我真高興自己的心靈能感受人類最單純、
最天真的樂趣，
他把自種的包菜端上桌，
享受的不只是包菜，而且是一切美好的日子——
他種菜的美麗清晨，他澆水的愉快黃昏，
以及他看菜苗長大的歡喜。

—— 歌德 (Johann Wolfgang von Goethe)，宋碧雲 譯
《少年維特的煩惱》，1774

香港中文大學出版社・具有版權的資料

作者說明

這本書無意作為一本完整的種植指南。坊間有不少與種植相關的書籍，為無論新手還是老手提供方方面面的種植建議。這些書籍幾乎全部都是外地出版的，對歐洲或者澳洲的讀者正確無誤的內容，在本地卻未必用得著。而我希望透過本書提供的，是你從上述書籍得不到的資訊——專為香港種植者在我們本地的環境條件下成功種植的經驗心得。我會根據你們可能會遇到的常見問題，提供一些實用的建議——種什麼？何時種？如何應對某個特定狀況等。本書還會談及一些基本原則和值得留意的事項，讓你更了解如何在香港種植可食用的植物。由於植物常用名稱眾多，在不同地方也有不同叫法，本書保留英文原版中的英文名稱和拉丁文學名，以減少混淆，也供對植物學有興趣的讀者作進一步探究。

我謹守一個原則，就是只會在書中介紹我親手栽種過的植物。由於我沒可能種遍所有作物，因此或會令某些找不到心儀作物的讀者感到失望。

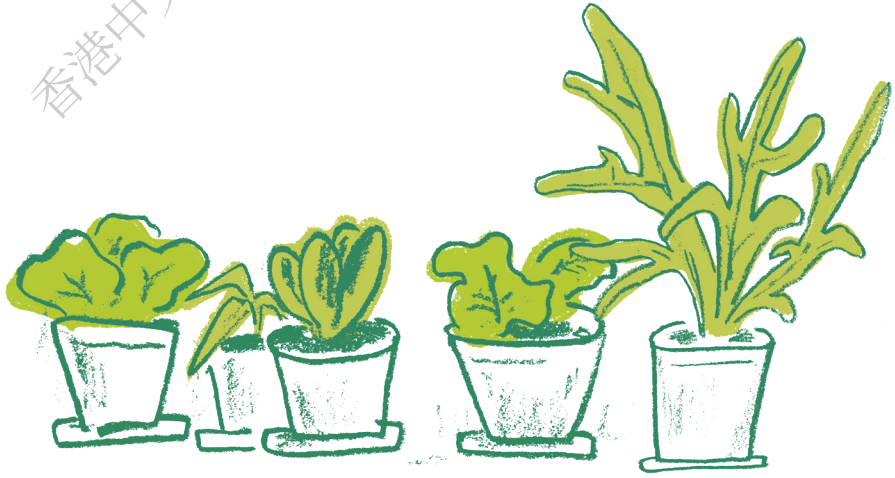
書中除了少數特別標注了攝影者的照片，其餘均由我攝於自家菜園（野生植物則攝於其自然生境）。

香港中文大學出版社・具有版權的資料

香港中文大學出版社：具有版權的資料

種植生活

香港中文大學出版社：具有版權的資料



1979年，陳燕攝

1
開始栽種！

整個夏天，朱利安都在園子裡和農夫一起幹活。看著農夫將蕪菁從黝黑的泥土中拔出，放入籃中，她不停地問了一大堆問題。他怎麼知道蕪菁是時候該拔了？他是怎樣完好無缺地把它們拔出來？如果蕪菁長得太大了怎麼辦？明年還會在同一個地點種蕪菁還是會轉移到別的地點？他拭乾額頭上的汗水，雙手放在沾滿泥巴的束腰外衣上。她的問題令他開懷大笑，那些由日曬風吹雕鑄出的皺紋更深邃了。

香港中文大學出版社・版權所有資料

——艾美・弗賴霍姆 (Amy Frykholm)
Julian of Norwich: A Contemplative Biography, 2010

* 朱利安・諾里奇 (Julian of Norwich, 1342–1416) 是英國諾里奇聖朱利安教堂的一位隱修女。隱修士（或隱修女）是指脫離世俗社會，在教堂的範圍內過著祈禱和禁慾生活的人。

種子與繁殖

種植自家蔬菜大都由種子開始，儘管有些會用繁殖體進行無性繁殖。種子的大小差異甚大，莧菜種子非常細小，牛油果的果核卻大如高爾夫球。種子堪稱世上最奇妙的設計，種皮內儲藏著自己完整的生命藍圖。它所儲存的訊息，它的遺傳密碼，遠勝任何一部超級電腦的儲存量。每當一粒種子發芽，蛻去堅硬的外衣時，奇蹟亦隨之展開，它將逐步兌現你對它的期望，亦即是你對它的「信心」。聖經（英王欽定版）《希伯來書》第 11 章 1 節對信心因素有精彩的描述：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」再難找到比這更好的定義了。種子的藍圖根據當前的環境，指引著植物的發育和行為。它將訊息傳遞到植物的細胞，告訴它們該如何長成，每一細部的形狀和顏色是怎樣的，如何應對外來攻擊，如何履行繁衍任務，以及最後，怎樣和何時該撒手塵寰。

種子攜帶的遺傳物質能複製出親代品系[1]的特徵。當兩個品系雜交，就會得出雜交品種，被稱為 F1 雜交品種。F1 種子種出的植物集合了來自父母品系的一些理想性狀。雜交品種的開發主要是出自商業動機，以提高產量、一致性、抗病蟲力及便於收割。然而，F1 植物的下一代卻會出現很多變異，故不適宜用作留種，每年必須重新購買種子。

雖然家庭種植者不需特別憂慮基改種子的問題，但這是個大眾關注的話題，值得討論一下。轉基因種子並非雜交技術的產物，而是透過對基因的操控，即透過殖入外來的有利基因（基因工程），令這些基因特徵呈現在被改造的植物中。和雜交種子一樣，使用這些種子的農夫每年都要以更高成本向供應商重新購買。有些人認為這是商人謀取厚利的手段，令農夫陷入不平等的夥伴關係。基改食物是一個複雜、仍持續熱議的題目，尤其是

香港中文大學出版社・未有版權的資料

留種（茼蒿）

香港中文大學 版權所有

很多關於安全性的疑團仍未解開。例如，從花生轉移基因會否也將花生蛋白的致敏性轉移到新的植物中？辯論仍進行得如火如荼。

這裡正是闡述一下原生品種和種子的適當時機。原生品種（又叫祖傳品種）指的是在人類歷史較早時期普遍栽種的植物，然而當中許多因應大規模農業需要而甚少種植甚至已經絕種。舉例，根據美國國家種子儲存實驗室（National Seed Storage Laboratory，現美國國家遺傳資源保護中心）在1903至1983年這80年間的庫存，不同品種的番茄種子由408種降到79種；椰菜由544種降至28種；豆類從408種降至25種；生菜由497種降至36種。[2]

現代農業傾向於選取少數品種進行大範圍單一種植，以最少的勞動力達到最大的穩定性和利潤回報。儘管這做法大大提高了作物的產量，減少全球飢荒人數，但同時亦帶來新問題。以最普通不過的薯仔（馬鈴薯）為

香港中文大學出版社・具有版權的資料

剛萌芽的豆類種子

例，自秘魯安地斯山脈引進歐洲後，即使在原產地種植著數千個品種，愛爾蘭人只單一地依賴最高產的品種——愛爾蘭白馬鈴薯。然而，這品種對致病疫黴的遺傳脆弱性，在災難性的愛爾蘭馬鈴薯大飢荒（1845–1852）中殘酷地暴露出來。薯仔全國性失收令超過一百萬人餓死，並引發大規模流徙，人口流失達25%。保存傳統品種以維護基因存庫，對避免同類悲劇十分重要。

在2006年成立的斯瓦爾巴全球種子庫（Svalbard Global Seed Vault，又叫「末日種子庫」“Doomsday Vault”），位於挪威斯匹次卑爾根島，有一半藏在凍土之下。這個設施為世界各地種子庫的種子做備份，為未來人類食物供應不致斷絕提供保障，目前儲存了大約400,000份種子樣本。儲存庫的溫度設在–18°C，讓種子保持低代謝活性，延緩種子老化。在這特定儲存環境下，例如高粱種子壽命可達19,000年。倡導種子收集的其中一位先行者，是俄羅斯植物學家尼古拉．瓦維洛夫（Nikolay Vavilov），曾在1920至30年代遊歷各國去收集種子。他在聖彼得堡成立了現稱為瓦維洛夫全俄植物遺傳資源研究所（N.I. Vavilov All-Russian Institute of Plant Genetic Resources）的研究機構。諷刺的是，史太林視他的種子收集工作為資產階級活動而對他加以迫害。1943年，這個致力防止全球飢荒的偉人，餓死在一個勞改營中。

慢食運動（Slow Food）是嘗試將農業工業化快速、價廉和簡便的生產模式所造成的弊病撥亂反正的另一股力量。這個運動由卡爾洛．佩特里尼（Carlo Petrini）於1986年在意大利發起，他認為任何人都有權享用「優質、潔淨和公平的食物」。要實現這個目標就必須致力維護生物多樣性，達致可持續的食物供應。這個運動迅速發展，分會遍布全球，各自負責當地傳統作物及味道的保育。

香港中文大學出版社：具有版權的資料

所幸的是，東南亞不少家庭式種植者和自給自足式農戶仍持續栽種祖傳品種，留種文化根深柢固。祖傳品種採用開放式授粉來維持其性狀，並透過留種及一代代種植來延續。因此，這是一項可持續的行動。過去十多年來，「本土膳食主義者」(locavores) 發起食用本地生產、帶有祖傳食物風味和特性的食材。在這個運動推動下，種植原生品種的風氣日盛。現在很多種子鋪都長期供應原生品種的種子。

個人來說，我會盡量自己留種。這並不是說家庭式種植者應避免使用雜交種子。說實話，雜交品種的確有很好的表現，每年試些新作物也是一種樂趣。

種子的壽命有限，長短視乎保存的條件。香港的夏天對種子十分不利，其中高溫和潮濕是最大的威脅。儲藏在低溫和乾燥環境的種子，生命力可以延續2至3年。不過，我盡量每年購買新種子，既節省時間，也減少挫敗感。香港的種子售價相對其他地方便宜，投資一包新鮮的種子是個明智的開始。吝嗇購買種子的金錢往往得不償失。當然也有例外，你可能有一些得來不易的珍貴種子，希望盡可能保存得長久一點。你亦可能想為自己的植物留種，供下一季種植。種子可以放在密實盒做密封保存，然後放入雪櫃4°C的冷藏格。內部溫度12°C至15°C的恆溫酒櫃，同時具備低濕度的好處，也適合用來儲存種子。

不同植物的發芽時間差異甚大。有的只需2天，有的要等4個星期。為了讓大家掌握不同作物的發芽時間，在個別介紹作物的章節，會一併提供相關資訊。

在香港，購買種子的途徑和種子的種類都有不少選擇。在上環西港城向西步行數米就有多間菜種行出售散裝的新鮮本地菜種。在寫作本書期

香港中文大學出版社・具有版權的資料