

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

图书基本信息

书名：《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》

13位ISBN编号：9787535788777

出版时间：2016-11-1

作者：好吃编辑部

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

内容概要

和你想的不一样！他们这样当农夫
左手写歌，右手种稻：南澳自然田里的歌手夫妇
有环保意识的科技新农：专研鱼菜共生的种植达人
办一间以菜换书的书店：工程师与设计师的务农实践
和国际志工一块儿下田：捍卫粮食正义的漂鸟农夫
新移民再造活力有机村：有热情的农青新势力.....

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

作者简介

好吃编辑部，从对食材的关心出发，上山下海，致力于寻找中国台湾的好食材与精彩的饮食故事。从产地里，我们挖掘达人农夫的坚毅精神；从阿嬷口中，我们记录即将遗落的传统作法；从菜市场里，我们看到隐身在常民里的料理智慧……相信食物可以予人幸福与疗愈，推广在地、当季食材。作品有《好吃》杂志、《跟阿嬷学做菜》、《餐桌上的蔬菜百科》等书。

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

书籍目录

自种自吃 乐农家庭

01 鱼菜共生，鱼菜养一起的环保农夫 南投/安安有机农场

跟着农夫吃：简单做就能尝到清甜回甘

苦苣煎蛋、小番茄炒豆腐蛋、清炒小黄瓜、紫青江菜豆腐汤

02 无毒种植好命茶凤的乐农家庭 南投/好命靓农庄

跟着农夫吃：有妈妈味的茶凤料理

红茶拿铁火锅、红茶糙米饭、凤梨豆酱煎蛋、苦茶油面线

03 造一座毛孩子可食的原生蔬乐园 台东/美地有机农园

跟着农夫吃：无添加的蔬食烹调

酸黄瓜蔬菜卷、韭菜炒蛋、清炒时蔬

自成一圈 小村生活

04 长青长寿，乐天知命的客家小村 桃园/高原有机村

跟着农夫吃：健康长寿的客家好菜

麻油炒油麦菜、干煎豆腐、萝卜饭、煮萝卜饭

05 互助共生，深山里的绿色部落 桃园/嘎色闹有机共同农场

跟着农夫吃：野菜与原民香料的豪迈风味

马告土鸡、南瓜色拉、焖桂竹笋、小松菜炒菇

06 种稻农青，给有机村带来活力 苗栗/龙洞有机村

跟着农夫吃：有农夫太太独家技巧的日常菜式

白萝卜焗肉、胡萝卜炒卷心菜、洛神渍

07 股东俱乐部2.0，新农夫的育成平台 宜兰/俩佰甲

跟着农夫吃：农民食堂里的元气菜色

青葱炒白萝卜、洋葱炒蛋、白蒜拌脆萝卜、卤鸡腿

08 用爱照顾土地，自然田的农乐生活 宜兰/南澳自然村

跟着农夫吃：简单吃的手作原味最好

清炒大白菜、炒油面、腌脆萝卜、自然米萝卜粥

09 本地农家与新农联手打造有机村 花莲/罗山村

跟着农夫吃！年轻农夫创意料理与农家妈妈菜

烤南瓜佐菜脯葱酱、白花椰南瓜浓汤、梅干扣肉、椒盐泥火山豆腐

成群乐农 结伴组织

10 生态栽种，结合志愿农办食农教育 苗栗/回乡有机生活农场

跟着农夫吃：从沙拉开始的天然食法

梅酱生菜色拉、水炒油菜、蒜苗炒红白萝卜、葱烧豆腐

11 串联本地农夫，建立新里山生活 苗栗/里山塾

跟着农夫吃：用一口锅烹调多道美味

培根炖卷心菜、蔬菜百汇锅、土豆地瓜烤全鸡、竹筒蒸蛋

12 集结老中青农，湿地里的稻田计划 彰化/溪州尚水

跟着农夫吃：米Q菜香的厨师级农家菜

南瓜玉米浓汤、三色炒饭、翠玉豆腐卷

13 年轻农领军，种植有机黄金薯 云林/大沟果菜生产合作社

跟着农夫吃：香甜黄金薯的好味吃法

黄金地瓜球、酥炸地瓜片、番薯汤

14 农青合作，联盟里的旺盛新农力 台南/友善大地有机联盟

跟着农夫吃：天然鲜蔬的多样烹调

地中海菜饭、桑葚萝卜紫萵野菇沙拉、青椒野菇盅、鲜甜蔬菜汤

15 师法前贤，返璞归真的新农业运动 屏东/彩虹农场

跟着农夫吃：承袭古法手作的真滋味

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

炒海盐、盐卤豆腐、黑糖豆花、豆渣煎饼

16 共爱土地，集区式的有机农法 花莲/东华有机专区

跟着农夫吃：用电饭锅就能做的农家好味

盐味蒸薯、盐味拌鲜蔬

17 与国际志工一同下田的漂鸟农夫 花莲/欧根力有机农场

跟着农夫吃：西式烹调的农夫料理

意大利瓜沙拉佐百香果酸奶、法式蔬菜咸蛋糕、菠菜浓汤

18 自食其力的原民乐农部落 台东/池坡米香铁马驿站

跟着农夫吃：先住民孩子思念的山珍野味

手抓饭、咸蛋苦瓜、腌生猪肉、原味薯条&地瓜球

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

精彩短评

- 1、看起来像杂志 ~ 每篇都有推荐食谱很有意思
- 2、看完这本书之后，就只想booking一个台湾原生态之旅，去好好感受一下那边惬意的田园生活！

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

章节试读

1、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第7页

由于有机种植不用药，平时为了保护小番茄，萧大哥多采用物理方式阻隔病虫害，注意太阳光照、用臭氧消毒等。

2、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第49页

行驶于罗马公路上时，可见山头上遍布着青翠的桂林竹，细问牧师后才知道，其实桂林竹是在台湾分离时期才开始种植的，当初种桂竹的用意并不仅仅作为建材销售。然而在狩猎步道中，我们看见林间散布了极少数的乌心石树，樟树，牛樟芝，漆树等原生树种，不禁让人有些许怀疑，当初日本人大量推广栽种桂竹的用意似乎并不单纯吧。

如今，桂竹在泰雅族日常生活的用途已经非常多，除了搭建竹屋，屋内的竹床，竹椅，生活中所需的竹篓，杯具等，都能用桂竹制作，老化的桂竹也能当材烧，桂竹与泰雅族的生活密不可分。

3、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第139页

地瓜的种植过程需要耗费大量劳力，瓜农要在收成时留下优良的地瓜，然后埋进土地里等待发芽长藤，待藤长到约40厘米后剪下，再把有节的地方斜插后覆土，让瓜藤发芽生根。现在虽然有专业育苗场代加工，但仍需人工插杆，成功后也要天天翻腾，除草，以避免不断延伸的地瓜藤生根，抢走主根养分，使主根地瓜质量不佳。

地瓜约3个月可收成，前期可以进行机械斩藤，翻土以及将地瓜从土中挖出，但分级还是必须仰赖大量人力，地瓜分成大，中，小三级，对于无法在市场上贩卖的再另外归类贩卖给养猪者，因此，每到收成期，村里的人手就会严重短缺。

4、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第69页

观看别人的同时往往也映照着自己。拍摄新农夫时的他兴起了自己种植的念头，但由于外地人在宜兰找地不易，杨文全便央请赖青松帮忙。

5、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-洛神渍

将洛神花洗净，泡水一天备用，泡过水的洛神花余烫，过水杀青，捞起散热。待放凉之后，加冰糖4斤一起拌，一天拌个三四次（或两三个小拌一次），最后放入干净玻璃罐保存。

6、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第172页

来东华有机专区当农夫的人日渐增多，有的是从外市县来的年轻夫妇，有的是花莲当地人，也有的人是退休族。

针对这些新农力，有机专区的前辈们都热心教导，分享务农经验，像经营纯青农场的萧旭阳，明淳有机农场的陈文富，康莹梅夫妇等，他们和“伍佰户”林小姐一样，都是大家的好前辈。到了参访日，正有一批新农友来此开会，商讨学习，希望日后来此加入有机农务的阵容。

7、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第15页

好友丸子和御明都是农庄里重要的女劳动力，她们各自在他乡结束不同的人生际遇，来到南投和阿靓一同种茶、种凤梨。她们在农事与自给生活的过程中，学着静下心来与自己对话，也因此对于人生有了不一样的想法。

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

8、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第170页

“美丽的背后总有代价”，其貌不扬者的口感不见得比外表漂亮的差，至少其种植过程是经过自然考验的，营养也是这样生成的。

9、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第17页

走进扎人的凤梨田采收，可要全副武装才行，麻布手套，遮阳帽都不能少。没走几步路，丸子就拾起一枚凤梨给我们看，凤梨底部竟被识货的田鼠咬了一口！“因为是自然田，所以小动物们自然多咯。”丸子笑着说。“好命凤梨”个头小，所以采收时全都是用手折，看看凤梨底部的折口只有10元新台币大小，这证明了此处的凤梨不吃化肥，不打生长激素，所以凤梨心才小小的，与市售不同。

选择凤梨时，形状较圆的会比椭圆形的更好，这代表其生长与甜度分布比较均匀，而一般人以为的凤梨头（与叶连结处），其实是凤梨尾，底部才是凤梨头哦。丸子说，若买到正宗的有机凤梨，凤梨皮可要留着，和水一起煮成不会生冷的凤梨水（大枚兑水1000毫升，小枚兑水500毫升），喝凤梨水能促进新陈代谢，加点红枣，枸杞煮茶也很棒。

一旁的茶园和凤梨园一样杂草共生，蜜蜂，蝴蝶飞舞其中，有时小鸟也来凑热闹。丸子一边摘掉会阻碍茶树生长的藤蔓，一边介绍茶树四周可食的野菜龙葵，咸丰草等，采几把回家，晚上就能立即加菜。

10、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-第97页

非常喜欢吃甘蔗和玉米的夫妇俩，是来此生活之后，才知道原来有机甘蔗的样貌是什么样子的。一般市售甘蔗头尾粗细不会相差很多，但自己种的甘蔗却不是如此，粗细不一是常有的事。自己种的甘蔗除了当水果吃，还能煮成甘蔗茶来喝，可以缓解中暑症状。

而一旁的小草莓也是，随处可见的他们不是大枚圆胖的，果形反而是有些细长的。平时栽种在后院的菜蔬，除了会铺些稻谷防止杂草丛生之外，也没有什么特别施肥，自然而然地对待反而创造出更好的环境。

11、《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足餐桌》的笔记-手抓饭

先将米洗净备用，地瓜洗净刨成丝，食材加水一同放在底部有透气孔设计的木桶里。接着，备一个装有开水的锅，将木桶放入锅中，待饭煮熟即可。

《住在田中央!农夫、土地与他们的自给自足》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com