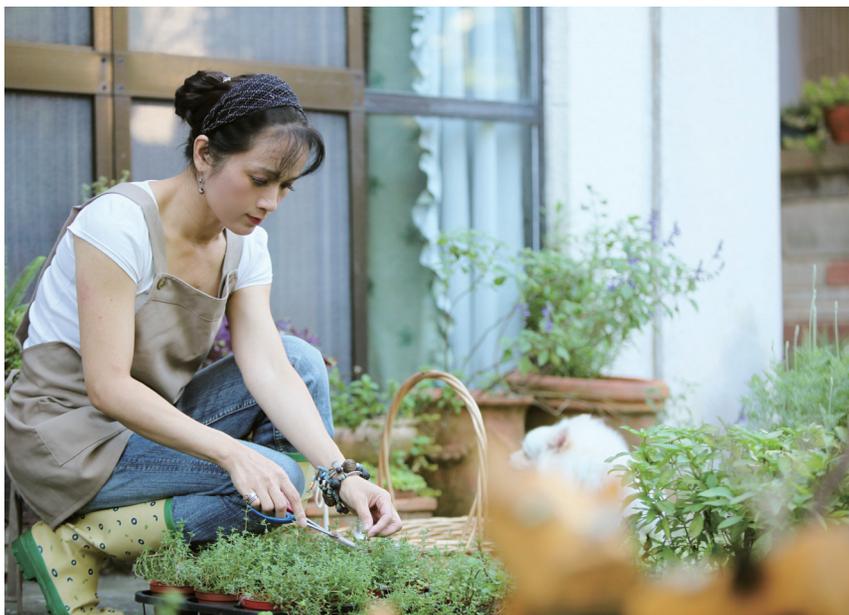


安心健康又療癒

輕鬆上菜 打造自家菜園

「天然生活不一定要離開都市才能實現！」蔬果園藝家董淑芬以最簡單的方式，教導大家輕鬆進入蔬菜種植的園地，讓您家菜園也能輕鬆上菜！

文／洪詩茵 部分資料、照片提供／董淑芬



喜 歡植物、喜歡種菜、喜歡買菜、也喜歡烹飪的董淑芬，從生活中

一點一滴學會種菜，從興趣到出書分享，一切緣起於她五歲時家門前隨意丟棄的芒果核，記憶中破芽而出、茁壯成長的芒果樹，讓她萌生了綠色的夢。然而，輾轉搬遷總讓她一直無法圓夢，直到女兒滿五歲那年從新北市搬到楊梅，董淑芬才終於擁有了了一座屬於她的花園，才開始能夠認真種花、種菜、種香草。

香草花園變身野菜花園

董淑芬笑言，剛開始她喜歡種香草及花卉，正好那時香草極為盛行，也因此接受許多媒體採訪，但父親的過世，讓她無心打理花園，一度甚至荒廢。當時，婆婆看她種了滿園子的花



蔬菜也可以是美麗的庭園景色。

卉、香草，覺得一點都不實用，就在小花盆中種了一些地瓜葉，沒想到強韌的地瓜葉長勢良好，在菜價上漲的颱風季節，反而成了她家餐桌上的主要蔬菜，也促成她開始種菜的契機。就這樣，董淑芬的香草花園慢慢變成野菜花園，蔬菜的顏色、形狀各異，是花園中的絕佳點綴，而且家中若有小朋友，還可以讓小孩子從小接觸，寓教於樂，她說：「蔬菜既漂亮又實用，既有觀賞價值又能摘來吃，有鑑於愈發嚴重的食安問題，自己種蔬菜，不僅不用擔心農藥殘留，也能吃得安心又健康。」

在家種菜必備道具 & 竅門

種菜的門檻其實並不高，有些蔬菜甚至簡單插枝就能成長，董淑芬分享，

種菜需要的道具非常簡單，只要有一把鏟子、一個澆水壺及一袋培養土即可；另外，還可以準備手套保護雙手，準備剪刀方便採摘蔬菜，準備有機肥補充土中養分；若是住在都市地區，沒有花園、院子，只能在陽台栽種蔬菜，還必須準備花盆、接水盤，將蔬菜種植在花盆中。花盆的形狀、大小、種類非常多元，可以依據需求及蔬菜的外型準備相應的花盆，配合花盆的空間及形狀，以及花盆種菜多以疏鬆的培養土為主，鏟子以輕便的小鏟子為佳。不過，若是戶外花園，使用花園中的土壤種植蔬菜，董淑芬建議搭配混合一些培養土種植，這樣土壤會比較疏鬆，長勢也會比較好。

初次嘗試種菜的人，董淑芬建議，不要一次種太多種類的蔬菜，可以從病蟲害較少的品種開始嘗試，例如：地瓜葉、紅鳳菜、萵苣、芹菜等，此外，小紅蔥、小白菜亦是較易種植成功的蔬菜；但若住家連陽台都沒有，只有日光燈及提供一點點日光的窗戶，「芽菜」是唯一選擇。董淑芬強調，只要有耐心，種菜一點都不難，她特別分享以下簡單種菜竅門：

一、要定期施肥：市面上販售的培養土，多已施過肥，初次使用無須施肥，但第一次採收之後，最好每隔一個月就施一次肥，因為肥料會代謝，而且既然是種給自家人吃的，當然選擇天然的有機肥最好。此外，雞蛋殼敲碎之後，鋪在培養土上是極好的天然肥料；平常的洗米水也是很好的天然液肥，環保又天然。

二、要天天澆水：種植蔬菜，充分的澆水非常重要，最好能夠每天早晨及傍晚各澆水一次，若無法每天澆水兩次，至少也要澆一次水，而且以早晨為最佳澆水時機；至於澆水的水量，要把握徹底澆透的原則，即是澆水到接水盤出水為止。

三、要適時採收：蔬菜成熟一定要採收，莫因看菜葉翠綠就捨不得採摘，待其黃掉不僅可惜，且菜葉太過茂盛擁擠也容易讓蔬菜生病引蟲害。此外，適時採收成熟菜葉不僅可減少養分消耗，更能刺激新葉增生，如因照顧不慎出現黃葉或老葉，務必將其清除乾淨，才能維持蔬菜健康。此外，可多次收成的蔬菜，當植株老化，就必須移除。

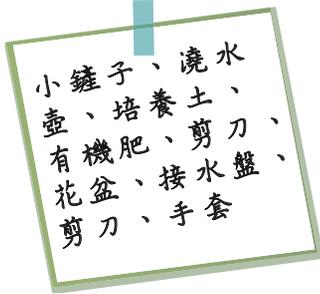
四、要實施輪作：蔬菜每次收成完後即便有重新施肥翻土，還是要避免栽種同科植物，因為同科植物會消耗土壤中相同的養分，所以若種植同科植物，第二次的成長狀況通常不會太過理想，也容易引發病蟲害，建議實施輪作，既可平衡土壤內養分，也可減少病害。

因為食安問題，自家種菜愈來愈盛行，蔬菜的種籽或菜苗，連鎖超市、量販店、花市、蔬菜種苗店或部分傳統菜市場等都可以買得到，只是連鎖超市及量販店的種類選擇會比較少。對育苗沒有信心的初學者，比較建議直接買菜苗回家種，甚至可以採買接近收成的蔬菜。董淑芬表示，在國外，直接購買一盆盆接近收成的蔬菜回家



自己種菜營養又安心。

是普遍現象，他們會將蔬菜盆栽擺放在廚房或陽台，需要使用的時候，直接從花盆中採摘使用，用完了再買一盆即可。舉例來說，有鑑於果實類植物對於日照要求較高，若想在都市陽台種植，只有小番茄或辣椒較有可能性，但畢竟條件較不充足，建議購買已開花或結果的小番茄及辣椒栽植，待其果實成熟即可採收食用，也是不錯的折衷方法。



都市蔬菜怎麼種

適合都市陽台日照較少的環境、少蟲害

地瓜葉、紅鳳菜怎麼種

栽種方式：扦插法，菜市場買回的地瓜葉或紅鳳菜，挑選已有小葉芽的枝梗，將葉片剪除，留下一〇公分以上的梗子，插入準備好的培養土中，記



得保持水分充足，並且每月施肥。
栽種季節：全年度
收成方式：直接將葉子剪下來即可，之後枝葉會繼續重發，可持續收成。

小白菜怎麼種

栽種方式：播種法，均勻撒種，注意種籽間的疏密度，並保持水分充足。
栽種季節：全年度
收成方式：屬於一次收成蔬菜，收成時要一次剪到底，不建議連根拔，因會帶土，需浪費水沖洗。

苣荬菜怎麼種

栽種方式：播種法，初學者建議購買幼苗栽種，能較快享受收穫樂趣，除

保持土壤濕潤外，苗株之間最好維持十公分距離，以免太密影響生長。
栽種季節：九、十二月
收成方式：可用手將葉片整片剝下來，但要記得留下幾片大葉子，不要一次採光，以免下次收成要等比較久。

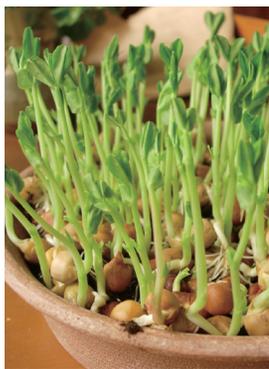
芹菜怎麼種

栽種方式：播種法，但芹菜發芽困難，初學者建議購買幼苗栽種，只要水肥足夠，其日常照顧相對簡單，然芹菜生長比較緩慢，需要耐心照料。

小紅蔥（珠蔥）怎麼種

栽種方式：從菜市場買回來，作為爆香用途的紅蔥頭，挑選結實飽滿的球莖，已冒綠芽的更好，將有根的部分

收成方式：可剪上面的梗葉使用，留下根部芹菜會繼續生長，可再次採收。



搭配漂亮容器，小紅蔥及洋蔥都可以化身美麗盆栽。

豌豆苗怎麼種

栽種方式：將豌豆苗種籽泡水一個晚上，準備一個托盤類的平整容器，鋪上一~二公分泥炭土，第一天先將種籽鋪在泥炭土上，用噴霧器將種籽及泥炭土噴濕，再用另一個托盤將其蓋住，放置一個晚上，將蓋子掀開，觀察是否發芽，若已發芽就不用再蓋，將托盤放置於桌上或可看到的地方，

適合室內種植，沒有陽光、只有日光燈也無妨

朝下，壓進土壤中，至少將一半球莖埋進土裡，球莖間維持十公分距離，交錯種植，視覺效果絕佳。

栽種季節：全年度（春季最佳）

收成方式：將球莖上方長出的綠色珠蔥剪下，記得保留一公分的植株，並且持續施肥，會再冒出新芽，可持續採收。秋天時，若葉子枯黃倒下，可收成底下的蔥頭使用。

綠豆芽怎麼種

栽種方式：購買專門種植綠豆芽的綠豆（以綠豆湯綠豆種植的綠豆芽口感略苦），洗淨後，將其泡水一個晚上，放在不透光的容器或茶壺中，每天幫綠豆淋水，再將水倒掉，一天至少這樣淋水二到三次，就像洗澡一樣。

栽種季節：全年度

收成方式：大約五天就可以收成。

對於有興趣在家種菜的同好，董淑芬建議可以買一本工具書，碰到問題隨時翻查看詢，或者也可以到她的「董淑芬的野菜花園」留言詢問，她非常樂意為大家解決種菜的難題。

持續每天噴水。

栽種季節：全年度

收成方式：待豌豆苗長至七公分高即可收成，一般大約五至七天即可收成。

董淑芬 PROFILE

從小就渴望擁有一個花園，喜歡植物、喜歡烹飪。為了實現花園的夢想，自一九九六年離開都市，來到人生地不熟的楊梅小山城，在這個陌生的地方，卻開啟了人生的新視野。也因為這一扇綠色的窗，讓她的生活多采多姿。常受媒體邀約與報章雜誌採訪，分享她的種菜、烹飪、烘焙等心得，目前共有十一本著作。

最新著作：《董淑芬的廚房花園筆記 是菜園也是花園 100個安心蔬果 x 美味料理，打造城市田園樂》

