



潭子綠遊精

大豐社區 輕旅行

大豐社區歷年來積極營造社區，帶動潭雅神自行車道潭子段觀光人潮，沿途有臺灣十大民宅之首、全國最大漁具觀光工廠以及社區理事長與在地居民一同打造的大豐社區有機環保農園，這裡有豐富文化古蹟與浪漫田園風采，值得大家來探訪。



潭雅神自行車道



緣起於原87年廢止使用的國防部聯勤地區運輸用鐵路，係我國第一條利用廢棄軍用運輸鐵道闢建的自行車道，全長約14公里，沿線經潭子、豐原、大雅、神岡4區。

結合周邊資源及社區特色，將園道闢建成生活、休閒、田野、歷史及社區綠帶，創造出比一般公園更多樣化的功能，並與周邊人文資源整合，成為中部地區深具觀光特色的自行車綠色走廊。

喧囂的城市中，這會是您難得一見的沉靜樂土，親近大自然也更貼近自我的心靈。

摘星山莊

為臺灣十大民宅之首，由清昭勇將軍林其中於清同治十年(1871)起興建，至清光緒五年(1879)完工，有「有其中富，無其中厝；有其中厝，無其中富。」之諺，其華麗建築更享有無處不雕、無處不書、無處不畫的美譽。

摘星山莊宅第名稱之來由，據說林其中的養父王成助早年在大陸福建一帶經營標局「摘星山莊」而富甲一方，林其中遷臺後，將臺灣的宅第取名為「摘星山莊」，以示飲水思源，不忘根本。其歷史風貌與藝文素養，令參觀過的遊客感動不已。



大豐社區有機環保農園

都市農園環保大豐休閒趣

圖文：謝秀裡／顏明義

大豐社區有機環保農園起源於民國90年，環保義工隊為善用社區居民之廚餘，響應環保、落實環保生活化，推動廚餘、廚液有機肥，並遵循早期農村自然堆肥法之製作工法，與地主呂庭貴先生協商，獲得其慷慨答應無償提供農地，將它闢為菜園由附近居民認養，於是多元功能的大豐社區有機環保農園就此誕生。

大豐社區有機環保農園的認養人種植許多各式各樣的蔬菜、水果、藥草，如：高麗菜、甜菜根、毛豆、紅白茄子、空心菜、玉米、秋葵、地瓜葉、芭樂、紅心芭樂、香蕉、葡萄、木瓜、肉桂、薄荷、金鈕扣、銀杏等。

認養人除了透過耕種健康蔬食養生顧身體，也希望讓孩子走出網路，走入農村，增進家庭和樂。社區理事長從未將大門緊閉，歡迎旅人有空來走走，讓您暫時拋下都市的喧囂，享受大自然的寧靜與和平，體驗採摘收穫的喜悅。

接下來讓我們以在地人的眼光，來看看大豐社區有機環保農園裡的點點滴滴吧～



甜菜根



金鈕扣



源起紀念

原味的幸福

圖/文 陳秋碧



大豐社區有機環保農園是呂庭貴先生和認養人的愛，種出滿園健康的蔬果，共好的精神在這裡展露無遺，辛苦當下絕不能辜負每一株菜！Farm to Table & Slow Food 開始風靡全球，用簡單原味的烹調和用心享受的共好文化是一種幸福。

傳統汆燙蔬菜時，習慣以大量的滾水燙熟，為了保持鮮綠與光澤度，還會添加小蘇打；燙熟撈起浸泡冰水，使降溫增加脆度，如此易讓蔬菜營養素2次流失。一鍋料理多種蔬菜的原味烹調法，須先分辨食材熟度屬性，再切成適當大小，慢熟的擺下面，快熟的放上面，總食材約佔鍋子的八分滿，加蓋開火，讓上下對流的蒸氣循環均勻，瞬間使蔬菜同步煮熟，色澤自然鮮亮，鎖住營養與健康。

您可願意重新開始，從心出發？一同來轉化健康「食」刻呢？

我是茄子，很高興認識您，常看見我但不一定了解我，容我先自我介紹一番吧：

- 1.我的習性很貼心，便宜、易種、農藥少。
- 2.我的營養價值高，富含鐵、鈣、蛋白質、泛酸、花青素、維生素A、B群、C、P生物鹼。
- 3.我的效用超級棒，排毒、熱量低、利尿通便、活血止痛、修護細胞、保護心血管，預防胃癌、高血壓、腦溢血、動脈硬化。有心血管疾病和痔瘡的人，吃我就對了。但是懷有寶寶的孕婦以及異位性皮膚炎者，請少量取用喔。



原味的幸福

圖/文 陳秋碧



「天不言自高，地不言自厚，人無為而體道」，自然是最高、最好的。選擇自然農法，棄化學之速成，您會發現，做一個與土地親近的快樂農夫，我們用汗水灌溉的是健康，從土壤裡得到的是最珍貴的食材，這一切承自天地萬物的恩賜。

自然農法的草長得比拔除的還快，我們總調侃自己，蔬果若能像野草一般的恣意生長，就「卯死」啊，每天彎腰拔草抓蟲也是原味的幸福之一。蔬果只要被蝸牛、蟲子咬個洞，蔬果的長相和容貌則盡毀。幸好雨蛙情義相挺，幫忙吃蚊子和昆蟲，蜜蜂和蝴蝶也來幫忙授粉，提高我們的收成率。

一畝平凡的菜園和我們生活息息相關，更充滿自然的智慧。靜心傾聽蔬果們從種子到發芽，成株再到開花結果，謝幕後再開始生命的循環，不也是人的一生？昆蟲蝴蝶亦然。「天地有大美而不言」，用心領悟，處處皆智慧。



美麗的鳳蝶



可愛的天蛾幼蟲寶寶



選薑 鄭清海攝



薑山美人

冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方，來嘗嘗薑山美人吧。 | 圖文/林朝仁

我又被稱為山珍，通常和海味（鹽）同進同出，只要我們同心協力，食物就會美味得不得了，因此，大家都說我們是山珍海味。

我喜歡到處流浪，今年住在這一區，明年一定要搬家，從不在同一個地方待超過一年，不然，我會生病、營養不良。

我被叫做薑山美人，因為我天生就是風情萬種，有多種面貌：夏天天氣熱，我就穿少點，細皮嫩肉、白白胖胖的，還擦口紅呢。冬天天寒，我就穿多點，把黃金或土黃外套穿上。

我傳宗接代的方式就是把身軀的一部分切下席芽，再將分身放在專為我量身訂做的家，蓋上薄泥土，等手腳長出來時，還要再蓋上一層薄被子，大概蓋5層被子後，您就能擁有香噴噴的我。



福氣樹在大豐



撰文：林美玲

為什麼它叫做福氣樹呢？您說，哪個人被雷劈中能逃過一切呢？偏偏這棵福氣樹被雷劈中，還能長得如此之好，不是福氣是什麼？

在40-50年前這棵福氣樹小的時候，一個雷雨交加的下午，園主女兒在樹下躲雨，才剛被鄰居媽媽叫走，一道閃電下來轟的一聲，它就頭冒青煙，軀幹被劈了開來。還好它福大命大，經過好幾年的休養生息，還是恢復過來了。您看它的身軀現在還有傷疤呢。





芭蕉&芭蕉籽



養顏美容聖品

時尚蕉點

圖/文 曾韞華

本草綱目云：「其肉甜如蜜，四五枚可飽人，而滋味常在牙齒間，故名甘蕉」，一年四季都看得到臺灣香蕉，對臺灣人來說，香蕉雖曾締造臺灣經濟奇蹟，卻是最平民不過的水果。

- 營養看這裡：水溶性纖維，讓您上廁所暢快無比。鉀：能幫您把關血壓及肌肉痙攣。色胺酸：使血清素濃度提升，維持您的好心情。B1、B2、B6、鎂：讓您減輕壓力又開心。
- 挑選有撇步：有稜有角的最好吃。
- 保存有方法：先幫我包上報紙，再套上塑膠袋或保鮮盒再放進冰箱吧。
- 妙用我的皮：我的皮含有單寧成份，用來擦拭皮鞋或皮沙發等皮製品，會讓皮革變的亮晶晶。用一個空盆子，覆上厚約5公分的土，把我的皮或爛掉的我切成小塊放入後，再覆上一層土，約一個月後可偶爾澆水及翻一下土，約半年後就可種植其他的植物囉。

「艾草」，又稱「四方草」，因為能驅蟲天生生命力旺到不行，隨便種隨便活，沒有病蟲害，一年可以採收7、8次。

在中國古代相傳天神不忍見凡間百姓受瘟疫之苦，賜與之「神仙草」，因此在傳統上艾草具有它的許多用途。在筆者小時候夜哭難帶時，阿嬤跟阿母就會在午時，用艾草泡水淨身避邪。而人們也會在端午節在門邊插艾草避邪，以及做成艾草糰，這是大部分人對我的印象。殊不知，我的葉綠素是菠菜的七倍，膳食纖維豐富，富含大量維生素，從春秋戰國時代就被稱為醫草。我終年常綠，葉子呈羽狀分裂，背部有白色絨毛，搓揉後有獨特香氣，可以做蚊香驅蟲，或做艾草香皂、艾草餅乾和艾草麵。

教您輕鬆做私房艾草麵疙瘩：用15天的新鮮艾草嫩葉磨成粉或打成泥狀，和進中筋麵粉裡攪拌均勻，用雙手來回輾壓，靜置發酵約一小時，水滾後以片狀或球狀下鍋，再加些蒜末、青菜、枸杞、油蔥酥、麻油，夏天吃來特別開胃爽口。

再告訴您，因為長榮空廚的主廚研製了艾草麵為空廚食品，在國際間一鳴驚人，這是臺灣製造的驕傲。

艾草

圖/文 曾韞華



銀白的葉背



發行資訊

■發行人：簡文祥 ■總編輯：戴金素 ■編輯策劃：鄭清海
 ■諮詢委員：李澄清、張慶宗、陳育軒、陳世傑 ■行政：陳姿樺、游昌烜
 ■編輯小組：潭子綠遊精導覽員 ■設計：李雅萍