

綠野遊蹤



夏之旅 覓**棗**趣

單騎專享
客庄農家樂

文 / 陸樓 · 圖 / 王聲榕

潔淨圳水、無毒耕耘、樸實民風……方寸秧苗都有可能成為一畝沃田。

炎夏大暑，正是台灣紅棗收成期，苗栗公館鄉是全台紅棗產量最多的鄉鎮，其中採有機栽培的「Me棗居自然農園」已邁過第七個年頭，生態金字塔頂端的大冠鷲已出現田間，農園主人陳淑慧選牠為標的，加入慈心綠保行列。



<綠野遊蹤>單元，這次邀您騎上單車覓棗趣，並暢遊周邊景點。馳騁在台灣西部這塊沒有工廠、沒有污染的客家庄農地，雖然頂著驕陽，心中自有一股清涼。



還我本色

紅棗乾是補藥中不可或缺的食材，講究食補的國人應該都嘗過它的滋味。但還沒曬乾前的紅棗，長在哪裡？是啥模樣？

台灣紅棗栽植已超過140年的歷史，苗栗縣公館鄉是台灣最早引進紅棗樹的地區【註】。為方便觀光果園採果，紅棗樹多採矮化栽培，樹高1.5至2.5公尺。果實會從七月上旬白熟期，進入中旬轉色期，再到下旬轉紅期——變色，也成了一頁風景。



【註】據悉，苗栗公館鄉石墻村的陳煥南是台灣種植紅棗的第一人——1875年，他的朋友從廣東省潮安攜來兩株紅棗樹種苗，他就種在自家庭院裡，這兩株就是公館紅棗樹的始祖。

(資料來源：公館鄉農會)

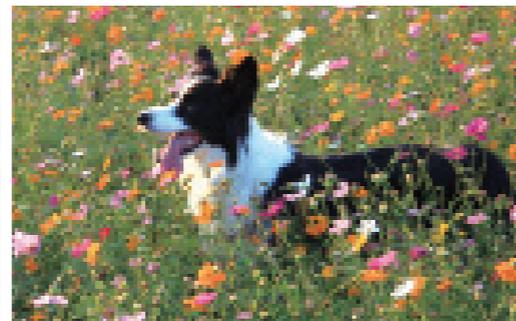


相約棗道24K

——走訪陳淑慧有機Me棗居

沿著台六線省道走，到24公里處轉入……綠葉紅果輝映的「紅棗走廊」映入眼簾。

為了讓罹患先天性青光眼的愛犬Mia，在失去視力前可以有個自由奔跑的地方，留美森林碩士陳淑慧提早結束上班生涯、歸隱田園，在台灣紅棗主要產區經營「Me棗居自然農園」。



綠保標的 大冠鷲

話說八年前，從北到南覓地的她，最後落腳苗栗公館，買下農地時，還有附帶贈品：兩、三百棵屋主種了九年的紅棗樹。這裡是後龍溪的河床地，瓦礫土質透水性高、排水好、濕潤度佳，加上日夜溫差大，她覺得：「這是全台最適合種植紅棗的地方。」

當地人對初種有機紅棗的陳淑慧褒貶不一，有的農民說：「做有機很好啊！」也有人說：「種有機怎麼可能？那是騙人的啦！」曾推動過很多農委會計畫的她認為：「種有機就是要實踐所學，做新農民還噴農藥，實

過關斬將

紅棗需經過五關斬六將的生
長歷程才得以熟成：
第一關是棗樹媽媽月子要做好，
開花著果夠強壯。



第二關是防止蛾類幼蟲來啃咬。
第三關要初夏梅雨打不落。
第四關是果蠅大軍淘汰裂果。
第五關是夏至悶熱誘發棗鏽病。
第六關順利抵抗盛夏颱風來襲。



(資料來源：公館鄉農會)



特地為雞鴨進出網室設計的紗門。



「捲揚式網室」栽種紅棗還在實驗階段。

網室，溫度並未飆高，內外溫差不大；五米的高度可以防治喜歡在樹蔭下壓低姿勢、直線飛行的果蠅，也可以防鳥。她說：「採適當的防治就好了。」使用稍大的網目是為蜜蜂保留入口，她說：「牠們在1.5公里以內都有探尋花蜜的本能，蜜蜂對所有作物來說，有著不可言喻的重要性。」

網室栽種的果實比較大、葉子也比較漂亮。目前，網室栽培還在實驗階段，很多農民在觀望，「如果可以收成兩次的話，成本將大幅降低，那就值得投資了。」陳淑慧充滿期待。

網室中還看到許多紅棗小苗，「一般棗園不會長得這麼旺，這是老天送我們的禮物。」為發展多元紅棗產業而努力的她，計畫做成紅棗盆栽

地是不同的，食物鏈頂端的大冠鷲可以覓食田間裡的小動物，所以選牠為綠保標的。」

網室栽培 頭一遭

外在環境對棗樹也有重大影響。梅雨季節剛好是紅棗開花結果期，雨水太多容易產生落花落果現象，嚴重影響生產。接著，颱風季節正是紅棗採收期，結實纍纍的紅棗禁不起狂風暴雨，她回憶莫拉克颱風那年：「連續四天的豪雨讓樹上所有的紅棗像爆米花般裂開，損失慘重。」雖經過多年努力，目前有機紅棗的產量依然不穩定。

為了提升紅棗產量，富實驗精神的陳淑慧在今年嘗試「捲揚式網室」栽培。艷陽下，走進耗資百萬打造的



陳淑慧與家人一起打造屬於全家的自然農園。

在說不過去。」堅持，是唯一的路。

種植紅棗，最擔憂的是夏季的果蠅，以及鏽病所造成的落葉，一旦植物無法行光合作用，水果就不甜，這是很多在地農民無法放棄慣行耕種的主因。此外，慣行耕種的棗樹採收之後，會看似有氣無力。採有機耕種的陳淑慧如何面對？「遇病蟲害時就盡量減緩病情，讓棗樹能夠供應果實足夠的養分，當棗樹有較強的抵抗力，即使生病也沒關係，而且採收後棗樹依然旺盛，因為地下的根系已經發育良好。」

有機栽培紅棗至今邁入七個年頭，環境的食物鏈已經建立，保育類的大冠鷲不時盤旋天際。她說：「平地農田和山林常見為保育動物的棲息



出售，並提供售後服務：「如此棗樹既不會太密集，一段時日後還可送回娘家保養，不用擔心植物更換環境適應不良。」

溫室高曬 有看頭

紅棗只要紅熟，表示甜度足夠就可以採收了，所以大暑之前鮮食紅棗最適宜，含有豐富纖維質的紅棗，有助腸胃蠕動。結滿果實的棗樹其實負擔很大，所以紅棗採收後，還要像坐月子般施肥補身子。「當人與作物連結，漸漸對食物、對土地有感情，農夫自然會感謝作物，消費者也會感謝農夫的辛苦。」陳淑慧持續推動產銷良善循環。

紅通通的紅棗乾，有的經過日曬，有的透由烘乾而成。一般傳統曬紅棗，是在地上鋪下黑網，藉由夏季地面充足的輻射熱來曬，但容易招灰塵，不能直接食用。陳淑慧說：「我們的紅棗住在比較高級的日光曬棗房（圖A）。」她將清洗後的紅棗送入玻璃屋內，以架高



的方式進行日曬（圖B），不僅相對比較乾淨，而且曬得快好時移到低溫的地方，讓紅棗乾的水份平衡。約一週後，芳香甘甜的紅棗乾就可以品嚐了。

農園採多樣化生產，除了紅棗還種植芭樂、芒果、水蜜桃、金棗等作物，農閒時，每項作物都以小量加工製作各式果醬、果汁等來度小月（圖C、D）。她思考透由Me棗居「邊境手作坊」純手工製作的加工體系，把所學的加工知識傳承出去。「務農，就是要把過去所學的東西加以應用，才是新的農業。」她帶動全家人一起動腦做創新。

陳淑慧期盼消費者能理解並選擇有機的農產品，且願意多花心思認識作物的生產者，了解種植的過程，認同生產者的理念，這樣自然心懷感激。對生產者而言，以對人的方式對待作物，農產品自己食用也提供他人，「農業可說是服務業，做得好，消費者還願意給予鼓勵。沒有什麼工作比務農更有尊嚴的了！」她樂於扛起環境教育傳遞的任務。

鮮乾皆益

紅棗不管是鮮果或乾果，甚至在不同的成熟度時都含有不同的營養成分，無論什麼時候食用都有益處，堪稱是水果中的紅寶石。

乾果營養：本草綱目對紅棗的療效記載，認為紅棗有健脾養胃、益血壯神之效。現代醫學也證實，紅棗性味甘平，對血氣不足、貧血、咳嗽、神經衰弱、失眠、高血壓等也具有療效。



鮮果營養：含有非常豐富的維生素C，每100克含有200至888毫克，含量之最居百果之冠，被譽為天然維生素C丸。它還含有蛋白質、鈣、磷、鐵、菸鹼酸等，更有18種氨基酸，其中有8種是人體不能合成的重要種類。它更含維生素P（生物類黃酮），其中每100克含有3385毫克，具有很好抗氧化能力。

（資料來源：公館鄉農會）



Me棗居農園
主人的爸爸
陳福得。



鴨同雞講 很速配

「雞同鴨講」比喻彼此無法溝通，但在Me棗居，牠們互動得可愉快呢！農園主人的爸爸陳福得，就說了這麼一個有趣的故事。

陳爸爸在Me棗居自然農園裡放養了上百隻雞，雞糞可提供土地足夠的氮肥，他說：「牠們都是我的寵物，有的公雞都已經五、六歲了，就讓牠們快樂的終老農園。」他也試圖養蛋鴨，於是向孵蛋廠訂了六隻小鴨子。

除了一隻小鴨不幸夭折，其餘的五隻都健康成長。喜歡玩水的鴨子不滿足於園裡的蓄水池，便溜到園外的水溝探險。由於對外面的世界充滿好奇，每天這群鴨子就「呱—呱—呱—」、頭一高一低的沿著水溝搖搖擺擺遠足去，但到了吃飯時間都會乖乖回家。

慢慢的，牠們的膽子愈來愈大，遠足的時間愈來愈久。有一天，一群鴨子又興奮的出去玩，腳步愈走愈快，一隻鴨子跟不上隊伍，遠遠的被拋在後面。落單的鴨子開始慌張了，尋尋覓覓怎樣都找不到同伴。那天晚上所有的鴨子都沒有回來，「鴨子怎麼都不見了？」陳爸爸又急又難過，騎著摩托車沿著水溝到處找，卻遍尋不著。

約莫過了三週，那隻落單的鴨子竟然回來了。但是孤獨的牠，日夜叫個不停，似乎訴說：「同伴怎麼都不見了？」牠孤單的住在水池邊，尤其，寒流來襲的冬夜，叫聲聽來特別淒涼。

相形於鴨子的形孤影單，農園裡的雞有伴成群，玩得很開心，像是有隻北京油雞，頂著帥氣的龐克頭，優雅散步園中……落單的鴨子都看在眼里。有一天，牠決定走出自閉，試著跟雞一起玩，或許感覺還不錯，從此這隻鴨子每天從水池跑到農園跟雞一起遊戲，一起吃飯，晚上再夜宿水池。有了新朋友，鴨子從此不叫了，後來索性不住水池，直接搬到農園整天跟雞生活在一起。

現在，陳爸爸添購的一些小鴨子也漸漸長大，不再落單的鴨子儼然成為領頭鴨，昂首翹尾帶領鴨群展開新生，繼續與雞群和平相處在農園裡。



打工換宿 浪漫行

來自法國的年輕人Joachim Saily今年剛從大學畢業，對於亞洲文化有濃厚興趣，大學時期就曾利用寒暑假到中國、日本、馬來西亞、印度、緬甸等國家旅行。今年他在國際志工網站看到台灣有機農莊的介紹，特別徵詢至「Me棗居自然農園」打工換宿一個月，想好好體驗台灣農村文化。

主修數位影音製作的他，對有機作物很有興趣，源自母親及祖母都在做有機。他說：「在法國大家都很重視食品安全，飲食方面盡量採用讓人安心的有機產品。」但他也老實說：「我沒有真正的農耕經驗，如果有機會可以在農場工作的話，將特別有意義。」



田園生活處處充滿驚喜，帶來創作靈感。

來到Me棗居，Joachim從人工除草開始學習，有時要放置松木屑等有機質在土壤裡，不讓雜草叢生。此外，他還幫忙手作加工，一邊切著當季盛產的水果，一邊了解加工流程。空閒時，他到附近的「穿龍豆腐坊」學做鹽滷豆腐，「這是一項很特別的食物。」Joachim驚喜生活中處處有著新鮮事。

有一回，他發現這兒的農民多依據農民曆行事，驚訝的說：「農民曆記錄各種蔬果播種及採收日期，還有很多農業資訊，原來台灣農民都有這麼一本神奇的寶典。」聞所未聞的事，也是最有收穫的部分。

白天的生活充實，夜晚的田園也不寂寞，蟲鳴蛙叫不絕於耳，大自然的聲音激發他作曲的靈感。他說：「這裡環境祥和，人們非常和善，我很喜歡這個農場，在這工作非常快樂，我想在台灣停留更久一些，或許未來能從事相關工作。」Joachim流露出愉快的表情。





水上老屋 賣豆腐

清澈的穿龍圳裡魚蝦優游不足為奇，但有間「豆腐坊」安穩的架在水圳上，莫不叫人嘖嘖稱奇！

濃郁豆香隨風飄散，遊客聞香入坊，店主人之一的陳淑慧，邀請大家品嚐剛剛出爐的鹽滷豆腐。滑嫩的鹽滷豆腐比布丁還水溜，必須小心翼翼地取用；仔細端詳外觀，毛細孔看來比較粗，但入口出奇香嫩，忍不住再添一口。

悠閒坐在豆腐坊水上平台雅座，聽著圳水聲，怎能想像豆腐坊的最前身，竟是年華老去的冰店舊址——從小到大的在地人差不多都有在此吃冰的清涼記憶。看著冰店風光不再、年久失修搖搖欲墜，陳淑慧不捨水上老屋就此消逝，決定和朋友一起租來



重新打造。

改造老屋實在不易，陳淑慧和三個合夥人幾乎是親自動手整修。他們保留屋頂的木造橫梁，棟梁則請來一根耐腐防蟲的舊木，「這原本是電力公司要淘汰的電線桿，我買下來堆在家裡，為了老屋特別割愛。」其中一位合夥人劉秀英說，她沒料到舊木成了支柱。

老屋如何添新意？試過客家米食，運用紅棗、芋頭等當地食材，製



劉秀英（右圖）樂道豆腐坊的棟梁——電力公司要淘汰的電線桿。（左圖）

作各式甜品，不料，都不足凝聚人氣。創辦人之一提議改做豆腐，理由是：「賣豆腐不只服務遊客，在地人應該優先享用健康的好食物。」於是請來在地專研鹽滷豆腐的師傅，開啟水上老屋新生命。

黃豆，是豆腐的主要原料，原先採用加拿大非基改黃豆；之後找到雲林二崙有機黃豆，發現本土黃豆新鮮、豆香濃郁，從此設定以本土黃豆為目標；進一步，他們找到台灣純天然的鹽滷，終於整個產品達到百分百本土食材。

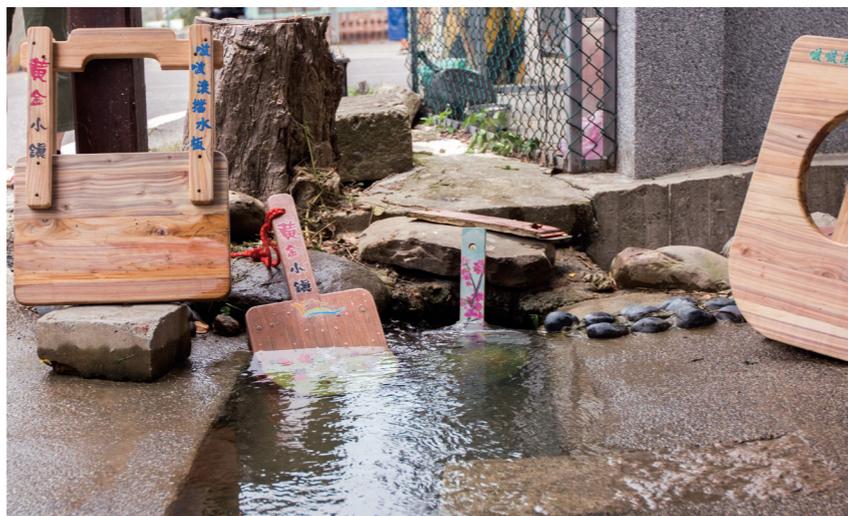
陳淑慧積極尋求在地黃豆，除了

自己試種，也與南部農友契作種植。現在，苗栗西湖的有機黃豆、台南北門以自然農法栽種的黃豆、嘉義太保的有機黃豆，都是豆腐坊黃豆的來源。她說：「面對不當的休耕補貼或是廢耕，產生諸多問題時，種植雜糧可以快速恢復大面積的土地，也可以提高台灣的糧食自給率。」

水上老屋裡的鹽滷豆腐，除了贏得眾人好口碑，也吸引當地年輕人來此學做豆腐，再到外地創業發展。每天，店裡的師傅在外牆記上以台灣黃豆製作豆腐的天數，提醒自己並和來客宣告：「重視台灣土地價值的理念可以獲得實現。」



綠野遊蹤



擋水板 留水給別人

在黃金小鎮，擋水板也是藝術品；繪上圖案的擋水板，伴著玲瓏水聲，讓工作變得很愜意。

但擋水板顧名思義是要把水「擋」起來，怎又說「留」水給別人？原來，經過特別裁切、設計的擋水板，除了可恰恰橫互溝圳間蓄積流水，圳水也可從擋水板中的洞口繼續流出，讓位居下方的使用者也有水可用。

陳淑慧說：「村民都有一個概念：一定要留水給別人用，大家共好共享。所以，擋水板的設計不會特別高，而且故意在中間挖一個洞，讓水繼續流動，使用者只擋下需要的水，夠用就好。」她運用擋水板，擋下圳

水灌溉有機紅棗園，也留一個水路，讓下游的人繼續用水。

灌溉澆水如此，洗衣也是如此。浣衣亭是婆婆媽媽交換訊息的好所在，清晨時分，準備洗衣服的婦人陸續集聚在清澈的圳渠旁，張婆婆低頭放下擋水板，一邊留住圳水洗衣，一邊與鄰人閒話家常；下方的李媽媽抬頭望望亭內布告欄，不只看新聞，也傳遞訊息……揉揉搓搓中，沁涼的圳水緩緩流過彼此的手間心田。



送你黃金百桶！

「送你黃金百桶！」「這麼好康？」黃金小鎮的佳節伴手禮很豪氣，也很別具意義——「黃金」小鎮+「百」香果+「桶」柑+感人的故事。

話說桶柑盛產那年，黃金小鎮協進會理事長林瑞英看到農友面臨滯銷的窘迫，便號召會員利用假日協助義賣鮮果。然而，如小山般的桶柑只怕還沒賣完就不新鮮了，怎麼辦？「Me 棗居手作坊」陳富昇靈機一動，以加工延長農產品壽命，並將桶柑結合百香果，混搭風讓果汁口感更豐富。

於是，林瑞英動員協會裡的媽媽、放寒假的小朋友，大家一起動手剝橘子、切百香果，忙得不亦樂乎。

當手工製作、無毒、純天然（不加化合物）、可保存一年的瓶裝果汁閃亮誕生時，村民莫不驚喜！

這次的經驗，讓大家思考如何建立良好的產銷消體系，除了讓農民的辛苦有代價，還要有完善的通路，讓消費者可以享用健康的食品。陳淑慧說：「就當成是推動社區支持型農業的一個開始。希望食物的生產者與消費者能緊密的連在一起，無論是豐收或歉收，大家休戚與共。」

黃橙橙的「黃金百桶」凝聚了小鎮眾人的心力——在地人互相幫助，同心協力解決在地問題……一瓶瓶酸甜美味，創造出一樁樁合作美事。



stop 1

漫步在有百年歷史的穿龍圳河堤【註】，林蔭小徑、花綴綠地，好不愜意。

【註】貫山的穿龍圳，水源引自後龍溪河水，1957年完成隧道取直，克服了日本技師所不能完成的艱鉅工程。引水隧道長逾三百公尺，水網密織在公館鄉境內，居民的農作灌溉，百年皆仰賴於此生命母河。

stop 4

進入主軸紅棗生態巡禮。看Me棗居自然農園七年之養所建立的有機生態園，及首創的網室與土雞放牧栽培，具鄉村風雅的有機加工室……



stop 5

順道逛逛石牆社區。早年為抵禦平埔族人而建，但當初的城門及瞭望台已被拆除，僅剩一段石牆追憶。彩繪的擋水板、浣衣亭沁腳丫、紅棗芋頭水圳石駁……客家小村落彷彿鎖住了時光。



stop 6

時蔬午餐，一場由紅棗、秋葵、紅白椒、芋頭演出的夏季美味交響曲。



stop 8

最後到AMY的家小坐，參觀純天然有機的愛玉樹，現場體驗傳統搓愛玉，認識在地窯業歷史（國寶級金龍窯——李錦明陶藝師親手拉坯）。



stop 7

回溯穿龍圳河堤景觀道。潺潺河水、黃金水車、鴨群漫步……交織的水脈流經民宅門前、後院，甚至穿堂入室，演繹出饒富趣味的水圳文化。

覓棗旅程

- 穿龍圳河堤
- ↓
- 穿龍豆腐坊
- ↓
- 好客坊
- ↓
- Me棗居自然農園
- ↓
- 石牆社區
- ↓
- 時蔬午餐
- ↓
- 穿龍圳河堤景觀道
- ↓
- AMY的家



stop 2

來到穿龍豆腐坊，品嚐水上老屋的手工現做鹽滷豆腐。這兒堅持100%在地生產，使用台灣黃豆已邁過700個日子。



stop 3

經過好客坊（農夫直銷站）——農會用心幫在地小農建立的行銷管道。瞧，勤懇踏實的農友都上了明星排行榜；饒富在地特色的農產、商品，讓人忍不住駐足。