

農事 札記

長久以來，
農夫對自然環境的變化總是多了一份細膩的觀察，
因為所有農作的生息都得倚賴大地，敏銳的觀察，
就成了農夫們非常獨到而有趣的農事記錄。

◎ 吳文旭 (永旭農園主人)

大自然的觀察，有跡可尋！

三月天裡，大家都在談論著今年可能面臨的缺水危機，原因是驚蟄節氣過了這麼久，怎麼都還沒聽到雷聲呢！5月1日晚上第一道閃電及第一聲雷終於報到，整整晚了55天。

關於「驚蟄」

國曆三月五日或六日，春雷響起，冬眠的蟲都甦醒而開始活動，叫做驚蟄。這個時候，正是農夫們忙著插秧的時節。在民間的傳說裡，關於驚蟄的說法有三：

- 1 據說如果在驚蟄之前，就雷聲隆隆不斷的話，那這一年的雨水將會特別多。如果在這個節氣前就發生打雷的現象，表示可能會出現雨水連綿的異常天氣，而且容易發生災害，所以才有農諺「未到驚蟄雷先叫，四十九日暗天打」的說法。
- 2 如果今年的第一聲春雷在驚蟄當天響起的話，那今年不管種什麼都會豐收。
- 3 最壞的情況是，如果驚蟄過了好多天，都沒有聽到春雷響起，那今年就會缺雨水而收成不佳了。

老祖宗的智慧法則

老祖宗的智慧「農民曆」，一直是我們農事上陪伴的另一個操作工具書參考。這二十四個節氣可不是隨便訂下的，一定有它的重要性與真實性。即使是現在的當下，環境已經受到了污染改變，但是農民曆上所代表的每一個農事動作都是參考的最佳指標。

農夫的自然觀察

大自然裡的氣候變遷，在我們從事農事的這一塊領域，也經常碰到了許許多多的奧妙之處。從這幾年來與動植物們學習的觀察角度上，稍稍學習到一些敏銳的氣候訊息。



蜂窩的位置，是蜜蜂對環境的敏銳反應。

觀察 1 921大地震來臨前，果園附近平常就有的蟲鳴鳥叫聲忽然間都銷聲匿跡了。整個森林變得好安靜，隔沒幾天就發生了集集大地震。

觀察 2 蘇澳淹大水之前，農家就發現螞蟻們舉家大搬遷，往高處移動，好讓螞蟻窩避免淹水的敏感反應力。

觀察 3 最常陪伴我們的好伙伴，山羌，每次牠們的叫聲都能斷定是要晴天或是要下雨了。當山羌在大晴天嗚叫時，不到三天內就會下雨，但若是下雨時叫，隔天天氣就會開始好轉了。

觀察 4 若有颱風會來的年份，在年初觀看「颱風草」和「蜂窩」的構造呈現位置，都可觀察出可能發生的端倪。

颱風草的葉片皺褶

一般看整片葉子的生長方向，向著哪一邊的葉片上出現皺褶，這是入侵的方位。從葉頭看到葉尾，用葉子的生長長度平均換算成12個月份，皺褶線出現的位置，就可判斷颱風侵害的月份。



颱風草是「棕葉狗尾草」的俗稱。

胡蜂或虎頭蜂蜂窩的築巢

這些蜂類築巢的位置，在樹梢、或是在屋簷、或土裡面。屋簷下或屋內的表相，風雨可能會很大；築在土裡的蜂窩的表相是乾早年的象徵。今年初就已經看到兩個表相，一個是築在屋簷下，一個是築在土裡。



(以上的自然事件，農夫我認真地跟中央氣象局交換過意見，可是他們說只相信數據，這些只做做參考就好，心裡當下有些許的不平衡！但為了詔公信，看數據說話才能有所依據。)

農事準備動作的參考指標

這些自然界的動植物反應，一直都是我們農園所有農事準備動作的參考指標。凡事多一些敏感度，皆能把傷害降到最低；對作物們提早做好防護動作，或許就能降低災害的損失。

去年的觀察是虎頭蜂窩高高的掛在樹梢上，颱風只輕輕的過境。今年的年初已經在農家的屋簷下，發現到一個虎頭蜂的築巢，內心裡不免又會有些擔心，是否會有颱風的侵害？接下來的期待與觀察可能又是另一次的觀察紀錄呈現。

蘋果開花的微氣候

四月天，南風若起，溫度就會開始慢慢的加溫了，農事上的工作也會更加的忙碌。這南風所扮演的角色可是植物們重要的生長反應指標。

南風若吹起，對於正在開花的蘋果樹，可是要特別的留意及觀察。因為南風一上來，溫度都會是高溫的熱風，會使得正在開花的蘋果花胚房柱頭黏液被烤乾，沒辦法正常授粉，造成結果不良。在不用其他賀爾蒙及催花劑的輔助前提下，果園裡的草生栽培，在這時就發揮了很大的功效了。因為此時的草相，對於正在開的蘋果花具有很好的保濕作用，讓柱頭保持濕潤(開花的好條件—溫度和濕度)，能使結果率提高許多。

微氣候的觀察，很有事半功倍的效果，也是農事記錄上非常有趣而微妙的經驗法則。



蘋果花

人間桃花源

不老的有機菜園



◎劉又菱(大蕙有機蔬菜農場經營者)

這年頭，職場環境變化之大，沒有人說得準哪天就被老闆給炒魷魚了。有人為了尋找一份到80歲都不必退休的工作，選擇種菜來圓夢。甘苦走來，卻一路堅持，對他們來說，這份工作看似容易，卻也一路顛簸……且讓大蕙有機蔬菜農場的劉又菱紀錄他們的不老有機菜園。

我想種菜的原因

務農之前，我從事保險經紀人的工作。先生承接世代經營的重機土木承包業，閒暇之餘，就非常喜愛在家中田裡種菜。有一回種了一萬多棵的高麗菜，一粒粒長得又大又漂亮。那時市場價格很高，應該會有很好的收益。有一天回家時發現田裡的高麗菜都被打破做肥料了！原來是公公怕工作收入不錯的夫妻倆，因為這回高麗菜賺到錢會一頭栽下去種菜，進而採取阻撓的手段。在公公的觀念裡，務農是一條辛苦、得不到回報的路。但夫妻倆的志願是當農夫，因為它是一份可以工作到80歲都不必退休的差事。因緣際會下，在28歲那年改行從事有機農業，剛種菜的前3年公公都不跟我們說話。

練就十八般武藝的學習

因為完全外行轉入農業，並且是當時方興未艾的有機農業，我們以外包生產模式進駐朋友位於新屋鄉的九斗有機農場開始接觸學習，接管120棟溫室及3甲裸地。當時只看懂園裡的三種蔬菜一空心菜、莧菜及地瓜菜，其他一概不知。就這樣開始了我們的有機學習，每天早上5點一直工作到下午6點。因為沒人可問，所以坊間只要跟有機農作有關的書籍幾乎都買回來照書操作。種植忌避作物，自製辣椒水……所有介紹的方法都拿來嘗試，但是效果不彰。有一回預計在隔天一早採收的1棟溫室栽培芥蘭菜，到了早上5點要採收時，只剩下梗，葉子都沒了。經過半年結算，夫妻倆平均1個月的收入，



玉米田



找一塊合適的田地

也曾為了探求一塊有機耕地跑到桃園復興鄉的哈夏灣、海拔1600公尺去種植有機蔬菜，但因那年很冷，溫度只有3度，蔬菜都凍傷了。之後又跑到海拔1000公尺的地方種菜，夏天那裡的高苣沒有蟲害、而且長得很好，可是有機肥很重載上

山、蔬菜很輕要載下山，結算之後還是虧大錢。

因為當時自己沒有土地、資金，連續承包過幾個大農場做有機專業契作。這樣經歷10年的專業代工，累積足夠的經驗，最後選擇龍潭與關西交接處開拓屬於自己的農場—大蕙有機蔬菜農場。為何會在龍潭買地落腳？因為它是旱地沒有休耕補助，承租較容易、耕作面積就可以很大，可以多樣性生產。同時農場距離台北消費市場運輸只要40分鐘，蔬菜的品質也將是最好的。

目前農場種植面積8.8公頃(溫室1.6公頃、露地7.2公頃)，全年栽培作物項約110種，採多品項生產、每日約2000包，銷售對象以有機店、有機超市及高級餐廳為訴求，銷售據點全省約150處。

我們的有機蔬菜園管理

- 1 經營企業化
- 2 機械化作業
- 3 降低生產成本
自製有機堆肥、培養工作難、自行育苗、農場栽培工作採計件計酬。
- 4 產品精緻化
蔬菜採收後半小時內送進冰箱內降溫，再到18℃的包裝室包裝，出貨採取全程冷藏運送。



多樣化的土產栽種

讓有機普及的願景

從農以後，一直有一個目標，就是如何讓有機農產品普及，讓農業可以是永續經營。以現在台灣的有機消費族群來說，大多數是屬於游離客戶，選擇性購買有機農產品。因為這樣的消費市場，有機無法大量生產，有機農民就無法降低成本，農民的利益就會因成本過高、收益相對薄弱，更有可能血本無歸，進而無法永續經營。

現階段有機農產品要達到消費者手中，需要經過層層盤商，轉運、配送、販售，零售單價居高不下，造成有機農產品無法普及，需要健康的人無法長期食用。

我們的作法是採取產地直銷、結合周邊農場共同運銷降低成本、宅配到府，讓更多人能享用更為便利而合理的產品供應、長期支持有機農產



設施裡的雞鴨幫忙除蟲

品。建造和諧健康的入瑞城市，可說是我們這群愛護土地的農夫們執迷不悔的不老傳奇。

台灣諺語

食瓠仔，無留種

◎陳如舜

「瓠仔」就是扁蒲，俗稱葫蘆瓜。因果實外觀像醉八仙所攜帶的酒壺，又叫「壺瓜」。如果不是農家子弟，一般家庭小孩會以為棚架上的果蔬都一樣，常分不清「瓠仔」和「菜瓜」，所以有「種瓠仔生菜瓜」的笑話。

葫蘆瓜是一種容易栽培的藤生果菜。農家常在庭院前的空地，搭立棚架，挖穴種植。只要下肥、勤澆水，不久即可藤葉茂盛，成為綠葉白花、果實累累的最佳乘涼、談天、喝茶的聚會場所。

「食瓠仔、無留種」是指葫蘆瓜全部採集煮食，沒有留下種子，將造成絕後的危機，以後再沒有葫蘆瓜可食了。寓意為眼見短視，只顧眼前利，而不為將來設想，和「竭澤而魚」的意思是一樣的。

「食瓠仔、無留種」涵蓋意義很廣：
1 個人方面指的是不要賺多少、花多少，手邊毫無積蓄。
2 人類為了生活上的便利而大肆發展工業，無視於環境保護的前提，製造了污染，破壞了生態，毀了生存的環境；濫伐森林，濫捕動物，細網捕魚，大小魚趕盡殺絕。要切記「食瓠仔、無留種子」的警示意涵，不要因眼前的享受而禍延後代。

這句話是個比喻的說法，實際上棚架上總會留下三兩顆硬殼老葫蘆瓜，採後曬乾做廚房用水瓢(葫蘆瓢)，剖開時即有成熟種子點播用，不怕絕種。



自家講座

有機中藥材與中醫食療的飲食觀

◎曾淑莉 整理

在 中國人的觀念裡，中藥材與中醫食療是兩個直接關連的重點。一般人習慣將中藥材入菜來補身，也一併兼顧了養生。

只是目前市面上的中藥材在加工處理的過程，常會衍生薰硫、農藥、重金屬、防腐劑、染色、假貨的疑慮，用來補身的中藥材的來源及安全堪慮，更讓許多人在選購中藥材的時候產生「該不該買?」、「哪裡買?」、「會不會愈補愈糟?」等諸多疑問。

事實上，目前在市面上已經開始流通的有機中藥材，選擇了大宗需求的產品如枸杞、紅棗、黃耆、人參鬚、當歸、蓮子、決明子、南、北杏等，便於民眾的採購。雖然普及度並不高，還在起步階段，但以國人對中藥材品質的需求看來，仍有很大的推廣空間。同時在未來的中藥材開發，除了引進天然有機中藥材之外，開發食補藥膳配方、提供食品加工廠原料、配合中醫師、中藥商共同推動，希望可以將有機中藥材的基礎漸形穩固，逐步在消費市場產生健康、安全的影響力。

國內中藥材進口排行榜

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
品名	枸杞	紅棗	人參	黃耆	當歸

資料來源：國際貿易局統計資料

至於中醫食療的觀點，養生就是讓身體在大部分時間的五行處於平衡的狀態，或是疾病未發生前做些調節，讓人免於生病。五行(火木土金水)對應五臟(心肝脾肺腎)，臟腑的保養自有其獨到之處。

五臟(心、肝、脾、肺、腎)的保養

心臟養生

- 避免大吃大喝、暴飲暴食
- 人一狂喜，心氣散，加上大吃大喝，胃氣不足，調用得心氣，心氣弱之人易引發心臟病。
- 心胃相通：胃的保養間接保養到心臟。
- 避免便秘
中醫認為：大腸和肺為表裏，心臟問題和便秘是正相關。
- 深度睡眠
深度睡眠，就能讓心腎之氣相交，睡不穩和多夢表心腎不交。

肝臟保養

- 情志保持愉快，長期抑鬱造成肝氣不得宣洩，易造成肝鬱。
- 適度休息，避免過勞傷肝。
- 避免熬夜、喝酒、抽煙。
- 注意飲食，除要吃乾淨不受污染的食物外，多菜少肉，不要亂服藥物。
- 肝要好，先要把脾胃和腎顧好。

肺的保養

- 深呼吸：練習腹式呼吸法。
- 四季養生避免暑濕及流感
- 冬傷於寒、春傷於風、夏傷於暑、秋傷於濕。
- 上午三時到五時要熟睡，此時為肺經在重新分配氣血的時間，氣血不足之人，忌此時劇烈運動。

益腎食物

- 鮮魚、海參
- 蘋果、莧菜
- 豆類和豆製品
- 動物內臟和豬瘦肉
- 母乳(所以小朋友餵母乳以固先天之本是非常好的)。
- 堅果類：如核桃、花生、腰果(注意新鮮、保存、避免黃麴毒素的產生)。
- 雜糧：大麥、小麥、黑芝麻。

中醫學的經典【黃帝內經】第22、70、77篇記載：「凡欲診病，必問飲食。治病必先求其本，藥以祛之，食以隨之。五穀為養，五果為助，五畜為益，五蔬為充，氣味合而服之，以補精益氣。」一個人的飲食，足以主導個人體質與健康，這也是中醫師在診問問診必先瞭解的第一步。隨著現代科學和醫學的進步，蔬果所蘊藏的養生和治病成分，一一被發現，印證古代食療經驗的正確性，並且擴充更多療病的訊息。

蔬果養生

種類	療效	注意
青花椰菜	● 抗癌十大排行榜：尤其肺癌，可提升解毒活性，分解致癌物。 ● 預防消化道潰瘍：含維他命U和K。 ● 治療小腿抽筋：吃一週以上效果明確。	與肉類或排骨一起煮湯，療效最佳。
紅杏(萹)菜	● 最佳補血蔬菜：含鐵量是菠菜2倍。 ● 最佳補鈣蔬菜：大量鈣質幫助小孩發育，促進骨折癒合。 ● 退虛火：杏菜性陰虛火旺。	杏菜性偏寒，虛寒者少吃，或改用紅杏菜。
地瓜菜	● 最佳抗癌蔬菜 ● 高血脂：莖葉白色乳汁可降低血脂肪。 ● 淨化血液、預防癌症：極高量的葉綠素。 ● 素食者最佳蛋白質補充：蛋白質比地瓜還多。	完全沒有副作用。
黑豆	● 降血脂：含有皂苷可降血脂，預防血管硬化。 ● 抗老化：降低體內自由基產生。 ● 補腎、解毒：急性腎炎、水腫、疔瘡。	● 黑豆沒有任何副作用，宜作成黑豆漿常食。 ● 感冒大流行期間多食可預防感冒。
蘋果	● 治療膽結石：蘋果汁可以將膽結石變小。 ● 改善排便：水溶性果膠可幫助腸內好菌繁殖，並吸附毒素。	不宜多吃以免腸胃脹氣，火氣大者勿多食。
番茄	● 抗癌：攝護腺癌、肺癌、胃癌。 ● 預防心血管疾病：茄紅素抗氧化力強，降低壞的膽固醇(LDL)。	● 性寒 ● 綠番茄有輕微毒性，越紅的番茄越好。 ● 與肉類一起燉熟療效更佳，生食不宜過多。
奇異果	● 抗癌：胃癌、子宮頸癌、鼻咽癌、肺癌、乳癌。 ● 降低膽固醇：纖維含量高。 ● 幫助消化：蛋白質分解酵素，能幫助肉類消化。	性寒，脾胃虛者注意。
櫻桃	● 補血：含鐵量最高，也可預防指甲、毛髮脫落。 ● 美容聖品：營養非常豐富。	性溫熱，火氣大者不宜多食，尤其小孩。

雲林縣西螺蔬菜產銷班第85班

蘋果苦瓜

◎ 林宗慶

您吃過不苦而且還有點甜味的苦瓜嗎？台灣的農業技術真的是舉世聞名，現在聽到苦瓜不苦已經不算稀奇了，但是如果能嘗到有甜味的苦瓜就非常特殊嘍！

在雲林西螺鎮住著一位栽培苦瓜的達人－西螺蔬菜產銷班第85班的吳秋榮班長。吳秋榮班長擁有長達30多年苦瓜栽培的經驗，在這30多載的漫長研究試驗中，先後利用「南瓜」和「絲瓜」來嫁接苦瓜，強化苦瓜的生長勢以抵抗病蟲害的侵襲；搭建鋸管以隧道方式栽培苦瓜；之後再搭建更高的溫網室把隧道式的苦瓜棚罩住。在這重

重防護措施的耕耘之下，終於成功培育出山苦瓜與白玉苦瓜的雜交品系－「蘋果苦瓜」。

為什麼叫蘋果苦瓜？除了保留苦瓜原本凹凸不平的皺褶外，外觀大小就非常不同了，因為有著圓

▲ 苦瓜禮盒包裝



滾滾、胖胖的外型和蘋果非常相似，大小約為蘋果的四倍，嘗起來帶有甜味。在吳班長的栽培照顧之下，甜度維持在3到7度之間，這對苦瓜來說，可是非常不容易。蘋果苦瓜推出上市之後，便經常供不應求。消費者對蘋果苦瓜清脆、汁多、味甜的口感，可說是讚不絕口，即使在盛產期間，產品價格高於一般白玉苦瓜的好多倍，仍然暢銷。

吳秋榮班長在2007年榮獲十大經典神農獎模範農民，這樣的殊榮，正是吳班長致力於苦瓜品種培育、栽培技術改良與創新的最佳獎勵。此外，吳秋榮班長為了讓消費者吃得更安心與放心，這幾年已將部分慣行栽培成功轉型為有機栽培。為了達成有機栽培的目標，吳班長運用了以下幾個生物防治的管理方法：

- 1 在蘋果苦瓜園養殖蜜蜂幫忙授粉，及引進綠繡眼、麻雀等小型鳥類防治蟲害。
- 2 利用黑殭菌、輪枝菌…等微生物製劑來防治病害。
- 3 施用有機肥料、枯草桿菌和溶磷菌…等來照顧土壤、克服苦瓜栽培的連作障礙。
- 4 在苦瓜網室內的四周開闢出一條條小水溝，溝內放養孔雀魚，利用孔雀魚來監測周遭環境有無被污染的狀況。

在調整栽培管理方式之後，成功取得「中華有機農業協會（COAA）」驗證資格，成為有機栽培的苦瓜農場。吳班長因長期體認農民吃苦耐勞、勤奮耕耘的用心，因此以「紅斗笠」作為該班的商標品牌行銷上市。



班長姓名：吳秋榮
訂購電話：(05)584-6686、
0918-205-386
傳 真：(05)584-6186
部 落 格：www.wretch.cc/blog/hdli2008
電子信箱：hdli2008@yahoo.com.tw
產品種類：蘋果苦瓜、白玉苦瓜、山苦瓜
包裝規格：禮 盒／1盒650元(不含運費)，1次購買2盒(含)以上，免運費。
箱 裝／每公斤120元，1次購買10公斤(含)以上者，免運費。

當令嘗鮮

桃源自然農場

品名 580ml	鳳梨醋	檸檬醋	糙米醋	番茄 酵素	柑桔 酵素	鳳梨 酵素	桑椹 酵素	梅子 酵素	糙米 酵素	龍眼 蜂蜜 700cc
價格	350元	350元	250元	500元	500元	600元	600元	600元	850元	360元

宅配注意事項

1. 宅配需求：需購滿2瓶以上才配送，2500元以上免運費。
2. 訂購期間：100年7月至12月底。
3. 訂購方式：請以傳真或E-mail下單。
註明收件人姓名、送貨地址、聯絡電話或手機、送貨時間（上午、下午、晚上）、產品品名與數量。
4. 貨款方式：宅配代收貨款
5. 服務專線：05-254-1550 傳真：05-254-3550 E-mail：a0060066@yahoo.com.tw

苦瓜小檔案



中文別名：錦荔枝、癩瓜、涼瓜
英文名稱：Balsam Pear、▲白玉苦瓜 ▲蘋果苦瓜
Bitter Gourd
學 名：Momordica charantia L.
原 產 地：亞洲熱帶地區，台灣一年四季皆可見，盛產期為5月至10月，主要產地分佈在台中、彰化、雲林、高雄及屏東等縣。
營養成分：每百公克18卡（低熱量），維生素A、B、C、菸鹼素、鉀…等。

活動快訊

仲夏
採筍行

Bamboo shoot

又到了綠竹筍盛產的季節，此次基金會特別規劃「一日採筍體驗活動」，讓您有機會進一步認識綠竹筍與接觸大自然，並藉著寓教於樂的方式，體驗農村生活。內容除了介紹綠竹筍的栽培知識、預冷保鮮流程，現場還有採筍體驗、品嘗竹筍料理及脆筍DIY等。歡迎對活動內容有興趣，儘早報名，以免向隅！

時間	活動內容
~08:30	學員於基金會集合、出發
08:30~09:00	至士林綠竹筍達人張盛玄園區
09:00~09:30	介紹綠竹筍栽培技術與知識
09:30~11:00	前往綠竹筍園區說明與採筍體驗
11:00~11:30	介紹綠竹筍預冷與保鮮方法
11:30~13:30	綠竹筍料理示範、午餐及午間休息 (午餐提供油飯、綠竹筍湯、綠竹筍示範料理等)
13:30~15:30	學員分組、脆筍DIY
15:30~	賦歸

▶ 活動費用：每人750元。（含車資、午餐、旅平險及脆筍DIY等）

▶ 報名電話：請於辦公時間洽詢，上午9:00~12:00 下午14:00~17:00
02-2394-5029 吳敏芳或許鈴蘭小姐

▶ 報名方式：

1. 活動預定辦理四梯次，每梯次40人，未滿30人將取消或合併梯次。
2. 欲參加者，請先以電話確認、報名→三天內，將填妥報名表、劃撥收據傳真至2394-2591。
3. 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。



「仲夏採筍行」活動報名表

姓名	會員編號	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	身份證字號		
連絡電話 (日) (手機)	膳 食	<input type="checkbox"/> 葷	<input type="checkbox"/> 素
通訊地址或 電子信箱	(通訊地址或電子信箱；請擇一填寫，郵寄活動通知) □□□		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 第一梯次 100年 6月28日 (星期二) <input type="checkbox"/> 第二梯次 100年 6月30日 (星期四) <input type="checkbox"/> 第三梯次 100年 7月06日 (星期三) <input type="checkbox"/> 第四梯次 100年 7月07日 (星期四)		

郵政劃撥：19454231

戶 名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會（郵政劃撥收據黏貼處）