



图片来自网络

如今,“城市种菜族”日渐壮大。什么拍美食、晒朋友圈都弱爆了;拿起小锄头,在自家的小阳台“开疆辟土”“播种耕地”成为一种新时尚。那么,在哪儿种?该怎么种?

## 花式种菜,你选哪种?

文·本报记者 王怡

西红柿、黄瓜、香菜……走进许桂英家的阳台,立刻被眼前的“花花绿绿”所吸引。家住北京西城区的许桂英今年65岁,她几年前琢磨起了在家种菜。“家门口就有菜市场,买菜很方便,但总觉得不如自己种出来的好吃。”许桂英说,种菜既可以让家人吃得新鲜,还能丰富日常生活,一举两得。

如今,像许桂英一样的“城市种菜族”日渐壮大。那么,在哪儿种?该怎么种?

### “变废为宝”, 集装箱里开菜园

在北京,有一群人,在废弃的集装箱里种蔬菜。

“先在集装箱里种有机蔬菜,然后把集装箱放到楼顶、校园等空地上。”该项目的负责人蔺田一鹏说。

2015年,在经历了17个月的反复研究测试后,蔺田一鹏和他的同事终于成功将一个原本在天津港“等待退休”的船运集装箱,改造翻新成全球第一个集合先进的无土农业种植科技、LED无日光培植照明系统和自动化远程数据控制系统的蔬菜种植基地,并在这里成功培育出了一批批可直接食用的蔬菜。

蔺田一鹏介绍,现在培育蔬菜的集装箱已经在北京顺义的农场安家。在北京这样的人口密集、寸土寸金的大城市,用集装箱种菜非常高效。

这种种菜方式不受气候环境的影响,具有可高产量层叠种植和在任何环境下都可密封运输的优点,不管是人口密集的大城市,还是偏远的山区,集装箱可以放置在世界任何地方形成自给自足的食物供应仓库。从根本上解决了食物种植、保存和运送过程中会形成的各种问题,大大缩减了传统模式下供应新鲜食物所需的时间和费用。

想种菜,先领个集装箱回家。

### “大开脑洞”, A4纸上种出菜

不久前,纽约的一位创意小哥伊恩·切尼就在自己的卡车上种上了蔬菜。

几年前,当伊恩从美国农村搬到纽约之后,他发现很难在纽约吃到新鲜的蔬菜,这让他无法忍受。于是他心生一个大胆的想法,把老家的农庄搬到自己的老式皮卡车上,并取名“卡车农庄”(Truck Farm)。

伊恩在车上种上了应季蔬果,从叶菜到瓜果,甚至是小水果,都是有机耕种的,不施

化肥,不施农药,而且这些蔬果随着他的卡车逛纽约。最重要的是,在寸土寸金的纽约,种了10平方米的菜园,却不要交租金。另外,他还可以开着自己的卡车农庄将剩余的蔬果分享给更多的纽约人。

在地球的另一端,北京张阿姨的“脑洞”比伊恩还要大——A4纸上种菜。

近日,北京电视台报道了张阿姨用A4纸种菜的经历。她将一张A4纸淋湿作为模拟土壤,在上面撒匀芽苗类种子,之后再铺上一张潮湿的A4纸在种子上。每日两次浇水,保证种子处于潮湿的环境,大约7天的时间就可以收获新鲜的芽苗类蔬菜。

对此,营养专家张光成提示,在尝试A4纸种植法时,应当谨慎选择纸张。纸长时间与水种子在一起,纸中可能含有的重金属残留物以及有害细菌都会影响食品安全。建议选用可食用级别的纸,如糯米纸、豆渣纸、蔬菜纸更加健康。

### “入门首选”, 一米菜园

如果你觉得集装箱占地大,A4纸种菜难度高,那么也许“一米菜园”可以是个不错的开始。

一米菜园(Square Foot Gardening)是退休美国土木工程师梅尔·巴塞洛缪期望通过园艺放松身心而设计出来。为了保证投入与产出比率,使得家庭园艺充满乐趣且易于操作,经过多次试验,他设计出1.2米×1.2米种植箱,借鉴垂直空间的设计理念,使得一平方米左右的空间得到最大限度的利用。就连著名的白菜菜地,采用的也是一米菜园的种植方法。

要建成一米菜园并不难。首先准备一个1米种植箱,其深度为15—30厘米,长宽各为1—1.2米。设定原则在于,一米菜园的主人无需踩入种植箱中,伸出手就能够到种植箱的每个位置。

接下来是调配土壤,要使土壤松软、富含养分、方便打理,并能锁住充足的水分,让植物茁壮生长。梅尔调配的混合土由等量的混合堆肥、泥煤苔(或椰壳纤维)、蛭石组成,能用上差不多10年。

然后就要决定在1米菜园中种什么,这是体现每个人不同创意的时刻。在种植箱上放上网格,每格约30厘米,网格使一米菜园更整洁,也能更好地组织植物。在每一个格子中种上一种蔬菜,根据植物大小和生长习性,每格可以种1、4、9或16棵。之后,你可以根据所种植物的耐水性进行浇灌,直到果实成熟等待收获。

## 知食

“知食”,貌似文青范儿,其实是聊家常,说的就是你我的一日三餐。那些你吃过的、没吃过的、吃过却没吃明白的,是时候好好梳理一下了。在成为“知食分子”的路上,我们同行。

——编者

## 紫苏,那些浓妆淡抹的味道

文·卜白

夏天,紫苏和小茴香、薄荷一样,是小镇最普通的香草。紫苏清新凉爽的植物香气仿佛凝聚了人间清露,芳香而持久。

喜欢香草的奶奶说,紫苏是食物的海洛因,是巧妇的化妆笔。

至今还记得,徐园女主人的一道炒田螺。那是印象里最美味的田螺,清新爽口,浓烈的异国风味让人迷醉。我以为一定是加了特别的香料,但见碟子里除了配料川椒与姜蒜就别无他物了。后来才知道竟是为了紫苏叶与苏子油,那些逼人的芬芳正是紫苏的味道。

紫苏普通却不平凡,仿佛拥有神奇的魔法。紫苏只需几片叶子,几滴苏子油,就能瞬间激发菜品的灵魂,让菜品顿时活过来。

紫苏是奶奶非常喜欢的一种食物染色剂。尤其两面紫得发亮的紫苏叶是奶奶最喜欢的,用紫苏鲜亮不张扬的紫色做成的面团与糕点,或用紫苏的鲜叶做辅助香草的各种腌菜,不仅清香、保健,而且色香味俱佳。

紫苏在菜品中表现得尤为出色,生长却不挑环境,对水肥要求很低。荒滩、墙角、屋后,菜园四处都能见到她的身影。虽时常见到却并未见人播种,听老人们说,村里四处散落的紫苏不是人工播种,而是自行繁殖的。

村前村后常见的紫苏有两种,都是野生的。一种叶片正反皆紫色,一种正面绿、背面紫。她们都是叶卵圆,有叶尖,属于野生的紫苏种类。

紫苏是唇形科的一年生草本植物,原产我国,在我国种植的历史悠久,有2000年之多。常见的有三种,一种是纯正的叶紫的紫苏。一种是白苏,白苏正反叶片都是绿色的。紫苏和白苏的叶片均是卵圆形,有叶尖。而回回苏的叶片像鸡冠一样卷曲,打着明显的褶皱,叶片宽大有深裂。

一般而言,叶片正反是紫色的紫苏香味更加浓郁,是中国餐点里最常见的香草。而叶片翠绿的白苏,口味则略显淡薄,仅仅作沙拉的材料或搭配生煎、鱼片虾蟹、寿司酱汁时的最佳香草。

记得一次云游于张家界村的村寨,在古村落里的田野里发现大片的白苏。正是七月,正逢紫苏花期,点点淡紫色小碎花,浮在碧绿的叶片中,宛若水中落花,仙气十足。但遗憾的是,紫苏的花期很短,仅仅一个多月,花很快就全褪了颜色,转眼换成一个个干燥的花蕾模样紧紧贴在花茎上。

白苏种植在当地非常流行,目及之处,大片大片的白苏田连接在一起。风吹起来的时候,叶片层层叠叠,一浪翻过一浪,万顷碧浪,波涛一样暗流涌动,暗香浮动。

当地人说那些种植的都是出口的白苏,因为在日韩很多有关生煎的料理基本都要用白苏提味增香。在白苏的试验种植田,种植的白苏比寻常可见的白苏叶片要大,香味也更浓,是科研人员最新培育的新品种。

当地人就地取材,用白苏去腥增香的辣子鸡,味道独特,让不爱吃鸡肉的我,竟然胃口大开。

有闺蜜喜欢用紫苏做成各式饮料,有的取紫苏的美丽颜色,有时用紫苏的清凉凉爽的香气,无论与柠檬汁、猕猴桃汁还是牛奶搭配,口味都让人难忘。这种用紫苏做茶饮的传统,从风雅的宋代就已经开始了。《本草纲目》记载,大宋仁宗皇帝曾昭示天下评定汤饮,结果是紫苏水第一。所谓熟水者,饮品也,也就是说,紫苏茶在宋代因品种曾获得过最高殊荣。

而我最喜欢用紫苏做面包,无论多简单的烘焙配方,撒上几片紫苏碎,就渲染了浓烈香味的绝美味。

前两天,在奶奶院子里采了些新鲜的紫苏叶片,装了满满一口袋,回来洗净切碎扔进打散的鸡蛋里,放在平底锅里煎熟,浓郁的香气,隐隐约约鲜艳的紫色,浓烈凉爽的清新口感,我确定那是我吃过最美味的煎鸡蛋。

紫苏除了香气动人,生性也温和。

在中秋时节,江南之地,临海之滨,人们喜欢用紫苏叶片铺底,清蒸大闸蟹,是非常当下的时令美食。这种海鲜与紫苏同食的方法渊源已久,本草纲目记载说紫苏可解蟹毒。说的是海鲜类寒凉,而紫苏性温辛,可中和寒邪之物的寒凉。

紫苏药食同源,全身是宝,除了叶片供人食用,苏子除了榨油,紫苏的根茎也可入药,是很好的散寒暖胃、行中养气的良品。

紫苏好吃好看又实用,适应性很强,不论在陆地还是阳台上,春天随手撒下一些种子,很快就能繁茂起来。紫苏的老叶掐了泡茶煮粥炖汤,新鲜很快就能长出来,是更新度非常好的草木。紫苏在20摄氏度左右的温度就能一直生长,在温暖的地方,四季均可以播种,是案台小绿植的绝佳之选。作为难得的全能型香草,紫苏早已深入人心。



紫苏 *Perilla frutescens* (L.) Britt.  
1.植株上部 2.花冠纵剖 3.花 4.小坚果 (陈月明绘)

## 教你一招

在阳台养鱼并且配搭着种植蔬菜也是现在悄然兴起的模式——鱼菜共生。这是一种新型的复合耕作体系,它把水产养殖与水耕栽培两种不同的农耕,通过巧妙的生态设计,达到科学地协同共生,从而实现养鱼不换水、种菜不施肥生态共生效应。

在鱼菜共生系统中,水产养殖的水被输送到水耕栽培系统,由微生物细菌将水中的氨氮分解成亚硝酸盐和硝酸盐,进而被植物作为营养吸收利用。

## 乐活家



倪一农

“敬畏自然,以一种内省的态度,收敛自身的行为,向自然学习。这时,你就会发现与自然的距离拉近了,你能体会到自然的包容,会发自内心地喜欢上周围的一花一木。”

## 倪一农:我爱一花一木

文·本报记者 刘岁哈

如果有一门课,不仅可以学到书本上的知识,还带你置身大自然,观鸟、辨认植物、夜拍昆虫、识别矿物与地形……进而全方位地观察和认识自然之物,是不是非常有趣?今天我们要讲的就是这样一门课和这门课的“带路人”。

倪一农身材伟岸魁梧,博学幽默,北大附中的同学们习惯亲切地把这位有着二十余年教龄的生物老师叫做“大倪”。学生们说,选他的博物课要“抢”;倘若幸运地选上了,你可能会变成校园里的“另类”——北大附中首届博物课学员李若晗在博客中说:“(上完鸟类科目后)学校里多了好多天天仰着头、目不转睛地盯着树上的‘神经病’。我们从头走路都低着头,现在我们无时无刻都高昂着头,为了不错过树枝间可能存在的鸟儿。”

### 博物致知

如今的学生不缺乏从书本上获取知识的能力,他们缺少的是什么呢?是一手的自然体验,是沉浸式、实践性的学习方法。说起博物课的理念,倪一农认为,它是现行课程体制的一个良好补充,通过引导学生观察感悟自然现象,激发他们对自然的好奇心,培养与之相关的兴趣爱好。

2007年,借着国家课程改革契机,倪一农等几位有志于推广自然教育的同事研讨博物课的课程设置方案。经过两年酝酿,2009年第一届博物选修课开办了。当年选

修博物课的学生只有28人,如今选课人数已达300人。

“我们的课程形式除了课堂教学和专题讲座以外,还有两部分是学段实习与学年考察。”倪一农介绍,“学段实习是在北京市周边进行体验和考察,一般一到两天就可以完成;学年考察则是为期十天左右的,赴全国各地的国家级自然保护区,进行综合的体验和调研。”

目前,同学们的足迹已经涉远广西崇左白头叶猴国家级自然保护区、陕西长青国家级自然保护区、云南高黎贡山国家级自然保护区和内蒙古达里诺尔国家级自然保护区。

每次外出考察前,同学们按照自己的兴趣,组成“专业小组”。每到一地,便自主开展调研项目。比如在崇左,两栖类夜拍和昆虫夜拍组的同学们晚上10点出发进行“暗夜行军”,拍摄到许多白天难得一见的物种。

“自然观察只是孩子的一小步,在此过程中训练了方法,使孩子们养成了良好的习惯,培养了责任意识;和伙伴们的分工协作,激发了孩子对研究与探索的渴望,使他们不断定位未来的发展志向和终生的兴趣爱好。”倪一农说。

### 守望自然

“博物教育是一项系统工程,绝不是在某地开个夏令营到此一游这么简单。”倪一农每次为博物课学年考察的地点“选址”时,

都要先期组织校内老师、校外学者及当地保护区工作人员进行预考察,充分熟悉当地生物分布状况,按照时令季节制定教学计划、拟定突发灾难应急措施,与当地政府进行沟通等等,每次的教师预考察至少3次。安排妥当后,才会带学生团队开赴保护区。对每一位来到自然保护区的学生,倪一农都强调:“我们不是过客、不是普通的游客、不是单一的大自然的享受者;我们是保护区的建设者,也是大自然的守护者,我们自愿承担自然守望者的责任和使命。”

“回归自然,敬畏生命”,这是博物课的课程宗旨,也是倪一农的自然观和生活态度。倪一农说,人类只是自然界中的一个物种,一个组成部分。工业社会中,人总愿意将自己凌驾于自然之上,自然会按照它的法则给人类以报复,雾霾就是个大都能切身感受到的例子。

“敬畏自然,以一种内省的态度,收敛自身的行为,向自然学习。这时,你就会发现与自然的距离拉近了,你能体会到自然的包容,会发自内心地喜欢上周围的一花一木。”

的确,倪一农就是这样谦卑地爱着大自然的一切。记者曾问他最喜欢什么植物和动物,他不假思索地说:“所有!”然后反问记者:“你失望吗?”

当然不。这大概就是一个博物学者对自然万物所具有的“初心”吧。

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

