

目錄

中文版自序	ix
英文版自序	x
譯者序 —— 張薇	xii
推薦序：種植一種生活空間 —— 林漢明 (Lam Hon Ming) 教授	xiv
推薦序：一部充滿美學意境的作品 —— 何富德 (Tom Ho) 醫生	xv
推薦序：一個偶然的農夫 —— 黃敏華 (Nikki Ng)	xvii
英文版推薦序：最好的美味 —— 關寶源 (Kwan Po Yuen) 醫生	xix
作者說明	xxi

1 開始栽種！ 1

種子與繁殖・播種・營養繁殖・土壤管理・盆器種植・
有機種植與肥料・堆肥製作・病蟲害防護・日常維護・
種植有時・常見錯誤

2 栽種日常生活 45

種植與永續生活・種植與健康・種植與人・親子種植・植物與藝術

3 蔬果種植札記 61

▶▶▶ 葉菜類 // 62

菜心・白菜／鶴蕪白菜／小棠菜・芥蘭・芥菜／大芥菜・
生菜／油墨菜／苦墨菜・椰菜／尖椰菜／皺葉椰菜／紅椰菜・黃芽白・
椰菜花・西蘭花・菠菜・莧菜・薤菜・潺菜・西洋菜・茼蒿／皇帝菜・
芹菜／西芹・枸杞・番薯苗・羽衣甘藍・蒼蓬菜・抱子甘藍

▶▶▶ 果蔬菜類 // 96

番茄・矮瓜・辣椒屬(燈籠椒／長椒／圓錐椒)・秋葵

▶▶▶ 水果類 // 108

木瓜・檸檬・無花果・菠蘿・柚子・香蕉・火龍果／霸王花・
芒果・土多啤梨・牛油果・番石榴・黃皮・蜜瓜・西瓜

▶▶▶ 瓜類 // 130

苦瓜・青瓜・絲瓜／水瓜・節瓜・冬瓜・南瓜・合掌瓜・
翠玉瓜・葫蘆瓜

▶▶▶ 根莖類 // 142

紅蘿蔔・薯仔・番薯・蘿蔔／櫻桃蘿蔔／白蘿蔔／冬瓜蘿蔔／青蘿蔔・
芋・大頭菜・紅菜頭・歐洲蘿蔔

▶▶▶ 豆類 // 158

豆角・荷蘭豆／豆苗／甜豆／青豆・四季豆・萊豆・黃豆・蠶豆

▶▶▶ 香草類 // 164

蔥・芫荽・蒜・薑・羅勒・歐芹・韭菜／韭黃・薄荷・迷迭香・
芝麻菜・香茅・月桂・芝麻・薑黃・咖喱葉・沙薑・蒔蘿・茴香・
百里香・鼠尾草・牛至・香蜂草・驅蚊草・斑蘭葉・甜菊

▶▶▶ 其他 // 190

粟米・芥蘭頭・大蒜・花生・甘蔗・露筍・稻

▶▶▶ 另類滋味 // 202

馬屎莧・馬齒莧・向日葵・萵筍・菊苣・旱金蓮・金銀花・
南瓜花・水茄・假蒟蒻・蒲桃／蓮霧・木耳／雲耳

4 摘我國中蔬

221

收成有時・食譜

鳴謝

245

參考書目

247

附錄

I. 拉丁學名釋義

248

II. 播種與收成時間表

250

III. 蔬果檢索表

256