化特色風味輪行銷活動暨全國特產品展售活動」，台北市自古便是台灣重要的茶產區，其中南港包種茶與木柵鐵觀音更是遠近馳名，不僅滴滴甘醇，品嚐後的韻味總令人難以忘懷，歡迎民眾前來市集，以細細品味茗茶自茶鄉的好滋味。

另外，11月份也有許多不容錯過的農學講堂課程，不僅有創意甜點「草莓瑪德蓮蛋糕」、「新鮮草莓果醬教學」與「玫瑰檸檬飲」，還有美味料理「玫瑰佐豚肉」、「什錦海鮮粥」與「雙味黃豆糙米飯」，更有充滿知識性的「茶葉課程」、「療癒~多肉植物總匯」與「療癒~多肉植物DIY」等，民眾只要憑當月不限金額收據，即可至服務台報名參加，歡迎民眾前來體驗！

好康、好玩、好食盡在花博農民市集，更多活動內容介紹，請鎖定台北花博農民市集活動資訊，亦歡迎至官網(<http://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)



554
《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

木柵區農會九度蟬聯 資產品質績優獎-優等獎

《許桐源·木柵報導》從農委會公佈木柵區農會入圍第14屆農金獎後，到8月初農業金庫告知獲得優等獎的那一刻，農會上下同仁大家的心情真是猶如中樂透般的喜悅。

今年在報名時，由於各項評比分數都優於以往，因而信心十足，勢在必得，但逾放比率為0%的農漁會多達數十家，各家農漁會對放款資產品質要求更甚以往，最後木柵區農會終於不負眾望第9度蟬聯該獎項優等獎。這是多麼大的鼓勵，這份榮耀也是屬於全體同仁的，相信往後大家在自己的崗位上，會更加努力，積極進取，創造更好的成績。



綠竹筍食譜

翠玉四喜

料理提供者：景美區農會家政班員鄧桂珊

食材

澄粉、太白粉、菠菜汁、蝦子、綠竹筍、甜椒、韭黃、香菇、毛豆、蔓越莓、蒟蒻。

做法

- 澄粉用熱水拌勻加入菠菜汁，和太白粉搓揉成麵糰，每個約30公克捏成皮備用。
- 蝦子去腸泥對切，綠竹筍切細小丁，韭黃切碎，用酒及鹽調味後做內餡備料。
- 甜椒、香菇、毛豆切小丁，加入油鹽拌炒一下，做裝飾用備料。
- 取做法1做好的麵皮，底部放入做法2的內餡後，將皮往中心點捏緊塑型成四個洞，即為四喜容器。
- 取一蒸器抹油，放入做法4的四喜，大火蒸6分鐘。
- 將作法3的裝飾備料，放入蒸好的四喜容器內，即成翠玉四喜。
- 翠玉四喜擺盤後，用切塊的綠竹筍、蔓越莓、蒟蒻做裝飾。



實習植物醫師小記

24 葉涇瑜

台北市農會於9月中旬邀請台大孫章教授至北投區農農園執行田間診斷，第一處農園主要栽種作物為咖啡，園內咖啡樹生長狀況良好，但有部分區域之植株枝條上會卡著一層黑色像土一般的東西或葉片會有異常枯萎現象，經觀察後判斷為介殼蟲危害所致，建議農民可以選用推薦藥劑或施用油劑類資材防治。

第二處農園栽種的作物種類豐富，病蟲害種類也較多元，於桃樹上可發現葉蟬危害嚴重，葉片明顯白化，建議農民可以選用推薦藥劑防治之，至於農園內有一處多

次栽種番石榴植株皆失敗的區塊，經孫教授調查死亡的番石榴植株及根系，判斷應為土壤中的線蟲危害，導致植株一直無法成功栽種，建議農民於土壤中添加蝦蟹殼粉及谷特菌，並可栽種萬壽菊來防治線蟲，而周遭其他番石榴植株亦建議一併處理，抑制線蟲危害。

台北市的農民朋友如有診斷需求，實習植物醫師的連絡電話為(02) 2707-0612分機218，農民朋友亦可請台北市各區農會指導員協助幫忙轉介。



咖啡果實及介殼蟲危害



咖啡植株受介殼蟲危害

台北花市農民市集 閃亮登場

《陳彥佑·台北報導》行政院農業委員會農糧署北區分署為提昇農產品銷售，提供消費者多樣化「優質、新鮮、安全」的農特產品，享受農業文化與美學，輔導台北市農會於台北花卉產銷股份有限公司(台北市內湖區新湖三路28號A館大門入口前方廣場)設立「台北花市農民市集」，自10月16日至12月26日(11月6、7日休市)，每週五、六規劃一系列農特產品行銷活動。本月23日以產銷履歷等農產品為主軸揭開序幕，舉辦「花現好農新市集優質農產安心GO」活動，消費滿額好禮摸彩活動，邀請大家相約來感受農業健康熱情好食力。

週週有好康 幸福又安心

本次展售行銷活動集結全各地生產履歷等好農，透過「產地直銷」模式，提供民眾新鮮時令蔬果、優質、溯源與安心農特產品，並協助在地青農與小農展售自產農產品及特色加工品，每週五、六，消費滿額即可獲得市集百元抵用券，並不時有驚喜的好康贈品與您分享，歡迎大家來「台北花市農民市集」，共10場次展售會活動，每週20個攤位參展，有生鮮蔬菜魚肉類、農漁畜產加工品類、蛋乳類、茶咖啡類、蜂蜜等，皆具備3章1Q之認證標章【台灣有機農產品、產銷履歷農產品(TAP)、CAS台灣優良農產品等三種標章，及台灣農產品生產追溯的QR Code等】，讓您留下幸福滿滿的感動！

10月23日開幕日將以產銷履歷等農產品揭開序幕，象徵台灣農業的永續生機，包括來自台北市、新北市、桃園市、新竹縣、苗栗縣、台中市、雲林縣、台南市、屏東縣、宜蘭縣、花蓮縣的有機蔬菜、有機蓮花、有機梅精、有機玉女番茄、有機玫瑰、有機檸檬、有機美濃瓜、香蕉、蜜蘋果、甜柿、雪梨、百香果及各式各樣當令生鮮蔬果、蜂蜜、雞蛋、包種茶、雪山烏龍、凍頂烏龍、蜜香紅茶、東方美人、鐵觀音等特色茶、產銷履歷豬肉等農產加工品，開幕現場舉行消費滿額好禮摸彩活動，想搶好康的民眾千萬不要錯過。



關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定台北花市農民市集活動資訊哦！歡迎至官網(http://www.tfa.org.tw/page_2_7_1.php)查詢

台北花市農民市集

展售地點 本館戶外廣場

展售時間 每週五、六 早上09:00-下午17:00
 10月16-17日(試營運)
 10月23-24日(10/23上午11時開幕)
 10月30-31日/11月13-14日/11月20-21日
 11月27-28日/12月04-05日/12月11-12日
 12月18-19日/12月25-26日
 *11月06-07日(休市)

活動詳情 請洽台北市農會官網

花現好農新市集 優質農產安心GO



台北市農會108年度農會考核成績再度獲台北市政府評定為100分，列為優等，台北市政府產業發展局王珠容股長(中)代表市政府頒發優等獎牌，由莊龍彥理事長(右)與蘇光正總幹事(左)一同代表接受。



台北市建國假日花市38週年慶

【活動地點 | 建國假日花市農業櫥窗 (第三區, 近仁愛路)】
【活動時間 | 108年11月7日(六)至11月8日(日) 10:00至18:00】



《曾中煌·台北報導》有一種喜悅，叫做38。因為38週，是寶貴準備出生的日子。有一種美麗，也叫38。因為過去只有少數地方開放洋人經商，並限制他們住在特定的會所，每逢初八、十八、廿八才能上街，因此稱為「三八」。當時那些西洋女子出門時，總是打扮得花枝招展以吸引目光，加上她們

的衣著深受當地婦女的喜愛，紛紛起而效尤，因此稱她們為「三八婆」。

由台北市農會主辦「建國假日花市38週年慶」活動，將以38所隱含的美麗、期待，以及無法預知的喜悅為主軸，推出「購38送38，打卡有贈送」活動，凡於11月7-8日兩天於建國假日花市購物滿380元，即贈送摸彩券一張，依此類推。憑彩券就有機會獲得自行車及福袋等大獎。

同時，為了慶祝建國假日花市38週年慶，主辦單位特別推出「高架橋下的天空」主題展，並遠從彰化縣田尾鄉，將最近爆紅的「雪白波波草」移師台北，讓來不及前往產地朝聖的遊客，也能在台北拍到夢幻的雪白波波草場景。此外，「台灣孤

挺花育種文化推廣協會」也將於現場展示桃之華、以及有粉紅佳人稱之的台農一號孤挺花，加上少數從荷蘭、南非進口品種，透過花藝裝飾藝術陳列，並舉辦孤挺花DIY禮品包裝組合教學活動，歡迎遊客報名參加。

11月7~8日歡迎蒞臨，與我們一起見證建國假日花市38週年的時代誌。



編輯小啟：若您重複收到北農簡訊，或同一地址有多位讀者，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2070612分機275、277。

2020北投湖山輕旅行 藍寶石泉下的茭白筍田

《李詒善·北投報導》也許你最聽過近很夯的陽明湧泉「藍寶石泉」，但您有吃過藍寶石茭白筍嗎？10月7日在湖山里里長及北投區農會帶領下與媒體朋友們一同前往北投湖山里一探究竟，從陽明山公車總站往草山防空洞再經湖山綠地前往橫嶺古道、半嶺步道到達明玄宮下的藍寶石茭白筍生產地。

湖山里的茭白筍主要種植地，共分為二大區域，其一為湖山國小旁水田，其二為紗帽路半嶺地區，而紗帽路半嶺地區其灌溉的水源是用全亞洲最好的湧泉進行灌溉，其茭白筍非常鮮甜可口，此生必嚐一次！而湖山里當地除了茭白筍、四季蔬菜等農特產品外，在當地還有一座可容納600人的草山防空洞，以及重新整建後的橫嶺古道，這些都是湖山里的私房景點！

茭白筍產季約可到11月底，此次結合人文與自然環境探索、步道健走的北投區2020採茭白

筍體驗活動，吸引非常多人參與，帶領外地遊客走進湖山里，一起探索歷史軌跡，發現生態之美。

縱然沒吃到茭白筍也歡迎走進北投湖山里透過漫遊發現農村的生命力，將人帶進社區，便能創造商機。喜歡輕旅行的朋友不妨偷個半天的時間，用最簡單的方式走出去，走一趟歷史軌跡，開創文化內涵、提昇生活品味，來一場湖山小旅行。



木柵區

食竹有愛 高齡送餐

《鍾淑玉·木柵報導》配合綠竹筍多元行銷暨無病毒種苗栽植示範計畫一食竹有愛系列，木柵區農會辦理家政班高齡者關懷送餐活動，期望藉此活動關懷家政班之高齡族群，凝聚班員之向心力，同時達到推廣綠竹筍並提高農民收益之目的。

前兩年以筍包和筍粽當高齡送餐，今年稍作變化以綠竹筍為食材由家政班員製作筍便當及筍糕做為送餐餐點。真的很感謝家政班幹部團隊，除了犧牲周末時間協助活動，送餐點到高齡班員家，有些班幹部還找了農會附近餐廳、簡餐店讓她們一起共餐，讓高齡者感受農會的關心。

送餐活動時間正好接近中秋節，農會主管還加碼送文旦，除了嘉勉我們齊心協力辦這項活動，也提早祝福大家過個愉快的中秋佳節，今年因為有疫情影響，但送餐活動還是在大家的努力下一起完成，即便是周末假日，但大家覺得十分有意義也很開心。

士林區

士林區農會農事觀摩

《李窈臺·士林報導》士林區農會9月的農事觀摩活動，帶轄內農友吸收農業新知。觀摩第一站先到苗栗改良場大湖分場，由朱盛祺分場長為農友仔細的介紹該場研發的溶磷微生物肥料—苗栗活菌1號作用機制。除此之外，也介紹了荔枝椿象的天敵—平腹小蜂，果實蠅的天敵—格氏突闊小蜂等。

接著到南投參訪集鎮蔬菜第二產銷班，交流綠竹筍的栽培方式及田間管理方式，也請張國禎先生到現場與農友們一起交流，利用當地的地熱環境優勢全年可以有綠竹筍收成。

第三站到了農友最愛的雲林虎尾台灣農機行，可以針對自己需要的農機好好的了解、操作及試駕，藉此機會補足所需的生財工具，讓農友流連忘返。

第四站到了台南的六甲區農會，六甲區的農特產品就是稻米，栽種的品種主要有台南16號、台梗9號及赤山米，現場由農會推廣部主任親自帶領農友們了解整個碾米廠的流程，從米收購的品質篩選到包裝出貨。

最後到台中市大甲區的小誌農場，園主是一個7年級的青年農民，因為從小在農村生活中並就讀園藝系所，懷抱著對農業的熱情與技術並學以致用，應用對環境友善的耕作方式，生產安全健康高品質的農產品。現在正是芋頭採收的季節，所以請園主與農友交流芋頭的栽培管理，小誌農場栽種的是檳榔心芋品種，有著濃郁的大甲芋頭香氣。也毫不吝嗇的與農友分享芋頭的種苗，讓農友不虛此行。



松山區

田間土壤肥料管理 堆肥製作及合理化施肥講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為鼓勵農民以合理化施肥生產模式來生產安全農產品，於11月19日邀請中華肥料協會許宗慶博士蒞臨主講「田間土壤肥料管理、堆肥製作及合理化施肥講習」，針對田間土壤肥料管理及農業廢棄物、廚餘如何製作堆肥加以說明及介紹，來達到田間土壤優質管理減少肥料使用及合理化施肥，歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加聯絡人：推廣部汪明華先生，電話：27531013分機162。

景美區

花博音樂會 陶笛演奏

《黃如鈴·景美報導》9月27日景美區農會陶笛研習班，承台北市農會之邀，參加花博農民市集「花博音樂會」的演出，當天雖然下著細雨，因為有景美區農會三首長到場為學員加油打氣，讓我們對演出更加有信心。

表演由「甜蜜蜜」一曲吹開序幕～學員接連吹奏10首經典且耳熟能詳的曲目，讓現場民眾沉浸在美妙的音符中，並享受一個美好的音樂饗宴；緊接著我們吹奏5首輕快的原住民組曲，觀眾們熱情的手舞足蹈並配合著陶笛樂聲哼唱起來，最後在「我們都是一家人」～陶笛加帶動跳，讓現場氣氛嗨到最高點。

景美區農會陶笛研習班於108年3月成立，當初參加的學員是完全不懂任何樂器，在尤美玲老師耐心且有系統的指導下，一年多來學員從零開始到現在會吹奏100首以上的曲目，這期間雖然大家學得很辛苦，但彼此也學會互相鼓勵與支持，克服了學習障礙，相對也從過程中得到成就感與樂趣，我們希望藉由這樣的表演，將快樂分享給大家。



大安區

豐饒的食慾之秋大安家政班開胃料理

《何維雅·大安報導》10月進入秋季，秋天豐饒採收，豐富的作物與為進入冬天儲備能量也稱之為食慾之秋。家政班媽媽們特別介紹幾道秋冬的開胃料理。

西式的墨西哥捲餅：將中筋麵粉、鹽及泡打粉放入盆中，加入水及油揉拌至不黏手後，蓋上保鮮膜發酵40分鐘。發酵膨脹的麵團分割成6份擀成薄片，放進熱好的平底鍋內每面乾烙2-3分鐘，些微上色後即可放涼密封放置，在這期間準備莎莎醬內餡，將嚴選的台灣國產有機認證蔬菜，如紅黃甜椒、鳳梨、牛番茄、拌炒好的燻雞肉切丁拌勻加入橄欖油、檸檬汁及少許鹽、糖調味，冰入冰箱中等待食材入味。最後再向前捲起成圓筒狀，切成適合入口的大小即可。

除了西式料理，也有竹筍麻油雞拌飯來溫暖你的胃，要注意的是要在冷油期間將薑絲放入鍋中，倒入麻油，拌炒至微黃，此時再放入雞腿肉塊，才能讓肉塊充分吸滿薑味。最後將浸泡好的米蒸20分，煮滾後加入鹽拌勻，放入調味好的竹筍與香菇片，點綴些許枸杞，竹筍麻油雞拌飯就準備好囉，搭配溫潤淺焙的烏龍茶特別能夠讓香菇的香氣口齒留香。



南港區

一日農夫體驗營-紅茶製作

《潘又旭·南港報導》南港茶區位於台北近郊、交通便利，屬於都市型農業區享有地理優勢。南港茶業製造示範廠的設立，與農戶結合，將能帶動地方農業的發展。亦能使民眾了解茶葉文化、推廣茶山之美。因此南港區農會特選南港茶葉製造示範場一日農夫體驗營，希望藉此推動茶葉文化及地方休閒產業。

學員們在這紅茶一日體驗營中，跟著製茶師傅的步伐，從室內萎凋開始、揉捻、發酵乾燥等繁瑣步驟，一步一腳印地完成屬於自己的作品，途中學員們一邊體驗茶農製茶時的艱辛與勞累，另一邊則是享受著製茶的成就與樂趣，活動結束時，每個學員除了能帶著自己用心烘培的茶葉回家外，更加贈一份製茶師傅的作品，可謂是收穫滿滿，為此次活動留下一個完美的句點。



景美區

景美區農會開始辦理冬季蔬菜種苗補助

《高震宇·景美報導》入秋後天氣逐漸轉涼，夏季蔬菜也差不多接近尾聲，區內的農友都陸續休耕整地，等待天氣轉涼後開始冬季蔬菜耕作。景美區農會推廣部也開始著手進行冬季蔬菜種苗、種籽相關補助作業，種籽主要是以萵苣、蘿蔔、十字花科短期葉菜類為主、日前已開放給會內農友領取，另外種苗補助也預計辦理三梯次，第一批發放也在中秋節前完成，後續也還有兩批準備進行。

景美區農會也配合政府農藥減量的政策，辦理相關蔬菜栽培管理、病蟲害防治講習，藉由講習將新知識、新觀念灌輸給我們的農民，慢慢的朝友善耕作方向前進，唯有對土地友善，農業也才得以永續。

