

2019.03.01
No.02

緣起

民國一〇五年五月間，法鼓山副執行長辦公室以大愛基金會所屬石門區乾華段阿里磅山區約3.5公頃土地，久未使用，擬請社大負責管理並使用該土地，社大慨然允諾。

近年來食安問題成為社會重要的議題，由於農藥的過份使用，不僅傷害了人體的健康，更污染了大地。所以社大經營本園區的原則是不灑除草劑，不使用農藥與化學肥料，使農作物在自然生態環境下成長，以達到友善大地的目的。

作物收成豐碩，不但枝葉茂盛翠綠欲滴、梗直而堅挺，果實累累，味道甘甜，沒有見過的人一定不會相信，但你見到後，無不讚嘆稱奇，西諺云：「眼見為憑」(Seeing is Believing)正好給它作最佳的註解。

希望本園區結合地方特色，推動法鼓山的理念，落實自然環保，帶動並重視發展友善農耕、友善大地的目的。



說山藥・話山藥



山藥也叫淮山，主要產於河南省舊懷慶府溫縣，所以稱為淮山。性味：甘、平。
成分：皂苷、粘液質、膽鹼、澱粉、糖蛋白和氨基酸、多酚氧化酶、維生素C等成分。
功能：主要補氣益陰、補脾肺腎。山藥對小便頻數，脾胃虛弱證，肺虛證，消渴證，腎陰虛證有改善作用，有助於澱粉類食物消化，適合血糖高者。由於含有膽鹼、山藥鹼等成分，一般不適合大量生吃。

台灣山藥以鮮品種居多，早期有恆春山藥，嘉義山藥和最近南投、花蓮、新北平溪均大量栽培。中藥店山藥乾品大部分來自中國大陸，山藥的口感以原生種較優。鮮品常用於肺部滋潤，炒製則有健脾止瀉，益腎固精的功效。山藥在民間早已藥食兩用，搭配食材運用於日常餐食當中，如珍珠山藥泥、素炒山藥。(康金龍老師提供)

耕 您 有 約

戶外教室



手耕幸福

近年來農業再度受到重視。

古希臘學者色諾芬曾說道：「從事農業在某種意義上是一種享樂，也是一個自由民所能做的增加財產和鍛煉身體的手段。」目前，北海岸地區正在積極發展友善農耕，不僅保護生態環境，也能讓消費者吃得健康，達到生產與生態平衡的永續農業，同時也鼓勵青年返鄉務農。

因此，本教室除了配合當地的特色與發展，開辦實作的課程如種茶、咖啡、果樹、地瓜、山藥，當季蔬菜，提供學員從認識作物到動手種，由日常維護到收成運用一條鞭課程。同時也辦理了相關性的課程如現採香藥草製成手工皂、地瓜創意料理、咖啡烘培、採茶製茶等等，讓學員親自操作實務外並進而成為謀生的技能，而在農耕的過程中，學員也能了解到農民看天吃飯的辛苦，對於食物會格外珍惜、心存感恩，而這也正是佛法的一環。

本期就本教室所種植之山藥與大家分享我們的學習成果。



創意動手做

本教室開設各類實作課程，帶領學員體驗農耕、推廣食農教育，並以所種蔬菜創作素食料理與茶飲，賦予創新口味與料理方式，期望透過將親手摘種的新鮮食材與創新料理的交織融合，推展出許多色、香、味俱全的私房料理，原來素食也能如此的健康、美味、時尚。



▲乾山藥



▲山藥如意



▲山藥幸福



▲山藥飲