

# 蔬食・樂活・環保—— 有機菜園

◎ 本社採訪組

結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾，心遠地自偏。  
采菊東籬下，悠然見南山。山氣日夕佳，飛鳥相與還。  
此中有真意，欲辯已忘言。 晉·陶淵明(飲酒詩之五)

## 認養一畝田 企業新風潮

近幾年來流行企業認養中南部農田，讓廢耕多時的農田重生，改善農民的生活，中南部鄉間，田園樂再現。我國以農立國五千年，種植稻米的技術優良，農耕隊至中南美洲、非洲為友邦國家傳授協助種稻米的技術，改良他國人民的生活及國民生產力，自給自足，功不可沒。為了救許多農業，以及平衡大量進口稻米對國產農業的衝擊，企業認養農田的合作模式行之有年，除了農夫的生計有出路，企業也可以做功德。

假日，時常可見公司同事約集闔家大小，一起到中南部出遊、踏青，與青山綠水為伍，遠離塵囂，舒暢身心，並且可以到自己認養的稻田、菜園關心、拔草、澆水、施有機肥。到了收成時節，相約一起去參與收割的過程，讓孩子們認識每天所吃稻米的由來，感謝天地孕育萬物的慈悲，感謝農夫種稻米耕田下種勤四體的辛苦，體會早期老一輩先人的開墾精神，和農家生活逸趣，與天地自然為伍，回歸自然純樸的簡單生活，寬廣心胸，與天地同寬。吃著自己種的稻



▲ 包心菜。

米、蔬菜，既安心又踏實，還有成就感與滿足感。

### 隨手做 有機菜園自己來

時下吹出一股「樂活風」流行退休養老到田園，在鄉間、山邊居住，買一塊地，自己種菜、種米，過怡然自得寧靜的退休生活，接近「道法自然」的修行生活，尋回健康與人生的第二個春天。智慧如您，何不一起加入種田樂活族！忙裡抽閒，讓自己有一個紓緩的陶淵明式身心靈空間？！

### 有機農業 綠色星球 有機生活

「有機農業」是屏除農藥、化學肥料、基因改造作物、植物生長調節劑等非天然物質的使用，這樣的農業方式從耕種、處理，到運送、消費，都要維持並提升生態系統與其中生命體的健康。有機農業可以改善傳統農業過度施用化肥、農藥，使土壤中的

蚯蚓、有益的微生物通通被殺死及影響土壤健康等問題。除食用作物外，穿用的農產品是非常多的，例如：種植棉花所使用的農藥量，就相當可觀，棉花田約佔全球農地的3%，使用的農藥量卻超過全球的25%。

地球上有很多的生物，形成一系列的循環，而你知道嗎？地球上甚至正以「分鐘」計算物種消失的速度，不論是動物、植物、礦物等等。地球上在這回首的幾十年裡，人類的進步，地球上的生物在人類長期以來的侵略、破壞，漸漸的在以每分每秒鐘快速消失。我們佔領了：海洋沙灘上螃蟹的家，我們入侵了：山林裡宛轉樂章的庭院，更甚的，我們不僅僅只站在他的家、他的庭院使他們無家可歸，還將這一切上天所賜給的——理所當然的認為是人類的地球！在這



▲ 玉米。



▲ 角菜。

裡，我們盡自己能做的，除了把關每天進入身體的食物、還給土地自然的生態，也讓農藥離我們而去！

現代許多文明病，可能肇於過度施用農藥的農作物，貪婪的人類，是看不見未來的！

### 荒蕪變有機 健康又環保

桃園龜山忠恕道院附近中一堂前的半山坡上，有一塊閒置的角落，那兒曾經荒蕪、雜草叢生，沒有人接近，經過學長們的用心整理、翻土，闢出一畦成爲了「非常時尚的有機菜園」，一條寬敞的走道，由忠恕道院的停車場步行而下，就會看到綠油油的優美景觀。道院志工耕植的有機蔬菜裡，包含：地瓜葉、紅菜、小白菜、茄子、蘿蔔、絲瓜等，十坪左右的大小，卻是充滿生機。感謝志工們的栽植與照顧，讓我們有機會吃到天

然有機的食材；感謝各單位來輪值的道親、廚房媽媽、爸爸們，您們的付出，我們都感恩在心，其中有些食材也是道親在家或地方單位自己種植、安全無農藥，我們真的很幸福！照顧植物不是件容易的事（要經常除草），吾人也深深了解鋤禾之辛勞，看到道院週遭的一花、一草、一木，都是學長們汗水的結晶，感恩慈悲！

關於「忠恕有機菜園」的由來，因駐壇人員早晚外出買菜不方便，就想辦法在空地種菜，請學長幫忙耕地。這裡有最天然的有機肥，7、8年都沒有去開墾，現在都清出來拿去菜園。我們的菜都照四季去種，夏天大部分都是地瓜葉、空心菜、苕菜、絲瓜等夏天當令當季的蔬菜，不種不符時節的菜，比較不會生蟲，吃了也



▲ A菜。

健康，早晚都要澆水，有專門的人負責，不使用化學肥料，有機肥為自製，用一些挑剩菜葉和削掉、吃剩的水果皮，經過7、8年而成為肥料，用發酵後的汁液澆溉，菜葉類差不多二到三個月就可收成。

若適逢冬天，則適合種芥菜、紅菜、白菜、香菜、芹菜、茼蒿等，紅菜在夏天生長時菜葉比較不漂亮，芥菜在秋天時就可以開始種，茼蒿大概45天就可以收成了。

### 自己動手來耕種 不怕入口是農藥

位於新店的有機菜園，約60坪左右，植有：玉米、茄子、四季豆、大陸妹菜、龍鬚菜（佛手瓜）、高麗菜、番茄、A菜、紅菜、桑樹、木瓜、香蕉、地瓜葉、小黃瓜、綠苦瓜等，為暫借種植的私人土地，種植者廖太太為一誠心道親，道場有活動或辦道時，亦不遺餘力付出。

夫婦倆每日早晨都會「巡田園」，施肥、除草、整理及收成，自給自足，均不噴灑農藥，偶遇菜蟲食葉，但純屬天然，可供生食、打汁（註一）及熟食，益於健康及排毒，若有較多收成，則與親友分享，也因無農藥而受到廣泛喜愛。



▲ 芥菜幼苗。

時下一般市面上所見到販賣的各類植物、蔬果等，為收成快速及美觀（外型佳、顏色鮮豔），多半以農藥除蟲、使用化學肥料，對於身體健康有莫大的傷害和影響，因其不易清洗乾淨，農藥容易殘留（註二）。若方便，允許的話，鼓勵大家自己種植蔬菜，勞動筋骨、多排汗、腳踩土地釋放身體的靜電，益於健康，對地球環保也可盡一分心力。

#### （註一） 排毒果汁介紹

將馬鈴薯、蘋果、紅蘿蔔切塊，加一些水，再放入有機蔬菜（種類可自己搭配）及當季水果（鳳梨排毒效果很好），一起打汁，並盡快喝完，養分才不致氧化而流失。

#### （註二） 清洗蔬果殘留農藥的方法

1、流動清水沖洗法：蔬果在食用前一



▲ 有補血的地瓜葉。

定要用清水大量清洗，但不可將蔬菜切絲後再清洗，若切過後，其切面就會變多，更容易使農藥、化肥等因此滲入。她也建議，像是買回來的高麗菜，可先放至陽台曝曬後，能使其殘留降低；而葉菜類則不建議使用此方式。如葉菜類：小白菜、青江菜、茼蒿、油菜等，可先切除根部，一片片剝開後泡在水中，一斤的菜大約用6-10公升的水，浸泡五分鐘後以清水沖洗一遍即可。包心白菜、甘藍等可剝除外葉，切開後剝離如葉菜類一樣泡水後沖洗。

2、清洗去皮法：能去皮的就必須去皮後再食用，去皮的手續可以徹底去除殘留在蔬果表面上的農藥。表面平滑的可泡水沖洗，表面有突起或凹陷之蔬菜如苦瓜、小黃瓜等可在浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗，青

椒可切除果蒂部分再清洗。像：黃瓜、胡蘿蔔、冬瓜、南瓜、荔枝、龍眼、葡萄、柑橘、芒果、香蕉、蘋果等，最好用水清洗後再剝皮食用，以避免水果表面上之農藥污染果肉。葡萄、櫻桃、草莓等小顆粒水果及桃子、李子、梨、蘋果等中型水果都可在浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗，浸泡時間也可以加長至十分鐘以上，但不須長於半小時，因浸泡太久對農藥殘留之去除率並無影響，反而可能流失養分及風味。

3、儲存保管法：現在很流行在果園現採水果吃，不過，這樣吃到農藥的濃度是比較高的，建議應該採回家放個一、兩天之後再清洗吃下，因為農藥在空氣中隨著時間，能夠緩慢地分解為對人體無害的物質，這時吃比較安全。

4、加熱烹飪法：烹煮也可以使殘留的農藥加熱分解、隨蒸氣揮散或溶入油水中。建議你在加熱炒煮的過程中，不要加鍋蓋，讓農藥成分隨水蒸氣蒸發而消失。烹煮的時間愈久，溫度愈高，去除農藥殘留的效果愈大。