

認識有機蔬菜

高雄區農業改良場旗南分場 / 徐華盛

接上期

回歸自然～拒絕再吃農藥和化肥

採行化學農法種植的蔬菜，由於趕搭上市時效，尤其是颱風侵襲或連續大豪雨時，為講究外形美觀，追求以量制勝，往往含有過量的殘留農藥。所以，要談有機蔬菜，得要先從有機栽培談起，有機栽培因其生產過程中所使用的資材與方法要求嚴格程度之不同，可分為「純有機」和「準有機」兩種生產方式。純有機栽培是完全不使用化學肥料、農藥及殺蟲劑，並不得有空氣、水及土培之污染，主要是使用完全醱酵腐熟之有機肥料，並採行物理、生物及自然的非農藥方法防治病蟲害；準有機栽培則准許在作物生育初期，在農業技術人員指導之下使用一些化學肥料和低毒淺效的化學農藥，但其最終產品檢測結果仍不得有任何化學農藥殘留。茲因所謂的準有機栽培，到底是使用多少化學肥料

？而「低農藥」又是將農藥降低到什麼程度，容易給人模糊觀念，因此，為了取信於消費大眾，作者一向建議採取純有機栽培法，即完全不使用化學肥料和化學農藥之生產方式，比較受消費者歡迎。

由於純有機是不得使用化肥和農藥，任何人都可以利用農業廢棄物如禽畜排泄物、稻草、穀殼、木屑、蔗渣、殘株、落葉及廚餘等有資材製作堆肥，如能添加少量活性酵素、蝦殼粉、炭化稻殼、沸石粉、木醋液等效果更好。並利用天然植物如大蒜、辣椒、苦楝、艾草、香茅、菸草、薄荷、落葵、芙蓉、魚腥草、馬櫻丹、西瓜金鷹等浸泡液，同時配合栽培制度、物理及生物防治等方法防治病蟲害。至於蔬菜種類或品種，則應選擇較抗病蟲害之種類或本地品種種植，並配合季節栽培符合時令的蔬菜例如夏季種植較耐熱之甘藷葉、空心菜、莧菜、落葵（皇宮菜）、紅鳳

菜、白鳳菜等；冬天則種一些性好冷涼氣候的蔬菜如甘藍、萵苣、甜菜、蘿蔔、芥菜、油菜等，以減少病蟲害之滋生。此外，採行輪作、間作、浸土、土壤消毒及合理化施肥等措施，可防止連作障礙及土壤病害之發生。如照前述的栽培管理方法去做，相信要種出既健康又安全的清潔蔬菜應不困難。

他賣的究竟是不是真的有機蔬菜？

台灣的「有機蔬菜」還在起步階段，各地都有人嘗試在種。但是，真正符合有機食品標準的少之又少，市面上不少打著「有機農產品」的招牌，價格昂貴，卻是有真有假，消費者購買時要問清楚，不要受騙上當。有人只不過撒上一些禽畜糞而已，就宣稱是「有機蔬菜」，竟然有的還被檢測出有農藥殘餘。目前台灣發展有機農業，在還沒有公信力的認證機構做好定期檢驗把關工作之時，生產者要憑良心，消費者如果無法自己栽種，就得多跑幾趟農場，或選擇信譽良好的有機專賣店購買所謂的「有機蔬菜」，因為這類型的蔬菜通常比較有保險，否則寧可川燙再食用。最近與多位有機商店業者閒談結果，發現目前推廣有機蔬菜最大的問題，在於市場需求量不夠大，以致銷售有限，扣除店租、水電、人事費用外，幾無利潤可圖，因而導致轉讓或歇業者不在少數。每間有機專賣店其所銷售蔬果種類需求要多樣化，但每日數量卻又不多，在此情形之下，勢必需要整合幾個農場分工栽培各種不同種類或式樣的蔬菜，才能符合消費大眾之需求，進而提高農民栽種意願，也就是先擴大消費群後，才能誘勵農民有興趣栽培更多的有機蔬菜，此乃兼顧生產、經銷、消

費者互蒙其利的三贏策略。

如何分辨「有機」產品？

國內已有不少農民開始種植有機蔬菜，並且在專賣店內供應上市。但是，有機蔬菜和水果由於產量少，因而市售價格相對比一般傳統市場或小攤販的蔬果要多出三至四成，這些是不是真的有機蔬菜？消費者得擦亮眼。然而，「有機」與「無機」蔬果要怎麼分辨呢？先從植物的外觀來看，一般消費者很難辨視何者才是有機蔬菜。筆者以多年的經驗提供消費大眾一些簡易的判斷標準；真正的有機蔬菜，並不一定長得碩大亮麗，以空心菜、甘藷葉為例，由於它使用的是有機肥料，屬緩效性，營養分釋放較緩慢，因此莖上的節間較短，莖較粗、莖茂密且多呈白色；反之，使用速效性的化肥所栽培的空心菜及甘藷葉則容易抽長、莖較細、節間較長、根除主根外少鬚根且多呈黃褐色。有機蔬菜吸收豐富的營養元素，莖葉粗短、葉片具厚實感，只要用手揉捏幾下，就可以感受其中的不同，很容易辨別。此外，有機蔬果較化學農法栽培者耐於貯運，食味、風味較獨特，烹煮時較易熟爛等特性。

有機蔬果最自豪的便是清潔、沒有殘留藥斑以破壞人體健康。如以化學農法栽培的葡萄，其果粒往往較大，有時候會有明顯的藥斑，有些消費者會把葡萄果粒上的藥斑，誤認為水果表面上自然生成的果粉，兩者不同之處，在果粉會像人體汗毛般均勻分佈在果粒上，藥斑的分佈則不均勻，它會如同汗漬般，在水果表面留下明顯的斑漬，有的藥斑呈現藍綠色或黃色，很好辨認。

台灣氣候高溫多濕，病蟲害特別猖獗→

一、完全不使用化學肥料與農藥，實在很難大量經濟生產。近年來農政單位雖然大力推廣有機蔬菜栽培，但因耗錢費工，有機蔬菜仍然無法大規模生產。如果有業者其農場面積並不怎麼大，卻長期大量供應所謂的「有機蔬菜」，你可就得心存懷疑，他是否從各地散戶調撥而來的「冒牌貨」？是以，建議消費者有時間不妨到現場查訪一下，栽種者是否受過農業專業訓練或講習，是否有良好的有機農場經營理念，問問鄰居其平時為人處事態度，忠誠、信用度、道德觀如何？多接觸幾次，從言談中明察秋毫。農場土壤及灌溉用水是否遭受工廠排煙、工業廢水、畜牧廢水或廢棄物污染；田園雜草是否經常使用雜草劑除草；查看田埂坎下或竹林下是否藏匿化學肥料、農藥瓶罐、或聞一聞噴藥桶是否有農藥味，掘土察看是否有一些化學肥料殘

渣，如果有，就表示非有機農法栽培者。如果田土中有蚯蚓和其他小動物，撥開植株可看得見一些小昆蟲如青蛙、瓢蟲、蝗蟲、蜘蛛、寄生蜂、鳥巢、蝴蝶、蚊虻、螢火蟲、白鶯鶯、蜻蜓甚至蜆貝類、小魚、泥鰍、蛇、蜥蜴等；踩在田面上感覺鬆軟有彈性這些都是實施有機農法的證據。如果是時常施化學肥料、農藥和殺草劑的農田，其土壤一定非常堅硬，且顯得死寂沈沈缺乏生命力，其所栽種出來的蔬果品質風味一定很差，味淡且苦澀，甚或產生怪味，這些原因主要是受到化學農藥和殺草劑的影響所致。

利用有機質肥料與植物性非農藥栽培出來的蔬菜水果，由於無法百分之百防治病蟲害，採收時往往會有蟲孔，或者外觀不夠漂亮，但是這些都是無害人體的「健康」蔬果，消費者其實不要太在意蟲孔之大小，縱然蟲吃過的菜，味道特別鮮美，許多外形極為美麗無損的蔬果，往往潛藏著肉眼看不到的農藥，有機農法栽培出來的蔬果，少了農藥殘味，多了幾分菜根香，安啦！

結語


如果時光可以倒流，大家還是食用「阿嬤種的菜」，或許人世間會減少許多惡性腫瘤與慢性病患者。聰明的消費者，應該為保護自己的健康，食用安全的有機食品，同時也為維護環境自然生態平衡，多付出一份用心！希望社會大眾能將自然生態法則融入日常食、衣、住、行、育、樂之中，以養生、護生、厚生為出發點，倡導自然、健康的飲食觀念，進而提昇生活、環境品質、淨化社會人心，以達到身心、靈都自然健康的有機生活。

吳禮

INTEL-16 世界的領先者

您辛苦舉手一輩子？
您還要繼續辛苦下去嗎？

世界最大專業廠



精製最佳噴霧器

(一)下壓式把手設計，左、右手皆可操作，最順手。
(二)材質輕，比不鏽鋼更耐用數倍壽命，長時間操作，不易疲勞，五步一押，最省力。
(三)新型手動換裝系統，可自行組裝拆卸，保養容易，最便利。

竹下農機股份有限公司

台北市武昌街2段118號之1
服務專線:02-23893896 FAX:02-23614134
台中市東山路一段55號之10
服務專線:04-4360780 FAX:04-4371325



你在看他嗎？再靠近一點，認真看，他種的究竟是不是有機苦瓜？



有機蔬菜口感較好，且具有生機及活力，直接生食，我們會有健康的身體



真正有機胡瓜並不一定長得碩大亮麗，就像這樣「有一點青，又不會太青」



選擇信譽良好的有機食品，比較有保障