



會址：屯門新墟井頭上村 87A
網址：<http://www.gaiass.org>
電郵：gaiass@yahoo.com.hk
電話：2613 2773 傳真：2618 4008

「自然協會」成立於1993年，為香港首間提倡情意自然教育與奉行簡樸生活的慈善教育團體，於2007年創辦「鄉師自然學校」。

秋季醬料至誠呈獻：

“銀稔”情緣



協會朋友：

快樂的日子總是過得特別快！伴隨著暑假的終結，夏季已到了尾聲，蟬聲悄悄地隱退了，而秋季正靜靜地向我們走來。

秋天，樹葉凋落，天地之間一派蕭降之氣，此時，自然界陽氣慢慢潛藏，陰氣漸漸旺盛，這時對應人體來講，秋天的氣機全在肺，肺主秋天之氣，所以肺氣在秋天特別旺盛，萬事萬物在於平衡，如果肺氣太旺會克制肝臟的機能，這時，宜食用一些酸味的食物生津潤肺，養陰清燥來化解這一現象。

而天地有悲憫之心，它厚德載物，會在秋季施於我們適當的食物，比如：柑橘、黃皮、梨子、銀稔、銀杏等，這是大地的美德和恩賜！為了不辜負這恩賜，廣東人發揮其飲食智慧，將“銀稔”加入配料，製作成別具風味的應季美食——銀稔好醬。



“銀稔”又稱稔(人面子)秋天收成，外表象青檸而味道介乎在青芒果及青梅之間，酸中略帶微甘，有股獨特的清新香氣。它可以製成銀稔酒，祛風鎮痛；也可以加鹽製成咸銀稔，可治咽痛，防感冒；又可加醬油浸成醬料煮饅，而今天要介紹的是銀稔加子姜及面豉醬製作而成的開胃益津的“銀稔好醬”，食法可以伴面、佐飯煮饅皆可。

說起醬料，事緣於我家奶奶的傳授，這是她廣東老家的傳統民間飲食智慧，雖然我是江西人，但入鄉隨俗，自然很樂意傳承奶奶的手藝和這味道。說實話，做這醬料難的不是技術，最需要的是用心思和時間，因為銀稔堅硬如石，外裹附有泥沙、想要清洗乾淨和切碎它，少了半點手力和時間都不行，如果您有製作銀稔的妙方或想切磋，交流，一定要找我噢！



期望這製醬所用的心思、時間，還有在這秋季對您濃濃的祝福連同醬的獨特味道一起融入您的口中和心間。

祝秋節“神志安寧，情意容平”！

茶花籽至誠分享

自然協會 2011 秋季“情緣醬料”訂購表

自協同樣著重生機飲食，致力推廣傳統飲食智慧，繼上次年初的一系列健康醬料及本地天然蜂蜜後，這次又邀請茶花籽製作應季時令醬料供大家選擇，務使社區人士能明白關注愛護大自然，其實可以由個人的健康飲食開始。

出品人：茶花籽(自然協會第八屆大地行者、club 0 裏糴導師，有機生活一族，中港台和平婦女香港代表、落實綠色生活實踐者)

- 目的：**
- 1) 推廣健康飲食文化
 - 2) 傳承中國民間傳統風俗
 - 3) 為自然協會籌募經費

種類	訂購單價 (每罐計)	數量	總計(\$)
銀稔好醬	HK\$50/罐	X	
*每罐約 350 克重±10 克	總數：		

領取日期：

5/9/2011	由自校學生帶回家 <input type="checkbox"/>
	自取 <input type="checkbox"/>
9/9/2011	由自校學生帶回家 <input type="checkbox"/>
	自取 <input type="checkbox"/>
12/9/2011	由自校學生帶回家 <input type="checkbox"/>
	自取 <input type="checkbox"/>
16/9/2011	由自校學生帶回家 <input type="checkbox"/>
	自取 <input type="checkbox"/>

訂購方法：請填妥表格連同款項於 16/9/2011 (星期五)前交自然協會

把填妥的表格連同支票郵寄 或 轉賬 或 親身遞交本會，劃線支票抬頭請寫「自然協會(慈善)有限公司」/轉賬號碼：030-4-259237

領取地點：自然協會(屯門井頭上村 131 地段 87A 鄉師自然學校)

訂購者資料：

姓名：_____ (自然名：_____) 聯絡：_____

聯絡 E-mail：_____

交費日期：_____

收費人：_____

查詢： 26132773 (自然協會，烏蠅洽)