

住在田中央！

农夫、土地与

他们的

自给自足餐桌

18种从农生活
50种亲近自然的
美好实践

好吃编辑部 编著



当农夫，是踏实而满足的乐事！

离开原有生活，卷起裤管、扛起锄头下田，学习上一代“汗滴禾下土”。

我们种果蔬、做料理、设计自己的住屋……生活里每天都有新发现。

与自然共存共生，自种安心食，跟着季节吃，生活本该如此简单美好！

CBS 湖南科学技术出版社



住在田中央！ 农夫、土地与他们的自给自足餐桌

18种从农生活，50种亲近自然的美好实践

好吃编辑部 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

住在田中央! 农夫、土地与他们的自给自足餐桌 / 好吃编辑部编著.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5357-8877-1

I. ①住… II. ①好… III. ①绿色农业—经验—台湾省②食谱—台湾省 IV. ①F327.58②TS972.142.58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311844 号

《住在田中央! 农夫、土地与他们的自给自足餐桌》
中文简体字版© 2016 由湖南科学技术出版社有限责任公司发行。
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授权，
同意经由湖南科学技术出版社有限责任公司，出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

ZHU ZAI TIAN ZHONGYANG!

NONGFU、TUDI YU TAMEN DE ZIJIZIZU CANZHUO

住在田中央! 农夫、土地与他们的自给自足餐桌

编 著: 好吃编辑部

责任编辑: 杨 旻 李 霞 周 洋

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

版 次: 2016 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-8877-1

定 价: 48.00 元

(版权所有·翻印必究)

自种自吃 乐农家庭 1

- 01 鱼菜共生，鱼菜养一起的环保农夫 **南投/安安有机农场** 2
跟着农夫吃 简单做就能尝到清甜滋味
苦苣煎蛋、小番茄炒豆腐蛋、清炒小黄瓜、紫青菜豆腐汤
- 02 自然种植好命茶和凤梨的乐农家庭 **南投/好命靓农庄** 14
跟着农夫吃 有妈妈味的茶凤料理
红茶拿铁火锅、红茶糙米饭、凤梨豆酱煎蛋、苦茶油面线
- 03 造一座宠物可食的原生蔬乐园 **台东/美地有机农园** 24
跟着农夫吃 无添加的蔬食烹调
酸黄瓜蔬菜卷、清炒时蔬、韭菜炒蛋

自成一圈 小村生活 35

- 04 长青长寿，乐天知命的客家小村 **桃园/高原有机村** 36
跟着农夫吃 健康长寿的客家好菜
麻油炒油麦菜、干煎豆腐、萝卜饭、煮萝卜饭
- 05 互助共生，深山里的绿色部落 **桃园/嘎色闹有机共同农场** 46
跟着农夫吃 野菜与原生态香料结合的豪迈风味
南瓜沙拉、马告土鸡、焖桂竹笋、小松菜炒菇
- 06 种稻农青，给有机村带来活力 **苗栗/龙洞有机村** 56
跟着农夫吃 有农夫太太独家技巧的日常菜式
白萝卜焗肉、洛神渍、胡萝卜炒卷心菜
- 07 股东俱乐部2.0，新农手的育成平台 **宜兰/俩佰甲** 66
跟着农夫吃 农民食堂里的元气菜式
青葱炒白萝卜、洋葱炒蛋、白蒜拌脆萝卜、卤鸡腿
- 08 用爱照顾土地，自然田的农乐生活 **宜兰/南澳自然村** 78
跟着农夫吃 简简单单的手作原味
清炒大白菜、炒油面、腌脆萝卜、自然米萝卜粥
- 09 本地农家与新农联手打造有机村 **花莲/罗山有机村** 92
跟着农夫吃 年轻农夫创意料理与农家妈妈菜
烤南瓜佐菜脯葱酱、白花椰南瓜浓汤、梅干菜扣肉、椒盐泥火山豆腐

- 10 生态栽种，相约志愿农办食农教育 **苗栗/回乡有机生活农场** 106
跟着农夫吃 从沙拉开始的天然食法
梅酱生菜沙拉、水炒油菜、蒜苗炒红白萝卜、葱烧豆腐
- 11 串联本地农友，建立新里山生活 **苗栗/里山塾** 116
跟着农夫吃 用一口锅烹调多道美味
培根炖卷心菜、蔬菜百汇锅、土豆地瓜烤全鸡、竹筒蒸蛋
- 12 集结老中青农，湿地里的稻田计划 **彰化/溪州尚水** 126
跟着农夫吃 米Q菜香的厨师级农家菜
翠玉豆腐卷、南瓜玉米浓汤、三色炒饭
- 13 年轻农领军，种植有机黄金薯 **云林/大沟果菜生产合作社** 136
跟着农夫吃 香甜黄金薯的好味吃法
地瓜汤、黄金地瓜球、酥炸地瓜片
- 14 农青合作，联盟里的旺盛新农力 **台南/友善大地有机联盟** 146
跟着农夫吃 天然鲜蔬的多样烹调
地中海菜饭、桑葚萝卜紫萁野菇沙拉、青椒野菇盅、鲜甜蔬菜汤
- 15 师法前贤，返璞归真的新农业运动 **屏东/彩虹农场** 156
跟着农夫吃 承袭古法手作的真滋味
炒海盐、盐卤豆腐、黑糖豆花、豆渣煎饼
- 16 共爱土地，集区式的有机农法 **花莲/东华有机专区** 166
跟着农夫吃 用电锅就能做的农家好味
盐味蒸薯、盐味拌鲜蔬
- 17 与国际志工一同下田的漂鸟农夫 **花莲/欧根力有机农场** 178
跟着农夫吃 西式烹调的农夫料理
意大利瓜沙拉佐百香果酸奶、菠菜浓汤、法式蔬菜咸蛋糕
- 18 自食其力的先住民乐农部落 **台东/池坡米香铁马驿站** 188
跟着农夫吃 先住民孩子思念的山珍野味
手抓饭、咸蛋苦瓜、腌生猪肉、原味薯条&地瓜球
- 拜访农夫！到产地，认识他们的生活、土地与作物 198

| 自种自吃 乐农家庭 |



与土地紧密相连的乐农家庭，他们住自己设计的房子，
后院则是成片的鲜摘蔬菜箱！

小孩天天在自家后院学习“田间自然课”、吃天然蔬果。

他们手作有机新鲜食物喂养孩子，

让小狗在野菜园里奔跑嬉戏，与好友、家人一块儿亲密生活！

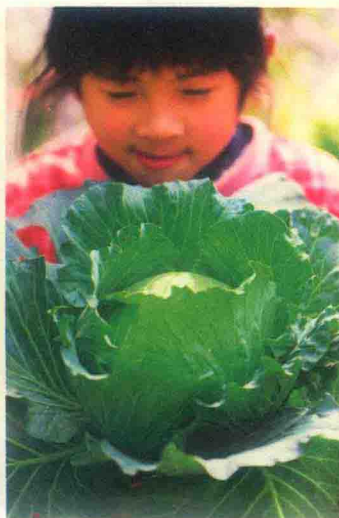
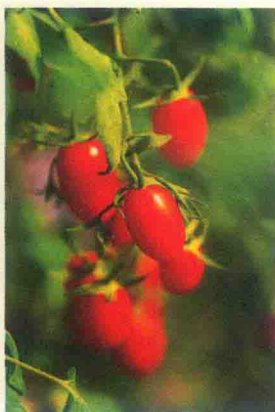


01 南投 / 安安有机农场



鱼菜共生，鱼菜养一起的环保农夫

常在日本节目上，看到日本人构筑自给自足生活，凡事从无到有，种菜、筑农舍都自己来。在南投八卦山上，也有一处这样的家庭兼农场，用“鱼菜共生”系统种蔬果，养鱼养虾，连住屋水电都是环保设计。这家人过着与地为伍的乐农生活。



科技结合农业，有环保思想的新农夫

初见长相斯文、穿着格子衬衫的农场主人——萧志欣先生时，从他的外貌及谈吐看来，他俨然是位有学术涵养的大学教授，实在很难想象他从农的样貌。萧大哥本来从事空调工程的工作，同时也是大学育成中心的专案经理，以往的生活忙碌紧凑、身心劳累。在历经台湾9·21大地震的变故后，他便下决心要回老家南投，建一座能够供应全家生活的农场。

曾接触过农业部门“漂鸟计划”的他，10多年前就观摩过许多有机农场、农田，而为了回乡，他开始研究如何种植蔬果，尝试过水耕、盆种、网室等多类种植方式，也尝试了不少新作物，而且试着了解国外曾流行的“植物工场”。由于用LED灯代替日照种菜，成本要增加5倍以上，而且长成的蔬菜味道也不浓厚，萧大哥便转向研究“鱼菜共生”系统，来种一年产季较长的玉女小番茄，夏季还会种网纹哈密瓜和小黄瓜，同时还能养鱼养虾。

对空调设备、绿色能源有着充分了解的萧大哥，很有研究精神，他在网络上多方寻找资料后，就与太太开始架设备，从小的共生系统开始做起，尝试着种小番茄等蔬菜及草莓等水果，2009年后开始扩充设备，应用在农场中。



鱼菜共生，绿色能源种蔬果

所谓“鱼菜共生”，是将“水耕栽培”与“水产养殖”这两项系统结合，各取优点并做互补。用一个鱼池养鱼，鱼池四周则可种蔬果、香草、香料植物，用养鱼时产生的废水，透过麦饭石过滤之后，再加入硝化菌，转化掉水中的有毒废弃物（氨），让水变成可灌溉植物的含氮水。

而植物根部本身就是过滤器，能滤掉水中的杂质、硝酸盐等，再转变成自体所需的养分。由于废水变成了有用的灌溉水，自然大大减少了种植时的用水量，用含氨水来灌溉蔬菜，就不用再施氮肥，只需补充含磷、钾较高的有机肥即可。



↓鱼池四周就是盆种蔬菜、香草的好地方，种类繁多



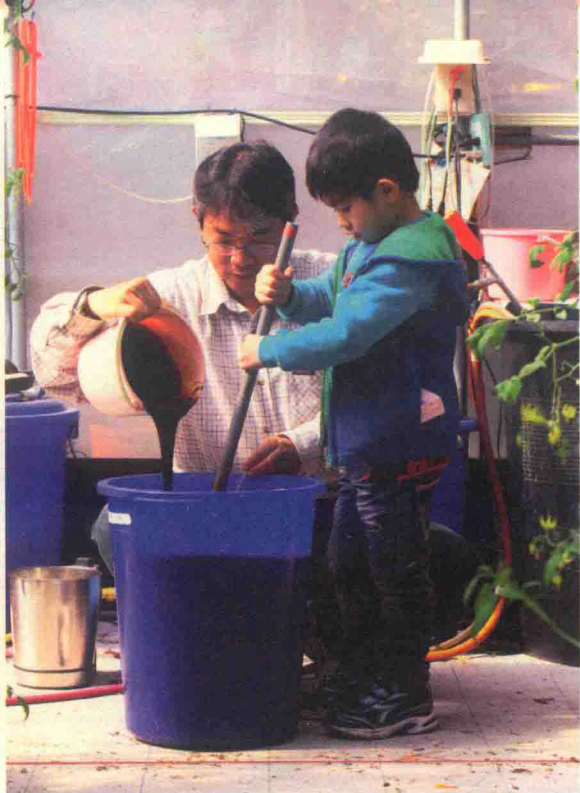
在农场里，这样鱼菜共生的系统有好几处，主要是户外的鱼池区域和温室里最后面的“虾公寓”，在农舍后方也有一小处正在建造该类系统。这些共生系统有的已经做得很稳定，有的仍在试验阶段，而在未来萧大哥还会尝试养不同的鱼种或虾类，渐进式提高经济价值。

看起来含藻丰富的鱼池里，约有5年没换水，造就里头的物种非常丰富，有大尾的鲤鱼、总统鱼、草鱼，还有四周一盆盆的香草、香料植物、蔬菜等，这些植物都很茂盛，随手摘一些就能做日常料理。

一开始，萧大哥先试验网室，后来才改做温室栽培，种起果味浓厚、甜味自然的玉女小番茄，平日除了要在炎热的温室里照料小番茄、小黄瓜，还要维护鱼池的水质和含氧量等，要顾的地方其实还真不少。



↑温室里的玉女小番茄和鱼池四周的香草都长得欣欣向荣



吃黑糖与黄豆长大的冻顶小番茄

对于照顾娇嫩、易患病虫害的小番茄，萧大哥有特别的方法。小番茄除了喝含氮水，还要吃自制液肥，才能体质优良、结结实实地长大！萧大哥说，要做液肥，先要在臭氧杀菌的过滤水里加入浓稠的黑糖蜜，再倒入“氮原”，即非转基因黄豆打成的豆浆，之后再加入木霉菌（一种真菌）或枯草杆菌（一种细菌）；整桶液肥放两周后，液体表面就会有一层菌丝，发酵完成后就可以拿来用了。因为吃品质好的液肥，植物体内的有益微生物变多，作物自然就会漂亮。

长成的小番茄，萧大哥会等它们确实在枝头上成熟了，表面没有明显纹路后才采收，这是决定小番茄好吃与否的收成秘诀。两座温室里的网架，都是萧大哥与太太玫燕姐两个人自己慢慢架设的，网架面积非常大，想想都觉得非常辛苦。



走到温室最后方，可以看到几个叶子已枯黄的区域，玫燕姐说，那都是得病的小番茄，虽然对这些病株的照料都费时费心了，但为了其他区域的安全着想，也只能断根处理掉200多株。

由于有机种植不用药，平时为了保护小番茄，萧大哥多采用物理方式阻隔病虫害，注意太阳光照、用臭氧消毒等。但有时仍有突发状况，前一晚小番茄们都好好的，隔天起来却整片患病了，基于“看天吃饭”，也只能当作上了一堂课，借此聊以自慰，所以要成为能自力更生、顺应天气的农夫，完全不是一朝一夕的容易事。



↑萧大哥与太太都是亲自做采收，才能过滤掉已爆开的果实，或避开还未成熟、表面仍有明显纹路的小番茄

田间自然课

“虾公寓”养出味美鲜虾

温室尽头，设了几处水族箱，近看之下才发现，这就是小型的鱼菜共生系统，萧大哥用它们来养虾。一区一区的，被他和孩子们昵称为“虾公寓”，从水族箱里捞起来的虾非常有活力，与外面鱼池养殖的鱼一样无毒、放心。

与鱼池共生原理相同，虾的排泄物、吃剩的残饵同样借由作物的根过滤，过滤后的水再拿来浇灌旁边种的莴苣、小黄瓜、高丽菜等。玫燕姐和女儿在一旁采收多种蔬菜，每个都是新鲜又健康。萧大哥聪明地运用最少的水资源，供应整座农场的灌溉用水，同时收获鱼虾与蔬果，的确是将科技与农业相结合的环保农夫。



乐农家庭

We are farmers! 

从无到有，实现对身心有益的天然生活

要实现自给自足，除了种作物、养鱼养虾，大哥还设计绿色农舍，将厨余垃圾做堆肥、将落果残蔬喂鸡等，能减少一分资源浪费是一分。农场里的农舍屋顶，就是特别加装的太阳能板，让光波照在半导体上，有阳光的日子进行蓄电，也不再担心会临时停电。而农场里的落叶、果皮、菜叶、吃剩的虾壳等，都埋入土中变为养分回归给大地，卖相不佳的小番茄则会搜集起来变成孔雀的饲料。

以前因为工作过忙而身心俱疲的萧大哥，自从回乡务农后，生活步调慢了，原本健康亮起了红灯的身体，也随着正常过日子、吃天然食物调回到了最

→温柔的玫燕姐对孩子们的田间食育、手作饮食，总是不遗余力



→给小朋友上自然课，一双儿女对于爸爸的生动讲解都很感兴趣

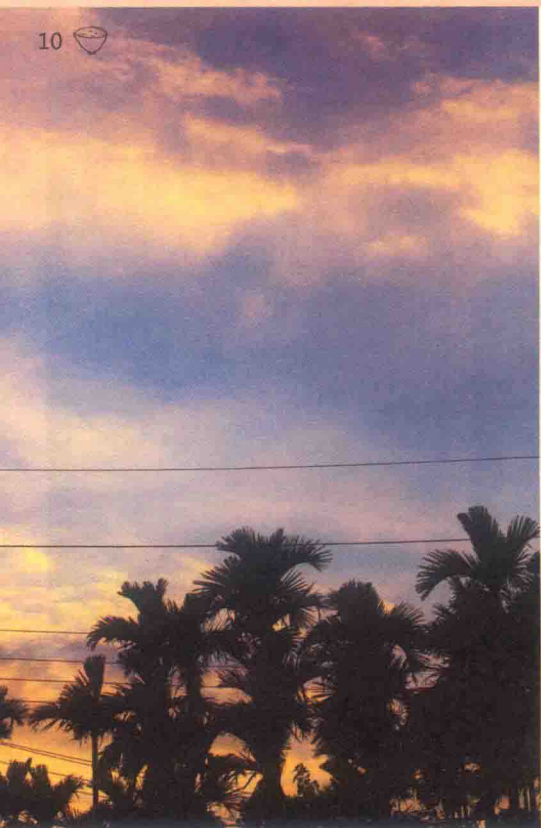


佳状态。与先生同心、一路陪伴的玫燕姐，除了同进同出做农务，还为家里添了两个活泼可爱的小宝贝。两个孩子从小接触农场里的植物、动物，而爸爸正是他们最称职的自然课老师，带他们认识、触摸土地里的一切。两个孩子不仅热爱大自然，常在农场里玩得不亦乐乎，对于蔬菜水果也来者不拒，有些孩子不吃的小黄瓜、番茄，他们都是一口接一口地吃着。

借由着归乡，学习与自然相处，萧大哥一家人在这里落实对身心、对大地都有益，而且正向循环的理想家庭生活，他们多年来努力的成果，就像自种的小番茄一般甜美动人。



↑农场里的孔雀、鸡都吃有机食物，羽毛丰厚又漂亮；用餐剩下的厨余垃圾就是最营养的堆肥来源





跟着农夫吃

简单做就能尝到清甜滋味

Healthy eating! 

一同来看看安家的天然餐桌，烹煮的全是农场里的好蔬果，有料理执照的玫瑰姐从小让孩子们常吃蔬果，养成了他们不挑食的好习惯。



苦苣煎蛋

在农场里与鱼共生的苦苣，是很健康的蔬菜。虽然带有苦味，但只要将它切碎混在蛋液中，就能让小朋友也顺利吃光咯。

食材

苦苣数把、鸡蛋2枚、盐少许、油少许

做法

将苦苣洗净，用剪刀剪碎备用，接着取一个碗打两枚鸡蛋，加入苦苣碎及少许盐拌匀。平底锅中加点油，倒入刚才拌好的蛋液，煎蛋至金黄即可关火。



真心好食材·苦苣

苦苣又称苦菜、菊苣，味道微苦，但是对肝和胃相当有益，是一种药用植物。有文献记载，苦苣对于治疗眼疾也有不错的效果。



小番茄炒豆腐蛋

一般都是用大枚番茄来炒蛋，但其实用小番茄来炒蛋，味道也很好，滋味偏甜，再加上农场里的番茄都是有机的，味道绝佳。

食材

有机小番茄数枚、豆腐1块、鸡蛋1枚、葱半根、油少许

做法

平底锅里加点油，先煎豆腐，待表面微黄后，放入切对半的小番茄一块儿拌炒。稍滚之后，打1枚鸡蛋与锅中的食材拌一下，蛋熟之后再撒上葱花即可。



真心好食材·有机玉女小番茄

吃黑糖和黄豆长大的小番茄们超级健康，每一枚的含水量都很丰富。采小番茄时，需从蒂头接点的地方轻轻摘下，使采收后的小番茄保持漂亮原貌，也能保存更久。

