



用甜點說土地 妍味感烘焙坊的在地風味實驗



《陳孜君·台北報導》在鄰近劍潭捷運站的士林巷弄中，「妍味感烘焙坊」不只是一間飄著奶油香的咖啡廳，更像是一間在地農產的實驗室。店主盧庭妍出身農友世家，爺爺盧嘉吉是士林區農會的資深會員，從早期栽培陽明山圓形山藥，到現今種植台灣香檬，這份與土地深厚的情感，讓庭妍決定與大學同學Anna合夥發揮烘焙本科專業，將士林的風土揉進麵裡。

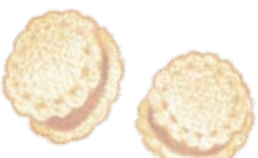
對庭妍來說，烘焙不只是食譜的堆疊，更像是一場與食材博弈的化學對話。以招牌

「山藥」系列為例，原料是取自爺爺的鄰居，林蒼經農友所種植的原生種山藥。為了掌握品質，她們堅持親自浸漬、烘乾等繁瑣前置程序，最後才磨製成粉。庭妍笑著形容：「山藥是非常『有個性』的原料，它強大的黏性與像黏土般的質地，在烘焙化學反應中既是優點，也是極大的挑戰。」

在研發初期，山藥的高結合力曾讓產品結構因

收縮而塌陷，但兩人並不輕言放棄，反而將其轉化為獨特的「天然黏著劑」。透過精確的比例調配，成功開發出結構酥鬆、入口即化的雪球餅乾，以及具備韌性支撐的山藥燕麥餅乾。

這場風土實驗不僅止於山藥，庭妍將爺爺種植的香檬低溫糖漬，保留維生素並馴服了果皮獨特的酸苦，轉化為香氣馥郁的熱帶水果軟糖；亦與南部農會合作，克服紅烏龍茶粉油脂不足帶來的碎裂難題，低溫慢慢烤出豐厚茶香。在這裡每一片餅乾都是一場跨越



物理限制的化學勝仗，更是對台灣在地農產最誠實的致敬。

妍味感烘焙坊營業資訊

農曆春節期間自2月14日（小年夜前一天）至2月23日（初七）暫停營業，並於2月24日星期二（初八）起恢復正常營業，營業時間為每日10:30至18:30。



花博農民市集 歡迎報名參展



為推廣優質農漁產品，115年度臺北花博農民市集招商活動將依各梯次陸續展開中。凡實際從事農漁業之農漁民、休閒農場及農漁會均可報名。有意參加者，請下載報名表並送交所屬農漁會或農政單位加蓋印信推薦，再至

官網辦理網路報名。詳細參展梯次及規範請掃描QR Code至花博農民市集官網查詢。相關問題可洽台北市農會余小姐(02-2706-0612分機251)。



植物醫師小記(28)

蘭花開、好運來！掌握蘭花照護要點

《李國禎·台北報導》在華人傳統習俗中，過年擺放蘭花寓意「富貴、吉祥、繁榮、高雅」。但每逢花期後，總見許多人因照顧不佳導致植株枯萎死亡，掌握以下簡單要點，可協助民眾正確照護蘭花。

一、水分：蘭花為氣生根，過濕容易爛根。建議冬天1至2週澆水一次，夏天每週一次，澆水量略少於需求僅會減緩生長。

二、陽光：大多蘭花原生於遮陰環境，因此不建議讓陽光直射。可透過葉片顏色判斷光照是否適當：光照太強植株顏色漸淡、變厚

或轉黃；光照不足葉片轉為深綠，或色澤變淡且變薄。

三、溫度：生長適合溫度為18至25℃，夏季及冬季時須注意環境溫度調節。

四、施肥：採少量多次，生長期每2至4週以稀釋液肥補充，開花後可改以磷鉀較高的配方以促進植株充實；休眠或低溫期則減少或停施。

花謝後剪除花梗枯段，保留健康節位，並定期檢查介殼蟲、葉蟬等害蟲，如發現蹤跡應立即以清水沖洗。每1至2年於春季換盆，



剪除腐根並更新樹皮介質。掌握水、光、溫、肥與通風五要點，即可延長花期、促進復花，讓蘭花年年綻放。



國內郵資已付

板橋郵局許可証
板橋字第1419號



春意悠遊走春台北 尋訪城市裡的農村慢生活

《陳孜君·台北報導》今年農曆春節落在2月中旬，相較往年似乎來得晚了一些。回望這幾個月的台北，天氣像是在玩躲貓貓，一會兒冷得讓人想窩在被窩，一會兒又暖如初春。這種一波冷、一波暖的節奏，加上偶爾濕漉漉的街頭，如此變幻莫測的氣息，正是屬於我們獨有的台北感性。

面對難得的假期，不必舟車勞頓，暫時停下指尖滑動的短影音，轉而按下快門捕捉滿園春色，讓手機不再是隔閡，而是紀錄團圓與自然的最佳觀景窗。台北近郊的休閒農場，就是最能撫慰心靈的星級後花園。

北投	士林	內湖	南港	木柵
大屯暖陽 採摘吉祥桶柑 北投不僅是溫泉勝地，也擁有坡地果園與生態休閒農場，是象徵吉祥如意「草山柑」主要產地。春節期間正值桶柑成熟，走進果園採下一籃金燦燦的果實，不僅能品味那份酸甜適中的濃郁風味，更為新的一年採下大吉大利。	山區綠意 探訪都市之肺 士林的觀光農園倚山而建，四季長青，兼具生態教育與休閒功能。這裡的山藥肉質細膩，與綠竹筍、柑橘等精緻農產交織出四季風景。春日造訪可體驗採收樂趣與DIY活動，漫步於綠意盎然的步道，享受清新的芬多精，感受身心放鬆的慢生活。	莓好時光 漫步雲端吊橋 內湖的草莓觀光果園多以溫室栽培，即便春節偶遇陰雨，也能優雅採果。香水草莓香氣濃郁、美姬草莓口感紮實，內湖1號果粒飽滿，帶有蘋果香氣。採果之餘，別忘了走一趟白石湖吊橋，在生態濕地旁的景觀平台稍作休息，享受如雲端漫步般的愜意體驗。	尋幽訪桂 品茗茶山歷史 南港是台灣包種茶的發源地，茶園分佈於舊莊街二段與南深路。沿茶山步道遠眺台北盆地的層層山巒、呼吸淡淡的草木清香，尋訪當地茶坊體驗品茗。享受輕鬆步行與自然芬芳，讓身心靈在茶湯中獲得徹底的放鬆。	古樸茶鄉 樟樹步道之旅 貓空是鐵觀音茶的故鄉，搭乘纜車上山，如入山林秘境。樟樹步道適合全家共遊，沿途可見牛車、埤塘、穀倉、土角厝等懷舊元素。走訪指南路三段的觀光茶園區，找一處茶坊歇腳，與家人品茗閒聊，俯瞰壯麗山景。



貼心叮嚀：過年期間，各休閒農場與觀光果園可能因氣候或產量調整開放時間。出發前，記得先撥通電話向農園確認營業時間，才不會撲空喔！連絡資訊與地址請參考臺北市休閒農業資訊入口網。



第六屆
台北市標竿青農

泥土裡的時光機

走進藍鵲農園，聽土地說故事



《陳玟君·台北報導》你對陽明山竹子湖的印象是什麼呢？除了盛開的繽紛花卉，還藏著一處讓人想脫下鞋襪、奔向自然的秘密基地「藍鵲農園」。這裡不只是一座農場，更像是一條綠色的時光隧道，揉合清朝留下的悠遠茶香與竹林之地的純粹芬芳。每一株稻苗與每一截桂竹，都是一段觸手可及、承載百年的珍貴文化資產。



觸摸歷史溫度：重返蓬萊米原鄉

走進農園，彷彿按下了時間暫停鍵。青農高泉煥分享，竹子湖曾是茂密的竹林，更是台灣蓬萊米的發源地。當孩子捲起褲管、赤腳踩進冰涼泥土插秧時，觸摸到的是跨越時空的農業記憶。農園同時栽種金萱茶樹與草山柑，透過勞動的雙手，將百年的產業脈絡重新編織進現代的生活。

稻米之於台灣人，不只是糧食，更是一種情感的語言。一聲「呷飽沒？」，關懷就藏在米飯的香氣裡。米也是歲時節氣的語言：農忙後的米苔目搞貫汁水，豐收時的麻糬慶賀恩賜。透過整地、插秧到收成，稻米從碗裡的澱粉，轉化為與土地共享的秘密語言。

與萬物共生：發現田野間的微小美好

田畝之間，低頭可見蝌蚪蛻變為樹蛙的生命歷程；抬頭則有番鴨悠然遊走，協助清理海芋水田裡的浮萍。靜下心來，還能在

樹叢間窺見鳥兒細心築起的巢。農園一角的溫室裡，實踐著魚菜共生的循環智慧，讓魚與菜彼此滋養、共同淨化水源，原來與萬物共生是一件如此自然且美好的事。

一起回歸自然：好玩又溫暖的田園實踐

藍鵲農園鼓勵遊客用最直覺的感官探索世界，親手採收當地瓜與蘿蔔，感受土地的饋贈；或現採桂竹筍DIY竹筍炒肉絲。這裡提供一個共讀大自然的場域，讓大人找回童心、孩子發現驚喜。透過一場場溫暖的田園實踐，種下的不只是作物，更是跨越世代、對生命最溫柔的共感。

竹子湖藍鵲農園開放時間：
2/15(日)-2/19(四)休園
2/20(五)初四起正常營業
平日為預約制、假日開放時間為上午10點至下午5點



守護台灣原生種的先行者 台北市土肉桂產銷班第一班

《劉幸娟·台北報導》台北市土肉桂產銷班第一班深耕於士林、南港、木柵及景美，是推動原生植物產業的領頭羊。在臺北市政府與台北市農會的專業輔導下，班員們堅守台灣原生種土肉桂，從育苗到成林，打造出全台領先的精緻農業典範。

從鮮葉到茶包的品質保障

現在正逢土肉桂最精華的採收季節，班員們採取極其嚴格的品管控制，皆由人力親採，每批鮮葉在加工前必須通過「採樣送檢」，確保無農藥殘留。通過檢查後立即低溫烘乾，鎖住最珍貴

的肉桂醛精油成分。

台灣原生種土肉桂不僅香氣迷人，其富含的肉桂醛精華具有



優異的天然防護力，能促進新陳代謝、調節生理機能。其低香豆素性質溫潤不燥，長期飲用更安心。入喉帶有天然甜味，是來自

於土肉桂本身的化學結構而非添加糖，非常適合需要控製血糖的族群。



專家教您分辨台灣土肉桂 vs. 陰香
市場常有外來種「陰香」混充，產銷班提供兩招辨識法：

- 看葉背：土肉桂的葉背帶有灰白粉，呈現粉白狀；陰香則為淡綠色。
- 聞氣味與觸感：土肉桂葉片厚實，搓揉後散發濃郁甜香；陰香葉片薄，搓揉後具辛辣味且無甜香。



農會輔導販售最放心！立即從台北市農會網路商城下單支持在地農民。

中山區

台北市小小農夫體驗活動開辦囉

《黎家榮·中山報導》115年度台北市小小農夫體驗活動計畫開始辦理囉！中山區農會與台北市7間合法休閒農場配合辦理台北市農業振興方案，邀請臺北市公私立國小及幼稚園走出教室，至各休閒農場辦理戶外教學體驗。學校可透過「臺北市農業主題網站」休閒農業專區，參考農場簡介，自行選擇合適的休閒農場，並實地參與農場規劃的DIY體驗活動與園區內外導覽解說。今年度活動名額共計3,200名，歡迎踴躍報名，額滿為止。



活動合作農場包含：福田園教育休閒農場、杏花林休閒農場、梅居休閒農場、鄉村休閒農場、二崎休閒農場、白石森活休閒農場、清香休閒農場。即日起至115年11月30日止，凡於上述農場實地進行每人400元以上之體驗型鄉土戶外教學活動，即可申請每名師生200元材料補助費，額滿為止。請各校直接向合作農場報名，並於報名時確認可申請之補助人數。



松山區

國產山藥綠色療育研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣國產山藥及綠色(農業)療育，特別邀請保證責任臺中市中都農業生產合作社講師來農會辦理研習課程。課程內容包含：認識山藥種類、紅山藥-手作山藥餅雙吃、白山藥-藥膳山藥排骨湯、從綠聊到綠療。歡迎松山區農會會員及家屬與農事家政班班員踴躍出席參加。

- 時間：3月5日上午9點至12點
- 地點：松山區農會4樓會議室
- 講師：王如玉老師及保證責任臺中市中都農業生產合作社講師
- 報名資訊：汪明華先生(2753-1013分機162)或線上報名。

另外，松山區農會今年度第一期肥料資材及種苗已開始，請松山區農會正會員向推廣部汪先生登記及繳款。



內湖區

內湖草莓季 莓野樂園即將登場囉！

《胡建勳·內湖報導》2026內湖草莓季「莓野樂園」即將登場！由臺北市政府產業發展局輔導、內湖區農會及臺北市七星農田水利研究發展基金會共同主辦，旨在推廣在地農業觀光、打造親子共遊與年輕族群喜愛的季節性活動。「2026內湖草莓季」於草莓產季期間熱鬧登場，結合線上互動遊戲與實體農園體驗，邀請民眾走進內湖草莓園，感受採果樂趣，還能輕鬆拿折價好康。想體驗新鮮草莓的民眾，可至「白石湖休閒農業區、大湖街及安泰街」等3處草莓園來享受採果樂趣。活動將於3月1日至4月30日，推出一系列線上互動及實體好康活動，敬請期待囉！



南港區

南港區食農教育創新計畫 包種茶點心DIY帶孩子從做中學

《張玉鈴·南港報導》為了讓更多人認識南港包種茶，南港區農會今年特別規劃「食農教育創新計畫」，與烘焙老師合作，推出多項包種茶點心DIY體驗。1月15日邀請溪口國小31位師生來到農會，參加「包種茶牛軋夾心餅」課程。



活動一開始，由農會推廣人員講解包種茶的歷史、特色風味與製作方式。接著由講師示範操作流程與注意事項，並帶領學生分為三組，實際動手製作。過程中，孩子們先觀察茶葉的外型與香氣，再依個人喜好決定茶葉研磨的粗細，並依序完成點心製作。在最後的品嚐分享中，學生驚喜發現，茶葉研磨的粗細會明顯影響餅乾的口感，但香氣的呈現差異不大。許多同學表示，第一次用包種茶做甜點，不僅新奇有趣，也在親手完成作品的過程中，感受到滿滿的成就感。

木柵區

從貓空到餐桌：力行國小西餐禮儀結合鐵觀音食農教育

《巫家穎·木柵報導》木柵區農會與力行國小攜手合作，於1月下旬在校內辦理「西餐禮儀以茶入菜」食農教育體驗活動。活動透過正式用餐情境，引導學生從餐桌學習西餐禮儀，同時認識在地農業與飲食文化。課程內容結合食農教育概念，由營養師介紹鐵觀音茶的風味特色與入菜應用，說明食材如何影響料理風味。木柵區農會亦提供專業知識支援，向營養師說明安心茶葉產銷班制度與溯源機制，讓孩子了解茶葉從產地到餐桌的過程，建立對食品安全與在地農業的認識。此外，貓空茶家清泉廣場也分享冷泡茶的沖泡技巧，透過水溫、時間與比例的調整，實際理解不同沖泡方式帶來的風味差異。

活動當日，木柵區農會總幹事莊思琪蒞臨現場，親切與學生互動。透過結合西餐禮儀、茶文化與食農教育的體驗，引導學生在優雅用餐中學會尊重、感恩，並與土地建立連結。



士林區

士林區農會辦理農村福利業務 會員子女獎學金

《吳承祐·士林報導》士林區農會自115年3月1日起至3月31日止辦理會員子女獎學金，凡符合「士林區農會會員及員工子女獎學金辦法」之國中（每人1,000元計80名）、高中（每名1,500元計60名）及大專院校（每名2,000元計100名）學生，成績總平均及操行80分以上且所有科目須70分以上者。

獎學金之申請，應準備下列證件：獎學金申請書（請至士林區農會及各分部櫃台索取或網頁文件下載區列印）；「新式」戶籍謄本或戶口名簿影本；學生證影本或具用印年度章之在學證明書；學業成績單或成績證明書。經審查合格核定發放者，獎學金直接撥入申請書填報之農會存摺帳戶。相關問題請洽推廣部吳先生(2882-8959分機505)。



大安區

迎春耕 慶農民節

《何維雅·大安報導》一年農耕自歡喜播種揭開序幕，也為過去一年的辛勤付出給予肯定。大安區農會於2月3日辦理的農民節慶祝活動已順利落幕，除表揚年度績優農友外，亦向農民宣導多項與農業息息相關之政策與補助資訊。

保險部提醒，健保第三類被保險人自115年1月起，自付額由每月443元調整為458元；114年底預收之健保費差額，預計於115年5月補收，請留意繳費通知並於期限內完成繳納，以免影響自身權益。

春耕補助肥料已完成登記者，預計於3月初開始配送，若需調整數量或更改配送地址，請儘早與農會聯繫。

大安區農會門市年後首批雞蛋將於2月23日進貨，誠摯邀請農友與民眾於新的一年持續支持本土農特產品。