

大病初癒後開始注意與健康相關報導，才發現文明病越來越多。爲了讓家人與自己活的有品質，決定自己種菜來守護健康，經過一年的嘗試與學習，總算有一點收穫，這是我自己的「開心農場」。

苦 瓜

苦瓜養顏美容，但農藥的問題讓人望而卻步，第一次自己動手種苦瓜，拿舊報紙將受粉的小苦瓜包好，幾天後就長成一條漂亮的白玉苦瓜，感動莫名，拿回家切薄片冰鎮後加上梅子粉，真是夏天的開胃聖品。有時支蔓太多，沒有適度修剪，長得有點雜亂，旁邊的小黃瓜快被掩蓋了。不過最近好像都只有雄花開，看來會有一段時間吃不到苦瓜了。

鵲 豆

在農友網站買了鵲豆種子，拿三顆種子育苗，剩下一棵開花結果，路過的老農夫總會駐足觀看，因爲他們沒有見過紅色的鵲豆，還有人問那裡可以買得到這麼漂亮的鵲豆。莫拉克風災後，生命力更爲旺盛，一大片紫紅色的花、紫色的豆夾，觀賞功能幾乎超越食用功能，摘下後放在電鍋與白飯一起煮，再用一些佐料爆香拌勻，更是人間美味，是兼具觀賞與食用的蔬菜。另外與鵲豆種在一起的是百香果，風災過後結果更多，酸甜的滋味難以忘懷。

