

01

【有日頭香个豆乾】李秀鳳原作

放寮日，阿姆渡偈同老妹轉莊下看姐婆。一下車，姐婆看著偈兩姊妹，煞煞行兼來同偈兜捕核核，笑到嘴合毋密。阿姆一儕人走去屋簷下，抔起在長凳頂毛蘭肚，一截一截烏疏疏个東西緊鼻緊講：「還香个日頭香味唷！」

「日頭仰會有香味呢？」偈恹毋解，問阿姆：「該係麼个東西啊？」阿姆應講：「這係豆乾。」姐婆拿一匝長豆仔分偈同老妹看：「這長豆仔晒燥就變豆乾。」地泥下兩隻竹籃仔張淦淦姐婆種个長豆仔，一條一條長纚纚又青溜溜仔。

「青色个豆仔仰會變到硬翹翹又烏刻刻？」老妹眼晶晶仔看等手項該條長豆仔細細聲仔講。「恁俚來去灶下變奇術哩啲！」阿姆雙手攬起兩隻竹籃仔大聲喊偈同老妹踅等佢行。

阿姆同長豆仔洗淨，頭尾切忒，放入水拋拋滾个大鑊嬾肚，過揸兜仔鹽落去燥。有兜較黃、較老个長豆仔先擇起來，另外用細鑊頭煮。差毋多煮 5、6 分鐘，長豆仔轉青就撈起來，放落毛蘭肚，拿到禾埕分日頭晒。姐婆講，晒有三日等燥水變豆乾，再過剪一截一截放落油紙袋仔，冷凍半年乜毋會壞。

該兜爍熟、放涼个老長豆仔，阿姆喊偈同老妹搦手擘豆仁放落碗肚，還交代兩姊妹做毋得偷食哦！「愛做麼个啊？」老妹頭臥臥仔問。「等下你就知。」阿姆緊講緊同姐婆打眼拐。續等，阿姆拿出針線，教偈兩姊妹同一粒一粒个豆仁綦起來，線兩頭緝好勢，兩條長長靚靚个豆仁骹鍊就做好吔！原來這係阿姆細人仔時節最好搵个齣數，好食又好搞。老妹頸根掛等个豆仁骹鍊毋盼得食，學模特¹在臺頂扭屎肫花行路。姐婆看到嘴勾勾仔，打摺个面皮固毋核歡喜个笑容。

臨暗仔，姐婆煮一大鑊豆乾排骨糜，起鑊前，還擘兩粒馬屎卵切細細埕仔拖落去攪攪啊！甜板色个糜飲鼻起來還香哪！平常時嘴毋穀个老妹，一碗豆乾糜食淨淨，偈連呷三碗還毋過願。食著有日頭香个豆乾，發夢都會偷笑。

¹ 模特：音 ma do`；語源於英語「model」，模特兒。

02

【學種菜】邱碧蓮 原作

這學期，學校安排四健會教種菜個體驗活動，全班同五年級個學長姊共下參加。雖然一開始有兜仔驚驚，驚自家對農作物個知識毋罇，毋過經過先生個耐心解說同動手做，分僱學著盡多。

僱兜最先進行個係活秧仔個事頭。指導先生教僱兜仰般形選適合個菜仁，同菜仁仔勻勻委在育苗盤裡肚，再過輕輕仔鋪一層泥在頂高，正淋水。這個過程看起來像人當簡單，斯愛耐心同細心。因為逐粒菜仁仔都恁細粒，先生講逐窟放三粒菜仁仔，毋過手昶大咁，毋堵好又放到忒多咧。實在無簡單，僱這下知愛食著自家種個菜斯無恁該食。

續下來愛學習個係毒蟲仔，這係僱最愁個。先生示範仰般用天然個方式來防蟲害，毋係直接用化學農藥。僱兜學會做天然個除蟲水，這種水係用辣椒仔同一息仔植物精油合共下做個，乜做得用洗衫粉無就茶箍。這堂課學著：原來生活中有盡多天然個殺蟲劑，自家做個除蟲水，毋單淨對環境好，也做得保護農作物。對人來講乜較康健，食咁較安心。

拜二个下晝，聽著犁田機碰碰滾個聲，四健會個先生來打

田。哇！恁大个聲，僱兜一群細人仔企在旁脣看，逐個都看到嘴擘擘仔，一下仔田就打好咁。續下來愛作菜廂，雖然先生有準備手落仔分僱兜，毋過無人愛戴，儕儕就直接用手去摸泥。僱想起阿婆講个：「細人仔愛搞泥正會大。」有人挖著蟪公噉噉滾，先生講：「蟪公有麼个好驚个？有蟪公个田泥較鬆，菜會生來還較靚。」

菜廂作好就愛來種菜咁，大家無閒泊杈總算同菜種好哩。日日愛淋水、捉蟲仔，還愛落肥，日日有無共樣个頭路愛做。包尾，來到最有成就感个時節——採收。經過大自家一段時間个細心細意照顧，總算有好收成哩。摘起萋萋个青菜，感受著自家个煞猛有咧成果。

正經同先生講个共樣，這兜菜愛先分蟲仔食，蟲仔食伸个正有好分人食。雖然講這兜菜無盡靚，毋過係無毒、有機个嘅！這係愛地球、愛環境，這係同土地共榮共好个最好證明。這兜萋菜，實在甜又好食，這還分僱對耕種人个艱苦有進一步个認識。僱毋會再過揀食哩，這兜嫗菜係無農藥菜个代表。

01

【有日頭香个豆乾】李秀鳳原作

放寮日，阿姆渡偈膠老妹轉莊下看姐婆。一下車，姐婆看著偈兩姊妹，煞煞行兼來膠偈兜捕核核，笑到嘴合毋密。阿姆一個人走到屋簷下，捧起晒在長凳頂毛蘭肚，一截一截烏疏疏个東西，緊鼻緊講：「還香个日頭香味唷！」

「日頭仰會有香味呢？」偈想毋解，問阿姆：「該係麼个東西呢？」阿姆應講：「這係豆乾。」姐婆拿一匝長豆分偈膠老妹看：「這長豆晒燥就變豆乾咧。」地泥下兩隻竹籃張淦淦姐婆種个長豆，一條一條長纚纚又青溜溜仔。

「青色个豆仔仰會變到硬翹翹又烏刻刻呢？」老妹目盯盯看等手町該條長豆，細細聲講。「偈俚來去灶下變奇術哩啲！」阿姆雙手攆起兩隻竹籃大聲喊偈膠老妹跔等佢行。

阿姆膠長豆洗淨，頭尾切忒，放落水拋拋滾个大鑊嬾肚，再過委兜鹽落去焯。有兜較黃、較老个長豆先擇起來，另外用細鑊頭煮。差毋多煮 5、6 分鐘，長豆變浸青就撈起來，放落毛蘭肚，拿到禾埕个日頭下晒。姐婆講，晒有三日等燥水變豆乾，再過剪一截一截放落油紙袋，冷凍保存半年乜毋會壞。

該兜焯熟、放冷个老長豆，阿姆喊偈膠老妹搵手擘豆仁放落碗肚，還交代兩姊妹做毋得偷食。「愛做麼个呢？」老妹頭臥臥仔問，「等下你就知。」阿姆緊講緊膠姐婆打眼箭。續等，阿姆拿出針線，教偈兩姊妹膠一粒一粒个豆仁串起來，線兩頭緝好勢，兩條長長靚靚个豆仁骹鍊就做好咧！原來這係阿姆細人仔時節最好搵个齣數，好食又好搞。老妹頸根掛等个豆仁骹鍊毋盼得食，學模特¹在臺頂扭屎朥花行路。姐婆看到嘴勾勾，打摺个面皮固毋核歡喜个笑容。

臨暗仔，姐婆煮一大鑊豆乾排骨糜，起鑊前，還擘兩隻馬屎卵切細埕擡落去²攪攪仔！甜板色个糜鼻起來還香哪！平常時嘴毋穀³个老妹，一碗豆乾糜食淨淨，偈連呷三碗還毋過願。食著有日頭香个豆乾，發夢都會偷笑。

¹ 模特：音 ma do`；語源於英語

² 擡落去：音 ed log` hi`；放進去

³ 嘴毋穀：音 zhoi` m gug；比喻胃口不好。

02

【學種菜】邱碧蓮原作

這隻學期，學校安排四健會教種菜體驗活動，佢該班撈五年生个學生仔共下參加。雖然一開始有兜仔驚驚，驚自家對農作物个知識毋罣，但係經過先生个耐心解說撈動手做，分佢學著盡多。

佢兜最先進行个係活菜秧个事頭，指導先生教佢兜仰般形選適合个菜仁，撈菜仁匀匀仔委在育苗盤裡肚，再過輕輕仔鋪一層泥在頂高，正淋水。這隻過程看起來像人當簡單樣，毋過愛有耐心撈細心正做得。因為逐隻菜仁都當細隻，所以先生講一窟愛放三隻，毋過，佢兜个手昶大咧，一毋堵好斯放著忒多，實在無恁簡單。佢這下正知，愛食著自家種个菜斯無恁該哦。

續下來愛學習个係毒蟲¹，這係佢最愁个。先生示範仰般用天然个方式來防止害蟲，毋係直接用化學農藥哦。佢兜學會做天然个除蟲水，這種水係用辣椒仔撈一兜植物精油合²共下做个，也做得用洗衫粉抑係茶箍。這堂課學著：原來生活中有盡多天然个殺蟲劑。自家做个除蟲水，毋單淨對環境好，也做得保護農作物；

¹ 毒蟲：音 teu+ chung；毒殺昆蟲。

² 合：音 gab；混和。

對人來講，也還較康健，食了也較安心。

拜二下晝，聽著犁田機磅磅滾个聲，係四健會个先生來打田咧。哇！恁大个聲，一群細人仔企在脣頭看，隻隻看到嘴擘擘，無幾久佢兜就撈田打好咧。續下來愛做菜廂，雖然先生有準備手袋仔分佢兜用，毋過無人愛戴，儕儕都直接用手去摸田泥。佢想起阿婆講个：「細人仔愛搞泥正會大。」有人挖著蟲蟪噉噉滾，先生講：「蟲蟪有麼个好驚？有蟲蟪个田泥較鬆，菜會生著還較靚。」

菜廂做好就愛來種菜咧，大家七手八腳總算撈菜種好咧。日日愛淋水、捉蟲，還愛落肥，逐日有無共樣个頭路愛做。包尾，來到最有成就感个時節——採收。經過一段時間个細心細意照顧，佢兜總算做得收成咧。摘下萋萋个青菜，感受著自家个煞猛有成果咧。

正經撈先生講个共樣，這兜菜愛先分蟲仔食，蟲仔食伸个正好分人食。雖然講這兜菜毋係當靚，但係無毒、有機，這係愛地球、愛環境，也係撈土地共榮共好个最好證明。這兜萋萋个菜，實在又甜又好食，還分佢對耕種人个艱苦有還較多个認識。佢毋會再過揀食咧，這兜嫗个菜係無農藥菜个代表。