

# 光合作用農場

## 營養滿點的五穀飯

「光合作用農場」位於壽豐鄉志學村，負責人吳水雲大哥，曾遠赴尼泊爾修行，在環境艱苦的喜馬拉雅山麓居住過一段時間。返台後的他，原想開設講堂傳播佛法，卻在接手父親的田地後，愛上了與自然為伍的農耕生活，於是道場成了農場，他也從手執法器的修道者，變成了照顧土地的農夫。



◎ 吳水雲大哥(左一)

談到務農與修行，吳大哥笑說，其實二者頗有相通之處。修行本身即是為了悟生死，而觀察植物的生長過程，則讓人對大自然中的生命循環有了更多認識。秉持著修道者慈悲為懷的善心，農場採用「BD農法」<sup>1</sup>(Bio-Dynamic Agriculture)耕作，

---

1 「BD農法」(Bio-Dynamic Agriculture)，又稱「生物動力農法」，係指由有機農業組織DEMETER所奉行的一種特殊農法。BD農法將動植物、生態環境、和星辰運行的整體變化，視為一個活著的有機體，主張配合宇宙運行的規律播種、收割，並用不會造成污染的耕作方式，讓土壤的地力慢慢恢復。



◎ 金黃、銀白各色穀類，盛裝在古早味的畚箕中，閃耀著迷人的光芒

盡可能減少機械翻耕與人工施肥的次數，呵護蚯蚓、馬陸等土壤中脆弱的小生命。為了增進從事有機農業的職能，吳大哥特別在99年參加花蓮農改場舉辦的農民農業專業訓練「有機水稻栽培管理班」，為期五天的課程讓他的田間經驗找到理論的支持，也讓他困擾的水稻生長問題得到解答。

為了保障灌溉水源純淨無污染，吳大哥特地在農場內挖了好幾個生態池，引入木瓜溪的溪水，並栽種蓮花等水生植物，過濾水中的雜質。水池豐富了農場的生態，也吸引了各種不同水鳥在此築巢，有了這些嬌客幫忙，害蟲便可受到有效控制，不需噴灑「蘇力菌」，作物一樣長得頭好壯壯！



光合作用農場生產的「悠仁米」，從育苗、插秧，到收割、晒穀，全由吳大哥和家人一手包辦，稻穀的處理方式，則採用傳統的日曬乾燥法，除了讓口感更為香Q，也保存更多的營養價值。除了稻米，農場也生產小麥、小米、紅豆、黃豆等雜糧作物，其中，小麥於收成後研磨成麵粉，加入葡萄乾等材料揉製成麵糰，送入農場自製的磚窯中燒烤，出爐後便是外酥內軟的「手工窯烤麵包」，去年十月開始在好事集販售，大受消費者歡迎，不到半天就賣光，想吃到熱騰騰的新鮮麵包，可要早點去排隊喔！ 🍌

## 好料推薦

### 能量滿點的「悠仁五穀飯」



吳大哥最初從農的動機，即是希望能種出安全的食物，讓家人吃得健康。在大兒子悠仁出生後，他便決定用兒子的名字，為自己生產的稻米命名。所以消費者吃到的每一粒米，都蘊含了為孩子守護健康的濃濃父愛呢。

接受日曬洗禮的米粒，蒸熟後散發誘人的香氣，吃起來齒頰留香，若和農場生產的小米、高粱、紫米、紅豆等其他五穀一起烹煮，即可做成營養豐富的「五穀飯」。