

## 夏日苗條 錦囊妙計



### 南台灣放送頭

#### 鄉村小路帶我回家— 專訪綠冠有機鳳梨農場巴錦楸



文・攝影 / 蘇心薇

車子沿著起伏的紅色丘陵地來到高雄市大樹區綠冠有機鳳梨農場，五月是金鑽鳳梨採收時期，農場主人巴錦楸在農忙中，一邊巡視農場一邊接受《愛文》專訪。

每年鳳梨產季，農友「巴錦楸」三個字是主婦聯盟站所架上常見的名字，但社員一向只見他照料的鳳梨，少有機會與他晤面。堅持無農藥、草生栽培、與自然生態共生的綠冠有機鳳梨滋味特別迷人，社員裡面不乏鐵粉，540天盼啊盼的就是穀雨後的金鑽，以及接下來的老欖。

雖未謀面卻感覺認識已久，另一方面也來自巴錦楸從科技轉入農業的特殊背景，過往媒體都曾大幅報導。返鄉種鳳梨已超過15個年頭，一路走來幾經人事更易，種植面積從最初自家的1公頃慢慢擴大到20甲，再縮減至現今的6甲，邁入60大關的巴錦楸笑笑說：現在比較不追求產量了，更多的時間他拿來種樹。

田間的植物他都能說得出名稱，苦楝樹、桂花、土肉桂.....。農場30%以上面積用於造林，滋養水土。當年種下5,000棵樹的初衷至今依然沒變，萬物平等的信念在他心中不曾隨著鳳梨種植面積大小起伏過。「以人為本的價值觀，讓我們成了昆蟲們的上帝，如果我們能活得下去，那就該給其他生物一條活路」，巴錦楸的田裡生態豐富，是他信念實踐的最好證明。

大樹種植鳳梨有它得天獨厚的條件，巴錦楸仍不斷強調「適地適種」，這件事可以從他多年動作田間筆記，學習和自然對話得知。每一天還是有很多未知等待探索，問他有沒有種植其他作物的可能，他說自己做得還不夠好，而且一次也只能做一件事，如果還沒做好的事就要再跨足其他領域。他認為，至少對他來說，也是一樣做不好。務農人的殷實，可見一斑。

### 嘉義站的門與桌

文 / 王怡力 圖 / 呂梅菁

歷經過兩代嘉義站，從擁擠的小巷移至號稱嘉義天母的大雅路上，風格迥然不同，但相同的是站務伙伴們的熱烈招呼。

大雅路上的嘉義站，由於從前經營形式的關係，留下了一道十分笨重的銅門，來過嘉義站的社員對這道門總是記憶深刻。對帶著孩子的父母來說，是好處，也是壞處。好處是孩子無法自行開啟厚重的門，不會衝動的奔跑到人行道上；而壞處當然就是雙手抱滿物品卻無法自行開門的尷尬情境。不過這道門，即將在今年六月移除，接下來會換成可以輕鬆開啟的門囉！

曾擔任過職員及站務的我，對嘉義站進門後就能看到的桌子印象深刻。疫情爆發前，我們會在剛進站時的桌上擺放試吃品；也使用那張桌子辦過雨林咖啡的分享；甚至在年節預購時，我們會邀請社員坐下來，與她聊聊這次的品項；至於每個月站務的會議，也是在那張桌子上進行，大家互相討論與分享。

如果你來到嘉義站，不妨在桌邊坐下來觀察一會兒，也許你會發現更多嘉義站有趣的角落。



【關於愛文】2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員合力編輯而成，持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人文、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人事物，提供多元豐富的內容。歡迎愛好文字、編採、攝影、繪圖的社員加入，意者請寄信到huclover@gmail.com

發行者 / 台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社  
編輯委員 / 高慧椿、黃美津、孫瑞鴻、李桂珍、黃培心  
蘇心薇、陳雨湘、蘇惠美、柳琬玲  
文字編輯 / 蘇心薇  
封面繪圖 / 蘇愈芳  
美術設計 / 莊欣怡

南部常年豔陽高照，但五月適逢梅雨季節，鳳梨屬耐旱植物，一下吸收太多水分，容易變成肉質果。肉質果並非不好，更不是不能食用，只是不耐存放，需要盡早食用完畢。有機栽培不容易，此刻更加感受「看天吃飯」這句諺語的敬畏心情，除了天氣因素，還有蟲害、老鼠啃咬、果目要防曬不然太熱會爆開等問題。

用心栽培的有機鳳梨整顆都是寶，賣相不佳的就拿來加工，做成果乾、脆片、果醬，或醃鳳梨醬，滋味也是一級棒。鳳梨果乾溫潤微甜，香氣濃郁；脆片清脆酸甜，口感特別；醃鳳梨醬，入菜風味佳。新鮮鳳梨吃完果乾吃脆片，可以一路從穀雨吃到中秋，醃釀兩年的醃鳳梨醬層次最豐富，秋涼時來一碗鳳梨雞湯，溫補養生。削掉的果皮可以堆肥再利用，也可以煮鳳梨水飲用或當高湯，更能夠製造鳳梨清潔劑，全食物利用的好處說不盡。

那年心中回應「田園將蕪胡不歸」的召喚，從此踏上返鄉務農的旅途，捲起袖子彎下腰穿梭田園，汗水淋漓時抬頭再次看見兒時的藍天有大冠鷲在盤旋，動物們都回來了，腳踏實地、友善大地原來就是鳳梨美味的秘密啊。

離去時，我捧著獲贈的新鮮鳳梨，心中想起美國鄉村民謠歌手約翰·丹佛 (John Denver) 的《Take Me Home, Country Roads》(1)，歌詞說：「Country road, take me home, to the place I belong」(2)。土地，不僅教會巴錦楸許多事，也是他永遠的鄉愁。

註：  
(1) 約翰·丹佛於 1971 年發行《鄉村小路帶我回家吧》專輯。  
(2) 語譯：「鄉村小路帶我回家吧，回到屬於我的地方。」



1. 鳳梨鮮果 2. 鳳梨脆片 3. 鳳梨果乾



### 夏日苗條錦囊妙計—馬鈴薯餐

文・攝影 / 沈榮欣 食譜 / 詹斐俐

十幾年前，我因不孕症四處求醫，從南到北，從西醫到中醫，看了無數位醫生，試了無數種療法，都無法成功懷孕。最後，我遇到了一位老中醫。但要排進老中醫的門診有一個條件，就是必須先吃三個月的馬鈴薯餐。在那三個月之中，我的身體發生一些好的變化，最大的改變就是體重下降、水腫消失。後來，遵照老中醫囑咐，我繼續吃馬鈴薯餐，再配合中藥、熱敷、推拿和爬山，最後如願懷孕。

也正因為馬鈴薯餐的食材以不施用農藥及化學肥料的蔬果最佳，在我婆婆這位資深社員的牽線下，我也加入了合作社，開始共同購買、簡單自煮的生活，用身體力行去理解食物如何影響健康。

老中醫說，現代社會物質充裕，吃得飽卻不代表吃得好。食物中含各種加工品、調味料、添加物、種植或養殖過程中使用的化學藥劑，受污染的空氣和水，讓我們攝取食物時，也攝取了毒素。當人體積累太多毒素，身體會先出現一些小毛病，例如：肥胖、血壓高、痛風、過敏、失眠、酸痛等等。倘若再坐視不顧這些警訊，那麼接踵而來的，可能就是中風、癌症等要命的大病了。而藉由馬鈴薯餐，不但能讓體態苗條，還能解決或減輕困擾多年的小毛病，可謂一舉兩得。

馬鈴薯餐的主角當然是馬鈴薯，配角則是燙青菜，其他的小角色將陸續介紹。先來談談主角本人。一般人以為馬鈴薯富含澱粉，熱量高，是減肥的大忌。其實，馬鈴薯是營養全面的食物，存在於馬鈴薯中的營養素，包括鐵、鋅、維生素C、維生素B、蛋白質等等。而且，馬鈴薯的脂肪含量是所有充飢食物中最低的，熱量也比米、麵還少。更重要的，就是馬鈴薯能促進新陳代謝，非常適合當作控制體重時的主食。吃馬鈴薯餐，可以讓我們既苗條又健康喔！



#### 基本款馬鈴薯餐

- 01 馬鈴薯去芽眼、去皮。切塊，放入電鍋中，內鍋可以放水或是不放水，外鍋放2杯水。蒸熟即可食用，不加調味料，也可使用瓦斯爐煮馬鈴薯，但是記得水要淹過食材，以免無法熟透。
- 02 水煮深綠色青菜：深綠色葉菜類都可以，秋葵、四季豆、長豆也可以吃。請煮軟一點，才好消化。不加調味料、不加鹽。蔬菜的烹調方式，只能水煮，不能油炒、油炸，也不能拌油。
- 03 吃馬鈴薯餐一定要大便順暢才能順利促進代謝。如果不順暢，馬鈴薯裡面可加通便的食材一起蒸煮：蘋果、芭蕉、紅木瓜。蘋果一天可以吃3顆，芭蕉（不是香蕉喔）每餐可以吃2條，紅木瓜一天可以吃1個。

#### 花式馬鈴薯餐

我們都習慣吃有調味的食物、飲料，要從這個習慣改變到吃無油、無調味的食物，需要一點時間適應。而當脾胃消化功能不好的時候，胃口不好，也會想吃點其他的味道，才比較吃得下馬鈴薯。所以，我們來想想辦法，讓馬鈴薯餐好吃又有效果！

- 一、挑選馬鈴薯：馬鈴薯有好幾種，本地產的常見有兩種，一種是黃皮白肉的，一種是黃皮黃肉的。白肉馬鈴薯較常見，黃肉馬鈴薯比較少見，合作社的農友大多也是供應白肉的。黃肉馬鈴薯比白肉馬鈴薯稍微甜一點，可依照個人的喜好挑選。進口馬鈴薯就有好幾種顏色與品種了。可挑選不同的馬鈴薯吃吃看，感覺自己喜歡吃的口感，也增加進食的樂趣。有些進口的馬鈴薯偏小顆，照樣要去皮、去芽眼囉！
- 二、使用風味食材跟馬鈴薯一起蒸煮（以下是一餐份量，不能生吃喔！）
  - 1. 蘋果 1 顆、芭蕉 2~3 根（請注意，不是香蕉喔！）、番茄、2 顆大番茄或是約 20 顆小番茄、紅木瓜半顆、蘋果、芭蕉、番茄、紅木瓜請分開使用，才能感覺自己比較喜歡哪一種食材。每餐使用不同食材，增加馬鈴薯餐的變化，也增加自己的食慾與進食的期待。以上的食材，既可以通便，又可以增加馬鈴薯的風味。
  - 2. 蔥 1 根、芹菜 1~2 根、香菜一小把、洋蔥 1/5 顆 ~ 1/4 顆、蔥、芹菜、香菜、洋蔥請分開使用，才能感覺自己比較喜歡哪一種食材。

再來聊聊配角—燙青菜。執行馬鈴薯餐時，一定要佐以大量的深綠色葉菜，一天最好能吃到2斤（等於1,200公克）葉菜，而且以不施用農藥及化肥的最佳。深綠色葉菜具有多種營養，高膳食纖維還可以幫助排便。一開始吃馬鈴薯餐時，聽到要吃這麼多菜真是嚇壞了，除了害怕可能吃到「面有菜色」，也擔心一餐根本吃不下超過半斤的菜。但當我下定決心，停止吃這吃那，天天認真只吃馬鈴薯和燙青菜時，才發現這樣的量很剛好。

當然，每日三餐都只有馬鈴薯和燙青菜實在太無聊了，所以不妨搭配一些食材小角色，像是綠豆、冬瓜、苦瓜、葫蘆瓜、玉米筍、乾香菇、黑木耳、海帶、紫菜、豆腐、番茄、蘋果、芭蕉、紅木瓜等，這些食材小角色可隨機變換登場，以時令蔬果最佳，但可別加太多，搶了主角和配角的份兒。這些食材，很多都可以在合作社買到，到站所一次採購，方便又省時。

開始吃馬鈴薯餐的人，有可能因腸胃不適應而造成排便不順暢，這是正常的。畢竟從五花八門的各類食物，簡化到清淡無油的馬鈴薯餐，身體這部大機器也要調適一番啊！不過，只要耐心等待幾天，配合以下食譜介紹的食材一起吃，就會一切順暢了。

現將此一錦囊妙計和盤托出，凡全日入口食物都是馬鈴薯餐者，肯定收效快速。但如果只是其中一餐吃馬鈴薯餐，另外又吃一般的米飯、麵食、炒菜、甜食等等食物，那麼，馬鈴薯餐就只是吃個心安啦！

夏天到了，高溫炎熱令人食欲不振，一動就出汗讓人那裡都不想去，再加上反覆糾纏的疫情，待在家中透過飲食計畫讓體態苗條，似乎是個妙策。要輕盈，也要顧健康，能兼顧兩者的馬鈴薯餐來囉～讓大家不必挨餓，也能輕鬆維持好身材。

#### 三、使用油醋沾醬

1. 材料：冷壓橄欖油 50cc、葡萄醋或梅子醋 5cc。(以上的油、醋，可以使用進口或本地生產，但是請挑選品質好的。)
2. 作法：將兩種材料混和攪拌即可。
3. 吃法：煮熟的馬鈴薯或是燙青菜，沾著油醋一起吃。
4. 效用：可增加馬鈴薯餐的風味，而且吃馬鈴薯餐卻便秘的人，這樣吃，大便就順了。
5. 保存方法：拌好的油醋如果吃不完，請冰冰箱。下次吃的時候，請退冰再吃。

#### 四、使用三烤竹鹽調味。

竹鹽跟一般海鹽不同，竹鹽比較不鹹，也可調節生理機能。

#### 五、其他可跟馬鈴薯一起蒸煮的食材

1. 玉米筍，但大便硬、便秘的人請勿吃。
2. 菇類食材：金針菇、鴻禧菇、杏鮑菇、草菇、鮮香菇之類的，皆可使用。但因新鮮菇類有濕氣，對於肝臟、脾胃、子宮、腎臟、膀胱、關節有妨礙，僅限於身體健康、沒有水腫、舌苔不白的人吃。
3. 乾香菇、乾香菇香氣足但仍有濕氣，請勿大量吃。
4. 黑木耳，請用川耳，勿用大朵的白背木耳。黑木耳有通大便、通血脈的作用，可以經常吃，但請煮軟一點，木耳中的膠質才能釋放出來。
5. 海帶、紫菜、海菜。請買乾的自己泡水。
6. 夏天可以加綠豆、冬瓜、苦瓜一起煮。綠豆放鍋底，加水蓋過表面，續入馬鈴薯、冬瓜、苦瓜一起蒸煮。
7. 冬天冷時，可以加小米、黑米一起煮。小米、黑米放鍋底，加適量水，馬鈴薯放上面一起蒸煮。

#### 六、應急的點心

一開始吃馬鈴薯餐很容易餓，所以可準備點心，但點心千萬不能是餅乾、麵包、堅果、炒花生之類隨手易得的食物。

- 推薦二類點心如下：
1. 用電鍋蒸水果（僅限蘋果、芭蕉、木瓜這三種），水果去皮後，用電鍋蒸十五分鐘即可食用。
  2. 綠豆湯：綠豆能先浸泡並催出一點點小白芽，營養最好。綠豆湯能不加糖就不加，若真的很想吃一點甜的，就加一點點砂糖吧！
  3. 鳳梨乾（可購買天然無添加的鳳梨乾，低溫乾燥，口感很好）。



蒸蘋果是很棒的應急點心。



清蒸 / 水煮馬鈴薯及燙青菜，清爽無負擔。