

遠古農莊

秀明農法的魅力 不施肥的健康蔬菜

「會來市集賣菜，完全是計畫外的事。之所以越種越多，都是應客人要求『被逼出來的』。」穿著中式棉質長衫，氣色紅潤健康的「遠古農莊」主人許素桂，笑呵呵的和我們分享加入好事集的過程。素桂姐本身是土生土長的花蓮人，因為擔任環保義工多年，本身又對農業充滿興趣，多年前就在吉安鄉的南華村買下土地，開始自己種菜給家人朋友吃，漸漸有越來越多人想和她買菜，她也就越種越多。



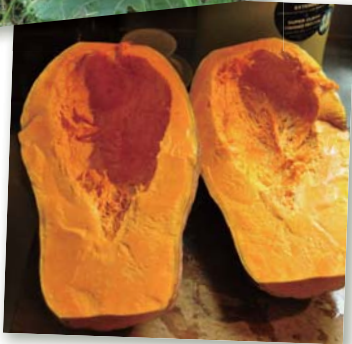
◎ 素桂姐





最初，素桂姐和其他農夫一樣，使用有機肥料為作物施肥，但如何取得乾淨的肥源，卻始終是讓她感到頭疼的問題。後來她接觸了秀明農法，開始接受「不施肥，作物一樣長得好」的概念，充滿求知精神的她，曾特別做過實驗，比較施肥的作物和不施肥的作物，成長情況有何不同，最後發現不施肥的作物，雖然長得較緩慢，但遭受病蟲害侵擾的情況，反而比有施肥的作物要少，讓她更加堅信秀明農法的理論，盡可能讓作物在最接近自然的環境中成長。大多農友為了追求時效與產量，無法接受不施肥，但近年肥料價格大漲，花蓮農改場大力推動合理化施肥，與農友合作進行田間試驗，發現減少施肥量不但不會減產，甚至有提昇品質的效果！

因為少除草、不施肥，秀明農法比起一般農法更「省工」，但相對的植物成長速度緩慢，收成也比較晚，不過正因如此，蔬菜才有充分的時間發展根系，吸收土壤中的養分和微量元素。剛種下的小苗，容易被蝸牛、蛭蟪等軟體動物嚙咬，所以素桂姐在架設防蟲紗網時，特別在靠近土壤的部份，用鐵絲勾勒出彎曲近180度的弧線，蝸牛順著有弧度的紗網向上爬，總是爬不到菜畦上就掉下來了，菜苗也因此得以順利成長。充滿創意的防治方法，讓人不禁佩服她的觀察力和巧思。



- ◎ 翠綠鮮美的高麗菜
- ◎ 南瓜的果肉肥厚又香甜

「遠古農莊」的蔬菜，雖然體格比一般蔬菜嬌小，但含有的營養卻絕對不輸給別人。小巧結實的花椰菜，吃起來有股淡淡的甘甜；茼蒿和茼蒿，比起市售蔬菜帶有更多的香氣，尤其是剛採下來的新鮮茼蒿，既無農藥殘留的疑慮，爽脆的口感做成生菜沙拉堪稱絕品。消費者選購蔬菜時，可以盡量詢問栽培過程、蔬菜的烹調方式，親切的素桂姐有問必答，還會和您分享她的養生之道喔！🍃



◎ 秀明農法種出來的健康蔬菜

◎ 特製的「防治蝸牛紗網」—
鐵絲勾勒出的弧度，讓蝸牛怎麼
爬都爬不進菜畦

美味食譜

蔬菜糙米濃湯



現代人工作忙碌，幾乎沒有時間可以好好煮頓飯，介紹大家一道快速、簡單、又營養的濃湯料理：將四季耕讀農園的糙米麩，加入開水攪拌成糊狀，作為湯底，再加入切好的木耳絲、青菜絲、紅蘿蔔絲，稍微滾個3分鐘，灑上胡椒、鹽巴、少許橄欖油調味，就是又香又美味的蔬菜濃湯。如想增添香氣，也可以放入芹菜末、洋蔥，味道會更加層次分明。