學種菜記

◎ 樂植

去年（2015）三月下旬，到農會幫婆婆買蔬菜植栽，因為先生買了一塊地，想再過五年退休後去種菜，公婆和先生正嘗試著種植有機蔬菜。後學因為看到國外有機菜園的節目，想煮菜時就隨手可得、又鮮甜，所以非常嚮往；再者，有些菜不容易存放，尤其是九層塔，擺放三天左右，未煮就容易黑，丟了又好可惜，於是就動了一個學種菜的念頭。本來後學壓根也沒想要種，因為種菜很辛苦，要風吹日曬的，會變成小黑人，呵呵！

想想二樓的陽台有空間可以種種菜，當下決定多買一些蔬菜植栽回家試種看看，於是順便在農會為自己買了九層塔三株、絲瓜一株、白苦瓜和綠苦瓜各一株、秋葵二株、青椒三株、栗子南瓜一株等，就這樣開始了種菜的時光。其實，另有個原因是之前爸爸阡插（又稱插條、插枝）了一盆左手香，拿給後學種，結果長得不錯，也激起了——原來後學也可以種菜的信心（原本對自己沒什麼信心）。

有些菜農為了讓收成較多，施用很多的農藥，這個方式種出來的蔬果對身體並不好；自己學種菜，都使用有機肥料，而不用化學肥料及農藥，可以愛護地球，友善耕種，對這片土地會更好。

蔬菜植栽買回來後，還需要種菜的盆子、培養土、瓜果有機肥，採買與準備好之後，就可以開始種菜囉！買器材時，後學順便買了 10 元的空心菜種子，因為自己很喜歡吃空心菜，因此也想來種種看。

首先，在種植盆器中倒入培養土，至少八分滿；再鏟開一條溝，將蔬菜植栽放入，每一株之間要給間距，讓它有

長大、伸展的空間；就這麼依序種下，再將培養土覆蓋到種子上；之後再澆水，要讓泥土要濕透，原因是怕培養土乾濕不均勻。完成後就靜置，讓種菜三要素——陽光、空氣、水都能充分提供，接下來就等著植物健康地長大吧！

陽光——真的是非常重要，它會讓植物行光合作用，讓蔬菜葉片更加深綠。那種感覺就像是衣服在陽光底下曬乾，會有一種陽光的味道，穿起來非常舒服。有充足陽光的照射，綠色蔬菜不會變成黃綠色，越能曬到陽光，顏色越綠，而且是深綠色，看起來就很健康。

空氣——也很重要，如果空氣有汙染，對種植的蔬菜就有影響，會不健康。

水——那更不用說，就是生命的泉源，沒有水，植物就不能活了，就萎縮了，所以早晚一定要給它們澆澆水，植物才會快快長大。

如果看到植物沒有成長得很快時，就要給它們補充能量。隔一段時間施有機肥，加強營養，會發現它們好像開始「活絡」了，開始再長大些給你看，葉片也增大，就是「有吃有行氣（台語）」的實際作用。看著植物又有活力了，後學心裡也非常開心，好像在照顧小孩一般，每天都喜歡去看看它，是不是有長高、長大一些。

記得小學時，有次去大舅媽家，她家後院有一小塊地種了些空心菜；她拔了一些空心菜苗，炒了一盤給我們吃。現拔現炒的青菜，令人吃起來非常驚喜，心想怎麼那麼好吃，非常鮮嫩的感覺。現在自己種了蔬菜之後，也常常剪下來，馬上炒來吃，才知道就是這麼新鮮可口的味道。有時煮麵時加一點剛剪下來的空心菜苗，雖然只有少少的，也很讚！空心菜籽有兩種，一種是長大就連根拔起，另一種是離土面留一小段再剪下來，它還會再長出新的。每種植一次，大約可食用五個月，之後就讓那盆土休耕，暫時不種，讓它養精蓄銳，三個月後再拿來種種別的蔬果。

另外還種了青椒，這次剛好買的是果肉薄、較小顆的品種，但沒有大青椒的一股味道（有些人不喜歡青椒特別的味道）；收穫時把這種青椒分享給鄰居，

▲ 隨手可得豐盛新鮮的蔬果。

大家都說好好吃。此外，這種青椒還可以當生菜食用，加些油醋醬就很好吃。這種青椒大概是跟小辣椒同科，也是很會長，只是成長期較久而已。

而絲瓜、苦瓜、栗子南瓜都屬爬藤類，於是後學就去買了攀爬的繩索，讓它們可憑藉著攀延往上生長。一株都只長成一顆，有些長到第二顆時，其中一顆就長不好，或被蜜蜂咬爛掉。收成時，絲瓜很清甜，瓜肉細緻，大概是因為現剪下來就馬上快煮，保留了水分，因此口感很鮮甜。種絲瓜時，水分需求較多一點，不然瓜肉會纖維變粗。苦瓜也是小小顆時就剪下來煮，因為怕若等到成果時又被蜜蜂叮到而報銷了，哈哈！栗子南瓜果肉鬆軟，吃起來很甜；種植時，因為下雨泡水而爛掉好幾顆，真的好心疼；不過看到它的葉子一葉一葉的，在太陽底下排隊立正站好，就很興奮地拿照相機照下來。

秋葵只有兩株，開花時，花朵很漂亮。後學種的秋葵，一開始一株只長一個，花謝脫落後，秋葵就在花托上慢慢長大。聽說秋葵對胃不好的人很有幫助，因為它有滑滑的黏液。有時剪下來兩支，就用開水燙熟食用，沒加什麼調味料，就蠻好吃的；大致上自己種菜都不想讓它長得太大，不

▲ 種類豐富的植栽讓人有成就感。

是怕被蟲吃，就是怕過熟導致纖維較粗，因此都蠻鮮嫩的。

紅鳳菜是後面的鄰居拿給後學種看看的，一把紅鳳菜的葉子剪下來食用，剩下的梗就拿來阡插到土裡；但後來才知道，紅鳳菜是秋冬才適合種植的蔬菜，夏天種時，因為常下雨，好多蟲蟲在上面爬來爬去，後來就沒吃，而是剪掉做堆肥。

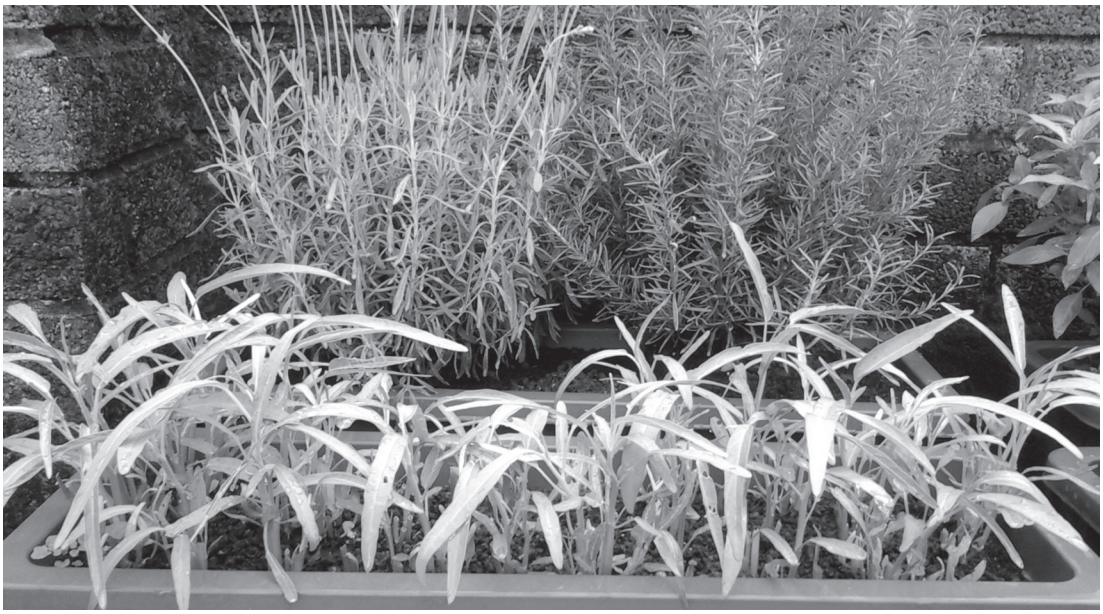
有天後學去買種植的材料時，看到小辣椒植栽，心想種小辣椒隨時可以取用，也很不錯，於是就買了三株。每天看著它們長大，早晚都給它們澆水，陽台陽光又充足，一次竟然就收取了 50 支辣椒；還有一次，颱風要來之前，就早點拔辣椒，以免被颱風吹壞了，沒想到竟然有 100 支以上，於是分給妹妹、鄰居當煮菜時的配料，超有成就感的！

後學也喜歡插花，常買切花去中堂插花供佛，但有時因為颱風或連續降雨等原因，花價會漲得非常高，有

時難免覺得價格實在貴得太離譜。後學就想：既然開始種菜了，何不也種種花草。開花的花朵或是一些綠色的葉子都可以拿來當花材，而且它們還會再長出來。於是就到市場賣花的店，先買小盆的玫瑰花試種，因為後學很喜歡玫瑰開花時的芬芳；接著又陸續在花市或是專賣植栽的店買了迷迭香、薄荷、薰衣草、茉莉花、提琴葉、繡球花、火鶴、仙丹花、尼基羅草（白鳳菜的一種）、虎頭蘭、萬年青、紅竹等等。此外，還種了木瓜，生命力超強的，在市場買了一顆木瓜，將留下的籽放在土面上，它就長成了好多株木瓜植栽。

茉莉花開，可以剪下來插花，滿室芬芳；火鶴開花時，也可剪下搭配，插成中堂、講台上的盆花，紅色的花朵非常討喜。賞心悅目的插花，不僅自己看了歡喜，道親每每看到不一樣的盆花，都說：「好漂亮 ！」後學也會生歡喜心。

這些種菜經驗，也讓後學見識到：你愛護土地，不灑農藥，土地也會回報你。大地一片生機，有蟲蟲大軍、蜜蜂飛舞、鮮綠色螳螂、不知名的昆蟲、各種顏色的蝴蝶翩翩起舞，有時都來不及讓牠們入鏡呢！種菜、種花真的是會讓人滿心歡喜，即使需要等待也是值得的，您何不也試種看看！大家一起來吧！



▲ 蔬菜、香草琳瑯滿目。