

# 有種美味叫志氣

楊惠君——著

八個手做者與小農的真食革命



豆腐為了守護在地黃豆，忍痛與碩美的舶來品分手。  
玫瑰成就世界麵包的芬芳，卻逆轉不了宿命般的流浪。  
饅頭個子瘦小心願大，以柴火燃燒著綠色夢田的炊煙。  
八款手做食物，八個奮鬥故事，無限延伸的力量。





# 1

陳淑慧

## 狗尾巴的蜜棗歲月

照顧棗樹的工作可不簡單，

冬天要修剪、修枝、除草，夏天忙收成、曬棗。

每年八月是採收季。

全家人從天早上四點就得起床採果，一直忙到十點！  
還有颱風、大雨，又得搶收落棗。

高壽讓人間蠻愉快，卻絕對不是件浪漫的舉。

這是我在一路走來的旅程身上看見的感觸。

「幸福在哪裡？」

「幸福在你的尾巴上啊！」小狗狗媽對小約說。

於是，小約成日圍圈轉，不斷追逐著自己屁股後頭的尾巴，還是得不到幸福。媽媽對他說：「傻瓜，你只要昂首邁步向前走，幸福自然跟隨著你。」

這則「幸福」的寓言，我們從小聽到大，還是不斷隨著時空變換著對幸福的定義和追逐的姿態。然而對文農陳淑慧而言，她的幸福生活，千萬萬確是從追逐狗尾巴得來的。

單身的淑慧，驅動她如發電機般隨時充滿能量的動力，除了最親密的家人，就是她最心爱的狗。因為愛犬 $\alpha$ 喪失視力，狹隘的公寓形同危機四伏的厄夜叢林，為了解救 $\alpha$ ，讓淑慧下決心由台北公館遷居苗栗公館，也意外實踐了她從小女孩時期就許下的一箇個農夫一志願。

苗栗公館是台灣紅雲之鄉，淑慧在公館石埕村的家有個可愛的名字「Me 潔屈」，前後是一大片的茶園，更是 Mia 和他陸續加入的三隻手足們 May、Moon、Mindy，可盡情狂奔的甜蜜區。

有了她，種了果，淑慧還熱衷「營救」營救一年邁殘弱的老屋。家門前傳統鐵皮屋只做堆放肥料和農機具的倉庫，她改造成食品加工坊，還拿到了有機認證，在這裡做餅乾、果醬、洛神醋。公館瀟灑命懸穿龍崗上一方破落的水上屋，也因為她起死回生，促成古早味的手工鹽漬豆腐坊誕生，這一穿龍豆腐坊「讓老屋回春，也讓當地人重溫兒時滋味，還意外來起一段有機台灣黃豆復耕的姻緣。

然而，夢想和現實並非是一門分離的兩個世界，而是靠著意志力和沉靜的心，才能在殘酷現實中闖出的幻化之境。 $\alpha$  替淑慧開了一扇門，推開後，門裡也有荆棘，也有顛簸，也有經濟壓力，還有同伴分道揚的打擊與孤寂，更有無力抗辦的天候難題。

夢想裡有著一層又一層關卡，每一層都是反覆確定志向的驗證。淑慧卡關時，也有著人之常情的沮喪、質疑、甚至氣憤；但關鍵難題關關過，讓她一次次更加確認，選擇的這條路，即使偶有不平順，即使也會一遇人不淑，但百分之百是自己真心渴求的夢之道。

從小夢想當農夫和生態解說員的淑慧，大學念的是中興大學畜牧系，畢業後在媒體工作七年，再赴美取得森林科學系碩士學位，返國投入資訊業，專門承接農業資訊化的案子，期間她曾參與調查國有森林遊樂區步道、林業與自然資源資訊系統建置，推動農業旅遊推廣、青年回農計畫，因而結識全台許多愛好田園又重視生態保育的農友，對農民有著濃濃的感情和使命。

後來，淑慧自己成立網路資訊公司，也協助農民銷售產品，現是標準的半農半E人，一周三天上台北處理業務；其餘時間就過著她夢想中的農村生活。

石碇村充足而穩定的陽光，農事需要的大量身體勞動，把淑慧琢磨得又黑又瘦，十足的農人模樣。當初，吸引這個決心移居鄉間的台北女生，選擇石碇村當第二故鄉的關鍵，就是這想迷人而友善的陽光。

愛狗成癡的淑慧，因為陪伴她成長的一隻老狗過世，足足療了十年的傷，才走出喪狗陰影，準備讓第二隻狗走入她的生命，透過繁殖場買了一隻邊境牧羊犬

Mia。

不料，因為將Mia送到繁殖場接受訓練，沒有及時發現牠的眼疾，無法控制病情，「Mia的右眼紅腫角膜產生白霧狀，就醫後發現是青光眼，而且已經來不及治療了。」醫生高度懷疑Mia有先天的眼疾，卻因為延誤就醫以致右眼失明。

這讓淑慧既自責又傷心，後悔不該透過繁殖場買狗，更不該送牠去受訓。

「Mia是一隻邊境牧羊犬，生性愛追逐，牠看不見了，怎麼辦呢？一定會在空間曲折窄小的城市裡踴躍撞牆，身心受創。」



為了滿足Mia做為一隻狗的基本渴望——盡情享受奔跑的滋味，觸發了淑慧原本打算退休後才要實現的農婦夢，她要和Mia一起搬到鄉下去，尋找一個可以讓牠種田，讓Mia奔跑的新家。

這個看似瘋狂的理由，卻獲得退休後只能在頂樓種菜打發時間的陳爸爸大力支持。一家人花了半年的時間，到全島各處尋找合適的農地，宜蘭太多雨，嘉義離

親友太過……一天，車子轉呀轉，開到了苗栗公館石埧村。

淑慧回憶，「那天台北濕濕冷冷，一到了公館鄉，烏雲散去，陽光灑落，茶樹盛開，遠處有山，水裡有魚，看到的第一塊農地，我很喜歡，但交易卻談得不順利。直到一個多月後，熱心的在地朋友推薦另一塊土地，上面還蓋著農舍。我沒幾天就買下了。」

於是，她帶著父母和 Mia，把家搬到石埧村來。後來，淑慧的姑姑，原本在開計程車的小弟也跟著住進來，農事繁忙，多一雙手，就多一分力；因為加工食品種類愈來愈多，最後進從事證券營業員工作的大弟弟，也帶著妻兒一同移居苗栗公館。珍貴的是，移居鄉下，讓家族凝聚力更強，家的味道更醇厚。

買下的農舍前後是一大片七、八年生的菓樹園，所以淑慧一家人隨著牽入新居，自然而然接續了原屋主「菓農」的工作和角色。

在公館這個客家鄉，淑慧她們一家是石埧村唯一的外來客，但很快被生性熱情的在地「客人」接受。「這裡保留著早期社會的人情，村裡的『伯公廟』（相當於土地公廟）的龍柏被砍，要種新苗，全村的壯丁都來幫忙；村裡香火鼎盛，

廟帝廟免費奉的紅蛋茶，也是全村輪流捐的。把大家的事，都當成自己的事。」淑慧對自己選擇入籍「石埧村人」，非常驕傲。

### 務農不是浪漫的

念書時學的就是與環境相關的森林科學，淑慧當農夫，原本就不是單純食園「慢活」、「樂活」的生活轉型，心底真的是藏著一股對環境的使命。一開始，就打算研究種植有機紅蛋，當時，全公館只有一家有機紅蛋園。

沒想到，要以有機方式種植紅蛋，不如她原本预期的那麼容易，買不到相關書籍，網路上的資料也不多，只能到場請教鄰居和農改場。「石埧的村民們很可愛，一直好心告訴我，不噴藥一定會長蟲子，還有人主動熱心替我們噴藥。」淑慧笑著說。

第一年，彩同放棄狀態，讓果樹自然生，自然養，不讓淑慧發現，在熱心鄰居噴藥後，果園還是會長蟲，多年從事農業資訊的工作讓她十分清楚，噴藥對環



境傷害有多大，為何要讓土地受苦、人類受害？於是她和爸爸商量，決心認真朝有機認證努力。

他們在菜園前再租下一塊地，由淑慧弟弟種植有機芋頭。再架起圍籬，做起隔離、防護，以免鄰田的農藥飄散過來；也認真做生產日記。

過程當然也經歷轉型的陣痛，像是紅棗果子變小了，收成也短少一半，陳媽媽看著自家果子個頭小，比不上別人家的，心裡有說不出的鬱卒。淑慧只好向老人家解釋：「要先照顧好地下的部分，地上的果樹自然會長得好，只是需要時間讓果樹去調整體質。」

倒是八十多歲的陳爸爸很快投入這個「開心農場」的新生活。年輕時是雕刻師的他，年長後眼力退化，沒法再拿雕刻刀，總有些許失去舞台的落寞，務農讓他重新找回活力。

照顧菜樹的工作可不簡單，冬天要修剪、修枝、除草，夏天忙收成、曬棗。每年八月是採收季，全家人每天早上四點就得起床採果，一直忙到十點；遇有颱風、大雨，又得撿拾落果。但陳爸爸很滿意自己的「事業第二春」，掩不住顯微



照顧菜樹的工作可不簡單。  
冬天要修剪、修枝、除草，夏天忙收成、曬棗。



美味，永遠不是淑慧的終極目標，  
一直以來，她想追求的都是由食物帶動對土地回饋的媒介，  
推廣台灣有機黃豆才是她投入豆腐坊真正的企圖。

每天凌晨四點半，朦朧的天色中，由穿籠豆腐坊點燃公館鎮上第一盞燈，用濃濃豆香為街坊送上熱騰騰的清晨，已成公館鄉里最溫暖的「晨喚」。豆腐坊讓老屋重生了，真有回到早年光景的味道。

但美味，永遠不是淑慧的終極目標，一直以來，她想追求的都是由食物帶動對土地回饋的媒介，推廣台灣有機黃豆才是她投入豆腐坊真正的企圖。

#### 為了台灣黃豆，同伴分道揚鑣

在中興大學農學市集上，淑慧認識了雲林二崙的「番薯大王」楊協翰，意外得知他因為關心台灣雜糧作物，開了一小塊田以有機方式耕作黃豆，這開啟了穿籠豆腐坊的有機豆腐日。二〇一二年四月二十九日，淑慧和她的伙伴們，在穿籠豆腐坊掛起了「有機豆腐第一日」，宣告要往本土有機豆腐邁進。

楊協翰的黃豆田只有一分地，產量五十公斤，不足以支持豆腐坊的用量，他不藏私，又把台南市北門的好友、專種黃豆的劉榮文介紹給了淑慧，劉榮文種的

連更大的台灣有機黃豆加工規模。」她說。

這條路，或許現下人煙稀少，卻可能產生無窮的力量。苗栗西湖鄉的楊興張智傑（阿傑）便受到影響，參加了穿龍豆腐坊有機豆腐日後，發願開始嘗試耕種有機黃豆，投入三甲地，採用另一種台灣主要的食用黃豆品種——高雄選十號豆。但第一年只收成兩甲，約六百多公斤。

「有機收成產量那麼低，你會想打退堂鼓嗎？」淑慧問阿傑。阿傑毫不遲疑說：「從沒想過欸。」淑慧不忍將阿傑苦心種出的豆子全數收走，留下一些讓他自己賣，並將阿傑介紹給其他資深農民，請農民提供耕種的經驗，希望他能站穩腳步，讓復育雜糧農耕這條道路，能持續凝聚人氣。

### 比美味更重要的價值

世上有兩種人：一種相信把東西做到極致美味，便不怕沒人吃；一種是相信食物還有比好吃更重要的價值，這價值只有相信的人看得見。這不是是非題，而



本土黃豆怎麼種也不會輸給他口豆，  
他口的東西耗費長途食物輾里程，  
新鮮度也不可能比得上我們自己種的豆子。



跟著達人  
動手做

## 冰釀洛神



材料：去蒂的新鮮洛神1000公克，  
冰糖或紅砂糖500公克（洛神與糖水比例約2:1）

步驟：

1. 將500西西的水燒開後，放入冰糖或紅砂糖500公克煮勻，待冷卻後放入冰箱冷藏。
2. 另煮一鍋水，水滾後，將新鮮洛神放入鍋裡煮滾約20秒即撈出。
3. 滾燙過的洛神立刻放入冷藏後的冰糖水中，放進冰花冰球。
4. 洛神冰釀大約半天，即可食用。

貼心提醒

洛神酸度則可當蜜糖，  
釀過的冰糖水可以水稀釋後當飲料。

實的快感，「Zoe」的一隻眼睛，換來我們全家人的幸福。」  
淑慧把這由狗狗身上找到的幸福，也要回報給這些帶給許多人們幸福的毛小孩們，以手工果醬的收入補貼募集「喵喵和汪汪的幸福中途基金」，每一百二十公克的果醬，售價兩百元，她提撥三十元當做貓狗緊急救助及醫療、照護基金，因為她無法忍受貓狗被遺棄、凌虐的不幸。

在Zoe之後，淑慧又領養了三隻狗，日日看著她心愛的邊境牧羊犬無拘無束在田邊跳進跳出，有時頑皮地和園裡的雞大戰，活生生上演「雞飛狗跳」戲碼；有時又歪巧地跟著她四處參加農學市集，是最吸睛的活招牌。

幸福在哪裡？

在小狗的尾巴後頭。

是淑慧的心聲。