

Beautiful Life

# 有機生活

實 踐 手 冊

財團法人

台北市瑤公農業產銷基金會 編印

# 引言

當您手中握著這本從未謀面的冊子時，  
您一定很想知道這本冊子到底要傳達  
什麼樣的訊息？一探究竟，了個清楚。

很簡單的解釋是：

這是一本教您如何過有機生活的概念手冊。

我們想告訴您如何面對

二十一世紀的有機熱潮，

讓您清楚地瞭解有機的來龍

去脈，從認識、了解、溝通與學習，

一步一步地透過每一單元的設計，

讓您有一種唾手可得的成就感，

讓您更貼近有機的世界，其實，

它不是那麼遙不可及，

它就在你我日常生活之間，

一種最隨性而自然的呈現。

我們試著以聊天的方式，

傳達每一個想要讓您知道的訊息。

建議您，在展閱文字的同時，

以最愉快的心情來

看待每一個單元的演出，

因為，有機本身，就是一種自然的律動，

毫無壓力的一種感受與實踐，

人們對生活經營的最高境界

不也是如此嗎？！

## 單元索引

有機農業在台灣 .....	2
食品界的驕客 .....	6
您是有機的消費族群嗎？ .....	8
什麼樣的食品可稱得上是有機食品？ .....	10
您買對了嗎？ .....	14
有機營養知多少？ .....	16
善用烹調方法，才能吃出有機的原味 .....	18
妙方·妙廚·Easy上菜—四季概念飲食 .....	21
生活也可以變得很有機！ .....	42
心情筆記 .....	44





# 有機農業在台灣

咱們打開天窗說亮話！

農業的生產，自古以來就是中國人賴以維生的主要經濟活動，而漢人自大陸移民來台灣，開圳築埤、引水灌溉，藉以生產糧食，一為解決民生需求、用以飽腹；再者，以物易物，補己之不足；若有餘糧，從事買賣或加工，用以掙錢，維持生計。農業的開墾與需求，亙古不變。

台灣人自詡勤奮之民族，農耕技術高超，生產量與生長期的調節，打破原有的作物成長模式，加上高度使用化學農藥與肥料，每年除了供給國內的市場需求之外，更足以應付大宗出口買賣或其他援助糧食不足國家的龐大生產量。

看似風光的農業經營，在長年過度使用化學農藥與肥料、山坡地的經濟作物栽植與開發，近年來，逐漸浮現出檯面的問題包括土壤酸化、河川污染、生態失衡、及日常食物中的各種污染、殘留等日益嚴重的病態現象。此時，是否應該反思：我們到底對這塊賴以生存的土地作了什麼？我們每天必須攝取的食物到底又出了什麼狀況？質化、量化與經濟化的結果，除了帶來美麗的外觀、美味的口感、豐厚的收入與可觀的外匯之外，我們是不是同時犧牲掉原有環境的純淨本質與優厚的地力？當一切消耗殆盡的時候，我們又該如何面對生存的環境？連帶著將又會如何影響您的生活呢？

有機農業在台灣，因重症患者尋求癒

後天然無污染的食物來源之需求而發跡，以健康為主要訴求；國外發展有機，卻是先知先覺於環境的破壞，許以環保的願景，著眼於地球環境的整體利基，企圖恢復大自然生態，免於人類過度開發所產生的危機。

不論您是以何種態度來看待台灣的有機產業，共同的期許莫過於留給我們下一代一片好山、好水、好環境。以中國人傳承的歷史意義，當不只是在子孫綿延、世代興旺，留給下一代富裕與豐饒的土地，健康安全的生活環境，更是我們的責任和義務。致力推展有機農業，還給地球一個純淨的面貌，是全世界共同的潮流與趨勢，急起直追的同時，當有不落人後的期許。

## 有機檔案 產品分級與規範

目前有機農產品在台灣的生产面積有限，但一般大眾對有機農產品的需求持續增加。在有利可圖的情況下，經常有魚目混珠的事情發生，因此消費者應選擇較具公信力的把關單位或可靠的供應者。目前從事有機農產品把關的單位，包括各地區的農業改良場及茶葉改良場、自然美育基金會（MOA）、中華民國有機農業產銷經營協會（COAA）、台灣省有機農業生產者協會（TOPA）、主婦聯盟及慈心有機農業發展基金會等。

為保障消費者及妥善管理有機農業，行政院農業委員會於1999.3.15公布「有機農產品生產基準」及「有機農產品驗證機構輔導要點」。

●有機農產品生產基準：

定義有機農產品的分級和生產方法。規定蔬菜及稻米完全不可施用化學農藥及化學肥料，稱為「全有機」農產品；水果及茶葉則因其為長期作物，允許在特定的生長時期使用少量的化學農藥及肥料，稱為「準有機」農產品。

●有機農產品驗證機構輔導要點：

輔導依商標法註冊取得有機農產品證明標章之機關、團體或法人，願意接受農委會的輔導與監督，從事有機農產品的把關工作。

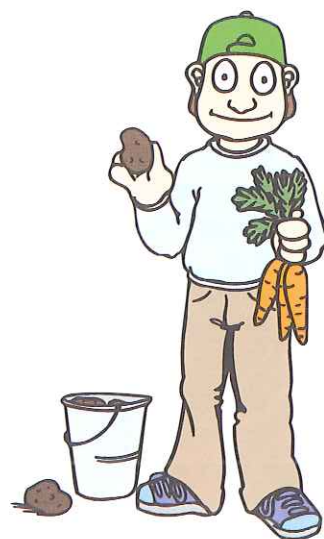
根據該輔導辦法規定，驗證機構應對有機農業的生產者有適當的規範，以保障有機農產品的品質。因此，欲接受驗證的農民及農場必須符合下列資格：

1. 生產者：經營或管理農場者必須接受有機農業相關課程的訓練，並取得合格證書。
2. 生產環境：生產用地、用水及周邊整體環境必須無汙染。
3. 生產管理：訂定生產計畫，依有機農產品生產基準生產；當日資材進出、產品買賣必須有詳實的記錄。
4. 產品管理：產品應有適當標示，特別是

有機生產的等級（如全有機、準有機）。

5. 考核與檢查：針對生產環境、生產過程及農場記錄，每年至少一次接受有預告或未告知之考核檢查。

唯上述生產基準及輔導辦法並非法律，對有機農產品的規範並無強制性，雖然確實能鼓勵合格的有機農產品，但面對魚目混珠的事件，仍無適當法律究辦。因此，長遠之計，仍希望政府部門能儘速制訂有機農業的法律規範，以保障消費者及生產者雙方之利益。同時，應將進口及畜產品類有機農產品納入規範當中。





# 食品界的驕客

價格尚青，滋味介讚！

古早時代，老農們常笑言：「作農，看天吃飯，什麼時機，種什麼菜，強求不來。菜嘛！著時就好吃啦！」。舊農業社會，沒有先進的農藥或肥料可以克服環境因素的干擾，完全依照四時節氣來耕作，農村老農往往憑著自己的老到經驗，年復一年辛勤播種耕耘，老天賞臉，來個好年冬慶豐收；不賞臉，可能連個溫飽的收穫都成問題。但是，當時的農作收成，都沒有污染之虞，接受最天然的土質、水源、光線的培育，甘甜醇美的風味保有了最豐富原始的營養，是現今任何技術精進的產品所不及的。

有機產品的栽培，強調適地適種、適期適作，回歸原始農業環境的作業模式，透過健康的土地、純淨的水質，採行輪作方式，給予土地適當的休息，也同時可以避免勤耕所引發的病蟲害形成慣性的氾濫；提高土壤的肥力，經由健康的土壤培育而出的農作物，不僅蘊含豐富的養分，同時具備了抵禦外來任何環境干擾的能力，是極天然無污染的大地作物，最適合人體的攝取與吸收。

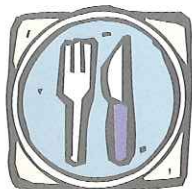
資訊何其發達，有機產品的名號早已打出了響噹噹的知名度。在台灣，醫界透露了健康無污染的食物可能可以提高人體自體免疫力，增加重症疾病的治癒能力。於是，原本平凡無奇的蔬果，經由純淨的栽植環境孕育出來之後，成了大家口中足

以藥到病除的良方，所謂的生機飲食，更因而竄升為飲食業界的明星指標，國內一股有機專賣的高機應運而生。

## 有機檔案 有機農產品的特徵

- 我雖不漂亮，但我安全：因為不用化學物質防治病蟲害，有時彈痕累累，但營養不打折、健康無顧慮。
- 我較貴，但我值得：多採用人力與自然物質，栽植不易，產量又較少，因此生產成本較高。
- 我較小，但小而味美：纖維細緻，風味十足，甘甜夠味。
- 我較少，珍稀可貴：多採用本土品種以抗病、抗害，故品項較少。
- 我耐放，體格壯壯：自然生長當然比化學栽培更能使我健康茁壯，不但耐放，而且營養豐富。





# 您是有機的消費族群嗎？

讓安全、健康與環保主導您的消費選擇權！

駐足在有機與慣行農法（即使用化學農藥及肥料，以提高生產品質與產量的一般耕作）並列的產品銷售櫃前方，仔細端詳兩者之間的差異，您的直覺告訴您自己：沒啥不同嘛，價格硬是高個一、二倍，這時，若沒有任何有機產業的認知與信心的支持，低價取向的心理就此戰勝任何健康的藉口，隨手拿起的仍是一般慣行農法所生產的產品。

事實上，沒有人能強迫您勢必要成為有機的消費族群，決定權與選擇權都操之在您自己，但是，當您面對的是自己的健康與落地生根的土地，您當然就必須慎重考慮願不願意試著加入這個族群！看看我們給您的建議，再融入您的思緒用心反芻，給自己、給大地一個重生的機會！

## 選用有機農產品的六大理由

1. 有機農業因不使用化學農藥，沒有殘毒問題。
2. 有機農業因不使用化學肥料，能減少亞硝酸鹽的吸收，降低得癌症的風險。
3. 有機農業因不使用化學物質生產，能減少環境污染。
4. 有機農業因不使用農藥及除草劑，能減少生態破壞。
5. 有機農業因使用有機肥料，能促進資源再利用並減少垃圾量。

6. 有機農產品因自然生長，故營養豐富，有益健康。

如果你能接受有機農產品在生產上的堅持，並且多多選用它，不但你的健康獲得了保障，你也會發現，你與大自然更加接近，對自己在環境保護上的貢獻感到驕傲，同時，對辛苦經營、栽植的生產者而言，這也是一個正面的支持與鼓勵。





# 什麼樣的食物可稱得上是有機食品？

## 看清大把銀兩換取來的真相

一般人對有機產品的認知多半仍停留在「不使用化學農藥與肥料」的定義上，這是一個斷章取義的看法。當您嘗試購買有機產品，作為您三餐料理或果腹的一種選擇時，不妨也試著以全方位的角度來正視一個實實在在的有機產品孕育的條件所在。

事實上，許多亟待釐清的觀念是所有關愛有機農業的消費者一種知的權利與義務，以更為寬廣的空間來定位有機農業，您才有足夠的判斷力去評斷產品，也才有更充足的理由去說服業者或生產者，彼此產生良性的互動關係。

1. 有機農業並不是回歸到古老的傳統農業生產方式，就好像我們的老祖先以動物糞便及植物堆肥作為有機肥料的生產方式而已，而是以科學的方法、企業化的精神，從事對環境、生態兼顧，並能賺取合理利潤的農業經營方式。
2. 不單單針對生產階段，亦對加工、儲藏、包裝及運輸等過程、商品標示及進口產品加以規範。
3. 不是僅僅使用“有機”肥料或進一步不使用農藥以保護環境便稱為有機農業，更是以積極的態度維護、使用及涵養所有的資源。因此鼓勵輪作及農牧綜合經營。
4. 不只是禁止或限制使用化學合成之肥料、農藥等，亦反對使用遺傳工程產品，輻射線處理。

5. 不只是針對植物生產，動物生產也是有機農業之一部份。
6. 一個農場應儘可能的自成一個生態系統，以自產之穀類及草料飼養動物，以農場之豆科植物及動物糞便做為肥料。且盡量不外購飼料或肥料（不管是出自有機或慣行農場），種子、種苗及種畜亦應盡量自給。
7. 以道德的角度給予飼養牲畜合理的生活環境及營養而自然的生長。
8. 除了環境保護以外，維護生態平衡，保持多樣化的物種及禁止利用基因工程，亦是有機農業所追求的目標。

### 有機檔案 零污染的有機栽培

有機農業主張生產過程不污染環境、不破壞生態，並能提供消費者健康、安全的食品，因此在生產過程中避免使用化學農藥及肥料。

為避免病蟲害發生，有機農業採用下列自然的病蟲害防制法：

1. 生物防治：利用生態平衡的原理，以各種天敵、捕食性昆蟲、寄生性昆蟲、拮抗性微生物和性費洛蒙等防治病蟲害。
2. 物理防治：利用器械捕殺（例如用黃色黏板誘捕害蟲），或以網室防避昆蟲。
3. 栽培防治：加強肥培管理使作物強壯，





# 您買對了嗎？

多做功課，自求多福，  
看緊荷包，不花冤枉錢。

站在一個消費者的立場，以台灣目前的經濟水平，不是買不起有機產品，而是怕買到非有機的假貨。這個問題，是現階段有機產品最令人質疑與詬病的重點。但是，不管是推廣的民間團體、驗證單位或是政府單位，相信暫時都無法提出相關背書。在此給您下述的建議：

- 一、採買有機產品或路經有機專賣店、超市，多瞭解其生產地或詢問進貨來源，當然業者本身的經營理念也是很重，若只是看中有機產品的高利潤，而非著眼於有機農業改善地球環境、恢復生機的宏觀心態，您可能就必須再多加考慮觀察了。
- 二、藉由有機資訊的搜集與參閱、生產地或農場的實地瞭解，提高自我辨識的能力。
- 三、如果您有上網的習慣，有兩個不錯的網站，可從中得知已取得認證農戶或農場的資料，並釐清自己對有機產品的概念。

◎有機農業全球資訊網

(農委會委託宜蘭技術學院黃璋如教授建置的網站) 網址：

<http://ae-organic.ilantech.edu.tw>

◎有機之談

(中興大學農業推廣研究所董時叡教授) 網址：

<http://organic.aee.nchu.edu.tw>

- 四、關於有機驗證制度、產品辨識上的相關問題，可直接與相關驗證機構聯繫，取得當下從事有機生產的供應者資料，做為自己確認上的參考依據。然而就現階段台灣有機領域的發展而言，驗證工作仍待時間的蘊釀與建構，同時，亟需消費者的共同參與，並非將產品的辨識責任推給驗證單位把關就沒事的「事不關己」心態。
- 五、請多留意本會網站上的活動訊息，透過多樣化的活動安排，汲取有機相關概念，知道得愈多，瞭解得愈深入，任誰都無法唬嚨您。

## 給自己、也給耕耘者多一點呼吸的空間

台灣這塊土地飽受農藥或化學肥料的污染已幾十載，想於短期內回復純淨的生態，是蠻困難的一件事，這需要更多人的投入與更多消費族群的瞭解，多一點包容、多一點期許，才能為這塊土地注入新的希望。很八股的說法，但卻是有機農業在台灣生根茁壯的基本助力。同時，以目前有機產品尚處於開發階段，想要買到貨真價實有機產品，還非得自己多下功夫不可！

您應該具備更多的知識、更多的作法來支持自己成為一個聰明的有機採買高手。同時引發更多的周邊效應，讓更多的有心人共同成就台灣的有機農業。



# 有機營養知多少？

多一點，加上少一點，最完美的組合

根據研究文獻指出—

1. 有機蔬菜比慣行農法含較多的維生素C。  
維生素C是人體必需的營養素，具有美白、防癌、抗壓力等功能。
2. 有機蔬菜比慣行農法含較少的硝酸。  
硝酸鹽吃入胃中，在酸性環境下，容易結合形成亞硝酸胺之致癌物質。
3. 有機蔬菜比慣行農法含更多的蛋白質。  
蛋白質是生長發育、修護身體組織、製造荷爾蒙等的重要營養素。
4. 有機蔬菜比慣行農法含更多的類黃酮。  
類黃酮是強力抗氧化劑，能抗癌及減少心血管疾病的發生。
5. 有機蕃茄比慣行農法吃起來口感較甜。
6. 有機胡蘿蔔比慣行農法含較少的澀味。
7. 有機種植的毛豆仁、青花菜、糙米、甜玉米等比慣行農法種植者，有害重金屬（鎳、鎘）的含量較低。  
鎳吃過多，有致癌的危險。  
鎘吃過多會在體內累積，造成影響生殖系統、腎臟功能等問題。





# 善用烹調方法，才能吃出有機的原味

還是原來的滋味最棒、最天然、最有益健康！

追求健康，飲食是不可或缺的因素，現代人飲食最大的危機是肉吃太多，蔬菜吃不夠，太油、太鹹、太過度加工的烹調法，讓健康大打折扣，所以除了要強調多吃蔬菜讓健康加分，也要注意料理的方法，有機蔬菜的清新甘甜口感，用低油、低鹽、低糖的健康烹調法，最能顯示出它的美味，太濃郁厚重的調味或過度繁瑣的烹調方法，反而糟蹋它的口感與營養價值，而且會將蔬菜對人體健康的好處扣分。所以愈簡單愈能吃出它天然的口感。

## 蔬菜的料理要訣

### 一、涼拌法：

#### 1. 葉菜類：

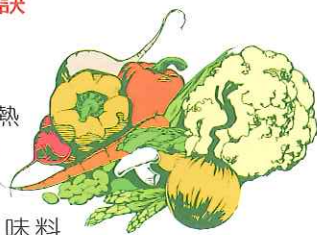
葉菜先要用熱水快速川燙後，沖冰水，再用調味料

拌勻。青菜好不好吃就在川燙時間要短，沖冰水冷卻的速度要快，冷卻的目的是讓蔬菜維持翠綠，防止變黃。

2. 瓜類：大黃瓜可連皮切薄片，小黃瓜可用拍碎、切片的方法，絲瓜可切薄片。

3. 根莖類：如大頭菜、蘿蔔、涼薯，可先用少許的鹽醃過，讓它組織變軟才好吃。

■ 醬汁的調配，可依個人喜好而定，記



住，醬先調好，等臨吃之前才攪拌。如果醬汁較稀時，可先將材料拌1/3的醬汁，擠乾，再淋剩餘醬汁。

■ 調味醬汁可選擇下面素材，再依個人口味調製，並儘量以天然者為主。

· 鹹味材料：鹽、香菇醬油、味噌、豆瓣醬、甜麵醬、蠔油、醬油。

· 酸味材料：米醋、天然水果醋、檸檬汁、柳橙汁、百香果汁。

· 甜味材料：冰糖、蜂蜜。

· 甘味材料：香菇精、天然植物味素。

### 二、生吃法：

最能保留食物的原味與營養。

做生菜沙拉的要訣一

1. 選材新鮮。

2. 仔細清洗，沖掉蟲卵和細菌雜質。

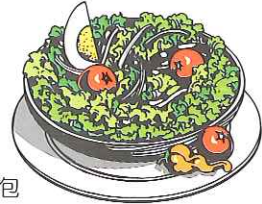
3. 先浸泡在冰水中讓它變脆，蔬菜泡冷水會變清脆而有嚼勁。

4. 葉菜類少用刀切，用手撕，因刀子容易沾腥味及鐵銹味。

5. 切或撕成小塊蔬菜，置塑膠袋內，放入冰箱冰，會更脆。

6. 多餘水份要瀝乾，做沙拉最重要不要有多餘的水份。

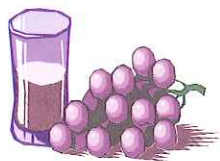
7. 上桌前才淋醬，因為滲透度的關係，太早調醬會把蔬菜中的水份吸出來，變得水水軟軟的不好吃。



### 三、榨汁法：

榨汁可萃取蔬菜中礦物質及

維生素，對牙齒不好或吞嚥困難的人，可由喝蔬果汁獲得營養，榨汁前絕對要充份洗淨，最好連渣一起喝才健康。



### 四、煮湯：

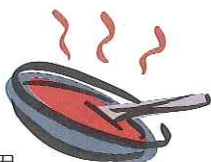
煮湯時儘量不加

味精，可用多種

蔬果一起煮來增

加風味。如果能用

無油清湯做菜，即變成養生減重的良方。



## 妙方·妙廚·Easy上菜一

### 四季概念飲食



# 春

## 春天飲食要領

寒冬已漸漸蛻去，萬物開始復甦，春天為草木欣欣向榮的季節。春天在五行應木，在五臟應肝，在六淫之邪屬風。春主肝，肝指肝臟和神經系統，尤其是自主神經及運動系統、血液循環系統、內分泌系統和視覺器官等部份功能。所以春季飲食-應以平肝熄風、滋養肝陰為主。依營養學的觀點，春天因氣候瞬息萬變，所以容易感冒，在飲食上應多吃可增強免疫力的食物。

■補品：選用扶助正氣的補品。

■氣候特徵：溫。

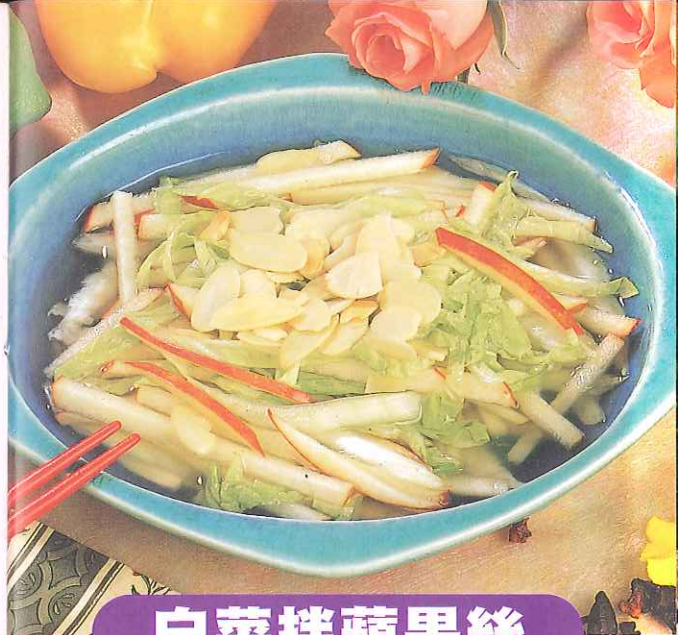
■選擇食物原則：涼、清淡及具宜補血、養肝、健脾功能的食材。

■選擇食物禁忌：辛辣、油膩、炸、烤、堅硬、燻等難消化的食物。

■可選擇的食物：清淡新鮮的食材

1. 全穀類、豆類（種子及菜豆）、根莖類（甘薯、百合、山藥）。
2. 蔬菜類：菠菜、芹菜、萵苣、油菜、綠豆芽、黃豆芽。
3. 瓜類、菇蕈類：絲瓜、冬瓜、黃瓜，木耳、銀耳。
4. 乾豆類：豆腐、青豆。
5. 補血蔬菜：菠菜、芥藍菜。

■當季盛產蔬菜：蘿蔔、高麗菜、芹菜、菠菜、萵苣、芥菜、花椰菜、蕃茄、甜椒。



## 白菜拌蘋果絲

### 【材料】

大白菜半顆、蘋果1個、杏仁片2大匙、檸檬汁3大匙、蜂蜜2大匙。

### 【調味料】

鹽、胡椒粉

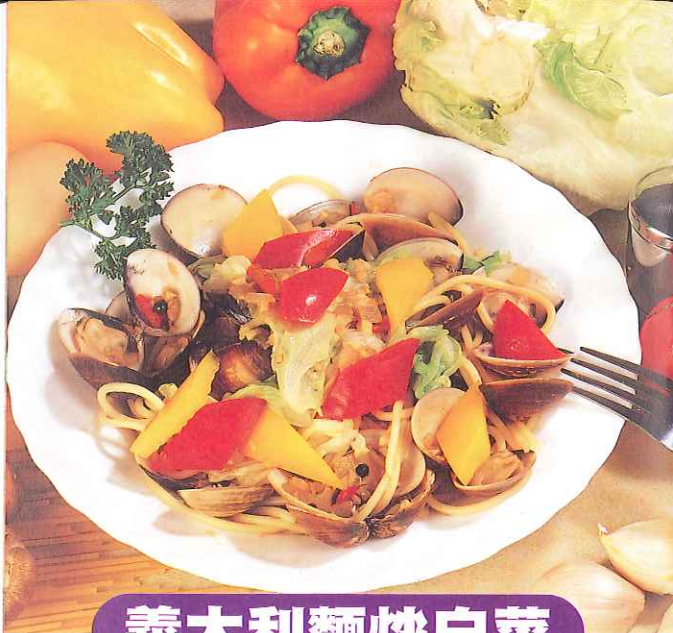
### 【作法】

- 1 大白菜將梗和葉分開，切成絲，加少許鹽及胡椒粉醃一下，瀝乾水份。
- 2 蘋果切絲，泡檸檬汁。
- 3 切片杏仁先烤過（或用炒菜鍋小火乾炒）。
- 4 將大白菜、蘋果淋上檸檬汁、蜂蜜拌勻，再撒上烤過的杏仁片即可。

### DATA

### 營養師的話

白菜加蘋果，用檸檬汁和蜂蜜調味，完全不加油，清淡甘甜的口感加上白菜性味甘涼，很適合打開春天的胃。



## 義大利麵炒白菜

### 【材料】

義大利麵(乾)100g、大白菜1/4顆、甜椒1顆、蛤蜊半斤。

### 【調味料】

橄欖油3大匙、鹽、洋蔥末2大匙、蒜末2大匙、白胡椒、紅胡椒粒各少許(亦可用黑胡椒替代紅胡椒粒)。

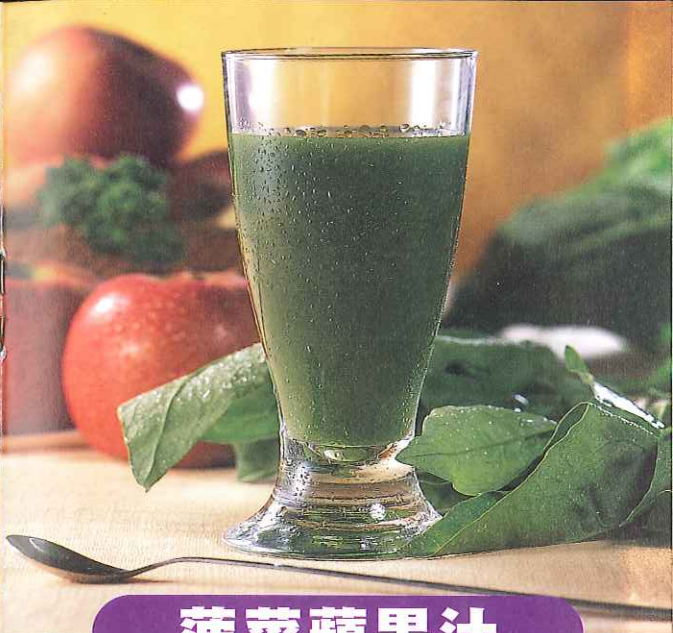
### 【作法】

- 1 蛤蜊先放入水中吐沙。
- 2 義大利麵煮熟瀝乾水份，大白菜葉撕成一口狀，先稍川燙過。
- 3 甜椒去子切片。
- 4 橄欖油放入鍋中加碾碎的紅胡椒粒、洋蔥末、蒜末一起炒香，加蛤蜊炒熟後，再加甜椒，最後再倒入麵和大白菜，加入鹽、白胡椒拌炒均勻即可。

### DATA

#### 營養師的話

簡單的麵加上蔬菜營養意義就不一樣，想減重的人，不妨白菜多一點，麵少一點。



## 菠菜蘋果汁

### 【材料】

菠菜200公克、有機蘋果1個、巴西利2-3支。

### 【作法】

- 1 將菠菜洗淨切段，有機蘋果洗淨切丁，巴西利一起放入果汁機打勻即可。

### DATA

#### 營養師的話

菠菜含豐富的鐵質和草酸，蘋果含果膠，礦物質、草酸和果膠結合一起時會產生強效的清腸效果，所以有便秘困擾者，可以早晨空腹時先喝一杯，晚上食物消化後，別忘了再喝一杯，體驗它神奇的效果。

# COOKING



## 西式甘藍泡菜

### 【材料】

紫高麗菜300g

### 【調味料】

水果醋4大匙、白葡萄酒或梅酒4大匙、月桂葉1片、芥末子（或丁香）少許、冰糖1大匙。

### 【作法】

- 1 將紫高麗菜切粗絲，加少許鹽搓揉，去除多餘的水份。
- 2 將調味料煮過之後放涼，與鹽醃過的紫高麗菜混勻入味即可。

### DATA

### 營養師的話

紫高麗菜含抗氧化物質，具有抗癌的功能，它對胃潰瘍也有療效。丁香具有暖胃去濕、散寒辟惡的功能，所以利用丁香來醃紫高麗菜，更具有加乘保護脾胃的功效。

### 夏天飲食要領

在臺灣最難熬的是炎炎夏日，如果不慎就會造成中暑等身心不適問題。夏天在五行應火，在五臟應心，在六淫之邪多暑病。夏主心，心指人體整個血液循環系統、大腦皮層活動的中樞神經系統，心主神明，即指負責人體一切高級複雜的精神活動及正常意識思維。夏季飲食-應以補氣養陰、清熱祛暑為主。

■ 氣候特徵：濕熱、暑熱。

■ 選擇食物原則：

選擇甘涼酸味具清補作用或清熱生津、健脾養胃、滋陰補氣者。

■ 選擇食物禁忌：辛辣溫熱燥。

■ 可選擇的食物：

1. 甘涼、甘寒兼酸味的食物。如具酸味的水果、醋、蕃茄。如具甘涼或甘寒性味的蔬菜：蕃薯葉、涼薯、茄子、扁蒲、南瓜、龍葵、萵苣。
2. 清熱解毒祛暑利濕的食物：綠豆、紅豆、赤小豆，瓜類（冬瓜、苦瓜、西瓜、絲瓜、黃瓜），蔬菜（芹菜、莧菜、菱角、薄荷、荷葉、荸薺）。
3. 養胃滋陰補氣的食物：蔬菜（菠菜、蓮藕、胡蘿蔔），水果（甘蔗、桔子、蘋果、蕃茄、葡萄、蓮子、桑椹、西瓜）。

■ 當季盛產蔬菜：山芹菜、甘藷、甘藷葉、空心菜、茄子、扁蒲、豇豆、絲瓜、冬瓜、大黃瓜、黃秋葵、碧玉筍、莧菜。



## 龍鬚拌金菇

### 【材料】

金針菇150g(或用生洋菇，切薄片亦可)、龍鬚菜200g。

### 【醬料】

桔醬2大匙、味噌1大匙、辣椒1根、冰糖1小匙。

### 【作法】

- 1 材料全部以滾水加少許鹽快速燙過，並漂涼瀝乾置盤中。
- 2 辣椒先剁碎。
- 3 味噌先用半杯水調勻，倒入小鍋中小火煮滾，先放桔醬再放辣椒、冰糖，邊煮邊攪至冰糖融化成稠汁狀即可。

### DATA

#### 營養師的話

有機龍鬚菜的甘美，用大火多油快炒，會失去蔬菜對健康的好處，這道菜利用快速川燙漂冷的過程，讓菜翠綠甘甜好吃，又能保存營養。



## 沙拉飯

### 【材料】

五穀飯1碗、素火腿2大匙、小黃瓜1條、西洋芹1根、甜玉米粒1大匙、各色彩椒3個、巴西利適量。

### 【調味料】

醋20cc、鹽半小匙、白胡椒少許、沙拉醬3大匙

### 【作法】

- 1 素火腿、小黃瓜、西洋芹均切小丁(一公分左右)，玉米粒燙熟。
- 2 彩椒切半，去子去心，放入烤箱中略烤一下，喜歡生吃者，就不必烤，也可用其他水果(如：香瓜、哈密瓜)代替。
- 3 將素火腿，用一大匙沙拉油下鍋炒香，所有調味料和切碎的巴西利一起在碗中調勻。玉米粒瀝乾水和五穀飯、素火腿、小黃瓜、西洋芹等和調味料拌勻，最後塞入彩椒中即可。

### DATA

#### 營養師的話

用新鮮的有機彩椒、有機小黃瓜加上五穀飯，主食、蔬菜都包含在其中，可當成營養均衡的簡餐。



## 小黃瓜拌香蕉醬

### 【材料】

小黃瓜2條、香蕉1根。

### 【調味料】

檸檬汁1大匙、原味優酪乳2大匙、沙拉醬2大匙、巴西利(切碎)少許。

### 【作法】

- 1 小黃瓜洗淨切成薄片。
- 2 準備小碗，用手壓碎香蕉，放檸檬汁、優酪乳、沙拉醬拌一拌。在盤子裡放小黃瓜，再拌香蕉醬，灑上切碎的巴西利即可。

DATA

### 營養師的話

這道菜的美味絕對讓您意想不到，作法簡單、快速，即使是生手，也不成問題。傳統上小黃瓜用沙拉醬沾著生吃，沙拉醬熱量高，但如果與優酪乳、香蕉混合後，可降低熱量又可增加鈣與纖維質，既可幫助農產，又可讓健康加分。



## 莧菜雙蛋羹

### 【材料】

莧菜300g、皮蛋半個、鹹蛋半個。

### 【調味料】

蒜末及鹽少許、高湯、太白粉。

### 【作法】

- 1 莧菜、鹹蛋及皮蛋剁碎。
- 2 起油鍋將蒜末爆香，先將皮蛋及鹹蛋炒香，再加莧菜煮軟，加鹽、高湯調味，起鍋前勾薄芡即可。

DATA

### 營養師的話

莧菜性味甘涼，是夏天的菜，平常常吃的口味是加小魚，換個方式加鹹蛋和皮蛋也很好。

# 秋

## 秋天飲食要領

秋風起秋意涼，台灣秋天的季節性雖然不強，但是秋老虎的威力，還是會讓人受不了。秋天屬收斂肅殺，在五行應金，在五臟應肺，在六淫之邪多燥病。秋主肺，因此秋天是保護肺臟的時節，這裡的肺不只是呼吸系統，還包括心臟血液正常循環的維持及體內水液的代謝，秋季的氣候屬燥，會使人口咽及皮膚感到乾燥，燥傷津容易引起口渴、鼻乾、皮膚乾燥甚至容易咳嗽，因此飲食應以滋陰潤燥為原則。

■氣候特徵：燥。

■選擇食物原則：甘涼、甘溫或辛甘涼、辛甘溫、養肺平補之食材。

■選擇食物禁忌：辛辣、膩滯厚味、苦寒。

■可選擇的食物：

1. 養肺平補：杏、銀耳、百合、木耳、山藥、茼蒿、橄欖、烏梅、桔子、無花果。
2. 潤燥清肺：水果（檸檬、梨、奇異果、甜橙、金桔、柚），全穀類（小麥、小米、大麥、蕎麥），豆類（豆腐、綠豆、芝麻）。
3. 滋陰：百合、核桃、蓮藕汁、薏仁、芡實、山藥、黑芝麻。
4. 甘涼、甘溫、辛甘涼、或辛甘溫：蓮藕、芥菜、芥蘭菜。

■當季盛產蔬菜：甜椒、茄子、扁蒲、苦瓜、小黃瓜、胡瓜、麻竹筍。



## 牛蒡紅棗養生茶

### 【材料】

牛蒡6片、紅棗10粒、水300CC。  
（完成品為一杯的份量）

### 【作法】

- 1 材料混合一起，煮20分鐘，即可。

### DATA

### 營養師的話

就這簡單的飲品，在秋天季節變幻無常的天氣，煮一杯當茶喝，可補充水分又可增強免疫力，何樂不為？



## 蔬菜核果拌飯

### 【材料】

五穀雜糧飯2碗、山藥切丁、胡蘿蔔切成細絲、海帶芽少許泡冷水、薑絲、水少許、百合、核桃、杏仁果、腰果、松子數粒、粗粒味噌。

### 【作法】

- 1 用少許的油將薑絲爆香，加山藥、胡蘿蔔絲、海帶芽、百合、核桃、杏仁果、腰果及松子煮過，加粗粒味噌調味，再拌入雜糧飯中。

### DATA

#### 營養師的話

用有機五穀類加各式堅果做成的拌飯，營養素的精華都在其中，對改善更年期女性的症狀有療效。



## 黃豆糙米奶+黑芝麻

### 【材料】

黃豆1/4杯、有機糙米3/4杯、黑芝麻粉6大匙、小麥胚芽粉6大匙。

### 【作法】

- 1 將黃豆先泡3-4小時，糙米泡1小時，放在電鍋煮熟。
- 2 煮熟的黃豆飯加黑芝麻粉、小麥胚芽粉一起放在果汁機中加水(或牛奶)打成漿即可。水或牛奶的量，依個人喜好濃稠度而定。

### DATA

#### 營養師的話

黃豆、有機糙米、黑芝麻粉、小麥胚芽粉的組合，能給予豐富的蛋白質、維生素B群、鈣質、維生素E群，很適合現代人的速食早餐。



## 精力湯

■材料：以下面四種食材及三寶粉為主軸

- 1.蔬菜：以當季新鮮有機栽種為佳，可選擇葉菜(如：地瓜葉、菠菜、萵菜、紅鳳菜、青江菜)或高麗菜、胡蘿蔔、青椒等。
- 2.水果：可選擇時令水果(如：鳳梨、蘋果、百香果、香蕉、水梨)。
- 3.芽菜：可選擇苜蓿芽、豌豆芽、葵花子芽、蘿蔔嬰、綠豆芽等。
- 4.綜合堅果：可選擇枸杞、腰果、杏仁、核桃、南瓜子、葵花子、松子、葡萄乾等。
- 5.三寶粉：小麥胚芽粉、大豆卵磷脂、酵母粉。
- 6.水：可選擇清水、甘蔗汁或檸檬汁。

■製作要訣

- 1.取材新鮮，色澤活潑，生氣盎然的蔬果。
- 2.蔬果生食含豐富的酵素，打成汁營養不流失，容易消化吸收。
- 3.改變體質入門，一天喝1-2杯蔬果汁。

■食譜示範

【材料】

高麗菜100公克、鳳梨100公克、蘋果100公克、苜蓿芽50公克、綠豆芽50公克、綜合堅果2大匙、小麥胚芽粉1大匙、大豆卵磷脂1大匙、酵母粉1大匙。  
檸檬水：檸檬2個榨汁，加水至300cc。

【作法】

將上面材料混合打成汁即可。

DATA

### 營養師的話

精力湯顧名思義，就是可給你一天元氣的湯品，它用營養密集度高的食材混打，很適合蔬果攝取不足的現代人，每天喝一杯，營養滿分。當然蔬果最好是選擇有機栽培的療效才好。配合所選食材的色澤，亦可變化出不同的果汁呈色。

### 冬天飲食要領

冬天的寒冷，對體質寒的人是最嚴苛的考驗，但也是最佳改造體質的契機。冬天在五行應水，在五臟應腎，在六淫之邪多寒證。冬主腎，腎主要功能藏精氣，它包括泌尿、生殖、內分泌及腦的部份功能。冬季天寒地凍，草木凋零，是四季中最冷的季節，生活中要避寒就溫，所以冬季該多選滋補腎陰的食材。

■氣候特徵：寒

■選擇食物原則：溫補腎陽

■可選擇的食物：

- 1.動物性高蛋白質的食品：羊肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚、蛋。
- 2.蔬菜類：木耳、藕節。
- 3.全穀類：具補陽功能的糙米、糯米、小麥、小米。
- 4.豆類：黑豆、芝麻。

■可選擇的藥補：

藥補：根據個人體質，最好先引補，調整脾胃功能，如：芡實燉排骨，當歸生薑大棗桂圓燉羊肉，或芡實紅棗花生，進補期間如果遇風邪感冒、發燒、腹瀉，應停服各類補品。

■適合的藥材：

當歸、熟地、黃耆、人參、山藥、芡實、杜仲、巴戟天、菟絲子、淫羊藿、補骨脂。

■當季盛產蔬菜：蘿蔔、大蒜、高麗菜、包心白菜、芹菜、菠菜、茼蒿、芥菜、花椰菜、蕃茄、青江菜、青椒、青花菜、翠玉白菜、結球萵苣。



## 麻油紅菜麵線

### 【材料】

紅鳳菜適量、當歸10g、杜仲8g、紅棗5顆、枸杞1大匙、麵線適量。

### 【調味料】

鹽適量、麻油3大匙、糖少許、薑片5片。

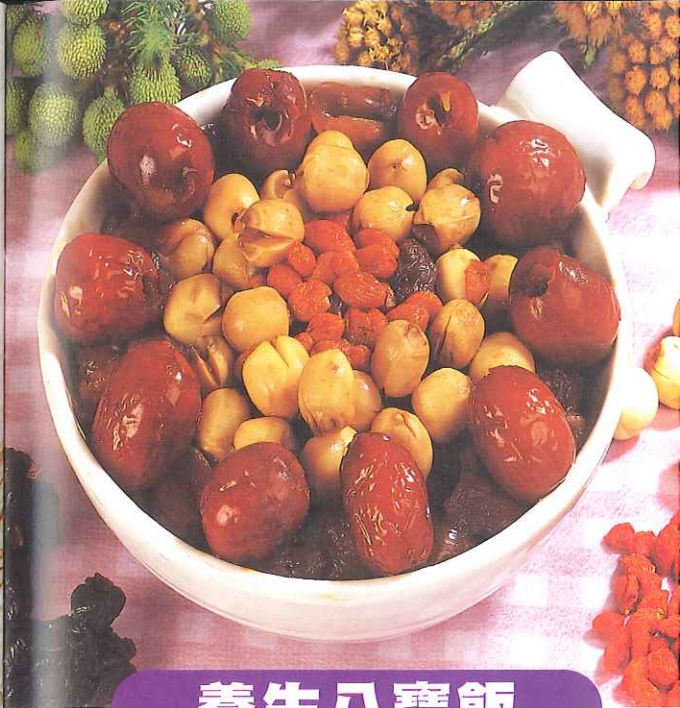
### 【作法】

- ① 薑爆香，再與中藥材加水煮開後，調中火煮到剩下1/2的湯汁份量。
- ② 麵線燙熟，放入1湯汁中。
- ③ 麻油將紅鳳菜炒香，擺在2上即可。

DATA

### 營養師的話

紅鳳菜含高鐵，利用薑和麻油增加熱性，對想調理身體的素食者及產婦很適合。



## 養生八寶飯

### 【材料】

紅糯米2杯、蓮子1/2杯、桂圓肉30公克、葡萄乾30公克、紅棗10顆、枸杞1大匙、黃耆15公克、當歸3克。

### 【作法】

- ① 黃耆、當歸用水煎煮，取湯汁。
- ② 蓮子、桂圓肉、葡萄乾、紅棗、枸杞等洗淨煮熟。
- ③ 紅糯米洗淨，用黃耆、當歸水，代水蒸熟。
- ④ 蒸好紅糯米加2料拌勻即可。

DATA

### 營養師的話

冬天養生的好補品，適合體虛怕冷的人。



## 奶油蘑菇

### 【材料】

生洋菇200g切薄片、洋蔥末1大匙、奶油1大匙、橄欖油1大匙、黑胡椒少許。

### 【作法】

- 1 鍋子加熱放入奶油，奶油溶化後，加入橄欖油，再放入洋蔥、黑胡椒爆香。
- 2 續加洋菇，炒軟後加入鮮奶（或鮮奶油）拌勻熄火，趁熱享用最美味。

DATA

### 營養師的話

用鮮奶做菜營養美味都兼顧，這道菜作法很簡單又好吃，很適合發育中的孩子及老年人食用，湯汁亦可用來拌飯或麵。



## 蘿蔔麥芽飲

### 【材料】

白蘿蔔半條、麥芽糖3大匙。

### 【作法】

- 1 將白蘿蔔切小丁與麥芽糖拌勻，放入玻璃瓶，置冰箱中，讓汁液漬出，將浸出汁液沖熱水，可治咳嗽。

DATA

### 營養師的話

這是治咳嗽的偏方，對急慢性支氣管炎也有效。



# 生活也可以變得很有機！

吃喝之外又一章，待續……

『早晨醒來，呼吸一口晨間最新鮮、無污染的空氣是一種幸福。甩甩頭、動動腳，活絡活絡筋骨，美好的一天就此開始。

接著，享用一頓最自然無負擔的蔬果早餐，讓沈睡一夜的腸胃在舒緩的進食環境下，正常而規律的蠕動，為您儲備一天工作的原始能量。

整裝待發之後，踩著自信而愉悅的腳步跨出家門，選擇最便捷的大眾交通工具代步，或是走走路，減少大量自用轎車上街的油料污染。

上班囉，隨手的一張紙、一枝筆、一個紙杯，都別忘了用心善待。因為它們都來之不易。

繁忙的一天結束，回家與可愛的家人享用一頓溫馨而健康的晚餐，或是三五知己相約聊天敘舊，分享彼此的心情點滴。

就寢前，洗個舒舒服服的熱水澡，消除一天的疲憊。來一段輕柔好眠的音樂，一本對味的好書，在鬆鬆軟軟的床上，甜美的進入夢鄉。』

現代人對生活的要求，其實就是這麼簡單。仔細想想，我們要的並不多。健康的身體，自由呼吸的生存環境，一點點的生活目標與成就，再加上至親好友的關懷。

當然，想要擁有這樣的生活方式，是有條件限制的。

首先，健康的身體要靠純淨的飲食與正常的作息才能維持。第二個條件是，自由呼吸的生存環境，必須減少對空氣與大地的各式污染，才能綿延。第三，生活目標與成就，必須懂得付出與善待周遭的人、事、物，才能獲得肯定與支持。最後，至親好友的關懷，必須有良好的人際互動才能產生效能。

有機生活，符合了一切人們對健康、對生活、對環境、對生態的渴望，同時，也是我們對這塊土地該盡的本份，它的深度與廣度絕不僅止於有機物料的選擇。

試想，讓一切歸零，地球生態的還原、人類文明的回歸、飲食步調的重整、生活型態的淨化，抖落一身的凡事塵土，輕輕淡淡地過日子，你可能會因而發現人與這塊安身立命的土地之間息息相關的生活本質。





## 手冊內容增訂資料 看板

本手冊於 90 年 9 月二版印製至今，國內有機農業已有許多變異，特別是有機農產品的國內驗證機構，以及產品界定的標準、標章，已與手冊編印的內容有所不同，經下載最新的資料供您參考！依頁次別，提供更新內容，希望對於想要瞭解台灣有機農業發展現況的您，有所裨益。

### 頁次 3

行政院農業委員會為發展有機農業，積極輔導民間團體依「有機農產品管理作業要點」等規範，申請有機農產品驗證機構之認證，迄今已認證「財團法人國際美育自然生態基金會」、「臺灣省有機農業生產協會」、「財團法人慈心有機農業發展基金會」及「臺灣寶島有機農業發展協會」等四家驗證機構。

各驗證機構聯絡資料如下：

單位名稱	聯絡地址	聯絡電話
財團法人國際美育自然生態基金會 (MOA)	台北市大安路一段 106 巷 19 號 1 樓	(02)27819420 (02)27814164
財團法人慈心有機農業發展基金會 (TOAF)	台北市南京東路 4 段 137 號 12 樓	(02)25452546 轉 151
臺灣省有機農業生產協會 (TOPA)	南投縣草屯鎮大成街 104 號	(049)2381809 (049)2303763
臺灣寶島有機農業發展協會 (FOA)	台北縣三峽鎮添福里 10-12 號	(02)26725824 (02)86717963



# 心情筆記

## 參考資料

- 1.黃璋如 1997 中德兩國有機農業之發展 15-25頁
- 2.姜淑惠 2000 這樣生活最健康 圓神出版社
- 3.姜淑惠 2000 這樣料理最健康 圓神出版社
- 4.郭滿蕙 1998 沙拉派對 墨刻出版事業股份有限公司
- 5.陳旺全 1998 順時保養有元氣 元氣齋出版社

發行單位：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會

發行人：陳瑞卿

監製：李宗興、陳達

主編：曾淑莉

文案：黃璋如、謝宜芳、曾淑莉

食譜製作：謝宜芳

美編設計：羅瑩瑄

排版印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司

出版日期：90年9月 二版

印刷份數：10000本（非賣品）



創造新農業文化

財團法人

台北市瑤公農業產銷基金會

台北市忠孝東路一段10號

TEL：(02)2394-5029 FAX：(02)2394-2591

網址：<http://www.liukung.org.tw>

E-mail：[liukung@ms9.hinet.net](mailto:liukung@ms9.hinet.net)