



緣起

民國105年5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，社大概然允諾。

社大接受委託後，當即以下列原則進行，其一先立界標，以明本區範圍，並防止傾倒廢土情形再發生，其二，不改變園區內之地形地貌，其三、園區之3.5公頃並非均可利用，應以原有地形地貌，配合作物的性質，依專家之建議後分區種植。

由於土地閒置多年，轄區內較平坦之土地成了垃圾廢棄物之傾倒場，因此為了清理這些廢棄物，大費周章，而園內雜草叢生、蟲蛇出沒，要將土地整理提供使用，並非易事，好在社大學員多，動員力強，再加上他們的熱心與能耐，所以在短時間內，園區規模逐漸浮現。沒有他們的奉獻，園區不可能有今天的面貌。

1 2

創意
動手做

金好呷 創意地瓜料理

法鼓山社會大學戶外教室開設多種農耕課程，提供學員學習不使用農藥和化學肥料的友善農耕方式，也獲得很好的成果。每年8~10月是北海岸地瓜產季，由賴國林老師帶領的「作夥趣種菜班」，在五月初種了將近1000株的地瓜，經過學員一期努力的耕耘也獲得良好成果，收成的紅心、黃肉地瓜十分美味！

品嚐地瓜的方式，除了常見的地瓜稀飯、地瓜湯、烤地瓜等，本期特別邀請法鼓山社會大學的王秀勤和廖中賜老師示範創意地瓜料理及飲品，讓人品嚐不同的滋味。

黃金紫薯平安來

- | | |
|---|---|
| <p>●材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆紅心地瓜300克 ◆紫薯300克 ◆玉米粉100克 ◆鮮奶700克 ◆泰式春捲皮半張 ◆芭樂*1顆 ◆蘋果*1顆 ◆梨子*1顆 <p>●醬料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆昆布醬油3匙 ◆素炸醬3匙 ◆七味粉少許 | <p>●作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將紅心地瓜及紫薯洗淨、蒸熟後備用。 2.將蒸熟的紅心地瓜、鮮奶、玉米粉倒入果汁機打勻。 3.倒出後放在鍋中隔水加熱，直到食材呈濃稠狀。 4.倒入模型中，蒸20分鐘後待涼取出，淋上醬汁即可食用。 5.芭樂、蘋果、梨子及蒸熟的紫薯去皮去子，切成條狀備用。 6.泰式春捲皮對半剪開，取一半沾少許開水，讓餅皮軟化。 7.依序將食材包入餅皮中捲起。 8.醬料調勻，淋上少許醬汁即可食用。 |
|---|---|



紅心地瓜元氣飲

- | | |
|--|---|
| <p>●材料：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆鳳梨50克 ◆蘋果半顆 ◆紅心地瓜1小顆 ◆豆漿400c.c. ◆冰塊少許 | <p>●作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鳳梨及蘋果去皮、切塊備用。 2.紅心地瓜洗淨，蒸熟後放涼，切塊備用（或不需去皮，可連皮食用營養價值高） 3.將前面備好的食材，加上豆漿，一起放入果汁機打成汁即完成。 4.視個人喜好加入適量冰塊，不加亦可。 |
|--|---|



法鼓山社會大學戶外教室 | 2018.10.01
No. 01

耕您有約

