



好事好菜

清代著名劇作家李漁，曾在散文集《閑情偶寄》中說：「吾謂飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬，亦以其漸近自然也。」看似美味的大魚大肉，反而不如平淡的蔬食來得有滋味，飲食若能遠離肥膩，回歸簡單樸實，才是維持健康的養生之道。

好事集的農夫們，各個身懷絕技，種出來的蔬菜水嫩又漂亮，從常見的青江菜、高麗菜，到花蓮農改場近年大力推廣的健康野菜如香椿、洛葵、山蘇、龍葵、假人參、野萹等，種類應有盡有，野菜具有生長力強、病蟲害少、少污染且高纖維或富含營養素等特色，原本就相當適合有機栽培。消費者如果有興趣，可以盡量詢問，親切的菜農們會大方的告訴你，他種的菜要怎麼煮最好吃喔！🌱

