

## 中文版自序

《種植生活：我的五十年城市耕種札記》原題為 *Growing Your Own Food in Hong Kong*，以英文寫成，2013年初版，2015年推出增訂本。至今10年又過去，專為香港種植愛好者而寫的參考書仍寥寥無幾。在這期間，本書看來成功鼓勵了一批讀者加入種植行列，當中不乏初次接觸泥土的人。然而，由於語言的隔閡，令本書難以接觸更廣大的本地讀者。因此，出版社決定推出中譯本。中文版本的內容絕大部分與原著相同，但翻譯必然存在某種程度的轉化。我並不視之為一個問題，反而樂於藉此機會對內容作更新，增添一些細節和圖片。

熱切期待與新、舊讀者見面！

梁雅達

2025年4月

香港中文大學出版社：具有版權目錄

## 英文版自序

栽種自家蔬菜讓我們溯本尋源，反璞歸真。城市人與自然隔絕，既以為周遭缺乏自然，也從沒動機去栽種任何植物。對於前者，我想提醒他們一個一般人以為不以為意的事實，就是在我們這個石屎森林，有四分之三土地是郊野。而後者，正是我寫這本書的原意——列出各種可能性，鼓勵他們落手種植。其中一個可能性，就是縱使面對各種空間限制，你都可以透過切實參與種植，將大自然帶回生活之中。

現代人習慣於各種消費的便利，所有需求都要得到即時滿足：夏季要吃冬季盛產的蔬菜，冬季想吃夏天當造的瓜果。他們完全擁抱全球化。食物自半個地球以外坐飛機抵達，可能還飛越了北極圈，途中不斷向地球大氣層排放二氧化碳和其他種種有毒氣體。食物里程同時留下巨大的碳足跡。

消費者要求市場在最短時間內供應出無瑕疵的產品，這種需求主導著食物的大規模生產。要滿足這些要求，就必須大量使用化學肥料、殺蟲劑，以及透過科技進行操控。化肥中過量的氮從下水道進入自然環境，已對河流系統和海洋生態產生很大破壞。然而，只有極少數消費者會關注他們所購買的產品來自何方，更遑論這些食物的生產、包裝和運輸方式。購買者只根據個人無意識的判斷做出選擇。

栽種自家蔬菜可以處理以上部分非議。很少人能在蔬菜的需求上做到自給自足，然而即使只是種出所需的極少部分，滿足感已然產生，因為你做了該做的事。不用農藥和強力化肥意味著你種出來的食物天然、安全。也因為它們不是在6個月前就已收割下來，而是鮮摘鮮吃，爽甜口感還未喪失，所以更美味可口。同樣重要的是觀察它們每天生長蛻變帶來的滿足

感，它們總是向你需索，又總會給你回饋，牽引著你的生活節奏。還有，四時有各自獨特的時令物產，透過種植，我們重新對季節的變化充滿好奇和盼望，為我們的食物賦予了多一層意義。

耕耘田園，收穫知識。栽種自家蔬菜是一項多面向的活動。它令你接觸到植物學、昆蟲學、氣象學、化學、醫學、地質學、鳥類學、哲學，以及其他更多學科的知識，令你更求知若渴。也關數學的事？葉子在莖幹上的排列，或是種子在種子穗上形成的圖案，與斐波那契數列等數學原理有明確關聯。去觀察向日葵的花頭探索更多吧。

我時常提醒自己，不是所有人都有條件或應當去種植。緊迫的都市生活會使最渴望嘗試的人卻步；在這極度擁擠的香港，也沒多少人能擁有自己的種植空間。我將我這個只有25平方米的小菜園，視為超越價值的、我自己一片小小的「應許之地」。其餘我所有的植物都是用盆栽種的。

我會盡力向你示範，只要有天台、陽台、窗台、牆壁、欄杆，或者只是幾個花盆，都能馬上開始嘗試。

你也一定會發現：栽種自家蔬菜樂趣無窮！

梁雅達

2012年

## 譯者序

譯到皇帝菜可以用來做沙律：想吃唯有自己種，現在是季節了，去買種子！

譯到潺菜是能抵受香港炎夏的少數四種葉菜之一：噢，已到水尾，再不吃今年就會錯過了，去街市！

譯羽衣甘藍時：難得剛好有摘自朋友菜園的自家有機菜，今晚就煮Caldo Verde！

這類內心戲在翻譯期間每天都上演好幾回。溫馨警告，閱讀本書，你要預備好成為行動派。

無論是想尋找栽種的動機，還是解決過程中的難題，抑或是想得到營養和飲食建議，這本書都是你的實用指南，隨時翻看相關的章節。

當你解決了當前的問題，我邀請你坐下來由頭細閱，體會作者50年來與種植交織的生活方式，以及從種植而來的感悟。

你會讀到當中有香港半世紀的物轉星移。以前9月初轉涼就開始種的蔬菜，現在要延後一個月才落種，氣候變遷不是抽象概念，而是身體的感知；有些蔬菜長期在生活中從不缺席，因為它們是本地常民文化的一個載體；外來的貴價蔬菜變得平民化，一些少見品種變了日常，因為全球化仍蔓延；某種疾病多發了，某種蔬菜的營養被追捧，反映著城市人生活方式的轉變。

你也發現作者的形象漸漸浮現：數十年如一日，每天穿上白袍前去施肥淋水，放下手術刀後去翻土除草。他田裡肥大鮮美的瓜菜是多麼招搖，但你可能更羨慕他那被有機種植、即摘即食的自家蔬菜寵壞的味蕾。他旁

徵博引，讀者處處能感染到他透過耕耘田園來收穫知識的喜悅。還有，他講廣東話但寫英文，飲食西化又地道，是他來自土生葡人社群的文化流露。

與Arthur相識於2006年，那時他第二本關於城市種植的書出版，我前往採訪。其時，他已在一塊由路邊爛地開墾而來的菜園種植了30年，期間還將屋苑四周光禿禿的石屎牆，栽種成「繞屋樹扶疏」的綠籬笆。他親身示範了耕種可以是、也應該是都市生活方式的一部分。這次採訪為我帶來衝擊，成為我日後報道香港農業、學習植物知識和嘗試種植的開端。

當*Growing Your Own Food in Hong Kong*在2013年首次出版時，我已熱切期待中文版的推出。去年，當Nim Yin告知這個機會來臨，我自覺能力不足，仍大膽地接過這項任務，因為我希望有更多人能從Arthur的書得到啟發。

多謝Nim Yin為我修正錯處和提出更好的翻譯建議。我對她的感激還包括在過去20年來時常與我分享與種植相關的各種樂趣，並毫不吝嗇地給我大量鼓勵。很高興認識了出版社的Winifred，我總是偷偷從旁觀察，跟她學習如何做出一本好書。

張薇

2025年4月22日

## 推薦序

### 種植一種生活空間

翻開《種植生活》一書，彷彿走進作者日常的種植生活，亦感受到作者其實也是在種植一種生活空間。

現代城市人的生活節奏不必要地急促，似乎認為在工作賺錢和享樂消費以外的，都是瑣碎而浪費時間的事物。人們漸漸和他們賴以生存的食物產生異化，而對食物的選擇權，亦不知不覺地交到食品供應商的手上。曾經聽過一個這樣的笑話：「父親問孩子：『食物是從哪裡來的？』孩子答：『廚房。』父親馬上更正：『錯！是超市。』」

作者通過描述他的種植生活，呈現一個可以同時用視覺、嗅覺和觸覺去感受的色彩繽紛世界。書中有很多實用的小技巧，讀者大可選擇一些作為參考，開展自己的種植生活，或者在蔬菜瓜果之間，某天能種出一個更廣闊的生活空間。

林漢明 (Lam Hon Ming)

香港中文大學卓敏生命科學教授

2025年5月

## 推薦序

### 一部充滿美學意境的作品

閱讀 Dr. Langenberg 的《種植生活》令人興奮，內容十分豐富充滿吸引力，愈讀愈欲罷不能，讓人享受其中。

我愈來愈感受到香港人對種植的熱愛，或許是因為人們欣賞植物生長並結出果實的奇妙過程。愛好種植的人們常常透過交流來分享經驗，又或像我一樣，在書局中打書釘，從閱讀中去學習。然而，有關香港種植的書籍實在稀少。YouTube 或互聯網上有大量資料，但往往令人眼花繚亂，且不乏誇張之處，並不一定適用於香港這個地區。

作者是一位在香港的地道種植者，他融合各方面的資料，將多年實踐中累積的經驗和心得編寫成這本香港種植書籍，實在是一部難得之作。

本書的內容範疇非常全面且深入，涵蓋了從選擇種子與播種、育苗、各種插枝繁殖方法與技巧，到土壤管理、花盆選擇、灌溉和施肥等，這些都是每位種植者所希望了解的。Dr. Langenberg 對堆肥有深入的見解，這也是種植中一個非常重要的課題。此外，書中還探討了害蟲的預防和管理、如何收集種子等，每個部分都極為豐富。本書介紹的植物種類多樣，特別有趣的是，作者利用不同的空間進行種植，包括土地上，有些則是盆栽，還有的是大的和小的掛盆，讓我們看到如何在各種環境中實踐種植。

在描述種植過程時，我們會接觸到一些植物學的知識，例如植物的學名、不同的分類及其特徵。在第一章中，作者介紹了植物基因改造對植物本身、環境及人類的影響，讓人不知不覺中對植物學有了更深入的了解。本書除了涵蓋瓜類、菜類和豆類外，還有一章節講到不常見的食用植物，有的花不僅為園藝增添色彩，某些品種更是可食用。在介紹各種植物的同

時，作者還穿插了一些與種植相關的資料和小故事，使讀者對這些植物的認識更加立體。

對於一位種植者而言，季節性種植的問題至關重要：這一季種什麼，那一季又種什麼，雖然互聯網上有大量資料，但適合香港氣候的卻不易找到。香港為亞熱帶地區，四季分明，每季都有不同的植物可供選擇栽種。本書提供了一個根據香港環境氣候編排的種植時間表，這是作者多年經驗的結晶，實在珍貴。不僅如此，書中所描述每個品種，都是作者在香港親身實踐、成功種植的成果。書中那些令人嘆為觀止、目不暇接的精美圖片，均是作者親自拍攝。翻閱這些照片時，我禁不住想探究，作者究竟是如何種出如此健康豐碩的收穫呢？

最後，書中還談到了如何烹調這些農作物。作者在結尾部分建議了一些既簡單又有趣的食譜，這樣的安排實在周到。從普通的醬汁、湯水到饅菜的烹調，以及製作蘿蔔糕等點心。這些食譜不僅能讓大家品嚐自己的勞動成果，為餐桌增添季節變化之美，更讓我們享用新鮮食材，促進身體健康。

有機種植的收穫，不僅是對收成上的滿足，更是一場深刻的學習。不同的植物，在不同的季節和環境中，展現出獨特的個性。一粒種子從發芽到成長，再到果實累累，這個過程深深啟發我們對自然和生命的感悟，教會我們尊重大自然及生命。種植的過程不僅能培養個人的性情，還能帶來內心的寧靜與舒暢。與農友們彼此分享心得和收穫，更是令人感到無比的美好。本書不僅是一本實用的種植指南，更是一部充滿美學意境的作品，值得細細品味，反覆閱讀，從中獲得更豐富的啟發。

何富德 (Tom Ho)

牙科專科醫生  
熱愛種植者

2024年12月

## 推薦序

### 一個偶然的農夫

2014年，我母親送了一本 *Growing Your Own Food in Hong Kong* (2013版) 給我作為聖誕禮物，那是我第一次接觸 Dr. Arthur 的著作。多年以來母親都是香港園藝學會的會員。那年12月我收到這本書向她道謝時，她對我說：「你有一個寬敞的天台，現在閒置著，去種些東西吧。」

我向來樂於接受母親給予的挑戰，於是便興致勃勃地投入其中。幸運地，當時只有3歲的兒子也對園藝十分感興趣，每晚睡前我都會閱讀 Dr. Arthur 的書給他聽。此後一年，我種過各種各樣的作物，在天台用3吋種植箱種白菜、菠菜、生菜、菜心等葉菜，在6吋種植箱種蘿蔔、粟米、西瓜、紅蘿蔔、番薯、薑等，林林總總。第二年，我們收成的食用植物，包括蔬菜、水果和香草等超過50種。憑藉這些業餘種植經驗，我開始將信和集團旗下物業的天台和地面範圍改建成讓大家可以體驗種植的園圃。

2017年，我想向素昧謀面的 Dr. Arthur 表達謝意，於是鼓起勇氣打電話到他的大腸直腸外科專科診所預約。我打算假扮病人，在見面時才向他表露我是何等感激他的書對我、我的家庭和公司帶來的莫大裨益。可是診所的護士告訴我，他已不再接收新症，但我和秘書 Ada 仍持續透過電話和電郵聯絡他。經過多月對診所的「滋擾」，我們終於接獲 Dr. Arthur 親切的回覆，邀請我們前往他和太太位於壽臣山的家中拜訪。大概他也好奇想知道這個鏗而不捨的粉絲是何許人也。接下來發生的事就不贅了。

Dr. Arthur，多謝你的啟發和鼓勵。希望你的讀者都能在種植中獲得身心的淨化！你帶領我走上的這趟種植之旅，令我更懂得欣賞我們深愛的香港，她的亞熱帶氣候環境是多麼複雜多變，生物多樣性是何等新奇有趣。

本書除了示範如何在宴客時用時令收成布置出美麗的蔬菜花束，又傳授實用環保貼士，如重用膠樽來種植紅蘿蔔（真的可行！），Dr. Arthur還分享他承傳自母親的澳葡美食做法，通本洋溢著這位在香港只此一家的作者集博學家、農夫和學者於一身的獨有特質。

你教導我們，耕耘田園是為了收穫知識。一如羅馬哲學家西塞羅（Cicero），你在人生漫漫的追尋求索之路上，播下了很多種子，當中不少都已結下善緣。

如果你擁有花園和圖書館，你將別無所求。

——西塞羅

黃敏華 (Nikki Ng)

「一喜種田」創辦人

信和集團慈善事務董事

園藝愛好者

2025年1月

---

\* 原文以英文書寫，題為“An Accidental Farmer”。

## 英文版推薦序

### 最好的美味

看書，是和作者的心靈交流，是了解和吸收他的學識和經驗。如果作者是你認識和尊敬的，你會更享受書中的樂趣。我說的當然是看梁雅達醫生的這本書。此書記載了本地種到的、可吃的植物。

我承認自己是非常喜歡胡亂種些東西玩玩的人，不能算是園藝。梁雅達醫生就可當之而無愧。我曾說他是當今的城市園藝大師，他身為資深外科醫生，但對本地各種植物認識之深，已經到了專家的境界，其中包括花草樹木，及可吃的植物，都寫在他的兩本書內。第一本 *Urban Gardening* 說本地的植物，包括觀賞和食用的，想必許多人都看過。

梁醫生對吃的研究也不簡單。我最享受是和他一起吃，因為會吃到一些新口味，和學到一些以前不知道原來可以吃的東西。一次在他家花園喝下午茶。他隨手在田裡摘了些植物來做沙律吃，很可口。原來野草般的松葉牡丹，及金蓮花的花和葉是可以生吃的。他說很多花都可以吃，包括菊花、秋海棠、玫瑰、萬壽菊，甚至南瓜花，都是最好的美味。不用擔心怎樣弄來吃，他在書內都有詳細的介紹。

梁醫生家的花園也令人大開眼界。他能巧妙地善用他家旁邊的空地甚至大廈樓底的地基位置，把這些本來沒用的地方都種滿植物。春天到來，到處繁花似錦，非常美觀。他種的除了常見的花草蔬果外，還有很少人在家中花園種的玉米、甘蔗，甚至稻米。他書內描述的植物及相片全都是自己種出而拍攝的，非常珍貴。

全書以優美的英文寫成，看時像一邊聽故事，一邊吸收知識，一點也不沉悶。如介紹種植有檸檬味的天竺葵、合掌瓜、火龍果、新品種的

番茄、本地的小白菜、牛油果、蒔蘿、木耳、玉米及向日葵等等。未成熟的番茄原來可省回來，製成調味醬；還有番薯怎樣從原產地巴西經葡萄牙到澳門，再由明代大科學家徐光啟引入中國種植的歷史等，同樣引人入勝。

現在我們的下一代，人人豐衣足食，食物得來太易，所以很少人會知道蔬菜是怎樣來的。我們應跟從此書的指導，由最易種的白菜及菜心起，教小孩種菜，啟發他們對植物的興趣，認識到由種子到整棵菜的長成，是經過了不少辛勞的成果。由此了解到生命的循環，亦學會了尊重食物，不會隨便浪費。

關寶源 (Kwan Po Yuen)

全科醫生  
植物愛好者

2014年