

林秋蓮

第三名

樂活都市農夫

兒女兩自幼即無菜不成餐，常為了因對方多吃了些而幾乎要動干戈，為媽的我，決定種菜去。

常言道：隔行如隔山，鋤頭怎麼拿？地怎麼整？種子怎麼撒…還有連作、輪作、停心、不停心、半停心、定植、假植…完全沒概念，只好採晴耕雨讀的方式，到市圖借閱相關書籍，並上農改場網站吸取各種栽培技術(當然包括農友公司)；頂著寒風烈日，辛勤栽種，忽忽十多個寒暑，沒有挫折感，只有成就感。

個人種植以營養學家建議之彩虹食物為原則，色彩、種類多樣化，因係有機栽培，能利用的絕不丟棄，如甜菜根葉川燙後炒食、蘿蔔葉揉製成雪裡紅、洛神葉煮成酸辣湯、青花菜葉去葉脈滋味頗似芥藍、疏苗小蘿蔔植株剝細成了水餃餡…家人喜愛我充滿魔法般創意美食：不用芡粉的秋葵燴飯(葷素皆宜)、彩柄蒸菜水餃、食用時滿頭大汗卻一路涼快到底的神奇薄荷番茄湯、連骨頭都能下肚的甜菜根煮秋刀魚，最近手作南瓜、甜菜根麵包夾上拇指酸黃瓜等之三明治，外加一粒蘋果、一條牛奶瓜成了就讀大學兒女攜帶方便又讚不絕口的養午餐。

在寸土寸金的北市，有這怡情、養性、養身的市民有機農園，彌足珍貴，雖然那艷陽下汗滴禾下土的滋味難以言喻，難內心卻有滿滿的感恩啊！

