

张
： 有机生活手册

生活手冊

精

致

活

卢亚丽

系

列

丛

书

图书在版编目(CIP)数据

有机生活手册 / 卢亚丽著. —北京: 中国妇女出版社, 2004.5
(精致生活系列丛书)

ISBN 7-80131-961-3

I. 有... II. 卢... III. 生活—知识—通俗读物 IV. Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021304号

著作权合同登记图字: 01-2004-3617

精致生活系列丛书 有机生活手册

出版: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

责任编辑: 万立正

经销: 各地新华书店

印刷: 北京外文印刷厂

印次: 2004年5月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 4.5

书号: ISBN 7-80131-961-3/Q · 5

定价: 32.00元

印数: 1—7100册

作者: 卢亚丽 赖青松 阮春发 周晓 谢美玲

摄影: 何忠诚 钟君贤

特约编辑: 兰颖

装帧设计: 袁银昌平面设计工作室

本书由中国台湾上旗文化事业股份有限公司授权, 在中国大陆独家出版简体字版本。

本作品著作权、版式、装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国法律保护。任何仿制、翻印、盗印、非法销售之行为, 都将受到法律制裁。



翰墨林

精

致

生

地

系

列

丛

书

新自然主张
有机生活手册



中国妇女出版社

编者序

体会人与大地万物 都健康的幸福滋味

3年多前，因执行一个健康饮食的单元而开始接触有机，就像大部分人一样，对于有机食品会有以下的既定印象：“有点贵！有钱人才吃得起。”“生重病的人才需要吃吧！”“我每天吃维生素，应该不用再吃有机食品吧！”那时对有机认识不多，几乎把“有机”与“生机饮食”、“健康食品”划上等号，等到采访的过程中接触到农友与许多推动有机的心人士之后，才慢慢地打开了我的视野。

有一天，通过慈心有机农业发展基金会的巧意安排，来到了台中石冈乡有机教育农场，了解有机农法如何以忌避作物、天然萃取液的驱虫方式，取代毒害人与环境的农药；又如何以稻壳、豆渣等自然回收物制作有机肥料来替代化学肥料，如此费心费力的耕作方式，为的是培育干净健康的蔬果，并保有大地永续生命力。当晚，在自然田野的围绕下，迎着徐徐微风，畅怀吃着纯净美味的有机餐，饭后，听着农场主人为我们细说他与这块土地的故事，包括如何度过“虫虫危机”的温馨小插曲……那一夜，是带着感恩的心情入眠。

这是我与有机最深刻的第一次接触，之后又在许多有机农业相关的活动中，体验到有机栽种在面对污染的环境与销售等现实问题时，需要多大的勇气与信念才能坚持下去；但也看到了各行各业，以及担任生产、销售、消费三者桥梁的推广单位的积极投入；当然，还有一群热情的消费者，常跑农场之余，并邀约朋友组成共

同购买团体，直接向可信赖的农友以宅配的方式购买有机蔬果；甚至也有人牺牲宝贵的假期，卷起裤管到农场帮助农友拔草呢！

原来，一把菜的意义，不只是它的纤维质可帮助肠胃蠕动；一个苹果所给予我们





的，也不只是养颜美容兼防癌。在环境品质严重恶化的今日，现代人的饮食观念须从单一的营养学观点放大到多元的生态学领域；从狭隘地关心自己身体健康，扩大到对整体环境的关心，以及人与人彼此间的诚信与互助——有机的世界，其实是一个宏观的有情世界。当然，有机的内涵还不只如此，经由有机的洗礼，人们的价值观也会隐约转换，形成一种由自然、环保概念建立起的简朴生活，这是尚未接触有机农业以前所无法预想的。



有机农业推动多年，近来俨然已成为一项新生活运动，其中当然不免仍有争议之点，但希望透过本书，让您了解到“有机”的本质，也能将有机的概念自然地带进生活里。请记得，下次当您在食用有机农产品时，一定要细细品味，想想这背后隐藏了多少人的努力与坚持，以此得来不易的惜福心情品尝，入口时，才能真正体会到人与大地万物都健康的幸福滋味。

编者 卢亚丽



Part 1 亲近有机 O06

什么是有机？ O09

- ◎畅谈有机农耕的时空背景
- ◎“有机农法”与“惯行农法”
- ◎有机其实一点都不贵
- ◎新世纪农业复兴引导有机运动
- ◎从有机耕作找回健康土壤
- ◎有机农耕赋予深层内涵

席卷全球的有机风潮 O17

有机的每一天 O25

- ◎平时多吸收相关资讯
- ◎透过有机推广团体及有机商店获得相关情报
- ◎从有机栽种体会生活乐趣
- ◎与菜贩建立熟识关系
- ◎耕耘你的小菜园

市民农园 O30

Part 2 有机消费 O34

关于有机验证 O36

- ◎验证标章如何产生？



如何辨识有机产品 O40

◎鉴别有机蔬果四大要诀 ◎观察有机农场六大要点

有机哪里买? O46

有机之外的选择 O48

◎如何选购安全蔬果 ◎危险蔬菜，要小心！ ◎什么样的食物最好少吃

有机小常识 O57

- ◎“有机食品”一词的由来为何?
- ◎“健康食品”和“有机食品”有何不同?
- ◎“生机饮食”与“有机饮食”一样吗?
- ◎含基因改造成分是否还算是有机食品?
- ◎“水耕蔬菜”、“安心蔬菜”与“野菜”是否可称为有机蔬菜?
- ◎有机蔬果的营养价值比一般蔬果高吗?
- ◎如何分辨“鱼目混珠”的假有机?



Part 3 健康自然食 O63

食前处理 O64

◎蔬果清洗要诀 ◎蔬果储存须知

美味有机料理 O68



Part 4 自创有机小天地 O88

芽菜篇~培育芽菜自己来 O91

蔬果栽培篇~蔬果栽种DIY 100

◎新手上路来种菜 ◎了解病虫害防治 ◎收成与更土

堆肥篇~将厨余变黑金 121



Part 5 全面有机生活提案 126

提案一 居家扫毒行动 128

提案二 减少空气污染源 135

提案三 有机精神做环保 137

有机与简朴生活 140

索引 141



Part 1

认识有机栽种
享受土地的芬芳

亲近有机

“市售蔬果农药残留量过剩：农地遭受重金属污染……”

诸如此类令人不安的报导时有所闻

也让愈来愈多人开始重视食物污染的问题。

事实上，早在近半个世纪前，有识之士就提出

“农药等化学药剂将逐渐危害我们健康”的警语。

随着有机的概念逐渐推广之后，坊间强调无污染的有机食品

乃成为最理想的健康饮食选择。

其实欧美、日本等国很早就开始积极推展有机农业。

其中堪称“有机先驱”的德国，更有句耐人寻味的农谚：

“多一座有机农场，少一座医院。”

有机真的如此神奇吗？

本单元从目前化学农法的弊端开始谈起，

让消费者体认支持有机的必要。

也借由世界各地有机运动的蓬勃发展，感受新世纪饮食革命的风潮。

而该如何做个有智慧的消费者？

怎样开始健康、有机的每一天呢？

就让有机实践家，以感性的生活经验引领您，

一步步踏入健康自然、反璞归真的“有机世界”。







认识有机篇

什么是有机

一般所称的“有机”，
是指在未经污染的条件下所生产出来的产品。

谈起有机 (organic)，许多人都会和“生机饮食”划上等号，其实，生机饮食是一种为了保存食物原有营养素，而采取以生食为主的饮食形态，又因为绝大部分为生食，所以食材选择必须为无污染的有机品。至于一般人所称的“有机”，简言之，则是指在未经污染的条件上所生产出来的产品。

一般人对食物的要求只注重美味、营养与价格，但对于是如何生产出来的，却犹如隔了一层神秘的面纱，殊不知当前的产业为追求经济发展，只考虑眼前利益，经常以“不自然”的方式生产制造各式食品，以致让我们陷入吃的恐惧中，也让整体环境日渐恶化，其中包括把臭氧层吃出一个大洞。



你知道每天吃的蔬菜是怎么种出来的吗

● 畅谈有机农耕的时空背景

要进一步认识有机，还是得从与我们最息息相关的农业开始谈起。回顾20世纪的农业史，在资本与农业技术密集的

■ 有机的定义

“有机”的定义众说纷纭，但若以英文来解释“organic”则有以下几种生物学上的涵意：

1. 是物体与生俱来的基础构成物。
2. 代表生命体的特性或概念。
3. 是一种自然且循序的发展过程。
4. 是一种由大自然的元素自然结合而呈现出的组织化现象。

由此可说，“有机”是出于自然、遵循自然发展、尊重生命、有效率地管理生命体的本质。





结合下，使用大量的化学农药与肥料，可以快速地提高农业产量，增加经济效益，然而短期间所看不见的伤害，却在长期中逐渐显现出来。综合

专家报告指出（任觉民、孔一士〈谈现代化农业

的困扰及出路〉《中华杂志》）：

- 由于饮食的污染、生活环境与压力等因素，使得现代人的文明病剧增，其中尤以恶性肿瘤成为人类的死因之首最为严重。
- 机耕、化肥、农药、高产新品种的过度利用，破坏了整个食物链，并使昆虫对杀虫剂产生抗力、免疫能力，导致虫灾愈加难以控制。
- 工业式的农业操作，造成水系生态破坏，水生植物过度繁



辛勤耕作的农友，首当其冲接受化学药剂的残害

殖；土壤侵蚀增加，加速河、湖、水坝的淤塞及蓄水功能的降低；大量化肥作为氮肥的施用，破坏臭氧层，间接影响气候形态异常变化。



● 农耕方式过分依赖石油能源、作物生

产朝向单一化。如此的社会绝大部分是建筑在日渐短缺的非再生能源及资源的基础上，社会潜藏着不稳定性。

种植在贫瘠瓦砾土中的高冷蔬菜，以大量的农药、化肥榨取地力，也造成对人体健康的危害

上述所说依赖化学合成农药、肥料与除草剂的农耕方式，一般称为“惯行农法”(conventional farming)，因为它是建立在石化能源的基础之上，所以农耕方式又可称为“化学农法”，这种农耕法在农业生产与生态环境上产生种种危机。

● 新世纪农业复兴引导有机运动

相较于目前的惯行农法，有机农业代表的是恢复古老农业精神——“人养地、地养人”，以及以现代知识为基础的农业复兴运动。

追溯有机农业的源头，近代的学者无不推崇古老的中国农业哲学与实践经验。例如，在1911年左右，美国农化学家金氏(F.H.King)提出“持久性农业”的概念。当时他试图想要了解中国、日本、韩国等地区的农业，于是游历这些国家，考察之后，写了《四千年农民——在中国、高丽、日本的持久性农业》一书，书中颇为赞叹中国这



菊科植物既可美化环境又因气味特殊可发挥驱虫的效果



块土地能够持续用了4000余年而地力不会耗竭，并且养活了这么多的人口。

依江荣吉氏归纳的说法：“中国农民勤劳、节俭，

善于利用空间与时间提高土地利用率，并以人畜粪便和一切废弃物、塘泥等还田培养地力，这些就是中国传统农业长盛不衰的秘密所在。”此书所载的农业经验，包括资源永续利用等的古老智慧，对日后欧美有机农业的倡导者多有启发。

有许多农友是因为自身受到农药的毒害，不愿毒人毒己，而开始回归具有传统农耕精神的有机栽培。一位美国的有机农友鲍伯·肯纳德更指出：“近代史显示，由于人类漠视大自然，使得动物和植物都饱受饥荒，甚至引起各种疾病与流行病毒的感染。当人类长期受饥荒之苦而忍无可忍时，就会引起战争，使灵性堕落，道德沉沦。”德国农谚也说：

“多一座有机农场，少一座医院、少一座监狱。”有了这层认识与态度，更加深我们推广有机农业的迫切性与重要性。



鸭子兵团正准备下田啄食“害虫”，并踩踏杂草抑制其生长

● “有机农法” V.S. “惯行农法”

在农耕上，农友们最需解决的问题是土地肥力、病虫害、



杂草等三大问题。惯行农法与有机农法在处理上会有极大的差异，请参考下表：

有机农法须花费更多的心力与时间来解决病虫害



* “有机农法”与“惯行农法”的差异 *

类别	方法	惯行农法	有机农法
土地肥力		施洒化学肥料	使用经数月腐熟、发酵的有机堆肥。
杂草		喷洒除草剂	1. 人工及机械除草。 2. 覆盖法：以稻草或其他自然资材覆盖。 3. 饲养家禽。 4. 利用植物相生相克之原理。
病虫害		喷洒杀虫剂、杀菌剂等农药	1. 以培育健康的土壤为主。 2. 适地、适作、适期的栽培。 3. 轮作。 4. 配合不同状况实行“耕种防治法”、“物理防治法”或“生物防治法”。 5. 使用天然材料防虫：如蒜头液、辣椒液、苦茶粕等。

以有机农法栽种的有机茶园，田埂虽杂草丛生，却处处充满生机



一般施用农药、化肥的茶园，乍看之下绿意盎然，但园中生态早已被破坏，处处充满危机





从事有机耕作
可以帮助土壤
重拾健康

●从有机耕作找回健康土壤

有机耕作首重寻回健康土壤。健康的土壤在“物理性”、“化学性”、“生物性”3个要素方面都很充实。其中“物理性”是指土壤的排水性、通气性、保水性等；

“化学性”指土壤的酸碱度；“生物性”指土壤中的生物相是否丰富。因此从肥料到病虫害的防治，都以不侵害自然生态系统为原则。一般施行惯行农法者为贪图一时方便、快速见效而大量用药的结果，将导致人体累积过多毒素、土壤严重酸化、河川污染、臭氧层破坏等严重的后果。

●有机其实一点都不贵

相较而言，有机农耕确实比一般的惯行农法困难许多，须付出更多劳力、心力、财力，来从事杂草防除、堆肥制作与施用、病虫害的防治，甚至是消费者的教育与宣导等工作；另一方面，农友还须坚持有机理念，承受数年过渡期的

■农药怎么来？

化学合成农药在全世界已发展出600多种，因其效果十分快速，农友们多以农药来防止农作物的病虫害与繁重的除草工作，但是你知道吗？农药的前身其实是二次大战时，科学家以化学合成技术所制造的化学毒物，是拿来毒杀敌人用的，之后才以同样的技术制造农药，转为毒杀啃食农作物的昆虫。



有机耕作确实较一般惯行农法困难许多，虽然价钱较一般农产品略贵一些，但从追求健康的角度来看，是值得消费者多付出一点金钱来支持

惨淡经营。由此可见，有机蔬果真是得来不易。

然而，就长期的角度来看，若能重新恢复土壤的地力，并且农友本身与消费者、销售者之间能够建立诚信的互动关系，其结果都是正面的。

对于刚开始接触有机的人而言，要以高于平常一倍左右的代价购买有机产品，常会觉得负担不起，不过对于支持有机的消费者而言，却认为十分值得，因为长期食用有机产品之后，可以明显感觉免疫力增加、体质也变好了，这是体内毒素逐渐排除的正常现象。

●有机农耕赋予深层内涵

有机农耕不单单只是一种提供健康、安全农作物的农法而已，它还赋予更深远的内涵，也就是“对于整体环境的永续运用，让我们享有生机蓬勃的地球”。如此的回馈，是值得

有远见的消费大众，多付出一点点金钱来支持的。况且，在有机技术不断改良熟练、市场供需达到平衡时，价格将会与一般产品拉近，届时，“有机”将摆脱贵族的姿态，成为你我生活中最优先的选择。



有机农耕与一般惯行农法在栽种上确实有极大的差异，这明显反映在蔬果的品质及价格上

一般作物 V.S. 有机作物

●一般作物

健康成本／没有蔬果原本应有的完整营养、有食入导致疾病的化学物质之虞。

环境成本／土壤酸化、水源污染、破坏自然生态平衡。

＊（以上为无形成本，并无反映于价格上）

●有机作物

人工成本／除草、堆肥、农场环境维护等。

时间成本／生长较慢、收获量较少。

物资成本／使用价格较高的有机肥、自然驱虫剂等。

教育成本／农友需技术研习并做消费者之推广教育。

＊（以上为有形成本，一部分反映于价格上）