



近田得米
：香港永續生活新煮意

近田得米

香港永續生活新煮意

叢書 自主生活叢書
作者 蘇文英、鄒崇銘
策劃 吳國雄 Hyphen Ng
責編 羅慧琪 Ricky Law
校對 余雪 Audrey Yu
叢書顧問 鄒崇銘

書裝 losau

攝影 除特別註明外，照片由作者提供。

出版 印象文字 InPress Books

香港沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 1011 室

(852) 2687 0331 inpressbooks@gmail.com <http://inpressbks.wordpress.com>

InPress Books is part of Logos Ministries (a non-profit & charitable organization) <http://www.logos.com.hk>

香港公平貿易動力 Hong Kong Fair Trade Power

香港荃灣灰窰角街 28 號美德大廈 2 樓 G 室

(852)31888064 (852)31880064

info@hkfairtradepower.com <http://www.hkfairtradepower.com>

發行 基道出版社 Logos Publishers

(852) 2687 0331 info@logos.com.hk <http://www.logos.com.hk>

承印 海洋印務有限公司

出版日期 2015 年 7 月初版

產品編號 IB913

國際書號 978-962-457-504-0

版權所有 · 請勿翻印 All Rights Reserved

© 2015 by Logos Ministries Limited & Hong Kong Fair Trade Power

Published & Printed in Hong Kong

刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年分	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15



©2015 by Logos Ministries Limited &
Hong Kong Fair Trade Power
All Rights Reserved
12個本地農場的
永續生活實踐



意式風情
美食食譜

近田
香港永續生活新煮意
得米

蘇文英、鄒崇銘
著

目錄

CONTENTS

導言

- 006/ 傾聽泥土的聲音
——從全球氣候危機到在地生態農業 / 鄒崇銘

永續生活 個案 I

- 021/ **生產型農場**
- 022/ 1_ 菜園新村農業先鋒田
- 038/ 2_ 南涌有機農場
- 054/ 火：生命能量的轉化
- 056/ 食譜。小吃／飲料。洛神花特飲／七色餅／蒜頭麵包／三色沙律
- 062/ 3_ 歐羅有機農場
- 078/ 4_ 生活館
- 090/ 水：滋養萬物的泉源
- 092/ 食譜。冷前菜。田園沙律／粟米水果羊芝士沙律／
雜錦沙律兩款／醃物



永續生活 個案 II

- 099/ **社區／教育農場**
- 100/ 5_ 綠田園基金
- 112/ 6_ 長春社與香港觀鳥會合作——
塋原自然保育管理計劃
- 128/ 土：毋忘腳下的大地
- 130/ 食譜。溫前菜。煎素菜／脆炸素菜／西西里燉菜





永續生活
個案 III

134/

7_ 鄉土學社

150/

8_ 自然脈絡

164/

風：延續自然的動力

166/

食譜。飯／麵食。香草蕃茄軟芝士薄餅／香蒜芝士意粉／
意式紅米飯

171/

功能混合型農場

172/

9_ 馬寶寶社區農場

188/

10_ 川上農莊

202/

林：萬物並存的所在

204/

食譜。肉類。蔬菜伴排骨／蔬菜伴雞肉

208/

11_ 二澳農作社

224/

12_ 素苗農舍

240/

山：生活自主的可能

242/

食譜。甜品。朱古力藜麥脆脆／雜果藜麥／海石花凍

跋 /
附錄

246/

跋 / 蘇文英

250/

附錄一：公平點簡介

257/

附錄二：公平點食材產品目錄

262/

附錄三：協力單位 Global Care

263/

作者簡介

264/

延伸閱讀



鄒崇銘

從全球氣候危機到在地生態農業

傾聽泥土的聲音

導言：

近期大熱的科幻巨片《星際啟示錄》（*Interstellar*），相信和基斯杜化·路蘭（Christopher Nolan）的不少電影一樣，已晉升至經典科幻電影的殿堂地位。但當觀眾聚焦在危難下人性的迥異表現，蟲洞、黑洞開啟的多次元空間穿梭，大概極少人會注意到，其實泥土——異常卑微和不起眼的泥土，亦是電影裏舉足輕重的角色之一。

躲進溫室 vs. 回歸土地

在電影中，粟米和其他植物均受細菌侵襲，令光合作用產生的排氧量大減，植物大量減少亦引致沙漠化，人類最後一代在缺氧及沙塵暴中長大。由始至終，居住在美國農業小鎮的男主角一家，均在灰頭土臉和塵土飛揚中掙扎求存。當幾個主角穿過蟲洞尋找宜居星球時，首個星球儘管有立足之地，卻不斷受到巨型海嘯衝擊；他們在第二個星球找到曼博士，曼博士訛稱在冰層之下找到土層，一度令他們誤信這便是人類的歸宿；最後女主角獨自到達第三個星球，才終於找到人類真正能紮根的新土壤。

2015 年被聯合國定為國際泥土年 ……

喚起全球對泥土的關注和認識，並加強國際社會對全球泥土保育的共同合作 ……

我看電影時也曾一度感到疑惑，既然人類有能力打造新的外星殖民地，為何就不能留在地球上建造密閉城市？既然人類有能力在氧氣稀缺的星球打造新的生活環境，為甚麼就不能用科技來改變地球文明走向滅亡的宿命？不過我這個念頭很快便打消了，理由乃是：即使電影中的人類能建造溫室般的城市，但畢竟地球生態乃是環環相扣的，並非自絕於外界便能一勞永逸。例如當人類放棄原有的自然生態，便會引發不斷變本加厲的惡性循環，極端氣候令人類根本不可能獨善其身，最終仍要面對撤離地球的悲劇結局。

其實在現實世界中，面對全球氣候的不斷急劇轉變，人類同樣存在著兩種迥

異的應對策略：一種是嘗試建造一個離地的、全新的、由科技打造的溫室世界；另一種則是在地的、傳統的、嘗試回歸

土地、善用土地的做法——事實上這就像電影主角掙扎求存的農業小鎮。在電影中不斷出現的沙塵暴，難免令人想起近年北京的景象，科幻與現實的距離絕非想像般遙遠。但中國應該現在就馬上遷都，抑或趁為時仍未太晚之時，大力嘗試綠化土地、扭轉沙漠化的情況？

2015 國際泥土年

每年的 12 月 5 日，早已被聯合國定為國際泥土日，以標誌泥土對自然生態和人類發展的重要貢獻。2015 年更被聯合國定為國際泥土年，進一步喚起

全球對泥土的關注和認識，並加強國際社會對全球泥土保育的共同合作。此時此刻，或許是時候

重新細心想想，香港最寶貴的資產其實是甚麼，是房地產，抑或滋養香港多元化物種的土地？是否正如港產片



2015
International
Year of Soils

泥土亦是地球上最重要的淡水來源，
收集大部分雨水並且儲存起來。

《竊聽風雲3》中主角周迅所說：「土地係要嚟用，唔係要嚟賣嘅！」

氣候轉變和生態危機已迫在眉睫，這時我們應該認真意識到，泥土在當中所能發揮的重要角色。泥土乃是自然生態最根本的組成部分，其礦物、化學和生物的迥異組合，乃是動植物汲取養分和健康生長的必備元素，亦是維護生物多樣性的最基本條件。泥土亦是地球上最重要的淡水來源，收集大部分雨水並且儲存起來。泥土同時是碳儲存的主要載體，對調節全球氣候亦扮演著關鍵的角色。

與此同時，泥土的礦物、化學和生物的迥異組合，也是農作物汲取養分和健康生長的必備條件，是農業生態最根本的組成部分。泥土乃是地球上最多元化的生境，匯聚了包括真菌和微菌等微生物，蟻類、蠕蟲和蜘蛛等小型生物。活在1匙泥土中的微生物數目，已超過全

球的人口——70億！寄居於泥土的生物為生態系統提供重要服務，是維持農業生態可持續性的主要資源。農業亦是眾多野生動物棲息之所，牠們既是農作物繁殖傳播的主要途徑，亦對人類具有生態、休閒以至文化多方面的價值。

生物多樣性

每當提及生物多樣性（biodiversity）的消失，人們通常會先想到熊貓、老虎、大象和鯨魚。但總體而言，現時全球共有多達34,000種植物和5,200種動物，當中包括八分之一的鳥類正面臨生存威脅。現代資本農業導致農作物和禽畜的多元性大減，多達30%的禽畜亦面對絕種危機。濕地、珊瑚礁和森林等生境的破壞，令生物多樣性失去了存在的基礎，多達45%的森林已從地球上消失，並正以更高速度消失之中。

生物多樣性對確保生態系統的正常運作十分關鍵。生態系統由互相依存、



BSAP，即Biodiversity Strategy and Action Plan 的簡稱，是2011年5月香港給納入《生物多樣性公約》的適用範圍後，由環境局與漁農自然護理署根據公約要求，著手制定的「策略及行動計劃」。它將有系統地檢視本港生物多樣性的現況和保育措施，並按照本地需要和緩急次序下，建議進一步的工作，以符合這公約及計劃的要求。計劃正通過三個小組進行：一、陸地生物多樣性；二、海洋生物多樣性；三、提升意識、建立主流及可持續利用。但在開發新界東北、新界北、大嶼山等發展計劃的陰影下，在香港實施《生物多樣性公約》難免舉步維艱。¹

環環相扣的迥異的物種組成，物種及基因的多元化是生態系統服務的根基，任何干擾皆可能帶來難以逆料的連鎖反應，對服務的穩定性構成巨大風險。生物多樣性需要以億年計才能形成，物競天擇亦是永恆的自然規律，但由於愈發受人類活動的大規模破壞，多樣性的消失速度已亮起警號。今天若不做好生物多樣性的保育，生態系統的可抗逆性將會降低，人類未來前途的選擇亦會相應減少。

《生物多樣性公約》的概念於1987年由聯合國環境組織提出，於1992年里約熱內盧的地球峯會上簽署，並於1993年12月正式生效，同時將每年5月22日定為「國際生物多樣性日」，首次成功將「生物多樣性」列作全球共同議題。其主要目標包括生物多樣

性的保育、生物多樣性資源的可持續使用，以及基因資源衍生利益的公平合理分享。與以往分門別類的保育規定有別，公約全面覆蓋範圍包括一切生態系統、物種及基因資源，並觸及傳統知識、生物科技、知識產權及生物安全等多個範疇。²

香港擁有數以千計平方公里的海岸線、綿延的山脈，以及佔全港土地面積四成的郊野公園，並位處熱帶及溫帶之間，因此這1,100平方公里的細小地方擁有豐富的生物多樣性。在香港，可找到差不多3,000種開花植物，包括120種蘭花和超過300種本地樹木。全球有紀錄的蝴蝶中，中國約佔1,300種，香港則有235種，並有超過2,000種飛蛾、110種蜻蜓，以及豐富的鳥類品種，總數相當於全中國鳥類品種三分之一。另有種

農夫世世代代皆深明生物多樣性的重要性， 以及如何才能可持續地保護農業生態系統。

類繁多的淡水魚、兩棲類動物、爬蟲類動物和哺乳類動物。保護香港的生物多樣性，政府和市民皆責毋旁貸。

農業生態系統

生態、農業和食物原是一個密不可分的系統，只是在商品化的市場經濟下被強行分割。自有人類歷史以來，生物多樣性皆是推動農業發展的重要因素，種類繁多的農作物、禽畜以及不同類別的泥土和水資源，令農業能在地球表面的廣泛區域發展起來，為人類提供食物、營養和生計來源。農業發展既可能造成生物多樣性的損失，但亦可能有助生物多樣性的保育和可持續使用。農夫世世代代皆深明生物多樣性的重要性，以及如何才能可持續地保護農業生態系統（agro-ecosystem）。

與自然生態面臨的困境十分類似，農業生態在面對環境遭破壞、氣候轉變和城市發展，以至現代資本農業模式的損害

下，生物多樣性同樣面臨急劇減少的威脅。但與此同時，農業用地覆蓋廣泛地球區域。自然生態和農業生態已變得唇齒相依，如何藉適當的農業模式來維護生態系統的健全，不但是應對全球生態危機不可或缺的重要策略，亦對食物系統的穩定性和可抗逆性至關重要。

農業生物多樣性包含生態系統、物種和基因各層次的多樣性，亦包含有機物質分解和循環所必需的昆蟲、蠕蟲和微生物等。在目前全球 27,000 種高等植物中，有多達 7,000 種與農業有關；但時至今日，卻只剩其中 30 種，為高達 90% 人類提供能量所需，而單是稻米、小麥和粟米已提供一半人類的能量所需。在約 15,000 種哺乳類和鳥類中，只有 30 至 40 種被畜養作為肉類食物來源，其中 14 種（包括雞、羊、豬、牛）就已佔全球禽畜生產量的 90%。這種優勢物種往往更能抵禦氣候、環境和疾病的干擾，因而被人類廣泛繁殖和使用；但農

火

生命能量的 轉化

在 動筆撰寫這些食譜之際，恰巧是陽曆三月初的驚蟄，顧名思義，春雷響起，大地上萬物皆被驚醒。窗外的紅棉正在燦爛盛放，也象徵著新一年春耕農忙的開始。

長期居住在城市裏的我們，儘管也是按照著由陽曆鎖定的規律生活，但久而久之，對季節和天氣的變化已經麻木。加上全球氣候急劇轉變，如今冬天已變得不像冬天，春天也不再像春天，就連刻下窗外的紅棉樹上，也殘留著不少去年的枯葉。但對農戶來說，氣溫、濕度和風向等細微變化，皆是影響農活作息的決定性因素。

說穿了，農業就是一個將能量轉化的過程，而萬物生命能量的源頭正是太陽。不過 1950 年代「綠色革命」之後，石油化工卻顛覆了能量轉化的規律。正如《雜食者的兩難》(The





Omnivore's Dilemma) 一書的作者 Michael Pollan 美妙的概括：粟米，尤其是 F1 雜交粟米，成了這場競逐能量比賽的大贏家，因為它最有效將化肥轉化成卡路里，令現代農業逐漸脫離自然的規律。目前我們在超市買到的大量食物中，從以粟米作飼料的禽畜，到各式各樣的加工食品，以至汽水裏面的甜味，無不來自粟米——以致粟米彷彿已成為現代人身體的一部分。

而我們，同時亦失去了對生命能量的基本感知。

剛好在三年前的冬去春來之際，我、Ranae 和一班朋友來到了八鄉錦田平原的土地上，舉辦了一系列的私房菜活動，至今已接待過逾三百名香港市民，一起開展重新認識食物、土地和生命的旅程。●



食譜

小吃
／
飲料

Antipasto famoso

洛神花
特飲Welcome
drink

先來一煲用柴火煮的解渴飲料，讓各人的舌頭感受石油氣或煤氣爐以外的味道。材料會按不同季節更替，從甘筍、甘蔗、粟米、香茅及鮮洛神花等，不一而足，通常亦會加入公平貿易的配料如有機蔗糖。



材料

1. 甘筍、甘蔗、粟米、香茅、鮮洛神花、紅菜頭葉及／或西芹葉 共 3 公斤
2. 薑及山楂（藥材鋪有售）少許
3. 有機甘蔗原糖 500 克
4. 水 10 公升



做法

將所有材料洗淨放進煲中，用柴火慢煮 2 小時即成。



洛神花

香港一些有機農場，最先都是從區紀復得到洛神花的種子，近年收成相當好。洛神花含有豐富的花青素、果酸和果膠，很有益。亦可加工成以下的食品享用（果醬、蜜餞、花茶、甜酒）……

曾經也想，如此五花八門地炮製洛神花萼，會否不夠「簡樸」，但記起區紀復手上的膠袋——肯花心思，因為珍惜。

——陳曉蕾《香港正菜》



食譜

小吃／飲料

Antipasto famoso

七色餅

Crostini



在意大利餐廳的開胃小菜中，通常都有一道菜，是將麵包切成小薄片，在上面放七色醬料、芝士和蔬果作點綴。我們把麵包片改成藜麥餅和曲奇餅，有時甚至會改用紅菜頭和青瓜片！而醬料更是五花八門，不拘一格。選配的有機黑芝麻乃是來自斯里蘭卡的公平貿易產品。

材料

1. 藜麥餅、曲奇餅、紅菜頭及／或青瓜 約 30 片
2. 萼菜 100 克，鯷魚醬少許
3. 西芹 100 克，蛋黃醬少許
4. 羅勒 50 克，酸忌廉少許
5. 有機黑芝麻少許
6. 蕉葉數塊

做法

1. 將萼菜切碎，下鍋灼 2 分鐘，瀝乾後加入鯷魚醬拌勻。
2. 將西芹切碎，加入蛋黃醬拌勻。
3. 將羅勒切碎，加入酸忌廉拌勻。
4. 將蕉葉鋪在容器之上，放上藜麥餅、曲奇餅、紅菜頭及／或青瓜片。
5. 將各類醬料塗在薄片上，最後灑上有機黑芝麻。





永續生活 個案 II

社區／教育 農場

- 8 自然脈絡
- 7 鄉土學社
- 6 管理計劃
- 5 觀鳥會合作
| 望原自然保育
- 5 綠田園基金
- 長春社與香港

由農田帶出 新生活態度

綠田園 基金



農場團隊：理事會：周兆祥、趙崇烈、余儷玲、車慧蘭、
馬淑瑩、張熾標、梁德君、畢金楫、
畢浩明、陳財喜、黃煥忠、鄭焯棋
和黎翠兒

職員：14人，還有大量兼職和義工

創辦年份：1988年

農場地址：粉嶺鶴藪

農地面積：36萬平方尺

<http://producegreen.org.hk>



<https://www.facebook.com/producegreen>

綠田園教育組同事胡旺鼎先生。



自 1990 年代起，面對內地常規蔬菜廉價供應本港，本地農業被認為終成明日黃花。然而，對土地心存感激的人，不會將土地的命運輕易斷送他人手中。綠田園基金（下稱綠田園）作為全港首個教育農場，在過去二十五年不斷推動綠色革命，希望港人明白本地農業的生態和社會價值。農業的存在關乎可持續發展及糧食安全問題，以及世代代子孫的福祉。人類作為食物鏈的頂層，不純粹為消費者，亦是於地球生物圈之內，有份推動食物鏈的循環運轉。

綠田園由周兆祥博士和一班志同道合的

朋友一起成立，鼓勵大家嘗試建立自然友善及不奢華的生活模式。周博士對環保的信仰，有種難以言喻的吸引力，近年不少新晉農夫都曾參與綠田園的活動，關注自然的心由此成長，崛地而起。

綠田園位於粉嶺鶴藪，鶴藪毗鄰八仙嶺郊野公園，暫時可以逃過被納入政府發展範圍的命運。隆冬清晨，我們乘搭小巴入村，沿路全是寮屋風景和茂密叢林，有一種人迹罕至的感覺。進入綠田園後，才發現別有洞天，整個山頭被一格格農地覆蓋，原來這些都屬於綠田園有機農夫計劃的土地，是讓原本十指不



沾泥土的市區朋友，有機會在這裏學習種花和種菜的。

綠田園位於鶴藪一條客家村旁，村齡有

四百多年，村中以劉氏和鄧氏為兩大姓，村內生活非常簡樸，環境恬靜。其中有一座未經修繕的法定二級古蹟，那古宅門還懸著古舊的掛檐板，吉祥如意的圖案仍刻印在板上；昔日更樓的威風依然，只是人去樓在，氣氛有點哀愁。

闊步走向綠色心田

到達農場後，出來迎接我們的就是朝氣勃勃的總幹事劉婉儀女士 (Vicky) 及教育主任胡旺鼎先生。他們穿起一身自然保育員的裝束，精神奕奕地向我們問好，好像鶴藪山林間早已給他們無限的能量。



綠田園旁還有一條古老的鶴藪村，其中三間村屋（圖中右起一至三間）及鄰接的更樓已於 2011 年列入為本地二級歷史建築物。

右起第四個門口，就是「鶴藪白」的育種人的舊居。



Vicky 於 1989 年加入綠田園，入職前隻身飛到英國修讀農業碩士課程。在同輩眼中，她的選擇很另類。畢業回港，便在綠田園擔當開荒牛，園內的大小事務都經她處理。她仍難忘交租時的畫面，逐一走訪田主。

自小就是野孩子的胡先生回憶，在十三



年前，他只是個普通文員，初期還獲得工作上的滿足感，但後來工作重重覆覆，「我懷疑自己是不是成了流水作業的一部分」。有一次，他看到綠田園的招聘廣告，就好奇寄信應徵。獲得錄用後，他開心了幾天，而這工作一做便做了十三個寒暑。

回想在 90 年代初，Vicky、胡先生與其他同事一起負責推銷有機菜，當時家庭主婦接受不了有機蔬菜每公斤賣二十元。後來，社會環境改變，愈來愈多人關注食品安全，捨得花錢買健康食物，連大型連鎖店也爭相以有機菜來創造嫺雅的生活品味，改變庸俗消費的格局。現在客人們會向胡先生說：「你們的菜賣得很便宜呢！」

(左一) 綠田園基金總幹事劉婉儀 (Vicky)。



綠田園的成員咩咩，牠是一頭黑草羊。



事實上，綠田園不主張盲目消費，除了協助尚未認識有機耕種的朋友拋棄錯誤的農業想像外，也希望啟發市民建立綠色生活的態度，不要追求「要錢不要米」的價值觀，同時希望政府制訂長遠的農業政策，扶助本地有機農戶，妥善分配土地資源，監管基因改造種子，建立永續的食物生產及消費鏈。

地產霸權入侵新界鄉郊無疑是農業衰退的主因之一，但本地缺乏道德價值的消費主義也是問題所在。很多企業只強調圈層營銷，把有利可圖的東西變成價格昂貴的商品，向消費力強的顧客兜售，而從不談消費主義可以成為實踐可持續發展的方法，激發羣眾在自身生活方式裏作出微調整，建設社會。

縱使啟蒙消費者建立綠色生活模式絕不容易，但綠田園的工作愈來愈得到地區支持，大埔運頭塘村鄰里社區中心就跟他們合作，推出共同購買計劃。共同購買有別於集體購買的概念，集體購買主要是集結消費者一起去議價，一般不會兼顧生產者一方的需要。而共同購買則建基於社區支持農業的基礎，向社區人士充權，注入強烈的社會事務參與概念，鼓勵消費者在買賣過程中跟生產者交流，共同承擔風險，建立講求社會性的生產及消費關係。

此外，綠田園得到安老事務委員會和賽馬會慈善信託基金的資助，於2003年建立了「荃灣金色有機園圃」，佔地一萬七千平方尺。有長者曾參與耕種



市民參加有機農友計劃後，平日可以來到綠田園打理農田，種植各類農作物。新手農夫可先挑戰六十尺農地。

