

綠色產品第三章

有機佳餚

本省農作物栽培過程中，過度依賴農藥及化學肥料來控制病蟲雜草及供給生長所需要養分，引起消費者對產品殘留化學物之疑慮，因此，在傳統、自然、健康及品味的訴求下，利用有機農產品所烹調的佳餚已成為綠色飲食新主張。目前有機產品貨源仍以生鮮蔬菜為最大宗，茲摘列台灣地區部份有機農產品供應單位給消費者參考。

除了到有機專賣店購買有機農產品外，消費者也可以在自家庭院一隅或陽台、屋頂試種有機蔬菜，選擇生育快速的短期葉菜類如莧菜、蕹菜；蟲害少的萵苣類蔬菜，以及一些可持續採收的宿根鄉土蔬菜如落葵、葉用甘藷。此外，為了降低蟲口，栽種忌避作物或芳香草類作物如薄荷、九層塔及香茅草等，均能發揮功效，讓你在都會區也能享受鄉野樂趣。



■有機蔬菜是綠色飲食風潮的主流。



■小朋友學種菜，田園教學樂趣多。



■把穴盤蔬菜種在窗台上，兼綠美化效果。



■保麗龍是家庭種菜最常用的栽培箱。

有機農產品供應單位(部份)

	供應單位/產品種類	聯絡人	電話
1	荃琳園有機農場 (小黃瓜、雪菜、葉菜類)	陳美鳳	06-2742387
2	礁吧呷有機農場 (葉菜類、甘藍、紫甘藍、西洋芹、苦瓜)	陳啓榮	06-5744515
3	美特異有機蔬果產銷班 (葉菜類、甜菜、櫻桃蘿蔔等)	蕭正宗	06-2344311
4	大漢山自然農法農場 (葉菜類、芋頭、小米、山藥、薑)	羅麗華	0926326940
5	溫達農場 (蔞菜茶、生鮮魚腥草)	溫永亮	07-6819332
6	魏勇春草莓	魏勇春	0932688595
7	桃源自然農場 (葡萄柚、西施柚、龍眼乾)	張仁主	05-2541550
8	旭景園有機農場 (珍珠拔、五爪拔、刺五加茶、刺五加露)	徐進發	07-6818133
9	朝運有機農場 (楊桃)	曾朝運	04-5895073
10	美香農場 (有機葡萄)	吳清泉	0932697464



■滋補養生的有機山藥與山藥麵。

■購買防蟲罩，保護你家的有機小菜園。



■葉用甘薯，立體盆栽。



■香茅草的特殊氣味，讓蟲兒不想接近。

