

節目概要：

開場-有菜蟲

01 狀況劇-消滅菜園的惡鄰居

02 你會怎麼做?什麼是農藥?農藥對植物的作用?對生態環境的影響?什麼是有機?

03 一起愛地球-月光下的友善農場

04 一分鐘上菜-

片頭

湘：食衣住行樣樣行

睿：生活處處有科學

燕：歡迎所有的大朋友小朋友一起收聽

合：生活科學小達人

燕：我是燕柔姊姊

湘：我是總鋪師湘穎

睿：我是小廚神永睿

燕：你們姐弟倆又在爭辯什麼啊?

睿：燕柔姐姐，這次又要請你來評理了。

燕：發生了什麼事呢?

合：就是啊...

睿：哎唷我先說，就是啊...如果有 2 個一樣價錢的綠色花椰菜。外表上，一顆看起來完美無瑕，另外一顆上面竟然有一隻菜蟲，還咬了一大口。你會買哪一個呢?

燕：我會買.... 這好兩難喔。

湘：當然是買健康的那一個。

燕：健康的那一個?怎麼說呢?

湘：有菜蟲就表示沒有農藥啊，所以是健康的那一個。。

睿：都是一樣的價錢當然是要選漂亮的啊。

燕：嗯...如果是惜福的話，我不會介意我的花椰菜上被菜蟲咬一口。不過有菜蟲也不能代表是沒有農藥的，還是需要經過妥善的處理，才能夠吃喔。

湘：有農藥?那這棵菜上頭怎麼還會有活生生的蟲呢?

燕：確實有人會覺得被蟲咬過的蔬菜才代表沒有使用農藥，吃起來才夠安全。其實蔬菜上有蟲只是代表蟲沒有被殺死，不一定沒有使用農藥，而且食用之前如果沒有將被蟲啃咬過的蟲洞清除乾淨，還可能會有食物中毒的風險。

睿：你看吧，當然是要選漂亮的，而且我聽說花椰菜裡面有最多蟲了，讓你洗看看花椰菜你就知道了。

燕：我當然也不會因為蔬菜上面被蟲咬了一口，就不買了。因為如果大家都過度要求每一顆蔬菜都是那麼樣的完美無瑕，就可能造成農夫們更多的農藥使用。

湘：對嘛，為了一隻小蟲子，要使用那麼多的農藥，對我們的人體和土地都是不

好的。

睿：那到底要怎麼辦呢？又怕菜蟲又怕農藥這真的很矛盾。

燕：這也是農夫們最傷腦筋的蟲蟲危機。不過，這個蟲蟲危機不一定要用農藥哦。

湘：可以不用農藥就把菜蟲消滅嗎？

燕：當然有，聽聽狀況劇你就知道囉。

<消滅菜園裏的惡鄰居>

湘：哇原來菜園裡有好幫手欸。經過瓢蟲、蚜繭蜂和蚜獅的幫忙，幫助植物們消滅許多蚜蟲。

睿：原來這幾種昆蟲在大自然裡，都是以蚜蟲為食物，雖然他們並不會完全消滅蚜蟲，但是卻能夠控制蚜蟲的數量，不讓蚜蟲危害植物的健康。

湘：那我們有沒有可能都用這樣的方式來防止蟲蟲危機？就算是沒有辦法完全不使用農藥，但至少也可以減少使用農藥呢。

燕：那我們就有請君豪老師告訴大家囉。

訪談-什麼是農藥？農藥對植物的作用？對生態環境的影響？友善的農作方式怎麼做？

睿：我原本以為我們只要把蔬菜水果好好的清洗，不要有農藥殘留，就不會危害我們的健康了，現在才知道，原來使用過量的農藥，會讓我們的土壤中農藥殘留過高。

湘：更嚴重的是農藥經過灌溉水或者是雨水而進入地下水中，就會污染了地下水，而且土壤中農藥殘留量過高還會影響土壤微生物的生存，影響農作物之生長。

燕：所以呀，許多的農友們也都在努力，希望在生產安全的農產品的同時，也能夠維繫周邊環境和生態的平衡。

睿：那聽說花椰菜的蟲蟲危機最麻煩，你看看這麼一大朵的花椰菜，要怎麼洗才能夠洗乾淨呢？

燕：確實花椰菜細小的花蕾清洗起來真的讓人非常頭痛，尤其擔心藏在其中的農藥和小蟲沒有辦法完全除掉。

睿：我可以把水加鹽巴然後把花椰菜泡在裡面 1 到 2 個小時，這樣對清除蟲蟲和農藥有幫助嗎？

湘：不行不行，清洗蔬菜的時候都需要使用流動的水，所以我們需要用流動的水浸泡整顆完整的花椰菜 5 到 10 分鐘，讓水流入花蕾和花梗，然後也要把表面的粉塵沖洗掉。

燕：再把花椰菜切成一朵一朵然後準備一個乾淨的水放入花椰菜，擠入大概半顆左右的新鮮檸檬汁。

睿：為什麼要用檸檬呢？

燕：因為檸檬汁含有帶負電的檸檬酸根，可以和帶正電的重金屬行錯合作用，能夠有效的中和殘留在菜裡面的重金屬。

湘：接下來要除蟲囉，再加入一小匙的食用小蘇打粉，在水中攪拌均勻，花椰菜

浸泡大約 5 到 10 分鐘，這樣可以讓花蕾中的小蟲浮出水面。

睿：食用的小蘇打粉為什麼這麼厲害？

湘：因為小蘇打粉有助於水的穿透性，他可以帶走農藥、蟲蟲、讓有害物質通通離開。原則上浸泡時間大約 10 分鐘左右，泡太久反而有可能讓髒東西又回到菜裡。

燕：最後還要用清水沖洗，將有害物質徹底沖洗乾淨，就可以準備烹煮花椰菜了。

睿：這麼一來，我們就不怕花椰菜的蟲蟲和農藥殘留了。

燕：現在大家也越來越重視食安和永續環境的問題，更有許多人在為這片土地找尋與自然共生與友善土地的方式，不妨我們現在就一起走入月光下的友善農場。

湘：哇...月光下的農場聽起來就好浪漫喔。他們是怎麼做的呢？

(合)：聽聽看就知道

<一起愛地球>廣播劇-月光下的友善農場

睿：好棒的想法，也讓麥寮這個地方重現他該有的風貌。下次我也要請爸爸媽媽帶我去麥寮旅遊。

燕：台灣真的是天選之島，有許多地方都值得我們細細去品味。好啦，今天要上什麼菜呢？

湘：就是我們準備好的花椰菜呀。

燕：太好了，含豐富維生素 C，抗氧化的最佳食物，那就把時間交給兩位囉，總鋪師和小廚神

<一分鐘上菜>

睿：曾經有一項實驗，把 4 種十字花科蔬菜分別水煮、蒸烤、油炒，結果發現水煮 5 分鐘後，蔬菜中的抗癌成分會流失 20%~30%，半小時後流失達 70%

湘：因此在這項實驗中，蒸烤十字花科的蔬菜完勝我們平常使用的水煮方式，建議大家盡量不要讓花椰菜碰到水，如果用水煮的，儘量要在五分鐘之內完成。

睿：所以今天我們今天準備烤花椰菜，可以保留更多營養素。

湘：要準備的食材有綠花椰菜 1 棵、鹽巴適量、黑胡椒適量、橄欖油。首先將花椰菜清洗並且切成一小朵一小朵。把花椰菜放入烤盤中，撒上鹽巴、黑胡椒、調味，再淋上橄欖油。再將烤箱預熱到 180 度烤 15 分鐘就可以上桌了。

睿：烤花椰這道菜只要不要烤焦，真的是史上最簡單的料理！如果再加上幾樣耐烤的蔬菜像是紅椒、黃椒、茄子等等，拼湊在一起之後就是一道色彩鮮豔好吃營養的料理囉！

(過場)

燕：ㄟ...真是不錯的好建議，大家可以換個料理方式吃看看喔！

湘：歡迎大家一起來上菜。

燕：食衣住行樣樣行

湘：生活處處有科學

睿：生活科學小達人

(合)：我們下次 空中再見囉。