



### 禾打機

收成稻米後，首先要進行「打穀」的程序，於是就需要利用「禾打機」，用腳踩機器上的踏板，機關就會將已經成熟的穀粒，從禾上分離出來。

### 牛嘴籠

開始種稻米前，農夫首先要翻土「開田」，令泥土變鬆軟，同時令養分均勻分佈。這是一個非常艱辛的工作，因此需要靠經過訓練的牛幫手。「牛嘴籠」就是讓牛牛配合農夫耕田的工具了。



## 從農具細看農夫智慧

種植稻米是一門很深的學問，由翻土、播種、插秧，到收成、打穀，以至收藏農作物，當中不但經過了繁複工序，而且也需要很多不同的傳統農耕用具。雖然現代農業引入先進的機器進行耕作，但這些種植稻米的傳統農具，包含著農夫們的無限智慧，值得小朋友好好認識。



## 有機香滑芝麻糊

LET'S START!

耕完田，要好好補充體力！今次Baby-mo來到綠田園，除了落田種稻米，更加請到綠田園的姨姨，將秘製芝麻糊的方法，傳授給各位媽媽和小朋友！

為什麼種完稻米，要學整芝麻糊，而不是其他充饑的食物或者甜品呢？原來讓芝麻糊變得香滑幼滑的秘密，就在於我們剛剛辛苦種植的「米」內。

要煮一碗又香滑又幼滑的芝麻糊一點都不簡單，由準備食材和工具開始，到磨芝麻、烹煮，需要花上許多心思和誠意。現在就由Baby-mo為大家公開芝麻糊的家傳秘方吧！

### 砂盤和擋漿棍

要將芝麻磨成幼滑的家鄉芝麻糊，就要用上「砂盤」和「擋漿棍」，這兩樣工具磨出來的效果，是電動攪拌機難以媲美的。瓦盤上刻有很多細紋，配合擋漿棍使用，就可將芝麻磨得很幼細。由於在磨芝麻的過程中可能會將棍上的木屑磨進食材中，所以擋漿棍一定要用可食用的石櫟木製成。農家智慧，簡單的食具也包含大學問啊！

### 香滑的秘密

讓芝麻糊香滑的秘密，就在於白米，磨製芝麻時加入白米，可讓芝麻糊更幼滑，口感更豐富，當然，在磨製期間，小朋友專注的心機，也是芝麻糊美味的關鍵。

完成

芝麻磨香，大家在家中也可以跟著做呀！



材料：有機黑芝麻130克、有機白米2-3湯匙、清水700毫升

- 1 將白米浸水約一小時，讓米粒變軟，這樣更易磨碎。沖洗淨的米芝麻粉，直至變得乾爽。
- 2 將白米和黑芝麻放進砂盤內。
- 3 逐點加入清水，將白米和黑芝麻磨成粉狀。這一步驟除了需要清水，白米和黑芝麻，還需要小朋友的力氣和耐性！
- 4 將磨成粉狀的芝麻磨進攪拌機，攪出和收集成泥。
- 5 將磨出來的芝麻再磨進砂盤，加入清水繼續磨成粉狀，如是者再磨多次，直至變得幼滑。
- 6 收集磨來不滑的汁液，然後加入清水，直到變得滑溜。把這一步驟一重複，直到芝麻糊的汁液，變得滑溜好加入。

# 早稻時節學插秧



香港每年可種兩造稻米，而四月正好是早造插秧的時節。早前農夫在秧田上播下的穀種，已成長為一株株翠綠的苗。今次寶寶就負責將這些長長的秧苗，一一插在稻田上。

拿著秧苗，踏上濕濕、軟軟的土壤上，或者寶寶起初的時候有點不習慣，因為泥土會吸吮著我們的腳，站久了的話，甚至要很用力才可以把腳拔出來呢！不過，原來泥土會一下子吸著插進去的秧苗，就像吸著我們的腳丫一樣，真的很神奇呢，大家也來試試吧！

插秧的時候，農夫會用秧盤盛載秧苗。這個木製的盤子會浮於田的水上，農夫將秧插進土壤上時，只要輕輕拉著秧盤，木盤就會跟著移動，方便農夫提高插秧的效率。



將秧苗一行一行整齊地插進在濕潤的泥土中，這工作很費體力，但小朋友卻樂在其中！



等到七月稻穀成熟，就可以收米了！農夫會在稻田下金黃的，然後把穀粒打脫收藏。



由於稻田內水多，濕潤的泥土會吸吮著我們的腳，寸步難行，所以農夫會用木製的秧盤，方便行走。這感覺對小朋友來說十分新奇和刺激。



農夫將秧苗插在田上，泥土會自然吸吮秧苗，讓秧苗可以牢牢地立在泥土上成長。



田內的水分從農場附近的水渠引入，讓稻米長得健康，還有鴨鴨，甚至會有用仔在裡面，讓我們明白稻田水質與出來的米不同呢！

### 禾稈草也是很有用的資源啊！

打掉穀粒後的禾稈草，原來是很有用的東西啊，聰明的農夫將禾草用在生活、耕作和畜牧上，好像製作鴨走雀仔的稻草人、餵飼動物、冬天時為田地上的農作物保暖、製成屋頂、用作燃料等，真的是一點也不會浪費啊！



# 體馬驗粒粒皆快樂



一起親手磨製超級香滑幼滑的芝麻糊吧！



### 鋤禾日當午，汗滴禾下土。

我們的孩子，或者永遠不愁吃喝，但無論如何，也應該讓他們知道碗中香軟可口的米飯，每粒都是農夫辛苦耕作所得。這樣，或者孩子們會更容易明白珍惜的意義，懂得欣賞米飯的美味。

四月是香港種植早稻的時間，Baby-mo今次會與大家一起參加綠田園的「津津樂稻」插秧活動，拿著秧苗，踏進稻田濕濕的土壤上，跟專業的農夫叔叔，學習如何插秧種稻米，認識稻米文化的有趣知識，又會跟農場的姨姨學磨特別香滑的秘製芝麻糊。

透過這次稻米種植活動，不但幫助我們明白一顆米所包含的汗水，更加可以讓城市的孩子，獲得獨特嶄新的經驗。雖然說，農夫種米是粒粒皆辛苦，但對好奇愛探索的孩子來說，卻不失為一次快樂的體驗。

撰文 / Sylvia Wong 攝影 / Jasmine Po, Sylvia Wong (部分相片由綠田園提供) 設計 / 阿雲 模特兒 / 潘潔儀 (3歲10個月) & 鍾佩琪 (4歲) 攝圖 / 綠田園基金

### 津津樂稻 2012

### 早造收禾

稻穀成熟時，參加者可親自在禾田上割下金黃稻，然後把穀粒打脫收藏，把脫穀後的禾稈紮起曬乾，以有機糯米製作糯米糍，體驗鄉土農耕收成工作。  
日期：7月8日（星期日）或7月15日（星期日）  
時間：上午10時至下午1時或下午1時至4時  
費用：每位每節160元(大小同價)  
報名：info@producegreen.org.hk



跟專業的農夫叔叔學插秧，很好玩啊！

### 早造插秧

親身體驗赤腳陷泥濘，彎身插秧苗的農趣，認識傳統稻米農具的用途和種稻方法，並學習以有機稻米及芝麻製作香滑糯鼻的芝麻糊，延續本地的稻米承傳。  
日期：4月8日（星期日）或4月15日（星期日）  
時間：上午10時至下午1時或下午1時至4時  
費用：每位每節160元(大小同價)  
報名：info@producegreen.org.hk