

大埔農墟

三周年特刊



有機蔬菜



直接交易



本地新鮮農產品

農墟三歲了！

大埔農墟營運至今已經有三個年頭，農墟的成立，並非只讓人重溫昔日新界「趁墟」、「趁」熱鬧的情況；今日的農墟，想向市民提倡一種生活態度。

農墟提倡的生活態度，主要有3個方向：

1. 多吃有機蔬果和產品

有機種植能夠保護環境，顧及農地和周邊環境的生態平衡，維持農地生物多樣性。

2. 採用生產者與消費者直接交易的消費模式

透過直接交易，市民可以和生產者溝通，了解農產品特質，建立一個良好互信關係，並減少多重轉售所增加的費用。

3. 支持本地出產的農產品

本地農產品夠新鮮，從收割到售賣只需數小時，相對外國進口農產品需經長途運輸；同時產生很多廢氣，如二氧化碳等溫室氣體，造成污染。

大埔農墟一直都依據以上的原則去營運。於農墟買到的蔬果全部都是在香港土壤生長的有機農作物，我們禁止轉售農產品，所以賣菜給市民的都是農夫本人。

經過幾年努力，農墟漸漸被大家接受。由初期十多個商戶增加到現時三十多個，售賣的產品亦趨向多元化。除本地有機蔬果外，亦有有機五穀、有機零食、環保產品，甚至有有機美容產品和公平貿易的產品。現在每個星期日的農墟，都有二千多三千人到訪，而且逐漸成為一群著重健康、環保和可持續生活的人士聚集地。



「農墟日」出世

昔逢今年4月為大埔農墟3週年，本社(菜聯社)將每年4月第2個星期日定為「農墟日」，目的是把農墟提倡的生活態度介紹給更多市民，讓大家明白農墟並非一個新潮的街市，參與農墟其實是參與一個愛惜大自然、尊重生產者、保護環境的活動。

「農墟日」的設立是一個開始，我們相信，香港很多市民都認同這個生活態度。只要你我同實踐，我們所居住的環境變將得更美麗，人際關係更和諧密切、空氣更加清新。

 菜聯社



二十四節氣

春雨驚春清谷天，夏滿芒夏暑相連，

秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬大小寒。

正所謂物以農為本，自古以來農業對每一個國家都十分重要。中國以農立國，在遠古以來人們都十分關注氣候及季節變化對農作物的影響。農民的收成與天時、地利有莫大關連，古時農民已依照農曆曆法去進行農務工作；即使到了今時今日，這套曆法依然被農民廣泛沿用，當中以「二十四節氣」最為農民熟悉及採用。

「二十四節氣」是古代人民從觀察地球公轉一周時太陽在不同角度照射的氣候及當時的自然現象而歸納出來的。「節」是指段落，「氣」即氣象物候。以地球繞日轉一年360度計算，將360度分為24等分，即每個節氣相差15度，每個節氣相距約15天。

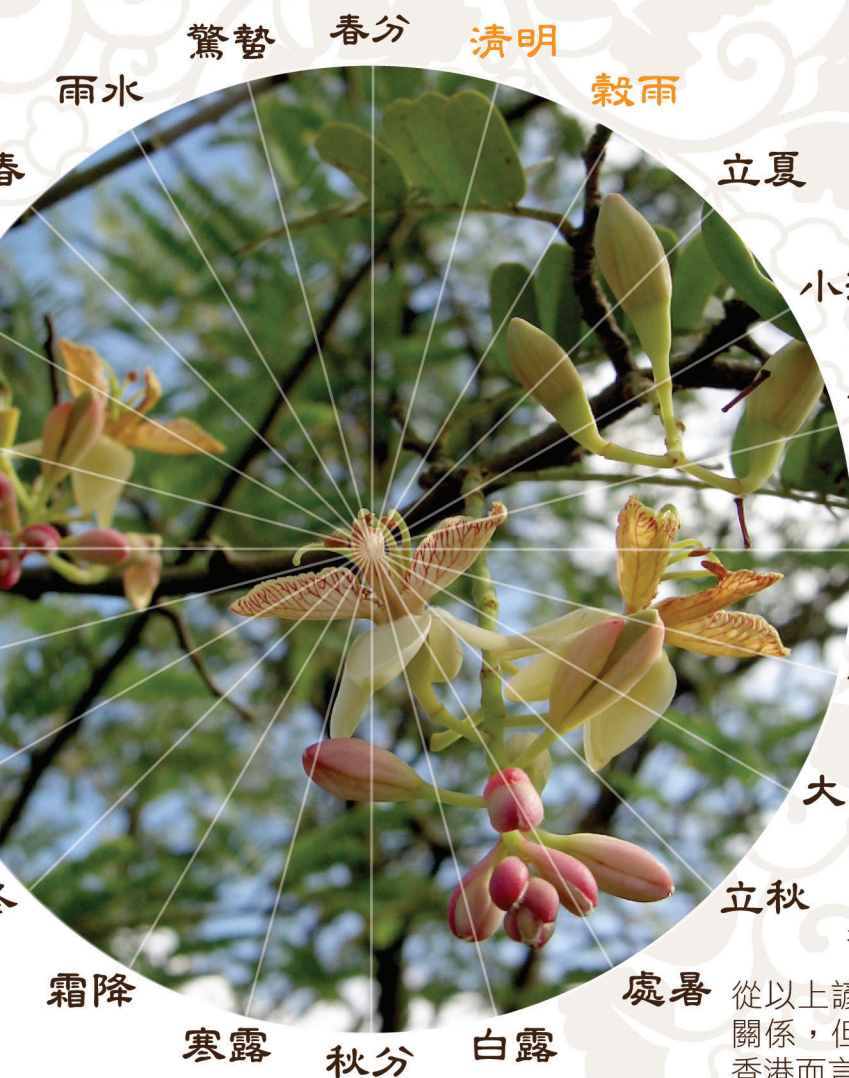
每個節氣的名稱均含有氣候、物候的特點和農作物生長情況等意義。由**立春**分起，節氣依序為**雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒**。由今期起我們會一連十二期向各位介紹二十四個節氣的來源及特色，首先我們看看在新曆四月份的**清明**及**穀雨**吧！

清明：

天氣漸漸暖和，春暖花開，景象清爽明媚，故節氣命名「清明」。多吹東南風，但氣候仍不穩定，如此時經常下雨，很容易影響作物生長；氣溫變化也很大，冷熱無常，此時的寒流會容易讓人疏於防範。

穀雨：

將雨水充沛，農民在此時剛好忙完春耕，正需大量雨水來滋潤一番。「穀雨」這個名稱亦能顯示農民在插秧種後望雨水來臨的心態。



小滿 諺語有云

清明 風若從南起，預報田禾大有收
芒種 如果在清明時吹南風，即預報將會是豐收年；

夏至 清明芋，穀雨薑
清明時候適合種植芋頭，而穀雨時則適合種植生薑；

小暑 清明田，穀雨豆
清明時要完成插秧，穀雨時則可以種植豆類作物了；

大暑 穀雨前三日無茶挽，穀雨後三日挽不及
穀雨附近開始摘採春茶，而且必須把時間，如果太遲採摘則茶質會變得不佳。

立秋 從以上諺語我們能看到自古以來節氣與農耕活動的相連關係，但由於二十四節是依黃河流域一帶氣候所定，對香港而言或不大相同，但大體上亦能給我們一個參考。

處暑 從以上諺語我們能看到自古以來節氣與農耕活動的相連關係，但由於二十四節是依黃河流域一帶氣候所定，對香港而言或不大相同，但大體上亦能給我們一個參考。

作物介紹

近年本地有機農業發展迅速，但在世界各地入口蔬菜的強烈競爭下，有機農友們除了種植一般葉菜類外，亦會選擇種植一些高產值的作物。紅菜頭正正是他們的新寵兒，每逢秋冬季要在有機農場找到紅菜頭並不困難。

紅菜頭，又名甜菜、紅甜菜、根甜菜，屬藜科的寒帶地植物。原產於地球上緯度較高的地方，如俄羅斯及一些北歐國家。其含糖量比甘筍及粟米還要高，上述地區多以紅菜頭代替甘蔗造糖。根及葉分別含有極豐富的維他命A及C；此外亦含有豐富礦物質，當中鐵質及鈣質的含量遠超過一般蔬菜，對素食者來說是一種理想的營養補充食材；豐富之葉酸對孕婦及授乳母親甚有益處。

現時本地有機農友所種植的紅菜頭，外形多是葉片深綠略帶紅色，根部紅色漲大成圓球形。事實上，亦有根部長成條形或球根呈粉紅色、黃色、白色或二色相間的紅菜頭，葉及根部均可食用。

紅菜頭可烹調出不同的冷熱菜式—炒菜、配菜及涼拌，更可作湯或煮粥。我們在此分享幾款紅菜頭的簡易菜式，但需注意的是避免紅菜頭的深紅色素弄污衣物。

烹調法一：烩/蒸紅菜頭

1. 把洗淨的紅菜頭連皮放入注滿水的鍋中燒（或隔水蒸）大約半小時；
2. 泡冷水後除去外皮切片，冷食熱食均可。



烹調法三：紅菜頭湯

1. 將洗淨之紅菜頭（可連葉）、甘筍及粟米切件，可隨喜好加入瘦肉。
2. 加水，燒至大滾然後調低火力，燒大約兩小時後加適量鹽。



烹調法二：炒紅菜頭

1. 雲耳清洗後浸水至軟身，紅菜頭去皮與西芹切絲後瀝乾待用。
2. 肉絲加入油、糖、胡椒粉醃十五分鐘，再加入生油拌均待用。
3. 炒鍋燒熱，下兩匙油，將醃好的肉絲倒入，快速炒至轉色。
4. 加入雲耳及西芹炒約一分鐘，肉絲近全熟後加入紅菜頭絲，炒勻便可上碟。



烹調法四：醋醃紅菜頭

1. 紅菜頭洗淨隔水蒸10分鐘，放涼後切片，放入玻璃瓶內。
2. 加入白醋至蓋過紅菜頭，加入蜂蜜調味，試味到適合酸甜度後醃三至七天即可食用。



農友簡介



健果桃源



已有17年種植經驗的倪錫源先生在2000年開始以有機方法耕種；
農墟擺賣自2006年4月
農場精選：番石榴、荷塘芥蘭



樂樂有機農場



超過10年有機耕種經驗的張典雄先生在2000年開設其有機農場；
農墟擺賣自2006年6月
農場精選：潺菜、大白菜



來記有機農場

超過60年種植經驗的曾菱香女士在2003年轉型有機耕作；
農墟擺賣自2006年11月
農場精選：菜芯



大窩村



女姐有機農場



余叔有機農場

郭增女女士的農場在2000年轉型種植有機；
農墟擺賣自2005年5月
農場精選：番茄、沙律生菜

余錦林先生的農場全為種植不同蕉類，自2004年開始以有機方式種植；
農墟擺賣自2005年7月
農場精選：蕉



杜屋村



頂呱呱有機作物

杜照強先生的農場自2003年開始以有機方法種植；
農墟擺賣自2007年9月
農場精選：白苦瓜、蜜瓜



北圍村



陳氏有機農場

陳志權先生位於北圍村的農場在2005年轉型有機種植；
農墟擺賣自2006年12月
農場精選：奶蕉、豆角



錦田、八鄉

吳家村



生元有機農場

何淑香女士(香姑)的農場自2000年開始轉型以有機方式耕作；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：番茄、西蘭花



會號有機農場

譚葵興女士(興姐)的農場在1997年轉型以有機方式種植；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：西芹、羅馬生菜



生機有機農場



朱明德先生在2004年開設有機農場；
農墟擺賣自2005年9月
農場精選：菠菜、菜芯

大江埔



康苗有機農場

袁連昌先生(昌哥)的農場自2000年開始種植有機；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：西蘭花、菜芯



有機緣農莊

鄺世全先生的農場分別位於元朗大江埔及上水大龍村，
鄺生的農場在2005開始有機耕種；
農墟擺賣自2005年12月
農場精選：粟米、番茄



吳全農場

吳晚嬌女士(潘太)的農場在1999轉型有機耕種；
農墟擺賣自2006年12月
農場精選：紫椰菜、青椰菜



健康有機農場

梁本堅先生的農場分別位於元朗大江埔及沙田坑村；
農墟擺賣自2007年8月
農場精選：西蘭花、菜芯



逢吉鄉



馮明康先生(阿康)於2003年開設其農場並以有機方法種植；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：車厘茄



曾萍湘小姐(Apple)的有機農場自2002年開始有機耕種，Apple除售賣其農場的出產外，還有代售位於毗鄰伍輝農場的有機蔬菜蔬菜；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：甘筍、西芹



大埔



湯姚飛揚女士的於2004年開設有機農場；
農墟擺賣自2005年4月
農場精選：西蘭花、四季豆



粉嶺



琴姐有機農場

張秀琴女士(琴姐)的農場自2001年開設其有機農場；
農墟擺賣自2006年9月
農場精選：薑、君達菜



上水



好兄弟有機農場

陳會聯先生在2006年投入有機耕作並開設農場；
農墟擺賣自2008年2月
農場精選：牛油生菜、紅菜頭



壆原



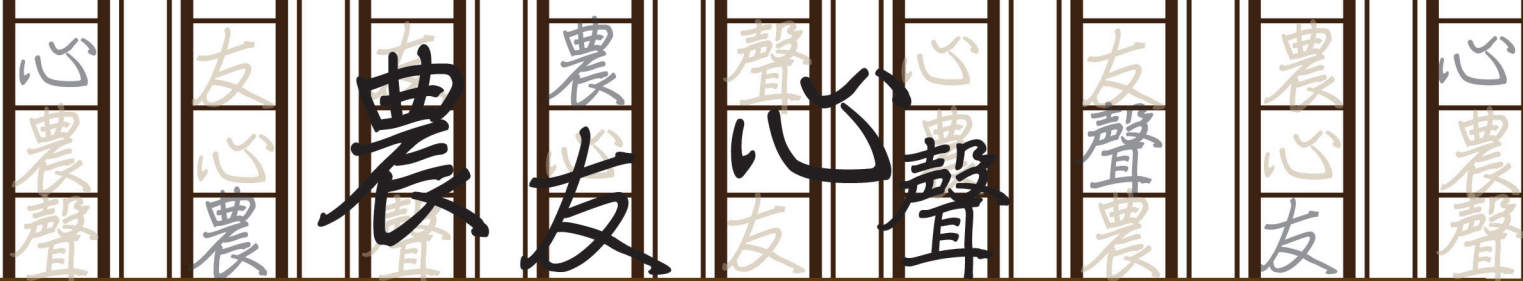
長春社壆原可持續生境管理計劃

長春社是一非牟利團體，他們會協助在壆原濕地的農友在農墟出售其種植的水菜類；
農場精選：西洋菜、通菜
農墟擺賣自2006年9月



農墟內除了本地新界有機農友前來售賣新鮮蔬果外，還有十多個售賣有機產品、環保產品及公平貿易產品的商戶或社會企業，他們包括南記有機農產品、健億貿易有限公司、唯美一派、源生坊、摩登管家、蘭園花卉、生機站/恩典坊、Fair-and-Healthy (FMIR)、新佛香食品有限公司、香港神託會-力加服務有限公司、循道衛理中心。

到訪大埔農墟的顧客能找到新鮮有機蔬果之餘，還可以購買和認識日常生活會應用到的有機及公平貿易等產品；顧客亦可從與生產者直接接觸的機會多方面了解和感受有機對我們及環境的好處，並付諸行動即時實踐有機生活。大家是否已跟我們的農友或商戶們交流有機心得呢？



青坪有機農場 湯姚飛揚

每個星期來到大埔農墟賣菜，讓我最享受的並不是賣到好價錢，而是在這裡與農友們和客人們的聯誼。每次墟期我都可以與農友們互相交流，與客人閒話家常；有時客人們來到，雖未必一定購買，但他們總會過來看看，互相問候一番。這些已讓我感到很溫馨，我覺得這就是大埔農墟的特色，這裡已成為農墟的模範了。在這裡擺賣了三年，銷售量漸漸地提升讓我們很鼓舞，大埔農墟不斷改善它的基建及環境，使顧客及農友們都感到很舒適，我希望農墟內各農友亦能一同提升自己及產品的質量，提供更多的品種予我們的客人選購。



湯太

... 希望農墟內各農友亦能一同提升自己及產品的質量，提供更多的品種予我們的客人選購。



Joe

Apple

... 我希望大埔農墟能「菜如輪轉，客源不斷」

有機樂土 曾萍湘

我很喜歡大埔農墟內的氣氛，在這裡農友們有著他們獨特的個性，對這行業有著自己的堅持，要不然亦不會有農友像我們一樣由農墟成立初時一直留守到現在；顧客到來或許未能選購到合意的蔬菜，但他們都會鼓勵我們，讓我們堅持下去，這些人情味我想在其他地方是很難找到的，亦令我十分感動。

回想到農墟成立初期，大眾對有機的認識不深，曾經試過一天營業額只有百多元。雖然如此，但我們仍然出席每次墟期，因為這天就是我和客人「約會」的日子，當然他們大多都沒有說過會「赴約」的。

這三年在農墟擺賣的日子，令我印象最深刻的可算是06年初發生的「毒菜」事件。記得緊接著那次事件後的墟期，市民蜂擁到來農墟購買有機蔬菜；雖然我們已準備了比平常多的產品，但所有產品在中午十二時前售罄，創下的記錄到目前為止仍未能突破。

「毒菜」事件可算是我們的轉捩點，市民開始關注到食品安全的問題。他們有興趣去認識有機怎樣能提供安全、健康的食物，同時農墟主辦單位為加強對農墟出售的有機蔬菜的監督，開始在每次墟期抽驗每位農友的蔬菜，這措施亦大大提高了市民在農墟內購買有機蔬果的信心。



袁太太、袁先生

... 我祝福大埔農墟能愈做愈好，有更多人認識。

康苗有機農場 袁連昌

初期到來農墟是想多一個地方出菜，眼看著農墟不斷熱鬧起來，消費者對有機認識更多，需求亦同時增加了。記得農墟開業初期，人流及收入都很差，但那時農墟及農友都一直堅持，實在難得。農墟現時的情況已大大改善了，亦成為有機產品的集中地，而且產品種類很多。看著農墟的成長、大家對有機認識增加，真的感到十分高興。希望農墟日後能繼續舉辦不同活動，帶出更多有機資訊予顧客。我祝福大埔農墟能愈做愈好，有更多人認識。

馮小姐

余小姐

...大埔農墟已是購買有機蔬菜的信心保證地...

...希望大埔農墟能有多些生果出售及在平日開放多一天讓我們前來購買。

小狗阿康有機農場



近來多了市民大眾認識有機，對有機產品的需求亦相對增加。市面上出現了很多聲稱售賣有機的產品店鋪，市民在購買時或會存疑，但大埔農墟已是購買有機蔬菜的信心保證地，市民在大埔農墟購物時藉著與生產者直接溝通選購到健康美味的有機蔬菜，增加對有機產品的信心。曾經有一位小學生，他因為功課需要，來到農墟買有機蔬菜，他問：「我點可以簡單烹煮有機蔬菜呢？」我便教他親自把小蕃薯洗淨，待媽媽煮時放在飯上蒸熟來吃，他回家真的嘗試了，而且覺得很美味，他便回到學校向老師及同學介紹，後來老師更組織了一班同學到農墟來認識更多有機知識；那小孩在其後一段日子跟他媽媽來農墟逛逛，現在已經沒有再見到他了，雖然如此，但我深信那小孩一定會記著那次親自煮番薯的經驗，而且他已親身體會到有機蔬菜的味道，還把有機訊息帶給了他的家人、老師及同學了。這些便是我們在大埔農墟傳遞有機訊息的成果。

西貢區市民

我每個星期的都會來大埔農墟，除了指定會到小狗阿康的攤位購買外，亦會在別的攤位選購。這裡的有機菜較集中，而且地點便利，我每次均會購買一星期所需的蔬菜，我亦感覺到現時多了人購買有機菜。有機菜真的比較好味，可以吃出那種菜本來的味道；雖然有機菜比一般菜價貴，但因為有機菜較安全，為了吃得安心，我都會到此處購買。希望大埔農墟能有多些生果出售及在平日開放多一天讓我們前來購買。

主辦機構簡介



新界蔬菜產銷合作社有限責任聯合總社（簡稱新界菜聯總社）是一個由本地農民於1953年組成的合作社，在2004年成立『有機種植社群辦公室』，協助新界有機農民申請有機認證、開拓社區為本的市場策略及推動有機耕作。現在已協助44戶農民成功轉營有機（分佈於元朗逢吉鄉、大江埔、吳家村、粉嶺坪輦及大埔）。

鳴謝：場地提供 - 大埔蔬菜產銷合作社



新界蔬菜
THE FEDERATION