

《我的耕食生活：關於耕種、食物與愛情》

作者：Irene

作者克婷從都市入到鄉下，卻能深深地愛上這片土地，實在不容易，現在都市人工作繁忙下鄉體驗即使有趣，也不見得會願意像作者一樣捲起袖子、死心踏地的繼續做。

近年推廣有機、低碳飲食，揮別不健康食物、黑心食品、農藥殘留，過度土地開發及使用化學農藥肥料致土壤日漸惡化，環境受污染破壞，生態不平衡等現象，逐漸受到大家的重視。娘家媽媽也有自己種菜，泥土加水、加陽光、加汗水等於健康食材，不使用農藥的生長環境，讓家人們吃得健康、有活力。

記得小時候在翻土時，會無意發現老鼠窩、蛇窩及常見的蚯蚓、獨角仙的幼蟲，常常也是哇!哇!哇!大叫起來，雖然整身弄得髒兮兮，但是心裡面很踏實、很滿足，親近大自然可以讓我感受到最純真的自我，忘卻瑣碎的繁雜事，能夠體會作者克婷愛上這樣自然的環境與心情。