VOL. 53

愛台灣・愛農業

國內
郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第1676號
雜誌



PanChiao Farmers' Association 板農季刊

2026. January

板橋區農會溪頭辦事處

新北市板橋區農會
溪頭辦事處
溪頭信用分部

營業日期 115年3月2日

全新分部即將與您相見

服務項目

存、放款業務　各項儲蓄險業務　保管箱業務　農產品販售

金融新據點　安心零距離

服務新據點：板橋區吳鳳路89號　服務電話：02-2251-6889



熱鬧啟程．福氣滿載

總編輯/黃東源

歲末年初的板橋，過年氣息愈加濃厚。今年的《板農季刊》第53期便在這樣的氛圍中誕生，以「熱鬧」為題，「福氣」相隨，分享給每位讀者。其中最受矚目的焦點，莫過於 溪頭辦事處暨信用分部的成立。新分部的啟用，象徵板農在地深耕及落實普惠金融的一大步，使金融與農業推廣更便利、更貼近民眾的日常需求。

除了新分部的落成，本期還收錄多場福氣滿載的盛事。「百年會香· 賜福遶境 慈惠宮板橋媽、拱天宮白沙屯媽 停駕板農」呈現媽祖婆停駕時，在地鄉親與信眾們的虔敬與感動，也讓板農成為連結地方社區、信仰文化重要的中心。

同時，今年亦是傳統藝術值得紀念的一年。「創社一一〇週年 新義社媽祖停駕板農」展現地方藝陣的延續，而「北管之美：台灣在地音樂的生命力 林茂賢」則帶領員工更深入瞭解地方文化的重要，盼能推廣傳統藝術而傳承不斷。

在組織發展面向，「114 年度板農高階主管研習營」也收錄於本期內容，展現本會透過持續學習與交流，提升團隊服務品質的努力。

隨著新年度即將展開，年貨市場的熱度也逐漸升溫。活力超市因網紅介紹而備受關注，不僅讓更多民眾認識板農優質農特產品，也成為過年採買的亮點場所，為節慶增添更多熱鬧氛圍。

本期季刊從新辦事處啟用、信仰文化、藝陣傳承到年節活動，完整呈現板農在地方服務中的活力與前行步伐。翻開本期，讀者將感受到板農在新一年裡蓄勢待發的能量與使命感。



駿馬行歲，香火為引

歲序更迭之際，二〇二六馬年踏著晨光而來，
駿馬奔騰萬里，象徵一往無前的時代精神。

回望白沙屯媽祖百年會香，盛況依然歷歷在目，
鑼鼓齊鳴人潮洶湧，場面蔚為壯觀且震撼人心，
鑾轎行走無定，卻在人心深處自有方向可循，
萬人隨行風雨無阻，以腳步印證堅定信念，
長途跋涉塵土飛揚，卻始終不改虔誠初心，
百年一遇的會香盛事，早已成為文化象徵，
祈福還願各懷心願，卻能同心同德向前，
眾志成城之時，善念如江河浩蕩奔流。

人聲鼎沸之中，也蘊藏靜水流深的力量，
媽祖行腳提醒世人，凡事順勢而行水到渠成，
馬年象徵奔馳千里，更需行穩致遠的智慧，
一動一靜之間，展現台灣獨有的韌性，
信仰不言而喻，卻能潛移默化安定人心，
文化力量在耳濡目染中，歷久彌新傳承不息。

當信念成為方向，再遠的路也能迎刃而解，
馬年如神駒引路，帶領人心穩健前行。

CONTENT

夯板農

04　百年會香·賜福遶境
　　慈惠宮板橋媽　停駕板農
08　創社一一〇週年　新義社媽祖停駕板農
09　北管之美：台灣在地音樂的生命力　林茂賢
10　114年度板農高階主管研習營

金融錢線

12　防詐騙宣導　漫畫篇
14　黃金三角退休規劃
　　打造安心退休生活的三大支柱

農情快遞

16　反黃牛詐騙宣導

寶島優雜糧

18　A贏四寶中的黑金產區
　　下營農會A贏原味黑豆

新年特輯

20　115年度板農活力超市年貨市場
22　年貨市場特色商品推薦

元氣專欄

24　失速的能量引擎：認識貧血，讓身體重新啟動
26　當血管變窄，人生也變窄　打造彈性血管的日常養成
28　沈默的肝臟警報　揭開脂肪肝的成因與預防策略

健康食尚

30　東台淨土飄芋香　關山農會　芋香好米
31　水深火熱鍛造的能量好鹽　線西農會3烤竹鹽
32　當朱雀飛進咖哩　鹿草農會　辛咖哩
33　破白堊土而出的台灣味　左鎮農會　破布子
34　熱湯沖進的山珍海味　梅山農會　鮮筍海帶芽湯
35　客家宴賓三生湯　北埔農會　擂茶

遊藝趣

36　與海爲鄰的純樸小鎮　探訪台西鄉與褒忠鄉情
38　北海岸的慢調日常　漫步金山老街、溫泉與海岸線的療癒旅程
40　舉目皆是綠意的縱谷秘境　鹿野的茶鄉與田野日常

你儂我儂

42　推廣活動資訊報導
46　從產地到餐桌　在地好料理

發行人　郭進源
總策劃　李佩玲
總督導　林秀慧
總編輯　黃東源
編輯群　高偉哲、徐子雯、許程壹、張鶴騰、胡美玲、陳雅芬、洪千雅
設計企劃　力思方舟品牌管理顧問 (02)2960-3616
印刷單位　聖茂印刷有限公司 (02)2269-3399

中華郵政板橋雜字第一八一號登記證
登記為雜誌交寄
中華民國101年8月8日創刊

出刊日　115年1月13日
零售定價　新台幣八十元
發行所　新北市板橋區農會
發行地址　新北市板橋區府中路二十九號
電話　(02)8965-6868
傳真　(02)8965-6969
編輯業務專線　(02)8965-6868 轉 企劃部
商品廣告專線　(02)8965-6868 轉 供銷部
官網網址　https://www.pcfarm.org.tw

板農季刊由新北市板橋區農會出版發行
非經同意請勿翻印或取材
愛地球享樂活請珍惜資源與好友共同分享

板農活力超市 LINE官方帳號　板農活力購 Pcfarm Market Go　板橋農會 官方網站　板橋農會 Facebook

百年會香・賜福遶境　慈惠宮板橋媽　停駕板農



百年會香盛會，板農恭迎媽祖停駕

白沙屯媽祖睽違多年再度贊境新北，與慈惠宮板橋媽百年會香重逢，成為板橋地區難得的宗教盛事。本會榮幸作為停駕點，誠心恭迎媽祖蒞臨，祈願庇佑地方安康順遂。





與地方同行，守護在地文化

此次盛會能夠順利完成，更要感謝台北金環太子會、潮和社的全力協助，以及社區鄉親與眾多信眾的同心參與。每一位與會的人，都是這場盛典不可或缺的力量。板農衷心感謝所有的付出與陪伴，並期盼未來持續與各界攜手，共同守護地方文化，為板橋留下更多值得傳承的時刻。

百年會香-影片紀實
3分鐘



準備每一份補給，傳遞每一份感動

為迎接媽祖到來，本會提前規劃動線、人力，並準備上萬份物資供信眾取用，從瓶裝水、農特產品點心到暖心的油飯及紅龜糕，盡可能照顧到每位參與者的需求。這不僅是儀式上的準備，更是板橋區農會長期深耕地方、關懷民眾的具體展現。面對龐大的香客人潮，本會由理事長郭進源以身作則，各同仁、家政班員們，皆全力投入，用最實際的行動落實農會服務鄉里的精神。

取之於社會、用之於社會，不僅是初衷
更是全體選聘任人員回饋地方的真心承諾



百年會香・賜福遶境・拱天宮白沙屯媽　停駕板農





虔誠恭迎，用心祈福

感謝拱天宮白沙屯媽聖駕蒞臨，於本會停駕賜福。鄉親與本會同仁皆以無比虔敬之心迎接，祈願媽祖庇佑地方風調雨順、本會業務蒸蒸日上。

不只是地方的金融機構，更是社區在地的守護者

我們深信，服務不僅限於金融推展，更包含對社區的守護與陪伴。無論是在農業輔導、長者關懷、文化活動或公益服務上，本會始終伴於左右。媽祖停駕於此，不僅象徵宗教上的庇佑，也象徵著板橋區農會作為「在地守護者」的使命，將持續深耕在地。





百年會香顧眾生，萬人空巷迎媽祖

能與眾多信眾、鄉親共同置身於這場難得的盛典中，是本會莫大的榮幸。從媽祖停駕的那一刻起，現場無數人虔敬雙手高舉，祈願平安順遂，整條街道被滿滿的期待與感動繚繞。





「深耕在地，陪伴鄉里」為己任

未來，板橋區農會將持續以行動回饋社會，從農務推廣、金融服務到公益關懷，皆以「深耕在地、陪伴鄉里」為己任。未來，我們會與社區同心，攜手創造更安定的生活環境；也會讓媽祖所賜予的庇佑化為前行的力量，守護每一位農友、會員與居民，讓板橋在信仰與溫暖中持續繁盛。

創社一一〇週年　新義社媽祖停駕板農



百年歷史的新義社，自清末創立以來，透過「串香」、「交陪」等傳統習俗維繫軒社情誼，串聯起板橋在地宗教文化的深厚脈絡。今年適逢創社一一〇週年，新義社將於十月十九日上午八點自接源堂出發，舉辦年度遶境活動，邀請社區共同參與這場承載百年記憶的文化盛事。

宗教團體不僅是信仰與文化的核心，更是推動公益、凝聚社區的重要力量。本會常務監事游伯湖身任新義社社長，在推廣民俗文化與保存北管藝術上不遺餘力。他以實際行動連結社區、連結信仰，也讓新義社的文化能量得以在現代社會中持續綻放。

板橋區農會長期關注地方文化，除金融服務外，更積極推廣傳統藝術教育。透過課程與活動的支持，本會希望讓更多民眾理解本土藝陣的歷史意義，並呼應 SDGs 永續發展目標中的「永續發展夥伴關係」與「優質教育」，使文化傳承與社會永續能夠並行。今後，本會也將持續與在地團體攜手，守護文化、支持教育，與地方共好，讓珍貴的傳統文化得以世代傳承。

【板橋新義社媽祖停駕板農影片】
板橋區農會Facebook



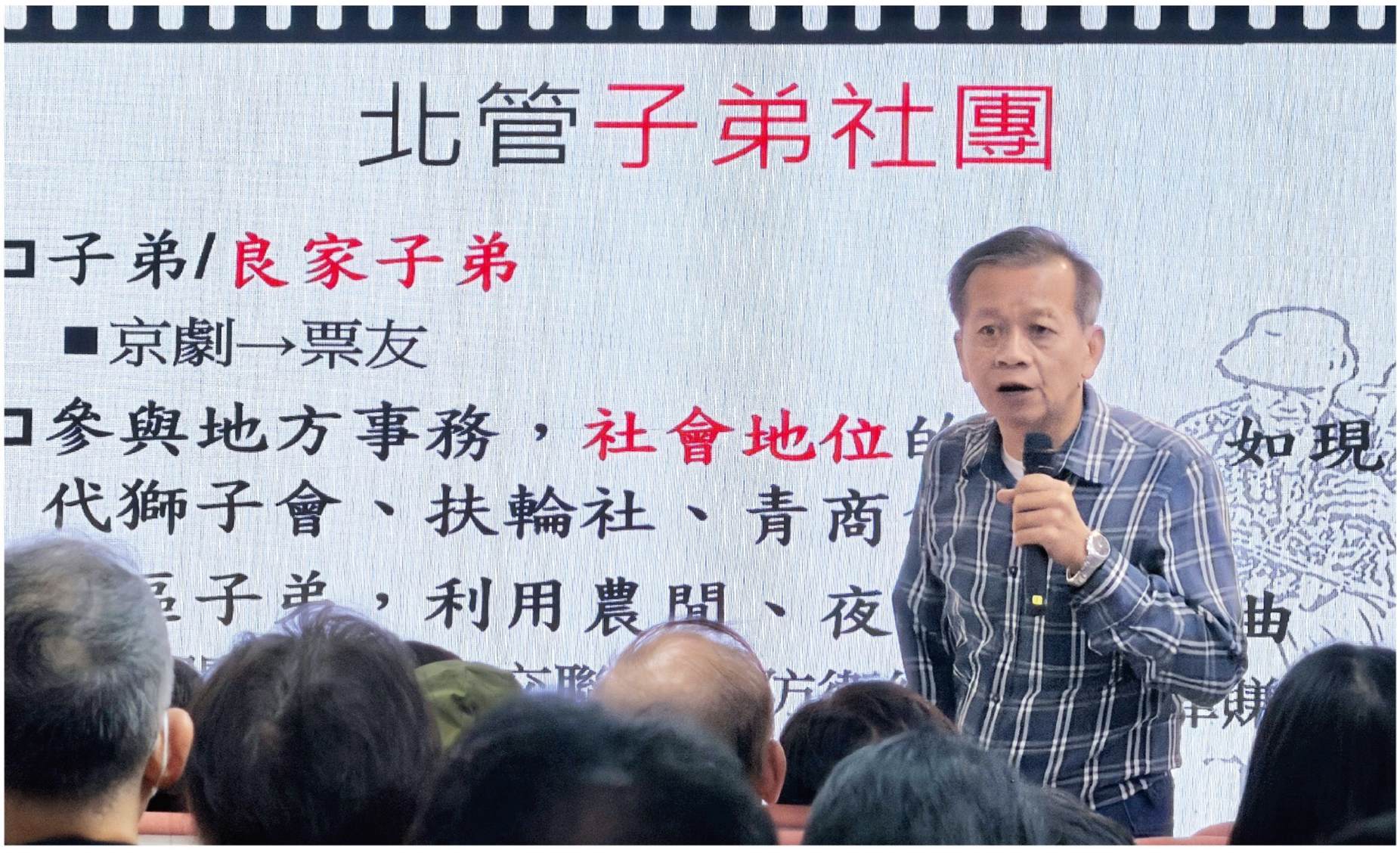




圖、文／本刊編輯部

北管之美：台灣在地音樂的生命力

文／社後辦事處 王人禾



今日於林茂賢「北管之美：台灣在地音樂的生命力」課程中，我重新認識了南管與北管這兩種傳統音樂。它們過去常在廟會或民間慶典中出現，對我而言只是生活背景的一部分，卻從未真正理解其背後的歷史與樂理。林茂賢老師以生動的方式介紹南、北管的起源與發展，並深入解析其音樂結構與演奏特點，讓我看見每段旋律與節奏所蘊含的文化底蘊與精緻的樂理。

老師的授課風格幽默而富有親和力，透過故事引導我們進入音樂世界，使陌生、艱澀的內容變得生動又具啟發性。他對南管與北管的詮釋，讓我不僅感受到傳統音樂的獨特魅力，也更清楚理解其嚴謹的架構與藝術價值。

這樣的課程讓我看見臺灣本土音樂的深厚底蘊，也激發了我對傳統文化更大的興趣。感謝板橋區農會舉辦此課程，讓我們有機會接觸並理解這些具歷史意義的音樂形式，使更多人得以認識台灣音樂文化的獨特性。期盼未來能有更多類似課程，讓學習與文化傳承得以並行，延續這份珍貴的藝術資產。



一一四年度板農高階主管研習營



圖、文／本刊編輯部

本會於114年11月8日至9日舉辦「114年度高階主管研習營」，旨在協助同仁強化領導能力、理解影響力本質，並進一步將所學應用於實務管理。相較以往多以長官經驗分享為主的研習方式，本年度特別設計兼具理論與體驗的課程，希望協助主管在面對團隊時，不僅依靠職權執行任務，更能透過溝通、同理與激勵提升團隊效能。

課程首日由起初國際—吳毓芳老師主講，以「影響力三要素」作為開端，協助參與者重新檢視組織溝通的核心架構。講師指出，影響力的展現可從三個面向理解：

- 文字語言：語言需以同理為前，引導於中、教導為後。
- 聲音語調：語調的上揚音及下滑音為接收與回應的反饋。
- 肢體動作：適當的點頭與微笑能有效拉近距離，使互動更順暢。

隨後課程進入「因人而異的溝通方式」。講師將常見溝通者分為視覺型、聽覺型與感覺型三類：

- 視覺型語速較快且表情肢體豐富效率高。
- 聽覺型講話溫文儒雅善用舉列或故事來說明表達。
- 感覺型語速較慢停頓後思考才做回應。

藉由辨識不同特質，能選擇更適宜的溝通策略，提高溝通的成效。

當日最後則聚焦「激勵與帶人技巧」。講師強調，在普遍較為含蓄的華人文化中，適度的肯定與讚美仍是不可或缺的管理元素，能強化成員的成就感與合作意願。課程亦安排簡易演練，讓參與者實際練習具體、真誠的激勵語句，使技巧更能運用於日常領導情境中。

研習營第二天則結合食農教育推廣，安排至田間進行農事體驗，內容包含芋頭栽培知識、田間操作示範及農作體驗。講師從芋頭品種介紹、栽培環境、成長週期到採收時機，逐一講解，協助同仁更加理解農產品背後的生產脈絡。在專業人員帶領下，參與者實際下田進行體驗，親自觀察土壤狀態與植株特性，感受農民在生產過程中的投入與辛勞。

田間課程結束後，活動安排芋泥球DIY手作環節，讓同仁運用當季芋頭進行加工，從蒸煮、捏製到調味，完整體驗「農產品從產地到餐桌」的流程。透過此一系列課程，參與研習的主管們不僅增進對作物的認識，也更具體了解食農教育的重要性。

整體而言，本次高階主管研習營兼具理論學習與實際體驗，內容涵蓋溝通技巧、領導思維與農業現場知識，期望協助主管培養更全面的視野。透過課堂分享與田間體驗的結合，使與會同仁不僅提升職場管理能力，也進一步理解農業在地價值與其背後的生產精神，為未來的農會業務推展奠定更紮實的基礎。



【板橋高階主管研習營影片】
板橋區農會Facebook

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS







防詐案例一

金融錢線



詐騙手法日新月異，小心「假冒公務機關」
如疑似詐騙，請撥165防詐專線

✘聽到「身分遭冒用」「偵查不公開」「監管帳戶」等字眼，多半是詐騙。

✘警方不會用電話及視訊做筆錄，更不會要你轉帳或匯款。

檢警調等單位處理司法案件，都會寄正式通知書要你到案。

內政部警政署165全民防騙網
National Police Agency,Ministry of the Interior
165反詐騙諮詢專線



防詐案例二



遇到「穩賺不賠、高報酬」邀約請特別小心
板橋農會與您一起守護資產安全

- ✘投資必定伴隨風險，聽到「保證獲利」、「穩賺不賠」必定是詐騙！
- ✘引導加入投資LINE群組，群組成員多為詐騙集團暗樁。
- ✘透過假投資APP或網站操作，起初給予小額獲利，誘使投入更多金錢。





黃金三角退休規劃：打造安心退休生活的三大支柱

文 / 農金保經 郭芋吟

隨著高齡化社會來臨，退休不再遙遠，而是每個人必須提前準備的課題。未來生活要靠什麼支撐？政府年金夠用嗎？公司退休金足夠嗎？還是得靠自己累積？

「黃金三角退休規劃」強調三大支柱：政府保障、企業退休金、個人儲蓄與保險，就像穩固的三腳椅，缺一不可。

一、什麼是黃金三角退休規劃？

黃金三角退休規劃（Golden Triangle of Retirement Planning）整合三個面向：

1. 政府保障：勞保老年年金、國民年金。
2. 企業退休金：勞退新制、舊制退休金、企業年金。
3. 個人儲蓄與保險：定存、基金、保險（尤其分紅保單）。

理想狀況是三者皆有，互補不足。

二、三大支柱解析

1. 政府保障：穩定但有限。2025年平均勞保年金約每月1.8萬元，只能應付基本開銷。
2. 企業退休金：勞退新制強制雇主提撥6%，但轉職頻繁會影響累積。若公司有額外年金制度，應積極參與。
3. 個人儲蓄與保險：最具彈性，透過投資與保險累積資產。其中，分紅保單兼具保障與儲蓄，適合中長期規劃。



三、分紅保單的角色

分紅保單是一種壽險或年金保單，保險公司將盈餘以紅利回饋保戶。

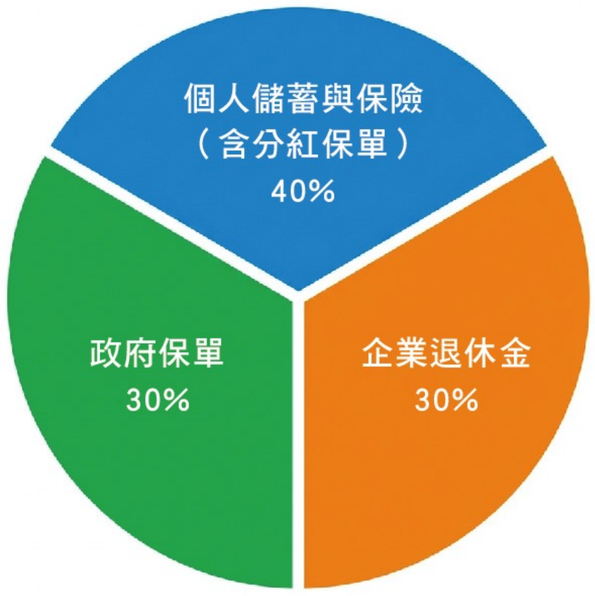
優點：

- 穩定增值，紅利可累積利息。
- 保障與儲蓄兼具。
- 長期持有效果佳（10年以上）。
- 應用情境：每年投入10萬元，持續10～20年，退休後可一次領出或轉為年金給付。

四、案例解析：小資族也能穩穩退休

- 案例人物：小芳，35 歲，行政助理。
- 每年投入：20萬元
- 投資期間：10年
- 年報酬率：3.5%
- 10年後累積資產：約2,346,279元
- 退休後每月可領：約9,776元（分20年領完）

這筆錢可作為生活費補充、旅遊基金或醫療支出。



黃金三角退休規劃構成圖

五、如何打造屬於你的黃金三角？

- Step 1：盤點現況 → 政府年金資格？公司退休金制度？每月可儲蓄多少？
- Step 2：設定目標 → 幾歲退休？每月生活費？預計活到90歲？
- Step 3：資產配置建議 → 政府保障30%、企業退休金30%、個人儲蓄與保險40%。

六、生活化建議

- 越早開始越好：複利效果顯著。
- 每年檢視一次：調整投資與保險配置。
- 保險是風險轉移，不是花錢：尤其醫療與長照保障。



退休金簡易公式：

退休後每月生活費 × 12 × 預計退休年數 = 所需退休金

例如：30,000 × 12 × 30 = 1,080 萬元。

政府年金、企業退休金與分紅保單一起補足缺口，形成完整「黃金三角」。

◆結語

退休不是終點，而是另一段精彩的開始。透過政府、企業與個人三方努力，加上分紅保單等工具，你可以打造有保障、有尊嚴的退休生活。現在就開始規劃，未來的你一定會感謝現在的自己！

農會希望可以在地提供多元服務，除了保險規畫之外也可以客製化每個人專屬的退休規劃，想了解的朋友們，歡迎預約洽詢喔！

勿委託黃牛代辦保險給付

一、什麼是委託代辦？

1

常以「保險顧問管理公司」的人員，伺機接近。

2

謊稱農保給付申請手續繁雜，公司聘請專業顧問、法務、行政審查人員，主打合法代辦，快速通關。

3

收取不合理的委任報酬（佣金），如違約就要賠償。



二、保障自身權益，申請給付自己來

如有他人招攬不法代辦農（職）保給付

千萬別任意簽署委任契約書

若誤簽，可採取下列措施以減少損害

簽了委任契約書怎麼辦？

契約書要留著

勞保局已付款、受任人提起訴訟要求給付佣金，違約金

向法院主張報酬不合理，請求酌減或免予支付佣金、違約金

已送件、勞保局未付款

1. 向代辦業者寄出存證信函解除或終止契約→聲明不委託辦理
2. 向勞保局寄出撤銷申請函→撤銷給付申請
3. 另由自己向勞保局提出給付申請

在給付送件前

向代辦業者寄送存證信函，聲明不委託辦理

★請牢記：

1. 申請給付很簡單，有問題可以先問農會或勞保局。
2. 印章、存摺或身分證不要交給代辦業者代辦，會被抽佣金，實在不划算！



申請給付到農會，手續簡便不收費

寶島優雜糧

A贏四寶中的黑金產區
下營農會A贏原味黑豆



位於嘉南平原核心地帶的臺南市下營區，憑藉肥沃土壤與完善水利條件，長期以來是南臺灣重要的農業生產基地。其中，「黑豆」更是下營極具代表性的在地作物，不僅深植於農業生產體系中，也逐漸成為地方品牌的重要象徵。為了活化農業價值，下營區農會整合在地豐富農產資源，在既有水稻與硬質玉米產業基礎上，進一步發展白鵝、蠶絲、黑豆與文旦等「A贏四寶」特色農產。透過加工加值與品牌行銷策略，讓農產品不再僅止於原料銷售，而是走向多元應用與市場區隔，為農民創造更穩定的收益。

下營農民配合稻作輪作，於秋冬季節栽種黑豆，不僅有助於調節土壤肥力、降低病蟲害風險，也讓黑豆成為農家重要的經濟作物與日常飲食來源。隨著農業技術精進與市場需求轉變，下營黑豆逐步由自給型栽培，轉型為具規模的經濟產業，並在臺灣黑豆產區中建立良好口碑。

從營養角度來看，黑豆堪稱「豆中精品」。其富含膳食纖維與優質植物性蛋白，並含有維生素Ａ、葉酸，以及鐵、錳、鈣等多種礦物質。其中，黑豆外皮所含的花青素與類黃酮，具有高度抗氧化能力，有助於對抗自由基、降低慢性病風險。此外，黑豆所含的Omega-3脂肪酸，能提升體內好膽固醇比例，對心血管健康相當有益；葉酸則對成長中的孩童與準備懷孕的女性格外重要。



下營區農會
黑豆產品系列

綜合研究顯示，黑豆對健康具備多重正面影響。首先，在心血管保護方面，黑豆的可溶性纖維能幫助降低血液膽固醇，減少血管硬化風險，並搭配Omega-3脂肪酸，促進血液循環、穩定血壓。其次，在抗氧化與防癌潛力上，黑豆種皮中多種天然植化素被證實有助抑制異常細胞生長。第三，黑豆豐富的蛋白質與纖維能促進腸道蠕動、延長飽足感，不僅改善消化功能，也有助於體重與飲食控制。第四，穩定的消化狀態亦能間接協助血糖平衡，對需控管血糖族群而言，是相對溫和且友善的主食選擇。

此外，黑豆中含有一種較少見的礦物質—鉬。鉬在人體中扮演解毒輔助角色，特別有助於分解亞硫酸鹽，這類物質常存在於紅酒、果乾或加工食品中，對部分族群可能造成不適。適量攝取黑豆，有助提升身體代謝與神經系統機能，也被視為中高齡族群營養補充的潛在助力。



在永續農業理念引導下，下營黑豆產業也逐步導入友善耕作與減藥栽培模式，兼顧環境保護與農民生計。從土地管理、作物輪作到後端加工與市場應用，下營黑豆正展現出台灣農業「從產地到餐桌」的完整實踐。展望未來，下營黑豆除了推進文化傳承與產業永續的方向外，更是一段地方農業與健康生活緊密結合的故事，讓一顆黑豆，成為下營走向永續與價值共好的重要力量。



日式蜜黑豆

♥ 準備食材：黑豆300克、蘇打粉3克、二砂糖50克、紅糖30克、蜂蜜10克、醬油5克、鹽1克、泡黑豆的水400克

♥ 料理作法：

① 黑豆洗乾淨後，加入小蘇打粉和水浸泡8小時備用。

② 移至電鍋中，外鍋4加入杯水下去煮，開關跳起後燜10分鐘才取出。

③ 加入紅糖、二砂糖、鹽、醬油一起煮沸騰後，最後再加入蜂蜜拌勻。

④ 倒入保鮮盒中糖水醃過黑豆，這樣黑豆才會黑亮完美，不會起皺摺，放涼後放入冰箱冷藏一夜。黑亮亮的又好吃，甜入心坎裡。

掃我呷好糧



HAPPY CHINSES NEW YEAR

新年特輯

2026板農年貨市場展售活動

活動日期：115年2月6日~2月13日 9:30-19:30

展售地點：板農活力超市一樓廣場

板橋地區最具代表性的年貨大街！

現場有熟食漁產、過年南北貨、應景水果等眾多優質農特產和年節必備商品

熱鬧搶搶滾！歡迎蒞臨選購、開心辦年貨！

賀歲酬賓滿額送

滿6000送200

活動時間：115年1月8日至2月13日

活動期間內，於板農活力超市累計消費每滿6000元即可憑發票（須附明細聯）

兌換200元抵用券一張！買越多、送越多！

歡迎所有老朋友、新朋友闔家蒞臨，一起來板農活力超市辦年貨、拿好康唷!

♦滿額送注意事項：

1.兌換滿額禮之發票須具備完整發票聯及明細聯，若使用載具則須出示紙本明細聯。

2.酒類、申辦米會員、蠶絲被、專用垃圾袋、官方購物網站之消費金額不列入活動滿額計算。

3.經議價之大宗商品，交易金額低於售(特)價時，該發票金額恕不參加滿額禮計算，亦不累積超市VIP紅利點數。

4.本活動200元抵用券使用期限為115/2/23~115/4/30，詳細使用規則請視券上說明。

年貨商品推薦

冷凍 保存期限：冷凍1年

海撰 頂級海鮮禮盒

$3,480元

「海撰鮮品」感謝會員一路相伴，始終堅持高品質與不漲價！
嚴選最受喜愛的海味單品與珍貴大白鯧，願這份溫暖心意的海鮮禮盒，陪你與家人圍爐團聚，共迎平安豐收、美好幸福的新年！
＊所有魚類皆去鱗、去鰓及去肚處理（野生大白鯧除外）。



野生特大白鯧魚
700g-800g



頂級大龍虎石斑魚
600g-700g



嚴選鮑魚清肉
260g±10%



厚切鮭魚切片
300g-350g

贈



嚴選大草蝦6尾裝
250g±10%



活凍大軟絲
500g-600g



生食級干貝
200g±10%(12顆)



嚴選大尾白蝦
700g

冷凍 保存期限：冷凍1年

全國漁會 玄海御饌海鮮禮盒

$3,600元

中華民國全國漁會「玄海御饌」品牌，特選上等精緻漁產，讓老饕能品嘗到優質海鮮，新年圍爐的最佳選擇。
＊所有魚類皆去鱗、去鰓及去肚處理（野生大白鯧除外）。



野生大白鯧
700g-800g



紅鮸魚
700g-800g



扁鱈切片
350g



挪威鮭魚片
300g-400g

贈



府城蝦捲
320g



活凍軟絲
600g-800g



生干貝
220g(10-12顆)



白蝦
600g

新年特輯

年貨商品推薦



冷藏　保存期限：冷藏60天

曾家莊 綜合禮盒

$488元　原價：549元

規格：
純米港式蘿蔔糕1000g
純米傳統芋頭糕1000g
純米香菇蘿蔔糕(素食)1000g
芋粿巧500g

冷藏　保存期限：冷藏60天

曾家莊 純米港式蘿蔔糕

$129元　原價：159元

規格：1000g



冷藏

日本青森 富士蘋果禮盒

$1,080元

規格：32規格 / 8粒　　產地：日本青森





曾家莊 紅豆年糕 素

$129元　原價：175元

規格：600g
保存期限：常溫90天



曾家莊 焦糖年糕 素

$120元　原價：165元

規格：600g
保存期限：常溫90天



魚池鄉農會 板農冬菇

$1,799元　原價：1,950元

規格：600g
保存期限：1年







番路鄉農會 阿里山金萱茶禮盒

$1,499元　原價：1,600元

規格：150g*4入　　保存期限：2年

純正阿里山脈生產手採金萱茶，品種為台茶金萱12號，既有烏龍之溫潤甘醇，復有金萱之清香雅緻，湯色金黃，茶性柔和，多製成半球狀，其香味常伴隨著海拔高度的上升而更顯純撲自然。



番路鄉農會 阿里山玫瑰花茶禮盒

$599元　原價：688元

規格：金萱玫瑰花茶、青心烏龍玫瑰花茶、紅烏龍玫瑰花茶各3g*5入
保存期限：2年

花茶的花來自於番路鄉「曙光玫瑰莊園」數百種新鮮玫瑰花，是凌晨鮮採的花冠，再以低溫烘焙，保留住天然的玫瑰花香與營養元素，與番路鄉隙頂100%阿里山茶完美結合，碰撞出驚豔的迷人滋味，芳香甘醇不苦澀的頂級口感，擄獲消費族群挑剔的味蕾與心。



冷藏

寶島南方棗 本棗經禮盒

$1,520元

規格：4.5兩-4.9兩*12入　　產地：屏東高樹



冷藏

佳冬鄉農會 黑珍珠精品禮盒

$890元

規格：2kg（約20-24粒）
產地：屏東佳冬







豐原區農會 揪柑心椪柑禮盒

$599元

規格：27A / 約21顆
產地：台中豐原



冷藏

紐西蘭 櫻桃禮盒

$1,150元

規格：30-32mm / 1kg
產地：紐西蘭



元氣專欄

失速的能量引擎：認識貧血，讓身體重新啟動



日常生活中，「貧血」常被誤以為只是臉色蒼白或偶爾頭暈的小問題，卻其實是許多慢性不適的根源。根據國內營養與流行病學研究推估，臺灣約有一成以上人口曾有不同程度的貧血問題，其中以育齡女性、孕婦、長期素食者、青少年、長者以及慢性病患者最為常見。女性因生理期流失鐵質，孕期又需供應胎兒所需，更容易出現缺鐵性貧血；而銀髮族則可能因吸收力下降或慢性疾病而不自覺地貧血。

貧血不只是「容易累」。當血液中的紅血球或血紅素不足，氧氣輸送能力下降，身體各器官就會長期處於「缺氧」狀態。除了常見的頭暈、心悸、臉色蒼白、手腳冰冷、掉髮、容易疲倦之外，許多人不知道，貧血還可能導致注意力不集中、記憶力下降、情緒低落、免疫力變差、傷口癒合慢，甚至在冬天特別容易感到畏寒、全身無力，影響生活品質卻不自知。







補對營養，才是真正改善貧血的關鍵

談到改善貧血，多數人第一個想到的是「補鐵」，但其實補對方式比補得多更重要。飲食中可優先選擇高鐵質且吸收率佳的食物，例如：牛肉、豬瘦肉、動物肝臟、蛤蜊、牡蠣、文蛤等，這些屬於「血基質鐵」，吸收率較高，對改善缺鐵性貧血效果明顯。

植物性來源如深綠色蔬菜如紅莧菜、菠菜、地瓜葉、黑芝麻、紅豆、黑豆、紫米、紅藜等，也富含鐵質與多酚類營養，但屬於「非血基質鐵」，建議搭配維生素 C 含量高的食物，如芭樂、柑橘、番茄一起攝取，可大幅提升鐵的吸收率。

同時，需留意某些食物可能「阻礙鐵吸收」。例如茶、咖啡、紅酒中的單寧酸，以及過量的鈣質，都可能與鐵結合，降低吸收效率。因此，建議補鐵餐後至少間隔一小時再飲用茶或咖啡。此外，長期高油、高糖、精製飲食，也會影響腸道吸收功能，使營養「吃進去卻用不到」。



容易貧血的族群，生活中更要留意這些細節

對於容易貧血的族群而言，調整生活作息與飲食同樣重要。長期熬夜、壓力過大、作息不規律，都會影響造血功能與營養吸收。女性若經期量大卻未留意補充營養，或青少年正值快速成長期卻飲食偏食，都可能讓貧血悄悄找上門。

那麼，該如何提早識別貧血前兆？除了常被忽略的「容易累」，還包括：起床時頭暈眼花、指甲變薄易裂、嘴唇顏色偏淡、運動耐力下降、冬天特別怕冷。若這些情況持續發生，建議及早安排血液檢查，而非自行補充保健品，以免補錯方向。

貧血並非一夕形成，也不會一夕改善。它是身體長期累積後發出的溫柔警訊，提醒我們該重新審視飲食、作息與生活節奏。尤其在冬天與過年期間，飲食油膩、作息混亂，更容易讓原本隱性的貧血問題惡化。

從今天起，為自己與家人多準備一份營養均衡的餐桌，留意身體發出的細微變化，適時檢查、及早調整。當血液循環順暢、氣色紅潤，自然就能告別手腳冰冷，在新的一年裡，過得暖呼呼、有精神、也更有活力。

維持健康，從聽懂身體的語言開始。



中寮鄉農會 桂圓紅棗茶

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

元氣專欄

當血管變窄，人生也變窄

打造彈性血管的日常養成



在多數人的認知中，心血管疾病似乎只與年長者有關；事實上，血管老化與變窄，往往在年輕時就已悄悄開始。根據國內健康調查推估，台灣約有三分之一的成人存在不同程度的血管硬化或代謝異常風險，其中高血壓、高血脂與高血糖族群更是主要高風險者。現代人久坐少動、外食比例高、壓力長期累積，使血管在不知不覺中失去彈性，內壁逐漸堆積膽固醇與脂質斑塊，導致血管變窄、血流受阻。

血管一旦失去彈性，影響的不只是心臟與腦部健康。許多人以為血管問題一定會「痛」，但實際上，初期症狀往往非常隱微，例如容易疲倦、頭部昏沉、手腳冰冷、注意力下降、記憶力變差，甚至在天氣變冷時特別容易感到胸悶、心悸或呼吸不順。長期下來血液循環不良也會影響末梢供氧，使人感覺「整個人沒精神」，卻找不到明確原因。當血管愈來愈狹窄，生活半徑與活動力也會跟著縮小，人生自然跟著「變窄」。

想要讓血管保持年輕，飲食絕對是關鍵。日常飲食中應多攝取有助於抗氧化、降低發炎反應與調整血脂的食物。例如富含不飽和脂肪酸的鯖魚、秋刀魚、橄欖油、苦茶油、堅果類，能幫助降低壞膽固醇，維持血管內壁的柔軟度。

Made in France



nahrin
法國杜氏鹽藻深海魚油膠囊

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

同時，高纖維食物也是血管的好朋友。全穀類、燕麥、紅藜、豆類、深色蔬菜中的可溶性纖維，有助於減少膽固醇吸收，避免脂質在血管中沉積。此外，富含植化素的蔬果，如洋蔥、蒜頭、番茄、莓果類，能降低氧化壓力，減少血管發炎風險。

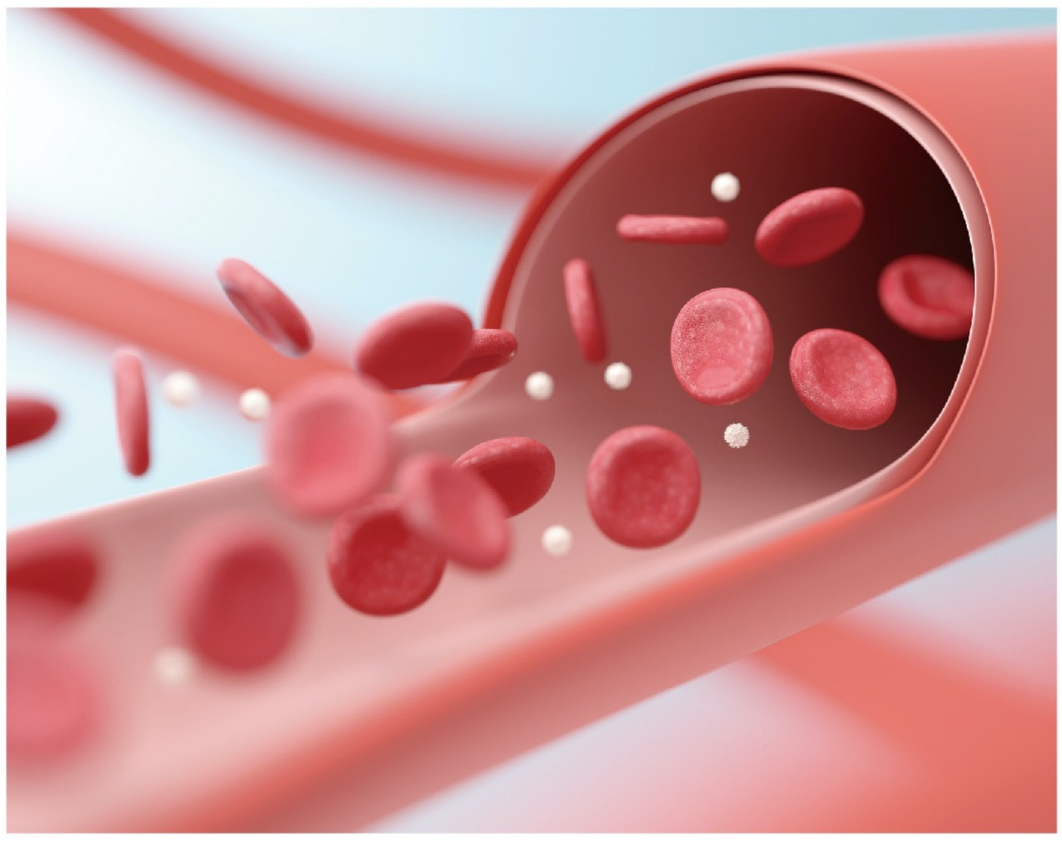


相對地，應盡量避免或減少高油炸、高糖、高鹽與精製食品。過量的反式脂肪、加工肉品與含糖飲料，會加速血管硬化，使血管內壁變得粗糙、失去彈性。過度攝取鈉，也容易造成血壓上升，加重血管負擔。吃得「重口味」，往往是血管提早老化的隱形推手。

除了飲食，生活習慣更是影響血管健康的長期關鍵。久坐不動、長期熬夜、精神壓力過大、吸菸與飲酒，都會讓血管長期處於緊繃狀態。當交感神經持續亢奮，血管收縮時間拉長，彈性自然逐漸下降。特別是三高族群、長期外食者、工作壓力大者與中高齡族群，更應留意血管老化的前兆，例如：早上起床手腳冰冷、走一小段路就氣喘、天氣變化時容易頭暈、肩頸僵硬頻繁出現。這些都可能是血液循環不順的警訊。

建立良好的生活節奏，有助於血管恢復彈性。建議每天至少進行30分鐘中低強度運動，如快走、騎腳踏車、伸展操，能促進血液流動；維持規律作息與充足睡眠，也能讓血管在夜間獲得修復時間。深呼吸、冥想或放慢生活步調，對降低血管長期壓力同樣重要。

血管不像骨骼會發出明顯疼痛，卻默默影響著全身的能量流動。當血管年輕、有彈性，血液循環順暢，身體自然輕盈有力；反之，當血管提早老化，生活品質也會逐步下滑。特別是在冬天與過年期間，飲食油膩、活動量下降，更容易讓血管承受額外負擔。此時更應回到簡單而持續的保養原則：吃對、動夠、睡好、放鬆心情。照顧血管，不是為了避免某一天生病，而是為了讓每一天都能走得更遠、活得更自在。當血管保持彈性，人生的道路，自然也會寬廣而流暢。





元氣專欄

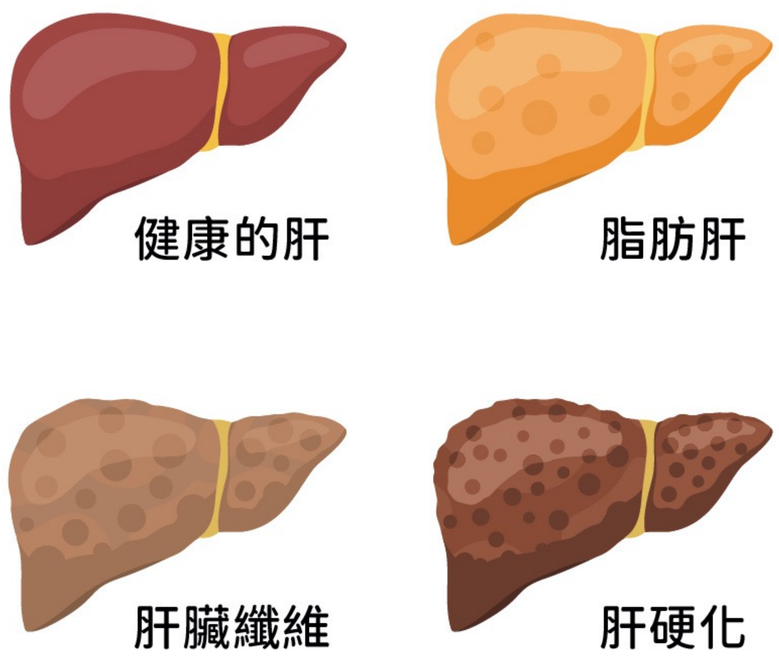
沈默的肝臟警報
揭開脂肪肝的成因與預防策略



如果身體會說話，肝臟大概是最安靜的一個。它每天默默替我們代謝油脂、分解毒素、儲存養分，卻幾乎不會主動喊累。也正因如此，當脂肪一點一滴在肝臟堆積時，多數人往往毫無察覺，直到健檢報告出現「脂肪肝」三個字，才驚覺身體早已發出訊號。

在台灣，脂肪肝其實並不少見。根據臨床觀察與健康調查推估，每三到四位成年人之中，就可能有一位有脂肪肝的問題。而且它不再只是中老年人的專利，許多外食族、久坐的上班族，甚至體重看似正常的人，也可能悄悄成為高風險族群。脂肪肝初期幾乎沒有明顯疼痛，只是偶爾覺得疲倦、飯後昏沉、腹部脹氣，於是被忙碌的生活一再忽略。

許多人一聽到脂肪肝，第一個反應是「我是不是吃太油了？」但事實上，真正讓肝臟吃不消的，往往不是一頓大餐，而是長期的精緻飲食習慣。高糖飲料、甜點、白吐司、油炸食品，看似快速又方便，卻會讓血糖與脂肪迅速轉化並堆積在肝臟中。久而久之，肝細胞就像被油包住，代謝能力自然下降。



相反地，肝臟其實很喜歡簡單的食物。全穀類、豆類、深綠色蔬菜所含的膳食纖維，能幫助穩定血糖，減少脂肪囤積；魚類、豆製品、雞蛋等優質蛋白質，則是修復肝細胞的重要材料。若能搭配富含植化素的蔬果，如十字花科蔬菜、番茄、莓果類，對降低肝臟發炎反應更有幫助。

酒精，則是肝臟最沉重的負擔之一。即使不是天天喝，只要肝臟已出現脂肪堆積，酒精都可能讓修復速度變慢。多喝水、少喝含糖飲料，看似平凡，卻是肝臟最需要的溫柔支持。

脂肪肝的形成，很少是單一原因，而是生活型態長期累積的結果。久坐、熬夜、壓力大、運動不足，都會讓代謝變慢，使脂肪更容易堆積在內臟。特別是「肚子不大、但體脂偏高」的人，常誤以為自己很健康，卻忽略了內臟脂肪對肝臟的影響。

身體其實早已給出提醒，只是我們太習慣忍耐。

例如：早上怎麼睡都覺得累、下午精神特別低落、吃不多卻容易腹脹、健檢中肝指數微幅上升。這些都不是單純的「老了」，而是肝臟在告訴我們，它需要被照顧。

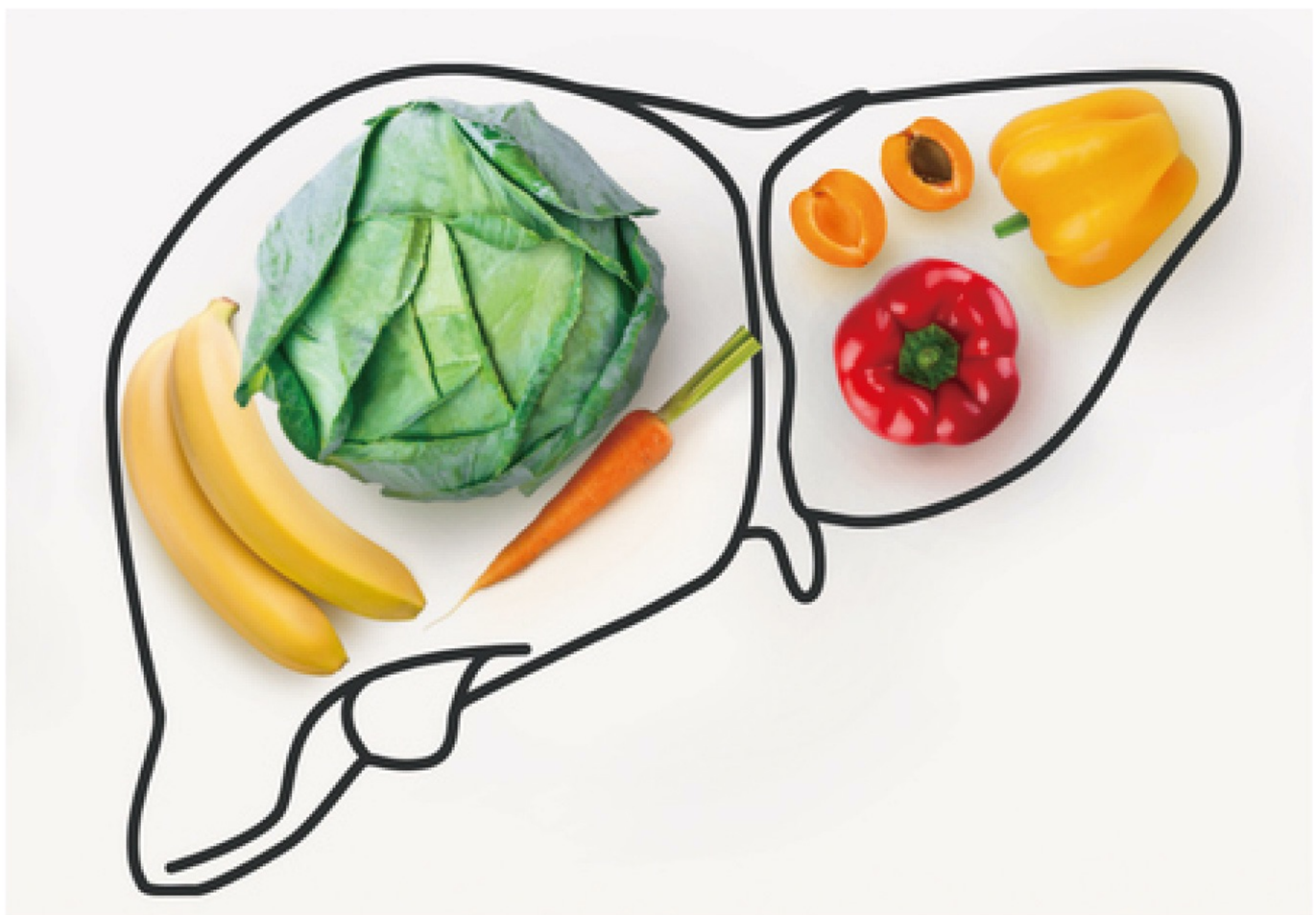
規律運動是最實際的改善方式之一。每天30分鐘的快走、騎腳踏車或伸展活動，就能促進脂肪代謝，減少肝臟負擔。充足睡眠則能幫助身體在夜間修復代謝節奏，讓肝臟真正休息。

脂肪肝並不可怕，可怕的是長期忽視。肝臟其實很願意原諒我們，只要生活慢慢調整，它就有能力恢復健康。尤其在冬天與過年期間，聚餐多、活動少，更需要刻意為身體留一點平衡的空間。照顧肝臟，不是要過得清苦，而是學會對身體溫柔一點。當你開始傾聽這份沈默的警報，調整飲食、作息與生活節奏，肝臟也會用更好的狀態，陪你走更長、更穩的路。



nahrin 朝鮮薊複方膠囊

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!



健康食尚

東台淨土飄芋香
關山農會 芋香好米

關山好米結合細緻芋香，粒粒晶亮又飽滿，
採友善耕作慢熟熟成，保留土地與稻穗所賦予的甘甜，
入口柔韌帶彈性，越嚼越香、米韻綿長，
熱飯蓬鬆不黏牙，搭配各式料理都能呈現不同的口感。



位於臺東縱谷南段和南橫山谷之間，關山稻米得天獨厚，肥厚的堆積含黏質及有機質的土壤層，且日夜溫差大、日照充足。水源則來自東台最高峰「大關山」，與嘉明湖群峰水源合匯而下，灌溉水質清純富含礦物質，溪水終年不斷、水源充沛等，讓關山稻米更多了香甜的滋味。

關山鎮是全臺東最大良質米產區，面積多達三千多公頃，栽種高雄139、147號、台東30號等優選品種。關山鎮農會輔導稻農改善水稻栽培管理的技術，制定標準化生產流程和積極辦理教育訓練提升稻米生產之觀念與技術，俾使農友合理化施肥及實施減藥施用技術，以確保稻米之安全及衛生，使稻米生產專業化、現代化，加強國際競爭力。



為提供消費者食用安全、衛生、高品質的米食，稻穀收獲後之處理，碾米廠加工製程與品質之控管及檢驗皆符合國家要求標準。芋香好米口感好吃扎實綿密，顆顆飽滿粒粒清楚，黏彈性十足，有獨特淡雅的芋頭香。關山米多次榮獲全國冠軍米。日本首次進口臺灣米，選的就是關山米，這份殊榮與肯定，也讓關山米享有「天皇米」之盛名。





板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

水深火熱鍛造的能量好鹽
線西鄉農會 3烤竹鹽



線西農會精選來自臺灣新竹縣尖石鄉、高矗於山林間的台灣孟宗巨竹，鋸成約150公分長竹筒，細心打洞後，塞入台鹽食用級天然海鹽，趁竹子仍保有水分與香氣時完成封口。接著置入清澈山泉水中，讓鹽慢慢溶解並吸附竹內的天然精華與礦物質，再送入土窯，以松木、果樹等材火反覆三次高溫烘烤，直到竹身悶燒成竹炭，鹽也由晶白轉為帶灰色的柱狀結晶，最後封存十五天，再細細碾磨成適口的烤竹鹽粉末。整個過程在千度以上高溫中進行，有助去除雜質，同時讓竹子、黃土與柴火中的元素一併融入鹽晶，因此入口不只有單純鹹味，還多了一抹淡雅竹香與溫潤回甘。

竹鹽保留了海鹽原有的多種礦物質與微量元素，如鈣、鎂、鉀、鐵等，被視為能幫助維持體內電解質平衡的「好鹽」，相較只留下氯化鈉的一般精製鹽，更貼近天然原態。部分竹鹽產品的鈉含量略低於一般精鹽，鹹味較不「嗆舌」，更適合用較少的量，就帶出食材的原味與層次感，在日常飲食中做為慢慢減鹽的替代選擇。

由於燒製過程中形成的微量竹炭會自然留在鹽中，粉末中可見細細黑點或呈現柔和灰色，也是烤竹鹽的特色之一。竹鹽撒在燙青菜、烤蔬菜或水煮蛋上，能讓簡單家常菜多一股清甜與香氣，用來醃漬、燒烤肉類或海鮮，也能提鮮去腥、減少對重口味醬料的依賴，這樣精緻且深層的味道，推薦各位到板農活力超市來採購，為家人做出更具特色的料理！

蘊藏竹林與海鹽交融的烘焙香氣，鹹味溫潤不嗆舌，千度高溫反覆燒成，融合微量礦物與竹炭精華，細緻而帶點清甜，愈嚼愈能感到回甘層次，灑在蔬菜、海鮮或燒肉上，更加提鮮且出眾。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

當朱雀飛進咖哩
鹿草農會 辛咖哩





咖哩的食用至今已有幾百年的歷史，吃咖哩能抗發炎、抗氧化、提升免疫力、助消化，還有助於改善血糖血脂、預防心血管疾病和失智症的功能，而我們的咖哩飲食文化源自於日本時期的影響，通常是加入米飯中，讓米飯有了新的生命：一道香濃的咖哩可以是一家人豐盛的一餐，也是一份幸福的好滋味。

鹿草鄉農會特別連結在馬稠後工業區的日本食研集團，承襲日本的成熟技術，使用日本進口的咖哩粉，佐以15種辛香及9種蔬果，研發出獨具日本風味特色的咖哩，加上鹿草在地生產的朱雀朝天椒，在鹿草鄉公所的協助下，正式定名為「辛咖哩」，有別於市面上的咖哩塊及料理包，是一份結合鹿草在地食材，加上日本特有風味的「辛咖哩」，料理上更是多樣，可以上紅蘿蔔及四季豆增添色彩，也可以加入馬鈴薯及雞肉讓營養更加分。

這麼獨具特色的咖哩，美味和健康一定要結合在一起，配上的一定不是一般的白米飯，而是由臺南區農業改良場陳榮坤博士團隊所研發的台南20號香米，鹿草鄉農會特別推出以其殼軟、高纖、營養的健康概念為素求，推出糙米產品，命名「玄Q米」，生米及熟米都自帶芋香，更沒有難入口的粗硬米糠味，廣為大家所接受及喜愛。

顛覆你的飲食思維，香濃的「辛咖哩」配上香Q的「玄Q米」，是一種美味、是一種滿足、更是一種幸福。



源自日本技術與風味的辛香咖哩，嚴選在地農產調和，溫潤辛辣層次豐富，家常料理一匙升級，少油少負擔，保留食材原味，無論拌飯、沾醬或燉菜，都能勾起滿滿的食慾。

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

破白堊土而出的臺灣味
左鎮農會 破布子

外表毫不起眼的破布子，曾是早年農村不可或缺的寶貝。在沒有冰箱的年代，重鹹的「破布子丸」因易於保存，成為家家戶戶的常備食材。



台南左鎮以獨特的白堊土地質聞名，這片看似貧瘠的土地，卻孕育出風味深厚的在地珍寶——破布子。白堊土排水性佳、礦物質豐富，特別適合破布子生長，也形塑了它獨有的口感與風味。對左鎮人而言，破布子不只是一種食材，更是一段與土地共生的生活記憶。

這款破布子製作過程極為繁複，從產地到餐桌，凝聚了時間與耐心。採收時，需挑選成熟的新鮮漿果，以剪刀一顆顆細心剪下，避免損傷果實。接著反覆清洗、去蒂後下鍋熬煮，長達三小時的慢火處理，只為徹底去除澀味。熬煮完成後，破布子被撈起瀝乾，再浸入以糖、甘草與黑豆蔭油調製的醬汁中細細醃漬，讓鹹甜醬香慢慢滲入果肉，卻仍完整保留粒狀的果核與果肉結構，入口後層層化開，風味渾然一體。

在料理運用上，破布子變化多端。最經典的是清蒸料理，無論搭配魚、苦瓜、豆包或肉末，都能提味解膩；清炒高麗菜、龍鬚菜、山蘇、水蓮或鮮蚵，更能帶出自然甘醇。它也能與雞蛋、豆腐、九層塔、薑蒜、小魚乾巧妙結合，成為鹹甜交織、白飯殺手般的家常滋味，亦可入湯或製成醃漬小菜，展現樸實卻耐吃的風采。

破布子生命力強韌，不挑土質，即使左鎮超過一半是貧瘠白堊地，仍能落地生根、蔚然成林。然而在極端氣候頻仍的今日，乾旱與暴雨交錯，即便再野性的作物，也依舊得仰賴老天。這份來自土地的滋味，更顯得珍貴而值得珍惜。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!





走熱湯沖進的山珍海味
梅山農會 鮮筍海帶芽湯

網友推薦「在國外喝到會感動落淚」的美味好湯到底是什麼？吃得到鮮筍與蔬菜，喝得到甜且甘的竹鹽風味，梅山農會讓每個上班族在二〇二六的冬季，無時無刻都能感受到暖呼呼的心意。





板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

天氣微涼時，總會不自覺想要暖暖胃，讓精氣神伴隨美味湯品下肚，這時候，來一碗梅山農會「鮮筍海帶芽湯」，就是最恰到時候的溫暖儀式。選用嘉義梅山在地鮮筍製成獨家「熟脆筍茸」，不漂白、不加防腐劑，也不事先加鹽，搭配多種精心挑選蔬菜，喝得到清爽又無負擔的原味湯頭。

湯底以果菜自然甜味熬製，再加上海帶芽與竹鹽調味，一入口先是蔬菜甜香、接著是海帶的海味鮮美，筍茸則帶出爽脆口感與層次；海帶本身富含礦物質與碘，筍類也提供膳食纖維與鉀等營養，對日常飲食想兼顧美味與均衡的人來說，是相當理想的輕湯選擇。

三分鐘就能端上一碗熱騰騰的現沖湯品，不論在辦公室加班、宵夜嘴饞，或露營、旅行備用都非常便利。近期鮮筍海帶芽湯更在社群上爆紅，並受到一眾網友封為「懶人神湯」，可說是把梅山的山林清香與海洋鮮味一起裝進小小湯碗裡。如果你正在找一款兼具台灣味、方便性與安心感的即沖湯品，梅山農會鮮筍海帶芽湯很值得囤在家裡或辦公室，忙碌之餘，只要一壺熱水，就能替自己加一道溫暖又不罪惡的小小儀式感。



客家宴賓三生湯
北埔農會 擂茶



當熱水注入茶碗，穀香與茶香緩緩散開，彷彿把北埔山城的日常與客庄的溫柔，一起帶到眼前這份承載著對土地的珍惜、對農民的照顧，也陪伴人們在忙碌生活中，留下一段靜下來的時光。

來自新竹北埔的擂茶，不只是一杯飲品，更是一段承載客庄歲月的生活記憶。北埔農會擂茶源自傳統客家聚落，在農忙與節慶之間，陪伴著一代又一代人的日常。擂茶的製作，講究「慢工出細活」，從選料開始便不馬虎，嚴選多種天然穀物、豆類與在地茶葉，經低溫烘焙後，再依循古法以擂缽細細研磨，讓食材在研磨過程中慢慢釋放香氣，保留最原始的風味與營養。

北埔農會秉持客家人勤儉踏實的精神，堅持不添加人工香料與防腐劑，只留下穀物、豆香與茶葉交織出的自然滋味。沖泡後，茶湯香氣溫潤厚實，穀粉入口細緻滑順，層次分明，不僅能暖身，更帶來恰到好處的飽足感，是忙碌生活中一杯安心的陪伴。

在營養層面上，擂茶堪稱一碗「喝得到的全穀營養」。穀物與豆類富含植物性蛋白質、膳食纖維與多種礦物質，有助於補充體力、促進腸道順暢；茶葉中的天然多酚與抗氧化成分，則為身體帶來清新平衡的調節力量。相較於精製飲品，擂茶保留食材原貌，營養更完整，是現代人追求自然飲食的理想選擇。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

北埔農會希望，透過一杯擂茶，讓人們在溫熱茶香中，品嚐到的不只是風味，更是對土地的尊重與對農民的支持。這份來自客庄的滋味，融合健康、文化與人情溫度，成為連結過去與現在的代表性飲食記憶。



遊藝趣

與海為鄰的純樸小鎮 探訪台西鄉與褒忠鄉情

文／周駿傑



圖片來源／台西鄉公所FB

雲林縣台西鄉位於濁水溪出海口以南，是一座與海共生的濱海聚落。這裡的歷史，從早期先民沿海開墾、捕魚討海開始，潮汐、風向與鹽分，深深影響著生活樣貌。台西鄉以漁業與養殖業聞名，文蛤、蚵仔、虱目魚與白蝦，是餐桌上最日常卻也最驕傲的存在；而海風與陽光，也形塑出純粹而粗獷的鄉鎮氣質。不同於熱鬧觀光港口，台西的節奏偏慢，街道不喧嘩，時間像被海浪拉長。近年來，隨著地方創生與文化保存逐漸受到重視，台西鄉的故事被重新整理與書寫，像是信仰核心的五條港安西府、訴說漁村記憶的台西鄉海口故事屋，以及因光影與沙色而意外走紅的臺西夢幻沙灘，都讓這座濱海小鎮逐漸被更多旅人看見。

在台西鄉，信仰是生活的一部分，而五條港安西府，正是地方精神的核心。五條港安西府香火鼎盛，歷史可追溯至清代，原為討海人祈求平安的信仰寄託。對早年必須看天吃飯的漁民而言，出海前到廟裡上香，不只是儀式，更是一份心安。廟宇外觀莊嚴卻不張揚，屋脊剪黏與彩繪細緻而內斂，映照著海口聚落的務實性格。

每逢重要祭典，廟前廣場總是熱鬧非凡，陣頭、鼓聲與人潮，暫時打破平日的寧靜，凝聚整個社區的情感。旅人站在廟埕，看著長輩聊天、孩童奔跑，很容易感受到這不只是一座廟，而是一個承載記憶與關係的公共空間。傍晚時分，夕陽灑落在廟牆與旗幟上，紅色光影隨風晃動，那一刻，時間彷彿慢了下來。



圖片來源／五條港安西府FB

若說安西府保存的是信仰的根，那麼台西鄉海口故事屋，收藏的便是生活的痕跡。這座空間以地方文化與漁村記憶為主軸，透過影像、文字、老物件與口述故事，拼湊出台西人的日常。故事屋不以宏大敘事為目標，而是選擇貼近生活的角度，讓人理解「討海」背後的辛苦與智慧。外地旅人則在不知不覺中放慢腳步，靜靜感受一段段與海共存的台西鄉在地人的歷程。空間本身不大，卻溫度十足，像一封慢慢展開的家書，邀請每一位來訪者細讀。



圖片來源／雲林縣政府官網

離開室內空間，沿著海岸前行，台西夢幻沙灘帶來的是截然不同的感受。這片沙灘因光線、海水與沙質顏色交織，在特定時刻呈現出柔和而不真實的色調，被攝影愛好者稱為「夢幻」。這裡沒有過度人工設施，沙灘線條自然延展，海風強勁卻清爽。


圖片來源／雲林縣政府官網

黃昏時分，是夢幻沙灘最迷人的時刻。天空由藍轉橘，雲層被夕陽染色，海面反射出層層光影，腳下的沙灘彷彿披上一層柔霧。旅人多半靜靜站著，或慢慢走著，不需要太多言語。對台西人而言，這樣的景色是日常；對外地人來說，卻是一種久違的留白與安靜。

台西鄉的魅力，從來不在於快速被消費的亮點，而在於慢慢被理解的深度。這裡的景點彼此距離不遠，卻各自承載不同層次的故事——信仰、生活、自然，在同一片海風中交會。對許多走訪雲林的旅人而言，台西是一個適合停留、也值得回訪的地方。

安排一趟一日或兩天一夜的小旅行，白天走進故事屋理解地方，下午到安西府感受信仰氛圍，傍晚在夢幻沙灘看一場不被打擾的日落，晚上再品嘗以文蛤與海產入菜的在地料理，行程簡單卻充實。台西不喧嘩，卻真實；不華麗，卻耐看。當旅程結束，海風的鹹味似乎仍留在記憶裡，提醒人們——有些地方，不需要被大聲介紹，只要被好好走過，就足以留下深刻印象。

好物快速購

台西農會【虱目魚酥條】

台西虱目魚製成，酥脆鹹香、鮮味滿滿



遊藝趣

北海岸的慢調日常
漫步金山老街、溫泉與海岸線的療癒旅程

文／張義鋒



圖片來源／交通部觀光署

金山，位於新北市北海岸，是一座被山與海同時擁抱的小鎮。對許多人而言，金山最熟悉的印象，來自於香甜鬆軟的地瓜、漁港直送的海鮮，以及秋冬時節總讓人流連的溫泉文化。每年配合季節舉辦的地瓜節、溫泉季與在地市集，讓這座小鎮在不同時節展現不同風貌。沿著北海岸行駛，磺港漁港、獅頭山公園、金山老街與朱銘美術館，像一串自然與人文交織的珍珠，被海風輕輕串起。金山沒有過度商業化的喧鬧，取而代之的是剛剛好的熱鬧與恬靜，適合慢慢走、慢慢看。

來到金山，許多旅人會先把腳步交給獅頭山公園。這座臨海的山丘公園，擁有視野極佳的環海景觀，也是欣賞北海岸地形變化的最佳位置。獅頭山步道全程平緩好走，沿途設有完善的木棧道與觀景平台，無論長輩或孩童都能輕鬆同行。步道途中，可以遠眺燭臺雙嶼與層層浪濤，天氣晴朗時，海天一線的景色特別開闊。整個步道不急不徐地走完，大約只需要40分鐘至1小時左右，途中多處可停下來拍照、吹海風。這裡不強調挑戰體力，而是邀請人放慢呼吸節奏，也最療癒的一站。


圖片來源／金山區公所



圖片來源／交通部觀光署


金山鴨肉

下山後，腳步自然被牽引到熱鬧的金山老街。老街不長，卻濃縮了金山最真實的日常氣味。街道兩旁的老屋與招牌，保留著樸實的年代感，走進其中，空氣裡混合著地瓜甜香與滷味的鹹氣。

來到金山老街，鴨肉、芋圓、地瓜製品幾乎是必吃清單。鴨肉攤前總排著長隊，肉質紮實、湯頭清甜；現炸地瓜球與地瓜酥，外酥內軟，帶著自然甜味；還有用當地農產製作的甜點與小吃，讓人一邊走一邊吃，不知不覺就慢了下來。這裡的小吃沒有過度包裝，卻因為貼近生活，而顯得格外耐吃。

走過山海景點與老街熱鬧後，旅程也逐漸進入最適合放鬆身心的時刻——金山溫泉。金山地區因地底蘊含豐富硫磺礦脈，自日治時期便是北臺灣重要的溫泉聚落之一，其中以磺港一帶最具代表性。溫泉水質多屬硫磺泉，泉色乳白或微黃，帶有淡淡硫磺氣味，水溫溫潤，泡湯後肌膚滑順，深受長輩與家庭旅客喜愛。沿著金山街區與海岸周邊，分布著多間溫泉會館與湯屋，冬日海風微涼，浸入暖湯之中，看著霧氣在空氣中緩緩升起，身體與情緒都慢慢鬆開，讓人帶著暖意與餘韻，結束一天的北海岸慢旅。

金山的迷人之處，在於它能同時容納不同世代的旅行期待。有人為了海景而來，有人為了美食停留，也有人在藝術與自然之間找到片刻安靜。春節期間，北海岸少了都市的擁擠，多了一份從容。對新北的讀者而言，金山不遠，卻足以讓人暫時抽離日常節奏。找一個晴朗的冬日，帶著闔家大小走一趟泡泡溫泉、逛逛老街、在朱銘美術館草地上曬曬太陽，讓海風與笑聲成為年節裡最溫柔的背景。金山，正適合用慢慢的方式，陪伴一家人迎接新的開始。

好物快速購

金山地區農會【金紅藷甘藷脆片】

精選新鮮紅心甘藷與麵粉製作
為天然健康的食品，營養豐富

遊藝趣

舉目皆是綠意的縱谷秘境

鹿野的茶鄉與田野日常

文／高惠鑾



圖片來源／臺東觀光旅遊網

位於花東縱谷南段的台東鹿野，是一座以遼闊地景與農業底蘊聞名的小鎮。這裡地勢平緩、日夜溫差明顯，加上終年吹拂的縱谷風，孕育出多樣且品質穩定的在地特產。最具代表性的，莫過於近年聲名大噪的「紅烏龍茶」——它融合烏龍茶的製程與紅茶的熟果香氣，茶湯圓潤、回甘細緻，成為鹿野最鮮明的地方名片。除了紅烏龍，鹿野同時也是稻米的重要產區，金黃稻浪隨季節鋪展，構成縱谷最樸實的風景；在果物方面，鳳梨釋迦與小農加工品，也讓鹿野的農產樣貌更加多元。當旅人真正走進鹿野，會發現這裡的魅力並非單一景點，而是茶園、田野與風聲共同構成的生活節奏。

鹿野小鎮中，氣質最為沉靜的一隅，非龍田村莫屬。這座規劃完整的村落，源自日治時期的移民村設計，至今仍保留棋盤式街廓與筆直整齊的道路。漫步其間，不難感受到與鹿野其他地區截然不同的秩序感與寧靜氛圍。龍田村內的鹿野神社，則是這段歷史的象徵。神社靜靜佇立在綠蔭之中，石階、鳥居與殘留的基座，見證著時代更迭。如今的鹿野神社不再作為宗教場域，而是一處讓人回望地方發展脈絡的文化空間。旅人站在神社周邊，常能感受到一種時間被拉長的安靜，彷彿提醒著人們：鹿野的故事，並非只存在於現在。



圖片來源／臺東觀光旅遊網



若想更貼近鹿野的自然樣貌，玉龍泉生態步道是一條相當親民的選擇。步道沿著林間鋪設，地勢平緩，路線清楚，來回全程約30至40分鐘即可走完，非常適合親子或長輩同行。步道名稱中的「玉龍泉」，源自早年湧泉傳說，水氣與綠意讓整條路線顯得格外清新。

冬季前來玉龍泉生態步道，更是恰到好處。花東縱谷在冬天氣溫溫和，不似高山寒冷，也避開了夏季的悶熱，走在林蔭間，微風輕拂，體感舒適。鳥鳴、落葉與陽光交錯，讓這段短短的步行旅程，成為鹿野行程中最讓人放鬆的一段。

離開林間步道後，視野再度回到縱谷的開闊，武陵綠色隧道正是鹿野最具代表性的田園風景之一。道路兩側樹木成蔭，枝葉交錯形成天然拱廊，無論步行、騎車或慢慢駕車穿越，都能感受到鹿野獨有的悠閒節奏。

綠色隧道的魅力，在於它沒有刻意營造的觀光感，而是完整保留了農村日常的樣貌。稻田、果園與遠方山巒層層展開，隨著光線變化，風景也不斷轉換。對許多旅人而言，這裡是最能體會「鹿野慢生活」的地方——不必停下來拍照，也能在行進之中，把畫面深深記進心裡。

鹿野的迷人之處，在於它的舒適與遼闊。這座小鎮沒有密集的行程壓力，卻有足夠多的自然與文化層次，值得慢慢探索。從茶園、村落、林間步道到田園隧道，即使安排三天的旅程，也未必能把所有角落走完。鹿野並不急著被理解，它更適合被一次次回訪。

對於想暫時離開城市節奏的旅人而言，鹿野是一個能讓身體與心同時放鬆的地方。選擇氣候宜人的季節前來，在紅烏龍茶香與縱谷風聲陪伴下，讓時間自然流動，也許正是鹿野想帶給每一位旅人的答案。





好物快速購

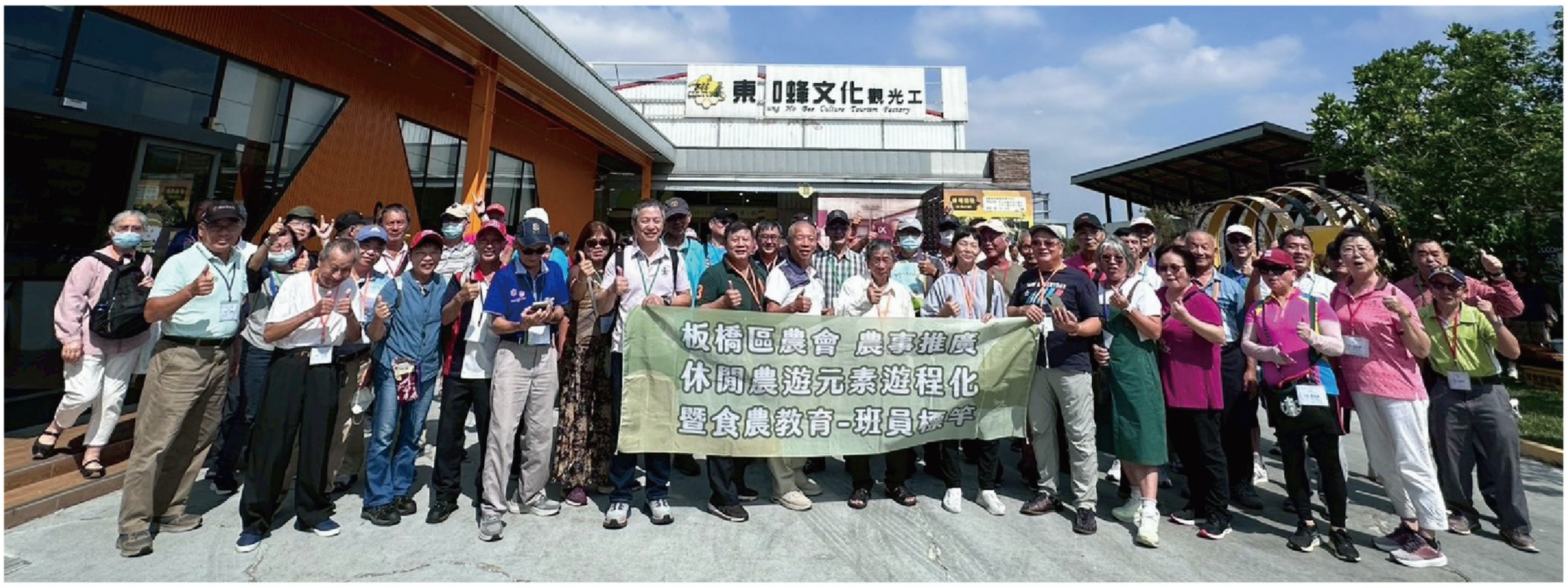
鹿野地區農會【紅烏龍茶餅】

茶餅與茶的絕配哲學
僅以天然奶油及原葉細磨茶粉
烘鎖住紅烏龍的溫潤甘甜



帶領農事班員一起走讀農村，Fun玩農遊大體驗！

圖、文 / 指導員 江易儒



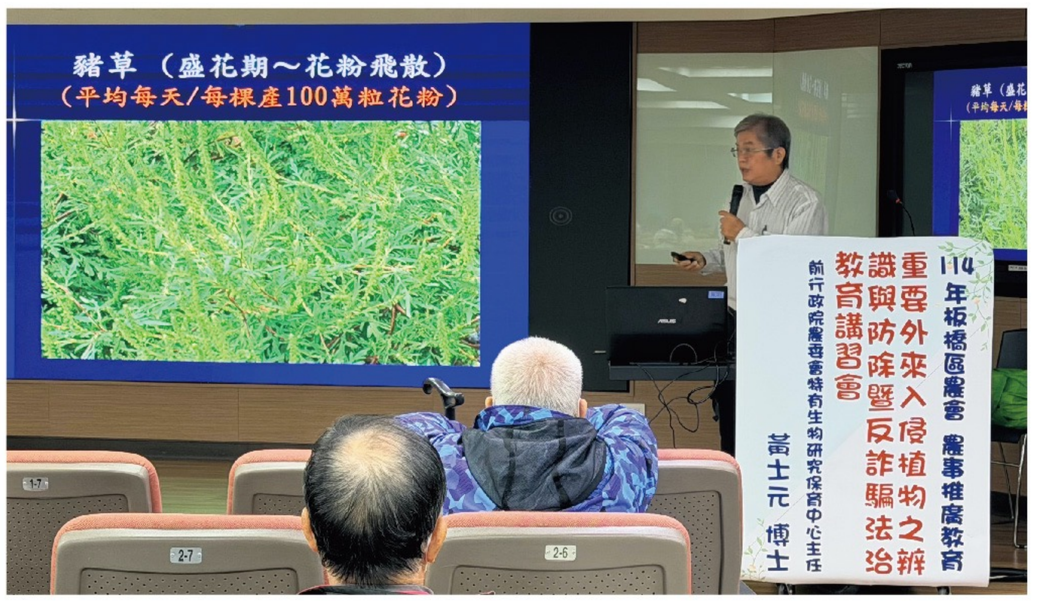
本會於10月29日至10月31日舉辦農事班班員標竿學習，透過走入農村、貼近農民日常，強化班員與農業、農村、農民三者之間的深厚連結，進而培養更完整的農業文化認同。

為期三天的行程相當充實又有趣，我們走訪台中外埔的檸檬森林農場，體驗「DIY冰糖檸檬」農事活動，透過導覽過程瞭解如何無毒、無化學肥料的友善栽種，並品嚐各種檸檬特色產品。接著參觀了全台唯一通過評鑑的東和蜂文化觀光工廠，從中認識蜜蜂的生態習性、群體分工與授粉角色，認識牠們在農業與生態系中不可或缺的地位，也讓大家親眼見證天然蜂王乳的製作過程。本次行程的重頭戲是參訪新市區農會，該農會三首長及各部門均熱誠接待本會，並特別安排享用多樣化的毛豆製品，也讓班員親手製作限定版的毛豆寶寶明信片，體驗手作的樂趣；隨後再走讀青農栽種的毛豆田，深入了解毛豆的栽培環境與生產流程。

此次活動不僅增進班員的新知識與新技能，促進農事推廣教育的扎根，豐富休閒農遊的內涵，更能呼應聯合國永續發展目標中的SDG2消除飢餓、SDG4優質教育、SDG11永續城市與社區、SDG12責任消費與生產等，為推動永續農業與友善環境行動奠定更堅實的基礎。

認識入侵種，保護好環境！

為提升農民對外來入侵種植物的認識、應對能力與防治觀念，本會特別邀請前農委會特有生物研究保育中心主任－黃士元博士，透過經驗分享與案例說明，讓大家更加了解入侵植物對作物生產、農地生態及在地生物多樣性所造成的影響，進而能及早發現、迅速通報並採取適當處置。期盼藉由全民共同防範的力量，守護健康的農村環境，維持生態系的平衡與永續。



四健推廣



玩桌遊 學食農
四健會員玩出農業新視界

圖、文 / 指導員 江易儒

為推動四健推廣教育與食農教育政策，本會特以生動有趣的桌遊教學作為創新學習媒介，引導會員在遊戲過程中自然融入營養學知識與農業議題。透過闖關挑戰、策略合作及任務完成，在歡笑與思考之間理解農業生產的重要性，並進一步認識國產在地農產品的價值與特色。

此活動不僅能培養團隊合作能力、溝通技巧與問題解決力。更重要的是，透過寓教於樂的方式，落實SDGs3「確保身心健康與安全成長」與SDGs4「以實作學習提升教育品質與素養」，讓學習走入生活，讓教育更貼近土地與社區，培養兼具知識、態度與行動力的永續小公民。





行動日「手」護家園，「淨」一份心

圖、文 / 指導員 江易儒

為深化四健會員對環境與社區的關懷，本會於10月9日與重慶國中攜手在板橋區和平公園，舉辦清掃行動，讓青少年在實際付出的過程中，體現「做中學、學中做」的核心價值，不僅鍛鍊行動力，更讓他們在參與公共事務的經驗中培養責任感與公民意識。

過程中，指導員亦積極推廣臺灣在地農產品，培養正確的飲食觀念與惜食態度，進一步理解食物從產地到餐桌的過程，並認識農業在日常生活中所扮演的重要角色。

透過教育與服務的雙軸並行，讓四健會員在學習知識的同時，也能成為改善環境的一份力量，具體回應SDGs2消除飢餓及SDGs4優質教育之永續發展目標，共同推動友善環境、支持在地農業的永續願景。







崇長敬尊班員講習　熱情活力成果演藝

文／家政指導員 王昱涵







為配合農業部「幸福農村」推動計畫，增進資深、高齡家政成員互動，強化家政團隊崇長敬尊意識，協助在地高齡者健康老化、提升社會認同感，達到SDGs3促進各年齡層健康生活及SDGs4終身學習等精神，本會特別於11月6日在十三樓辦理「崇長敬尊高齡班員講習會」，邀集多位高齡班員共襄盛舉，活動溫馨熱絡。

每年針對高齡者長期投入推廣組織，在終身學習中持續成長，不僅精進自我，也成為社區穩定的重要力量，本會在學期末舉辦成果演藝活動並表彰其多年來對農會家政推廣業務的付出與貢獻。

活動豐富多元涵蓋動態節目有：南胡演奏、帶動唱、排舞、太極導引、拉丁有氧及卡拉ＯＫ演出，高齡班員精神奕奕、展現自信與活力，贏得現場熱烈掌聲；靜態成果則展出旅繪與書畫作品，筆觸細膩、意境深遠，充分展現學習成果與生活美感。整體活動在歡笑與交流中進行，充實圓滿，讓參與者留下愉快而難忘的回憶。

防火防震雙守護，幸福家園一起築起來！

文／家政指導員 游麗弘



為提升班員的居家安全意識、強化家庭避災能力，本會於12月4日辦理 「幸福農村計畫—強化家庭防災安全教育」班員講習會。在新北市政府消防局新板分隊員幽默風格的精采講說下，現場熱絡又充滿學習氛圍。

活動從報到開始，指導員準備了性別平等、交通安全等宣導影片，讓班員在輕鬆的視聽體驗中提升男女平權意識與交通安全的知識。主持人在致詞中也點出淨零碳排與動物保護的關聯性，帶領班員從日常出發，理解「小行動也能帶來大改變」。

演講中，消防隊員以其專業經驗帶領大家從生活細節中學會防災：居家常見起火原因與預防、如何正確使用滅火器、電器過載的危險、地震時「掩護、蹲下、穩住」的重要性及地震時如何正確自保等，課程中穿插實例分享、問答互動，讓班員牢牢記住防災重點，直呼：「上了一堂保命又實用的課！」。期盼藉由這一次的防災教育，能將正確防災知識深植班員心中，讓每位班員都能成為「家庭守護者」，共同打造更安全、更幸福的生活環境。

長青高齡者推廣



認識臺灣茶金歲月史

圖、文 / 長青指導員 吳誠皓

10月15日農會舉辦一場約300人由長青班員參與的講習會。主講人王婉榆講師以三小時的課程內容圍繞臺灣茶文化的多面向，從歷史、產業到茶藝入門，皆有深入淺出的介紹，讓與會者在輕鬆氛圍中感受臺灣茶的獨特風貌。

在茶的分類與特色部分，講師以生動的方式介紹了綠茶、烏龍茶、紅茶等不同風味，並帶領大家認識臺灣主要茶區，讓班員們對各地茶葉的特色有更清晰的印象。隨後，聚焦於在地「海山茶的茶金歲月史」，說明海山茶的定義與地理範圍，並回顧其黃金年代，讓大家感受到地方茶業曾經的輝煌。講師也介紹了基礎茶具，並以簡單又實用的方式示範泡茶技巧，讓班員們能夠在日常生活中輕鬆應用。

這場講習會不僅傳遞了臺灣茶文化的深厚底蘊，也讓班員們與講師在互動中重溫茶香記憶。三小時的課程充實而愉快，大家表示收穫良多，對臺灣茶的認識更加全面並展現了茶文化作為世代橋樑的力量，讓知識與情感在茶香中交融，留下美好的回憶。





花藝不老　心境常青

文 / 園藝班 葉慧美班長





約有四十位的長青班員們共同參加的園藝研習班，其中課程-「花藝單元」在黃素娟老師教授的過程中，班上氣氛溫馨而充滿活力。尤其在課程的開始，老師先以淺顯易懂的方式介紹各式花卉的種類與特色，讓班員們能夠快速認識花材的多樣性。接著，她以熱情的態度示範插花技巧，從花材的挑選、色彩的搭配到造型的設計，都細心講解，然後大家再親手嘗試練習。

在課程中班員們不僅學到插花的基本方法，更體會到花藝能融入日常生活的美感。黃老師特別強調，花藝不只是節慶或特別場合的裝飾，也能在平日的餐桌、客廳或茶席中增添雅趣。大家也討論如何在年節時以花卉妝點家中，甚至搭配茶飲，營造出溫馨氛圍。

學期課程結束後，許多班員表示收穫良多，不僅提升了對花的欣賞力，也增添了生活情趣。透過「花藝單元」他們感受到美學與生活的結合，並在互動中建立了彼此的交流與快樂。園藝研習不只是技藝的學習，更是一場心靈的滋養，花香笑聲中畫下尾聲，美好記憶珍藏心中。

～傳承的好味道～

桂圓愛上長生果



食譜示範 ▶ 華江班　羅劉美珠

寒冬時節進補的好零嘴，寒冷的季節，媽媽備進補，開心解我們的嘴饞；桂圓的甜、長生果的香，直流的口水。



從小生長的窮鄉僻壤的彰化員林百果山山區，在以前是名副其實的「靠山吃山」；每當龍眼的盛產期，家家戶戶的門口都會曬著龍眼。自產的龍眼一摘下，大人就吆喝著小孩子來幫忙剪龍眼，沒多久，粒粒果實就裝滿了簍子，接著大人們拿到灶前水煮，煮到熟了，就放到自家門口曬；用最天然的陽光日曬，曬乾就是龍眼殼；這就是我小時候的農家自製作龍眼乾的方法。但現在不一樣了，都是用大型培灶烘培，一連要顧好幾小時，才能烘乾；更看不到整片村莊用太陽曬龍眼的場景了！

材料準備

桂圓肉 ———————— 1斤
長生果（生花生）—— 1斤
薑（可自行斟酌）—— 1斤
麻油 ————————300克



料理步驟

① 桂圓肉買回來時要把桂圓肉撥散（一般買回來都是盒裝，有壓縮成盒型了，所以要撥散）。
② 長生果洗淨，備用（一定要瀝乾水份）。
③ 薑切薄片（最好切薄薄的，比較快炸香）。
④ 先炸長生果約15分鐘，撈起瀝乾油。
⑤ 薑放入鍋裡，炸花生的油不夠再加些麻油，慢慢翻炒，剛炒時可以大火，約10分鐘後再改中火翻炒至琥珀色。
⑥ 再把長生果、桂圓肉加進去，以小火不停翻炒，待香氣出來後，即可起鍋，一家共享。

你儂我儂

從產地到餐桌 在地好料理

台灣飲食文化多采多姿，由農會帶領的推廣組織團隊，更是地方發展重要的推手，本刊特地網羅許多家傳美味，不但展現農會與地方人文的深厚交流，更是傳承廚藝故事的在地聲音。



◆【丫農說 黑麻油】－遵循古式冷壓法製造黑麻油，屬性溫熱，適合產後滋養及冬令進補，含有45%的多元不飽和脂肪酸，40%的單元不飽和，而飽和脂肪酸僅佔10%，丫農說黑麻油由黑芝麻提煉而成，油品優良，味道醇厚。

◆【幸福食作 龍眼肉】－中寮龍眼肉循古法紋紋細火緩慢烘烤，提升桂圓風味，口感極佳，含有鈣 、磷 、鐵 、鉀等礦物質，與維生素B1 、B2 、C 、胡蘿蔔素和菸鹼酸等維生素，可當零嘴食用、養生泡茶、煮甜粥、甜點煮藥膳湯等皆宜，是營養滋補良品。

掃我購買
相關食材

～傳承的好味道～

阿嬤入手路菜~糟餅



食譜示範 ▶ 國樂班　黃秀呅

人丁眾多，熱鬧又忙碌；媽媽傳承自阿嬤的好廚藝，代代相傳的幸福感～香甜、香甜的美味。

早期的農村家庭，最重要的資源是人力，所以阮阿嬤生了12個孩子。一座四合院住了45個人，每天都很熱鬧、也很忙碌；大人每天都在忙於農事和家務。

媽媽嫁入黃家，加上是長媳，必須負擔照顧小叔和小姑的責任。她聰慧又刻苦耐勞，更傳承了阿嬤的好廚藝。包括釀造醬油、醃漬豆腐乳及阿嬤的手路菜……。

而我小時候最喜歡吃阿嬤的手路菜—「糟餅」，也是宜蘭的代表小吃之一；香甜、香甜的美味；總讓我有意猶未盡的感覺，到現在依然好愛這道美食。吃起來有阿嬤的味道，更有對媽媽的思念，滿滿的幸福感。現在由我將這份幸福感繼續傳承下去。



材料準備

豬板油	10兩
冬瓜條	半斤
金桔餅	3兩
芋頭	4兩
蔥	3兩
鴨蛋	4顆
油蔥酥	1兩
熟白芝麻	少許
中筋麵粉	半斤
太白粉	4兩
三角豆皮	1張

料理步驟

① 將材料豬板油、冬瓜條、金桔餅、芋頭及蔥分別切成小丁，放入盆子裡，再加入鴨蛋、油蔥酥、白芝麻一起放入，攪拌均勻，再加入麵粉及太白粉繼續攪拌至濃稠狀，即完成內餡。

② 三角豆皮對摺，將內餡放入包入、整平；再用牙籤在上面戳洞。

③ 放入蒸籠蒸20分鐘，取出放涼後，切長條狀，再切成菱形備用。

④ 起油鍋加熱至130度，放入鍋中炸至金黃色，撈起、瀝乾油脂，即可食用。

★小撇步：

1. 鴨蛋先打在碗裡，避免不新鮮的蛋影響風味。
2. 豆皮對摺包餡時，用牙籤戳透氣孔洞，蒸炸時才不會爆開。





◆【三久 板油】－三久運用完善冷鏈技術控管品質，有效杜絕微生物繁殖與污染，源封豬板油的自然鮮甜及風味口感。

◆【七股 紅蔥酥油】－運用七股區當地農民種植的紅蔥頭，用簡單及健康方式，製作生產「香、酥、脆的紅蔥酥油」，能拌飯、拌麵、滷肉等料理，讓油色香味提升，幸福感加倍。

食材農產豐富均衡的好平台
線上下單活力購 食農生活聯通網

板農活力超市致力推廣有機農業與在地農產
蒐集安心優質的好食材，幫助您照顧健康美好的飲食生活
也許不能天天來店裡尋寶，但親切便利的LINE、FB與購物網站
讓您可以即時關注活動資訊、優惠團購、線上購物
農情好特產不須有時空限制，板農活力購把好物送到您身邊





板農活力超市FB　板農活力購　活力超市LINE帳號　板農團購網

掃描加入、按讚追蹤
隨時獲得最新優惠消息

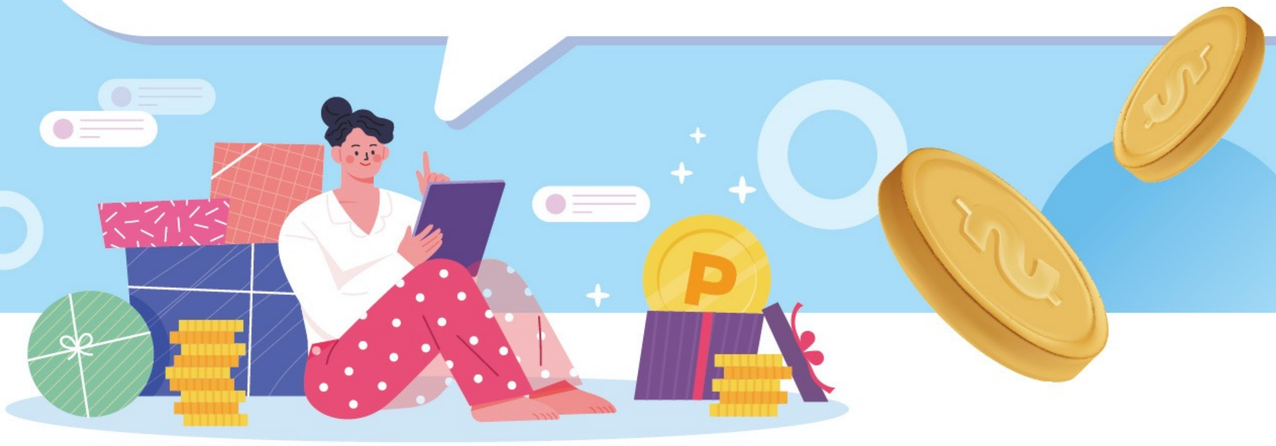
板農團購網綁定LINE帳號
便利加倍！
再拿20元購物金

20元

團購網登入【會員中心】，到【帳號連結】頁面，
按下藍色 連結 鍵即可完成LINE綁定！

團購網綁定LINE的好處：
- ▶可以收到團購的到貨通知/取貨異動通知等即時訊息
- ▶一鍵快速登入團購網，不用每次輸入帳號密碼
- ▶獲得20元團購購物金，折抵團購訂單金額





板農活力超市
Pcfarm Market

米中極品

咱們的台灣好米，
堅持用心始終如一，
讓您每餐都是一場盛宴。

板橋區農會的用心

板橋區農會本著『愛台灣，愛農業』的理念，創立樂活概念超市打造「米的旗艦館」，專售ＣＡＳ良質米及新鮮好吃的台灣好米，以健康安心的目標為消費者把關，並運用會員制方式提供頂級好米宅配到府的服務，邀請追求健康養生的朋友一同加入。

115年板農活力健康會員俱樂部～享受米中極品

霧峰香米 1.8kg



A方案 年費**6688**元
每二個月宅配一次 共六次
每次**6**包 合計**36**包



A1方案 年費**4688**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包

入會好禮 **隨首配贈送** 峰田小町米庫奇
（市價89元，限量700份，口味隨機，送完為止）

草屯糧源九九米 1.8kg



B方案 年費**4300**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包



入會好禮 **隨首配贈送**
紅薏仁植萃美容香皂
（市價80元，限量100份送完為止）

關山芋香好米 2kg



C方案 年費**5500**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包

花蓮有機胚芽米 1.2kg



D方案年費**5400**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**8**包 合計**32**包

台東生態有機米 1.5kg



E方案 年費**4800**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包

陳協和有機生態糙米 1.5kg



F方案 年費**5300**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包



入會好禮 **隨首配贈送**
冠軍米300g
（市價60元，限量100份送完為止）

五結夢之華米1kg+有機生態糙米1.5kg



G方案 年費**5600**元
每三個月宅配一次 共四次



每次 白米**5**包 有機糙米**3**包 合計**32**包
（白米**20**包，有機糙米**12**包）

超市營業時間：平日9:00～21:00 假日9:30～18:00
（春節年假除外）

地　　址：220新北市板橋區府中路29號
米會員專線：(02)8965-6868 轉1722



追 求 健 康 · 享 受 幸 福

板農活力超市
LINE官方帳號

板農活力超市
Facebook

板橋農會
Facebook

板橋農會
官方網站