

四季耕讀農園

清香美味的自然米

「四季耕讀農園」主人李慶豪夫婦，是甫從台北搬來花蓮的新移民，三年前，因為對農業充滿濃厚的興趣，李大哥決定辭去工作，和妻子慧芸踏上從農之路。在壽豐農會協助下，他們在壽豐鄉平和村租下了幾公頃的水田，專門種植水稻。



◎ 李慶豪夫婦

李大哥採取的耕作方式為「秀明農法」，種植過程中不使用肥料和農藥，讓水稻在自然的狀況下成長。為了貫徹秀明農法理念，



◎ 清香美味的自然米

李大哥堅持自己留種，透過使用花蓮農改場施清田副研究員研發的「連續式稻穀溫湯消毒機」，培養出健康的水稻秧苗。除了育苗煞費苦心，李大哥也不使用便利的苦茶粕殺死福壽螺，而是頂著大太陽，彎著腰，用手把福壽螺一個一個撿起來，辛苦的勞動總是讓汗水浸濕衣襟，讓人看了既心疼又感動。也因為不使用藥劑，稻米的產量稀少，所以每一顆飽滿香甜的米飯，都是心血的結晶呢！

四季耕讀農園生產的「自然米」，分為白米、胚芽米、和糙米三種，白米香甜柔軟，胚芽米口感十足，糙米營養健康，各有不同的風味，用電鍋炊煮成白米飯，或是直接以小火慢燉，煮成甜粥、鹹粥，都非常美味可口。貼心的李大哥夫婦還特別找了工廠，把自己種植的稻米做成「自然米麩」，製作過程完全採用古法，先蒸熟再研磨，吃起來口感細緻，也不會讓身體燥熱上火。剛泡好的米麩，散發著濃郁的香氣，樸實的古早味，令人懷念不已。

去年起，四季耕讀農園也開始種植在來米、糯米、紫米等不同種類，並製成美味的加工品。以糯米為原料，加入小麥發芽酵素而製成的麥芽糖，滋味香濃可口，不含任何添加物，是人體優良的

醱類來源。而自家生產的糙米，加入好事集夥伴——「蕪蔬園」廖二姐生產的芝麻，再裹上甜蜜濃稠的麥芽糖，烘乾製成可口的「自然米糙米酥」，吃起來酥脆爽口，充滿芝麻的香氣，喜歡吃甜食的民衆，可千萬別錯過囉！🌱

農業小百科



什麼是「連續式稻種溫湯消毒機」？

傳統的水稻育苗，多使用化學藥劑浸泡種子，以消除附著在稻種上病菌。「連續式稻種溫湯消毒機」，則是利用鍋爐產生的水蒸氣，對種子進行熱水消毒，使用溫湯機育成的秧苗，沒有藥劑污染問題，且長得健康又強壯。

美味食譜

香Q彈牙蘿蔔糕



以四季耕讀農園的秈米為原料，加入切好的蘿蔔絲、適量的水和鹽巴，用小火炊煮至濃稠，再用電鍋或蒸籠蒸熟，凝固冷卻後切片，即成又香又好吃的蘿蔔糕。喜歡港式蘿蔔糕的消費者，還可以按個人喜好，放入香菇、油蔥、蝦米…等佐料增加風味。