



割禾：禾鎌有鋸齒的一面向自己，在稻莖離地約一吋半的位置橫向一割即可。

打禾：拿起稻枝往打禾桶裏狠狠的打，米粒才會掉下來，果真粒粒皆辛苦。

腳動打禾機：用腳踩動捲筒來打禾，比較危險，小童須大人陪同才可使用。

■未打穀的米不是白色的！

■打禾剩下的禾草紮起曬乾，可拿來做肥料及餵牛。

落田割禾一腳泥 粒粒皆新鮮

現今物質豐富，港童食包多過食飯，實在唔知米貴。一於反璞歸真跟農夫學農耕，不，不是說電話app遊戲，而是趁稻米成熟時，讓孩子親身落田割禾打禾，孩子便知「米並唔係啲超市度嘅」，是一次新鮮又珍貴的體驗！

記者：溫曉嵐
攝影：伍慶泉
Model：Risley

即磨！ 有機芝麻糊

體驗完稻米收割後，最好的節目莫過於吃一碗以有機稻米做成的香滑芝麻糊！

1 先磨米：以番石榴木搗槌棍，把3湯匙泡過水的粘米磨幼。

2 加芝麻：加入200克炒香黑芝麻及小量清水，以每分鐘50轉速度繼續磨呀磨。

3 再顏滑：把芝麻漿倒入篩中過濾，用湯匙壓出，重複步驟1至3一次。

4 加糖水：把芝麻漿煮滾，加糖水調味即成！

新鮮即製有機芝麻糊，食落比坊間的更香！

一年兩造學做稻農

位於粉嶺的綠田園鶴藪村有機農場，每年會有早晚兩造稻米收成，其間會舉辦「津津樂稻」插秧及收割體驗日，讓大家可以一嘗當稻農的滋味，是日記者就來到採訪本年度首造稻米收成，經驗老到的導師馮鏡釗（馮叔）指，早造在每年約七至八月收成，晚造則在十至十一月期間。「禾出（即開花）到禾黃（稻穗成熟）約需一個月時間，而早造的最佳收成時間是小暑後一星期，等待稻穗變金黃就可以收割了！」馮叔說。收割前，稻田須提早十天放乾水，這除了令禾身收乾水份外，也為了讓泥地變得好走，割禾更容易。可是採訪前一天剛下過雨，導致泥濘滿地，參加者需脫掉鞋子及把褲管拉起才可下田，但這並無減參加者的興致。割禾時要以右手拿禾鎌，在稻莖離地面約一吋半的位置橫向使勁，就能輕易把稻枝割下來。收割好的稻枝要整齊地一束束以打十字的方式堆起，等待以



打禾桶或打禾機把稻米分離出來。稻米經曬乾及脫殼後，就成為白米了！打禾剩下的禾草紮起曬乾，之後可用來做肥料及餵牛，一點也不浪費！

■馮叔以摩打手示範每分鐘50轉速度磨米。

城市孩子回歸自然

同行小模 Risley 是個典型城市孩子，下田前遇到蜻蜓蜜蜂都會呱呱大叫，對赤腳在濕滑泥地走動拍照更表現得戰戰兢兢。但當他熟習以後，竟主動要求割禾，並滿腳泥濘地在稻田及打禾機之間跑來跑去，跟之前相比判若兩人，完場時更聲言要用稻米餵雀仔，還大膽到用稻穗去拍打田間的巨型蜘蛛，回復一臉孩子應有的天真好奇。都說，大自然的魔力真不可小覷。

後記：

馮叔常掛在口邊的種稻口訣「小暑小割，大暑大割；晚造芒種下秧，大暑時禾，立冬滿田空」，說明田種與節氣關係密切，然而農家的智慧絕不止於此。話說採訪完畢，時值下午二時，整個山頭突然傾盆大雨，正當大家憂心何時停雨，馮叔一句：「大概兩點半啦！」預言果然成真！再一次見證：知識是經驗的累積。

津津樂稻 2011

早造收割：7月16或17日

晚造插秧：7月24或31日

晚造收割：10月22、23或30日

收費：\$160/位，同時報名插秧及收割優惠價 \$300

查詢：綠田園 (2674 1190)