

文圖／朱慧芳

一粒糯米能做什麼？

有機是在地的連結，除了土壤、水質、氣候、物產之外，還必須用一種叫做「用心」的東西當作黏著劑。

台東的梁正賢種有機米好多年了，仁棟想要找特殊米的時候，總是會先想到他。

今年初，獅潭山上用山泉水養豆芽的邱國禎介紹我們認識做麥芽糖的張雲兔和陳福里夫婦。張家一家老小用古法材燒方式，木桶大灶，24小時往灶裡丟柴，全家大小加上鄰居的幫忙，一星期燒製6桶子麥芽糖。

麥芽糖的原料很單純，只有小麥草和糯米，仁棟幫張家找到梁正賢的有機糯米，搭配獅潭山泉小麥草，有了這兩樣純淨的原料，有機麥芽糖算是有了雛形。燒麥芽糖之前，張家先到苗栗仙山挑水，那裡有一口泉，水質出了名的好，有機糯米要先用仙山的仙水淨泡。

麥芽糖是做薑糖的主要原料，麥芽糖加上地瓜熬煮，要很久很久的時間。熱心的月圓幫張家把柴燒麥芽糖拿去做薑糖的詹秀春那兒，請她用蜜鳳梨替代老薑，試著熬煮鳳梨餡。

蜜鳳梨是林盈喜自己育的種，在彰化他太太娘家的地，用有機方式栽種。雖然沒有認證，卻在大大小小的有機店賣得嚇嚇叫，即使價格比市價高出2-3倍以上，依然賣到缺貨。除了批發之外，他自己也在市場賣鳳梨，售價自然要比有機店低得多。很多人都說吃他的鳳梨，不會割舌頭，切下的鳳梨皮和鳳梨葉，用水煮一煮，香味濃到可以當室

內芳香劑用。

話題回到秀春正在熬煮的鳳梨餡上，她試了幾次，大家終於對第N版的鳳梨餡露出滿意的微笑。於是，月圓就把大家都說OK的鳳梨餡拿到歐維邦大哥那裡，請他那位很有實



驗精神的太太徐繁露用有機全麥麵粉，烤出有機全麥鳳梨酥。

如果鳳梨餡試過了N次，鳳梨酥最起碼也烤到了第M次才讓仁棟滿意。因為有機全麥麵粉的野性十足，筋性完全在掌控外，很不聽話，再加上大家七嘴八舌的建議要少油、少糖、不要用奶油、不能烤太黑、色淺沒看頭…。

大功終於在6月中之前告成，1,700個鳳梨酥，被台灣有機產業促進協會陳世雄教授和一群勇敢的有機之友帶到了義大利，代表台灣送給參加3年一度的IFOAM國際有機運動推廣年會的各國朋友。陳教授想要藉這個機會，讓台灣站上國際舞台。

一粒糯米能夠做什麼？除了煮成米飯、

包成粽子，它可以靠著許多的用心，變成麥芽糖，變成糖貽，變成鳳梨酥，變成跨越種族語言障礙的禮物。感謝這麼多有心人的串連與付出，讓各處的平凡幻化出感人的成果。

如果你有機會嚐一口有機全麥鳳梨酥，試著在口腔裡辨識每一份連結，愉快的把它們收藏在胃裡，也擺放在心上，也許你能從裡面嚐出道地的台灣味道。

梁正賢	池上有機米	089-861806
邱國禎	山泉芽菜	0935-720008
詹秀春	鳳梨果貽	0919-947321
林盈喜	蜜鳳梨	0931-621291
歐維邦	烘焙糕點	0952-003990

原文轉載自《青芽兒》雜誌

「青芽兒」雙月刊是一本推動台灣本土農業的非商業刊物，創刊人及總編輯是人稱「阿偉」的社會工作者舒詩偉先生。舒詩偉先生原任教於中原大學，長期觀察本土農業與社會脈動的變化關係，並透過「青芽兒」雙月刊介紹國內外有機農業經典案例。

「青芽兒」是一本純粹靠贊助訂閱的非營利性刊物，內容獨立具啟發性。

訂閱劃撥帳號：19407224 戶名：舒詩偉

只買好東西

朱慧芳的第二本新書



【第一章】採買好食材，從主食開始

一碗米飯、一個麵包、一束麵條的價值，不單是香Q黏、鬆軟或紮實、彈牙或順口，更是從土地到餐桌的過程中，對空氣、水質、土壤、環境、生態的珍愛。健康的產品與健康的環境必須靠自己創造，現在就從購買好東西開始，用消費力積極改善生活的大環境。

【第二章】天意成就四季蔬菜好滋味

所謂健康的飲食，就是幫助身體達到平衡狀態。要做到這一點其實不難，因為大自然已經幫我們安排妥當，只要按照四季時序，適量食用當地當季盛產的蔬菜、瓜果，就不會偏離平衡太遠。如果能夠避免吃進化學農藥、食品添加物，離健康狀態就更近了。

【第三章】世界級口感的台灣水果

我始終覺得一定有什麼因素，讓台灣的水果這麼有風味，這麼好吃。我認識農友的用心，也知道這片土地的豐腴，可是能夠做到樣樣水果都這麼好吃，除了技術、土壤之外，一定有些什麼別的原因吧！台灣，是上帝應允的「迦南美地」嗎？至少就水果而言，是的。

【第四章】水產是健康肉品新主流

現代人吃得太過豐盛，追求健康飲食的消費者，開始轉向魚蝦水產等白肉。我常覺得，吃得少才能吃到好東西。飲食和環境的關係牽連很深，要想吃到高品質的食物，保持生態平衡是基本的條件。這條鐵律，在農漁畜牧各種與食物相關的產業中，都可以得到印證。

【第五章】吃肉有更好的選擇

在台灣要吃到有機米、有機蔬果都不是難事，但是堅持吃有機肉，可就是跟自己過不去了。生產有機肉的門檻很高，要量產上市著實不易。不過，台灣還是有優良的豬雞鴨鵝蛋等養殖場，飼養環境和處理過程非常乾淨，只要認清品牌，想買到安全健康的好食材，不會有什麼困難。

新自然主義股份有限公司 出版

280元（平裝）

248頁 25開 15×21公分

聯絡電話：02-2784-5369 誠品·金石堂等各大書局有售