

發行所：新北市農會
 發行人：林讚枝 理事長：林讚枝 常務監事：林文良 總幹事：楊棟樑
 地址：新北市板橋區縣民大道一段 291 號 電話：(02)2968-5191
 設計、印刷：長榮國際股份有限公司 電話：(02)2500-1172
 行政院新聞局登記證局版臺省誌字第玖肆零號
 中華郵政板橋字第 1540 號執照登記為雜誌交寄



|小暑| 7月7日 |大暑| 7月22日 |特產| 綠竹筍 |產地| 八里、三峽、五股、新店、深坑、平溪、林口、泰山、鶯歌、石碇、淡水、瑞芳、土城、樹林

理事會順利完成



新北市農會第4屆第2次監事會於110年6月22日上午舉行，考量疫情嚴峻，本次會議地點特地選在環境開闊的文山農場。當日所有監事皆如期出席，現場準備改選移交清冊、會計憑證、會計帳簿及有關備查簿等。本會財務結構及經營績效均依相關規定，相關會計資料皆齊全正確，順利完成本次監事會監察事項。

次日接續召開理、監事會。考量有效防疫，本次聯席會使用 google meet 軟體，



▲ 理事會視訊會議。

採視訊方式進行。與會人員各自在家中或區農會、本會，以同一空間不超過四人為安排原則，完成報告事項與討論議案，不因疫情而延宕議事，圓滿完成會議。（撰文／會務部 陳書渝）

TAXI 希望廣場新鮮配

生鮮蔬果當週到貨，好評不斷！

消費者
好評如潮

希望廣場 6 月份因 COVID-19 疫情嚴峻，在短短一天內推出「TAXI 希望廣場新鮮配」直播，以整合產地、網路及計程車隊方式，配送臺北市、新北市、基隆市共計 22 個區域，以生鮮蔬果於每星期二下單、星期六由 TAXI 送貨到府的服務，解決了消費者因疫情不敢出門購物、農友無法銷售及計程車業者生計問題。從 6 月 2 日上線至今，接獲許多消費者的認同及好評，讓新北市農會團隊深受鼓勵，為做好疫情防疫與大家一同努力。（撰文／供銷部 林瑞珠）



▲ TAXI 於星期六上午至希望廣場載貨配送。

- 周 x 這個方法很棒！照顧到農民也照顧到計程車司機，更能照顧到消費者，真的是 4 贏世！超棒的！
- Rachel Chen 超感恩！在這時候還能吃有這麼棒的菜可以吃，真心感恩！
- 黃 x 好聰明的想法一舉兩得。
- Lillian Huang 10:30 就收到了，謝謝！很滿意 😊；工作人員與配送員都辛苦了，感恩！
- 陳 x 容 有你們真好，感恩！
- 陳 x 月 今天早上收到蔬菜箱了，謝謝辛苦的計程車司機，也謝謝希望廣場，讓我們安心宅在家，祝大家防疫期間身體健康，一起渡過難關，加油！
- Maruko-cxxx Micky 我訂二箱，中午前收到，超完美的，媽媽姐姐都稱讚，謝謝希望廣場所有辛苦的工作人員，也謝謝辛苦的司機先生，會繼續支持希望廣場。
- 林 x 杏 早上 10 點多到，菜超新鮮，跟肉品海鮮組都一起送來，謝謝工作人員辛苦了，還有司機大哥人很好，謝謝他！
- Pegxx Tang 10:10 收到~謝謝希望廣場！
- Violet Cheng 基隆，10:20 到貨。感謝所有辛苦的工作人員。❤️❤�

狂賀 汐止區農會 110 年度春季優良茶比賽
 汐止文山包種茶
 特等獎得主
蔡旭志

※ 文山茶推廣中心提供購滿 800 元享免運宅配到府，讓您一次購足新北好茶，特網羅各區比賽茶於本舖，歡迎蒞臨鑑賞或來電洽詢！
 客服專線：02-29143905 網址：<http://web.tea4u.org.tw>
 地址：新北市新店區北新路 3 段 148 號



防疫助農 希望廣場加碼新鮮配

為因應嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 近期疫情升溫，台北希望廣場自 5 月 15 日起配合政府政策停止展售活動。因這場疫情造成消費者的消費方式突然改變，由原本親自到市集採買改為線上選購，竟造成大量生鮮擁入宅配市場，讓物流鏈一度癱瘓。



▲ 希望廣場 TAXI 直播

採購蔬果為目標，特別於每週二加碼直播，將產地生鮮、網路直播及民間計程車隊整合，進行星期二下單，星期六由 TAXI 宅配到府服務。

截至 6 月底止已超過 3,000 多個家庭受惠，讓消費者在家也能享受到臺灣當季的美味蔬果，且協助農民銷售農特產品並幫助計程車司機補貼生計，共創三贏。(撰文/供銷部 陳鷹旭)



▲ TAXI 配送現場狀況

營業時間：週六 10:00-19:00 / 週日 10:00-18:00 地址：臺北市林森北路及北平東路交叉處 電話：(02)2393-0801 官網：www.ehope.org.tw FB：台北希望廣場

戶外體驗的好地方 文山農場



文山農場以茶為主題，距離臺北中心車程約 30 分鐘，距捷運新店站約 5 公里，交通非常便利，是大臺北地區的後花園。文山農場的前身，在日據時代是茶葉指導所，主要在培育茶苗，茶種的育苗繁殖及茶作技術交流傳承，農會在民國 34 年接管之後，繼續茶文化的傳承與推廣，直到現在每年新北市與臺北市的製茶比賽還是在此舉辦，一方面要傳承北部包種茶的製茶技藝，另一方面要培育新一代的茶農。

文山農場的農作物以茶為主，是合法登記的有機農場，面積 21 公頃，茶園種植的地方約 2.4 公頃，劃分為 3 個區塊，第一是品種園區，進行茶品種的介紹，第二是採茶體驗區，讓遊客戴斗笠、竹簍親自採摘一心二葉，第三是採收製茶、包裝販售的區域。品種園區目前有 64 個品種提供遊客觀賞及品種介紹，還有採茶體驗、製茶解說、泡茶講座等課程及針對農場生態組合的套裝行程。

農場因為 20 幾年無使用農藥及化學肥料，故有螢火蟲聚集，同時請教專家學者進行棲地管理維護，對於棲地濕度的管理，生態維護，鋤草方式和時間的限制、食物鏈原理等做調整。在工作人員用心經營下，農場全區螢光閃閃，好幾個區塊都有螢火蟲聚集，每年三月底至五月下旬是文山農場的螢火蟲季，吸引了一萬多名遊客專程來賞螢。

近年來許多人喜愛戶外露營體驗，本場規劃設置不同型態的露營區，有碎石區、露營車區、草皮區及階梯式的植草磚區等幾種型態，夜晚可欣賞星空夜景，還有免費的 Wi-Fi、RO 逆滲透飲水機、露營設備租借及農特產品展售中心等，滿足遊客的需求。在農場露營非常安全，有露營客時，管制站 24 小時有農場人員進行門禁管制，保護每一個露營客的安全和服務露營客，讓大家可以安心快樂的露營。

文山農場生態豐富，有自然生態導覽和一系列的茶套裝遊程，受到各級學校機關團體的青睞，一直都是各級學校校外教學指定的場域，也是雙北最自然且舒適的後花園。(撰文/文山農場 楊秉浩)



f 新北市農會文山農場

- 官方網站：www.wsfa.com.tw
- 電子信箱：wensunfarm@gmail.com
- 預約專線：(02)2666-7512 楊先生，傳真：(02)2666-4284
- 地址：新北市新店區屈尺里湖子內路 100 號

真情食品館 溫暖推薦



真情食品館為您精挑細選多種優質農產品，歡迎使用手機掃描行動條碼，或直接上真情食品館網路商城，輸入商品名稱即可查詢與選購。

真情食品館網路商城官網網址：<http://www.ubox.org.tw>
 真情食品館臉書粉絲團網址：
<https://www.facebook.com/ubox5191/>
 真情食品館Line@生活圈
 服務專線：0800-666-980



精選好禮 1



產銷履歷陳家火龍果

夏日聖品

入夏後是火龍果盛產季節，彰化二林是火龍果主要產地，陳家火龍果採無農藥草耕栽培管理，果粒大，果肉厚實飽滿，帶著火紅鮮豔光澤，引人垂涎欲滴，而香甜清爽的滋味，每一口都令人好滿足。火龍果具有豐富青花素，營養健康又能養顏美容，是夏季不可錯過的美味水果之一！

精選好禮 2



竹塘黃金梨

清脆多汁

清脆多汁的黃金梨是夏日的清甜代表作，竹塘鄉農會果樹產銷班第2班林班長栽種經驗豐富，加上竹塘鄉地質肥沃、雨水充足，造就黃金梨得天獨厚的好口感。果形完美、果肉細緻、風味清甜，細細咀嚼還可以感受水梨的微微香氣，非常好吃，百吃不厭，值得一再品嚐。

精選好禮 3



白河新鮮蓮子

鬆軟綿密

白河是蓮子的故鄉，農友王大哥世代都是蓮農，對於蓮子栽種要求甚高，於2003年獲得神農獎殊榮。蓮子從蓮蓬摘下至蓮子剝殼、至取出蓮子心皆為手工，每個蓮蓬只有十餘粒蓮子，產量不多更顯珍貴。新鮮蓮子無漂白、防腐劑，手工新鮮採摘，鬆軟綿密口感是許多老饕的最愛。炎炎夏日來碗清爽蓮子湯，享受清爽無負擔的美味湯品正是時候。



▲青農吳煌棋(右1)與家人在希望廣場展售,父親吳國池(右2)為109北區綠竹筍評鑑冠軍得主。

從事媒體業多年之後,我決定回鄉幫忙,開始與父親一同從事綠竹筍有機事業,學中做、做中學,慢慢的將耕作總面積增加達到兩公頃,從阿公開始、爸爸接手、現在我也回來耕耘,三代一路傳承如竹節般的繁生事業。

爸爸棄醫從農,離開三總,儘管有人笑他傻,但是一直以科學研究為基礎,不斷改良綠竹筍,不僅獲得日本米其林三星主廚的青睞,得以供貨,無毒生態工法耕作的竹林,也成為

萬般生物齊聚一堂的最佳場所。其實我的從農路算是很順利,有神農老爸的披荊斬棘,前置成本已少於別人,碰到最棘手的問題,大概是原本砍伐下來的老竹,佔用空間環境也雜亂,若採用焚燒處理,則會產生空氣污染,還會收到環保局的罰單。還好透過農會協助,提供日本引進的粉碎機、電動剪竹機,解決燙手山芋。粉碎之後的細小竹碎片經過露天擺放發酵之後,可當成有機質肥料再利用,一來改善土壤成分,讓地下空間的空氣更為流通,更可減少肥料施用,一舉數得。

目前我們綠竹筍的產量已經可以到達年產10公噸左右,配合學術與研究單位科技試驗與各項研究,建立完善的採收流程與保鮮冷藏方法,加上消費者的回饋,得以日益精進,繼續向前。今年參加市農會舉辦的農業技術交換大會,與來自新北各地的農友交流,讓我覺得開心與溫暖,更有幸獲得青睞獲頒冠軍,更期待在全國的交流會上,與全國各地優秀農友切磋學習,讓自己更加精進。

加入新北青農聯誼會,有許多機會與青農朋友交流共同成長,並開啟了多面向的合作,互信互益,甚是感謝。而往年竹筍收成後,都會在希望廣場及傳統市場販售,但今年因為疫情的關係,銷售管道變成了頭痛的問題,新北青農聯誼會因為這波疫情決定設立銷售平台,為突如其來的斷售,稍微解決燃眉之急,在這個危機之時,也讓我思索往後可以努力的銷售模式,最後也希望臺灣能趕快脫離疫情的壟罩,讓一切生活秩序回復到正常。(撰文/新北青農 五股 吳煌棋)



紫雲農場

LINE: @cbi4813n
電話: 02-22915868
地址: 新北市五股區御史路172號

尚青、底加 五股綠竹筍開賣啦

每年5月~10月是綠竹筍的盛產季節,尤其以端午節過後至立秋前這段期間是最佳賞味期。五股的農業環境獨特,臨淡水河流域,背海,空氣中充滿鹽離子,又是火山岩地形,是非常適合種植綠竹筍的環境。由於獨特的環境與種植土壤,讓五股的綠竹筍汁多香甜,如同水梨般的清脆細嫩,品質始終被喻為全臺之冠。

綠竹筍是筍類中的上品,筍質細嫩、熱量低又含高纖維,要品嘗當季香甜又清脆的綠竹筍鮮滋味,也必須先學會基本的挑選技巧,綠竹筍依等級分為:

*上筍:品質最好,甜度最高,纖維最細嫩,是製作沙拉筍及涼拌料理的最佳食材。外觀略帶金黃色,筍身微彎像牛角形,長度大約一個手掌大小,筍尖鮮白不帶綠,煮熟後香甜清脆又鮮嫩多汁,如同水梨的口感。

*中筍:品質比上筍略差些,脆度佳,適合煮湯、清炒。長度比上筍略長,外型也不是完美的牛角形。因為其筍頭略微露出土壤,筍尖顏色略帶「出青」且會有苦味,但只要用滾水煮透後就可以去除苦味。

*下筍:品質較差的綠竹筍,纖維較粗,較適合滷、燉等久煮料理。因超過黃金採收期太久,筍身直瘦長,筍尖出青,苦味也最重,也可經過加工製成綠竹筍乾。

藉著天然環境優勢及農友後天努力,五股綠竹筍是我們最驕傲的特產,歡迎大家把握產季盡情訂購。(撰文/五股農會 林美惠)



新北除了五股綠竹筍之外,另外還有三峽「梨仔筍」、八里「黃金筍」等,也是甜美多汁受到廣大消費者喜愛喔,敬請把握竹筍產季,選購您喜愛的新鮮好筍吧!

* 新鮮好筍哪裡買 *

- ◎五股區農會
 - ①生鮮超市
地址: 新北市五股區民義路一段21號
時間: 週一至週五8:00-18:30
週六、日及例假日8:00-17:00
聯絡電話: (02)2291-4060分機65/ 69/ 70
 - ②綠竹筍直銷站
時間: 每日上午5:00-7:00
地點: 五股區農會超市旁
聯絡電話: (02)2291-4060分機46/ 51 / 66
- ◎三峽區農會
地址: 新北市三峽區長泰街96號
電話: (02)2671-1002轉供銷部
鮮農直賣所: 新北市三峽區大學路78號
請加入<https://lin.ee/4n76H56>獲取相關訊息
- ◎八里區農會
電話: (02)2610-2996轉供銷部
小農店鋪直銷站: www.gotobali.com.tw

涼拌筍絲

*【材料】:

1. 綠竹筍 1支
2. 小黃瓜 2條
3. 紅蘿蔔 1條
4. 火腿片 2片

*【調味料】:

- 和風醬、胡麻醬 各 1大匙
香油 1小匙
鹽 少許



(示範/五股農會 王素香)

步驟 1

綠竹筍煮熟切成細長條狀備用。

步驟 2

小黃瓜、紅蘿蔔刨絲,撒些許鹽巴醃過備用。

步驟 3

火腿片煎熟切成長條備用。

步驟 4

洋菜條剪成長段,用開水泡軟瀝乾備用。

步驟 5

將全部所有的材料加入調味料拌勻後即可食用。

稅務小常識 配偶贈與

配偶相互贈與不課贈與稅，但要如何辦理呢

小周聽說配偶相互贈與不課贈與稅，決定要把名下的另一間房子過戶給配偶，經向稅捐機關詢問辦理手續歸納如下：

配偶相互贈與房屋及土地，要訂立贈與契約，並在契約成立之日起 30 日內，填具契稅申報書及土地增值稅申報書，檢附公定格式契約書影本（正本核對無誤後退還）及有關證明文件，向稽徵機關申報契稅及土地增值

稅，契稅核定後向原申報之稽徵機關領取契稅及應納房屋稅繳款書，土地增值稅核定後向原申報之稽徵機關領取土地增值稅繳款書（或土地增值稅免稅證明），持繳款書向代收稅款之金融機構繳納後，再到稅捐單位辦理稅捐完納證明，最後至所在地政事務所辦理產權移轉登記，另依土地稅法第 28 條之 2 規定，配偶相互贈與之土地，得申請不課徵土

地增值稅。

配偶相互贈與雖然不課徵贈與稅，但仍必須辦理贈與稅申報，於取具國稅局核發之免稅證明書後，再持向登記機關辦理產權移轉登記。（撰文 / 會計部 黃淑女）



註：資料來源財政部稅務入口網 <http://www.etax.nat.gov.tw>

防疫飲食
可以
這樣吃

均衡飲食 打造免疫防護力



在新冠肺炎疫情危機下，防疫期間除了做好基本防疫措施之外，均衡飲食，打造免疫防護

力是相當重要的！飲食是身體健康的基礎，營養不均會導致免疫功能下降，進一步影響身體健康，面對日常生活模式的改變，更需要重

視自己及家人的身體健康，透過均衡攝取營養素加上規律運動、充足睡眠才能增加免疫力，抵抗疾病威脅。（撰文 / 吳佳蕙 營養師）

均衡飲食聰明吃

聰明吃

1

選擇未精製的全穀雜糧類

未精製的全穀類食物相較於精製澱粉有較多的維生素B、礦物質及纖維，每日主食至少要有三分之一為未精製的全穀雜糧，常見的全穀類食物選擇有：糙米、全麥、燕麥、地瓜、南瓜、玉米等。



聰明吃

2

多元攝取新鮮蔬菜

蔬菜含有豐富膳食纖維、礦物質、維生素及植化素，膳食纖維可促進腸胃蠕動，維持腸道健康，同時有助於腸道益菌生長，對免疫防護力的提升相當重要！建議可選擇不同顏色的蔬菜，讓營養素攝取更加多元，另外蔬菜的營養成分易在水煮的過程中流失，因此可選擇拌炒的方式，避免高溫長時間的烹調或大量水煮是保留營養的關鍵。



聰明吃

3

攝取當季新鮮水果

水果富含維生素 C、膳食纖維及植化素等，有助於增強免疫力，建議每天攝取 2~4 份水果（1份水果約女生拳頭大），然而維生素C易在加工過程，或是高溫烹煮中流失，因此新鮮當季的水果是較好的選擇！



聰明吃

4

補充優質蛋白質

豆魚肉肉皆是蛋白質豐富的食物來源，植物性蛋白質有豆腐、豆漿等，動物性蛋白質的選擇上，則有常見的魚肉、雞肉、豬肉、牛肉、羊肉等，建議避免加工肉品的攝取，另外鮭魚、鯖魚、鮪魚等魚類以及蛋黃，含維生素D可參與免疫系統運作，維持免疫功能。

聰明吃

5

健康用好油，堅果一茶匙

烹調時選用不飽和脂肪酸較豐富的植物油例如：橄欖油、苦茶油、葵花油、芥花油或沙拉油等，其中油脂的攝取包含每日一茶匙堅果種子，例如：杏仁果、核桃等，可增加維生素E攝取，幫助身體對抗氧化壓力，保護心血管健康。

聰明吃

6

補鈣固骨本

由於國人普遍鈣質攝取不足，建議每天飲用 1.5~2 杯牛奶來補充鈣質，若不吃乳製品，則需注意鈣質攝取，可選擇高鈣食物，例如：深綠色蔬菜、高鈣豆製品、芝麻等。



最後別忘了減少加糖甜食及飲料攝取，精製糖除了會增加熱量負擔之外，還會抑制免疫系統，讓免疫力降低！均衡飲食，多喝水，維持身體活動以及充足的睡眠，才能維持良好的免疫防護力！

防疫健康料理 營養美味茶油海鮮粥



*【材料】白飯 1 碗、透抽 200g、蝦仁 200g、地瓜 180g、青豆仁少許、水

*【調味料】茶油 30g、薑片 2 片、鹽少許、米酒少許

做法 1

將透抽、蝦仁洗淨，用蔥、薑、米酒、水汆燙備用。

做法 2

先將地瓜去皮切成小丁，起鍋倒入茶油、薑片爆香，再放入地瓜丁、青豆仁炒香後加水煮至六分熟。

做法 3

將白飯加進鍋內煮至黏稠，再放入燙熟的海鮮，加入少許茶油、鹽巴調味即完成。



（示範 / 坪林農會 鍾秀琴）