

种蔬菜种花种水果，样样都种；养鸡养鸭养兔子，什么都养

城市居民种植蔬菜、水果和饲养小动物指南

你的

农场 在 城市

[美]丽莎·泰勒 著
[美]西雅图种植协会

钱峰 黄婉君 译



这本书讲的是**养鸡、养鸭、种蔬菜。**这才是真正的**新家庭城市农场！**

你有一片菜地吗？如果有，你将有巨大收获：一大碗美味沙拉，一大筐天然番茄，一大捆菜豆角，一大把草本植物……你可以养两只母鸡，年产600只鸡蛋，或者养蜜蜂，收获的蜂蜜全家都吃不完。本书专为城市居民量身打造，提供独一无二的种植和养殖知识，告诉人们怎样种植有机食物，养养鸡、鸭、兔子和山羊等家畜家禽，甚至在有空闲的任何地方——**房顶、窗台花盆、城市空地或者后院**，经营一个属于个人的**新城市小农场。**

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



563
274



[美] 丽莎·泰勒 著
[美] 西雅图种植协会

钱峰 黄婉君 译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的农场在城市 / (美) 泰勒著 ; 钱峰, 黄婉君译.
— 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5352-7785-5

I. ①你… II. ①泰… ②钱… ③黄… III. ①蔬菜园
艺②宠物—饲养管理 IV. ①S63②S865.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112763号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-348号

YOUR FARM IN THE CITY: AN URBAN DWELLER'S GUIDE TO GROWING
FOOD AND RAISING ANIMALS

Written by Lisa Taylor and the gardeners of Seattle Tilth

Text copyright © 2011 by Seattle Tilth

Originally published in English by Black Dog & Leventhal Publishers

责任编辑: 李 佳

封面设计: Red Herring Design

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

787 × 1000 1/16

19.5 印张

300 千字

2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

定 价: 68.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

第一章	1	城市农场的由来
第二章	15	规划你的城市农场
第三章	31	营造健康的土壤环境
第四章	57	高位栽培、容器栽培 以及垂直栽培
第五章	73	一切都从种子开始
第六章	89	土壤肥力
第七章	103	自己亲手种植的水果蔬菜
第八章	161	保持植物生长势头
第九章	179	爱你的敌人
第十章	229	延长收获期
第十一章	255	城市农场中的动物
第十二章	283	农场工具及农场样本

第一章

城市农场的由来

让

我产生在城里拥有一个自己的农场的想法，是因为一次特殊的花园体验。我从没见过那样的花园，里面满是各种鲜艳的颜色和有趣的东西。花园里有小虫子，十分有创造性的各种棚架和出色的园林艺术。与较为常见的细长的排列不同，在这里蔬菜水果生长在草本植物和灌木丛中。这样的城市农场不仅仅给人带来平静和灵感，也是极具教育意义的！这个花园里满是标语和展示，告诉人们如何在家里种有机蔬菜，自给自足，改善环境。

这个城市农场就是“西雅图种

植协会”原本的启蒙园地。这个城市农场占地约为48562平方米，隐藏在高大的冬青树后面，位于西雅图市的好牧人中心。这是在繁华、匆忙的城市里的一片可食用的绿洲。这样的城市农场打破了一直以来草地在城市及郊区景观中的统治地位。我只去了那个农场一次，就已经确信：我也想在我家造一个迷你版的城市农场。我设想中自己的城市农场是这样的：田里种满了蔬菜和草本植物，两边的围栏处种上果树，秋千的藤架上则爬满葡萄藤。我想要的城市农场，是一个我可以在做饭之前直接采摘一些新鲜蔬果的地方。现在，我已实现了这一梦想。



你也可以创造一个属于自己的城市农场！此书将会介绍一些简单、直接、有效的方法，这些方法已经在“西雅图种植协会”的启蒙园地中不断试验、改进，超过30年了。虽然，我是在西雅图创造了自己的城市农场，并在其中种植蔬菜、养鸡，但是本书中介绍的方法可以让你在任何一个大城市，都拥有一个自己的城市农场。

我们会帮你学习如何种植自己的食物，少量养殖小动物，例如鸡、羊或者蜜蜂。我们将介绍如何在不同的地点创造自己的城市



农场，例如后院、露台、阳台以及社区花园。看看本书，再努力一把，你就能把自己家里那块原本无聊、无用的地方变废为宝，变成一个美丽、多元化、产出食物的城市农场。所以，让我们开始吧。

什么是城市农耕？

城市农耕是一个新兴名词，代表了有一个自家厨房的后花园，这样的做法早在城市兴起之时就已经存在了。早些时候，城市农耕有过许多别名：豌豆田、战时菜园、可食用的景观。在这里，我们将城市农耕定义为：在城市

现在，
来一点
健康
美味的
食物吧！

我们要向那些健康美食改革家致敬，正是他们让城市农场这个潮流渐渐兴起。在这里，我们要感谢爱丽丝·沃特斯、迈克尔·波伦、杰米·奥利弗、弗兰西斯·摩尔·拉贝、芭芭拉·金索夫，以及那些倡导慢食运动（一项号召人们反对按标准化、规格化生产的汉堡等单调的快餐食品，提倡有个性、营养均衡的传统美食，目的是通过保护美味佳肴来维护人类不可剥夺的享受快乐的权利，同时抵制快餐文化、超级市场对生活的冲击）、就地取材的人。这些现代健康食物的传道士们，十分尊重有机运动（倡导有机农业的运动）的创始人。那些创始人很智慧，也很勇敢，他们总是质疑农业的工业化和机械化。我们感谢这些先行者，鲁道夫·斯塔莫、伊芙·巴尔夫女士、阿尔伯特·霍华德爵士、福冈正信、艾伦·查德威克，以及J. I. 罗戴尔，他们几乎是立刻就意识到，工业化、机械化的农业模式

对生态系统的危害。有不少纪录片都讲述了人们与食物之间的断连的危害，例如《食品公司》（影片《食品公司》从快餐业入手，逐步向种植业、畜牧业、养殖业延展开去，揭露了大型食品公司经营者为了获取高额利润，不惜改变动植物的生长方式和生长周期，从而在经营上取得丰厚的利润的黑幕，而代价却是公众的健康和安全。）、杰米·奥利弗的《食品革命》（连续剧集，讲述了杰米·奥利弗远渡重洋来到美国改变美国人不健康的饮食习惯的故事）、埃里克·施罗塞的《快餐帝国》（影片通过3个故事介绍一头牛是如何变成汉堡包的，批评了快餐业及其社会影响。）。甚至，奥普拉·温福瑞（美国著名脱口秀主持人）也在节目中多次倡导健康饮食。而且，在埃莉诺·罗斯福（二战时期，罗斯福总统的妻子在白宫里建造了战时菜园）之后，白宫的草坪上第一次有了菜园！



的环境中有效地利用空间，进行耕种的活动。城市农耕的农民是那些高贵正义地种植蔬果，以供自己、家人和社区里的人食用的人。这与20世纪70年代的返土归田运动不同，新兴的这波城市农耕运动并不是让人们放弃城市里的生活，回到农场里，而是让人们享受在城里拥有一个属于自己的小小的农场的理念。

近来兴起的就地取材制作食物的潮流，让许多城市居民对在家附近种植蔬果很感兴趣。不过要是环境条件太好，又是向南，又是茂盛的草地的话，植物就失去了自我调节、生长的过程。住宅的前院就是一个用作城市农场的好地方。事实上，任何一小块可以每天得到6~8小时阳光照射，并可以连接水源的土地（不论地上是草还是人行道），都可以作城市农场之用。在那些以前空旷的空地上，现在也可以听到母鸡的咯咯声，闻到高位栽培床里种植的草

本植物的气味。

所以，不论你家里是有小露台，或者一块小田地，你都可以在家附近自己种植健康蔬果，运用有机农业的方法改善环境，有效地利用城市里的荒地。还有，要是你足够勇敢，而且法律允许的话，你还可以养一些家畜，比如鸡、蜜蜂、羊、鸭和兔子。

对很多人来说，城市农场存在的目的，就是可以在其中种植健康的蔬果，控管蔬果的生长过程，以造福于附近的居民。还有一些人是想让自己的孩子接近大自然，知道食物并不是保存于盒子里，从超级市场的货架上来的。有些地方空间更大，可以种植蔬果造福于城市内环这个“新鲜蔬果的沙漠”。在城里种植蔬果也让人们能够亲身体验到种植的快乐，感受到这个星球的生生不息。

本书的目的是教你如何种植蔬果，不过不



仅仅是这样，我们还会教你如何吃好食物。与城市农场息息相关的，就是如何准备和保存新鲜食物。通过耕作，你就可以成为本地食品系统里的一分子，与蔬果从种子变成餐桌上的佳肴，再变成排泄物的这一过程紧密联系在一起。所以，当你计划好你想要怎样的农场时，首先要从你最喜欢吃的食物开始。对我来说，没有什么比在后院闲晃更惬意的了，我可以听着黄莺歌唱，直接伸手从树上摘下一些覆盆子，放进嘴里享用。

为什么要种植自己的有机食品呢？

有机城市农场：不仅仅是可持续发展的资源

人们为什么喜欢自己种植蔬果呢？原因有很多：省钱，避免农药，自己种的食物味道好、种类多、更新鲜等等。不过，城市农场的作用，可是远大于提供人们的盘中餐的。

环境问题

我们可以通过用有机的方式改善市区的环境，例如创造健康的土壤环境，鼓励生物多样性和为野生动物营造栖息地。健康的土壤环境

还可以过滤过多的水。在家附近种植食物，我们可以减少废气和碳的排放。

经济问题

自己种植蔬果可以节省时间和金钱。以往在市场和车上花掉的时间则可以转移到自己的菜园之中。只需花几个周末的时间，你就能建成一个中等大小的城市花园。建成以后，每周也只需几个小时就可以维持得很好。自家种植的蔬果可以省去昂贵的化学肥料和农药的费用。

自己种植蔬果，可以促进本地某些行业的经济发展，如苗圃、种子库和器材供应等等，还可以有效地改善城市垃圾堆肥问题。购买本地食材不仅促进了本地经济的发展，也使得肥水不流外人田。

食品安全问题

在当今这样一个食品被频频召回的时代，食用自家种植的蔬果减少了种植工业化所带来的危险。

家庭以及社区娱乐

照顾菜园的过程，可以教会一个孩子如何管理事务，感叹于大自然的神奇、美丽、宏伟。对住在城市里的家庭来说，创造自己





的城市农场可以让我们的孩子了解大自然，教会他们责任感，增强他们的自尊心，赋予他们一种使命感。还有，孩子很喜欢这一过程，挖坑、播种、寻宝，无一例外。

种植蔬果很有趣，吃自己种出来的食物更是一段奇妙的旅程。孩子们会把自己亲手从菜园里摘出来的东西吃光光。15年来，我在“西雅图种植协会”让孩子们和他们的父母一步步地感受城市农场的美好。虽然过分的描述我在其中的作用是不好的，不过家长们总是会惊讶于，他们的孩子怎么会把那些看起来完全不可使用的东西吃下去，而且还会乐于参与种植的过程。就连最挑嘴的食客也会小口地食用自己亲手摘下的可食用花朵或者小茴香。

自然环境缺乏症

（孩子只愿意待在家里，不愿出门接触大自然的情况）

与孩子一起在自己的城市农场中劳作，有助于调节孩子的自然环境缺乏症，让孩子爱上大自然。理查德·鲁夫在其书中第一次引入了“自然环境缺乏症”这一名词，指的是美国的许多孩子（也包括成人）很少花时间在户外活动上。鲁夫说，现代的大众传媒每天24小时不间断地播放着各种有关谋杀、袭击和绑架的新闻，这样就营造了一种

让人恐惧的氛围。家长们害怕自己的孩子单独离开家门，所以他们一直待在家里，玩着“农场城镇”的游戏，而失去了外出探寻大自然的机会。

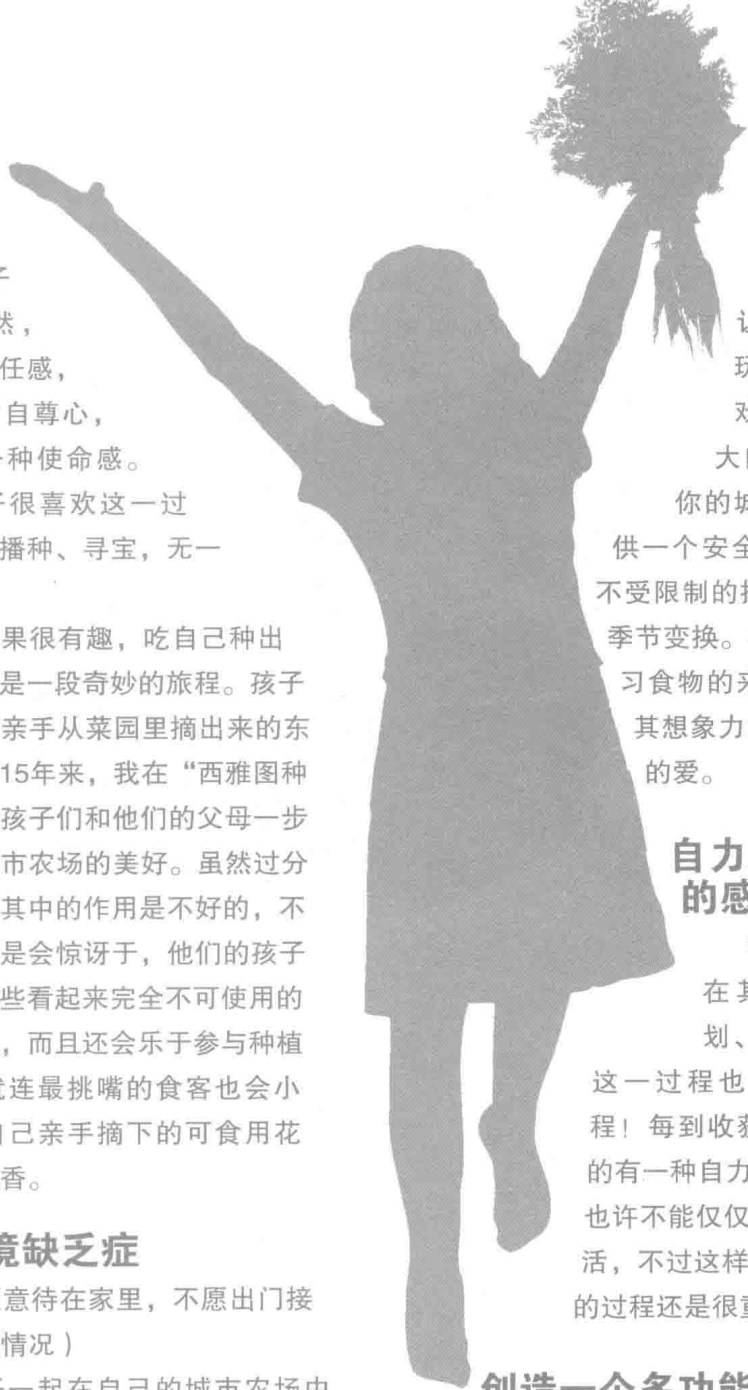
你的城市农场可以给人们提供一个安全无虞的环境，在其中不受限制的探索，体验生命循环和季节变换。在这里，孩子们可以学习食物的来源和生长过程，促进其想象力的发展，培养对大自然的爱。

自力更生、自给自足的感觉

种菜是一项生存技能，在其中人们可以学到计划、仔细的观察和耐心。这一过程也是一个身心解放的过程！每到收获季节，都会不由自主的有一种自力更生的感觉。城市农民也许不能仅仅依靠自己种植的蔬果生活，不过这样直接供应给自己和家人的过程还是很重要的。

创造一个多功能、高产量的环境

城市农场是一个可食用、可互动的景观。把景观竹换下——这样的植物很好看，但是却没有别的作用，换上可以为大家提供食物的植物，创造一个小的生态群。这样一来，颜色、气味、质感和美丽兼备，这样的环境不仅仅是美观而已。





运动

照料一个城市农场是个体力活，你要在阳光的照射和新鲜空气中工作，这可是个天然免费的运动。这样你就不用去健身房锻炼了，剩下的会员卡的费用可以用于买一些好的工具，或者做一些土壤环境改善工作。

而且正是因为自己的辛勤工作，才会在吃自己家里种出来的食物时觉得特别香，特别有满足感。当我们辛勤工作了一季，照料菜园里的番茄时，会很珍惜收获的果实。我们会怀着敬意品尝这些食物，不会囫囵吞下，而是细细品味其中的滋味，庆祝一个让人兴奋的收获季节。

虽然照料城市农场也是一项工作，不过这个工作并不会把你压垮。在后面的章节里，我们将告诉你在怎样明智地取得成果的同时，不需要付出太多的汗水和泪水。

促进身心健康

拥有自己的城市农场不仅仅意味着可以吃到更多的新鲜蔬果，促进身体健康。对许多城市农场的主人来说，照料菜园是一种类似通过理疗来放松身心、保持冷静的方法，日后可以更好应对城市繁忙的生活方式。

在菜园里工作可以释放压力，振奋精神。当你被大自然那抚慰人心的颜色、气味和声音环绕时，精神自然会振奋起来。最近有研究显示，与土壤细菌的接触会增加血清素含量。



血清素是一种神经传递素，可以让人有一种快乐的感觉。给家人种植蔬果也会给你一种成就感，增加你的自我价值感。

吃当地食材，减少碳排放量

从世界的另一边经历种植、处理、运输、储藏的过程，把食物送到你的面前，这一过程消耗了无数不可再生的资源，也加剧了全球的气温变化。事实上，我们所食用的大部分食物都从很远的地方运送而来。城市农场让我们不再那么依赖汽车，而是把花在汽车上的时间用在自己的城市农场里。

越来越注重口味

大部分超级市场里售卖的蔬果都是事先被设计、挑选好，放在货架上的，并没有注



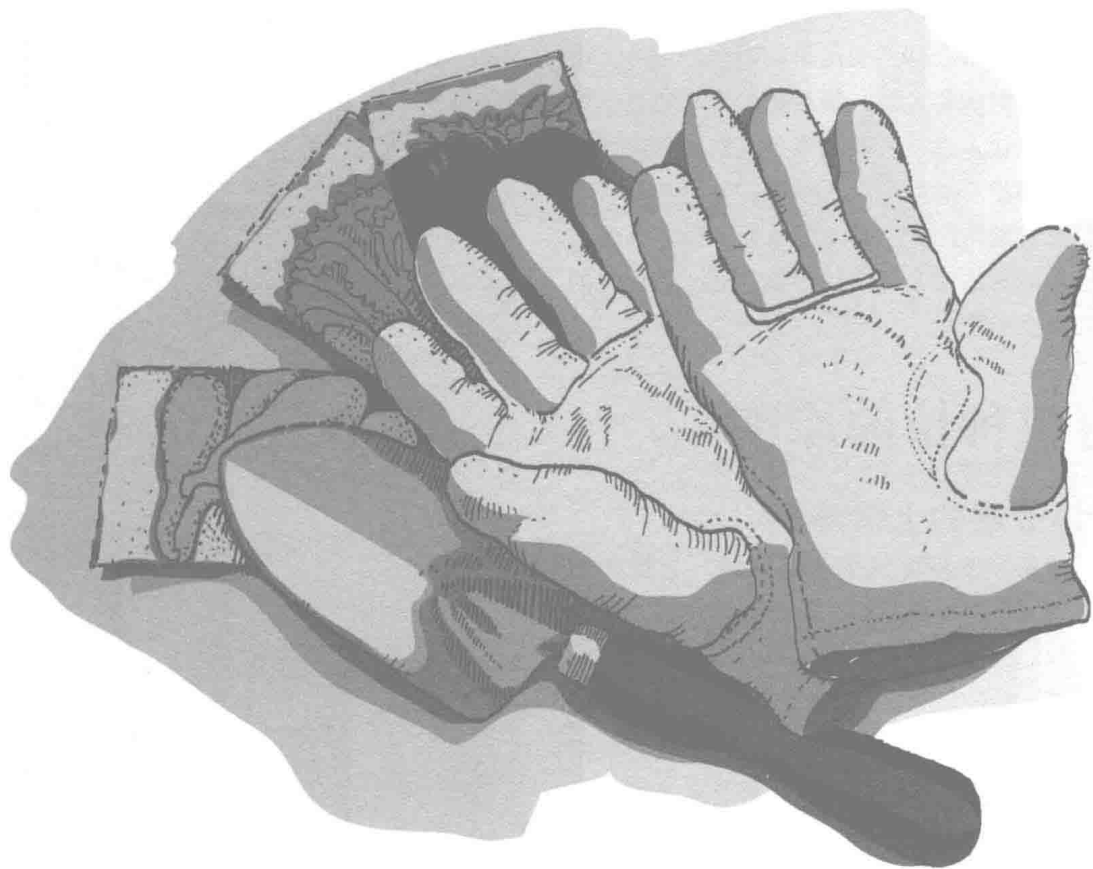
重食材的味道。植物被过早地从地里摘下来，然后在运送到仓库的过程中慢慢地“成熟”。有一些最美味的食材其实并不能保存很久，或者在运输过程中保持完好。在城市农场里，你可以种自己喜欢的东西，注重食物的味道和种类。当食材完全成熟的时候，再把它们摘下，这样比起那些在运输过程中“成熟”的蔬果，尝起来味道自然更好。突然之间，你会发觉自己吃了许多以前不曾想吃的健康食品。

自学成才的园丁

一开始就想要知道有关园艺的所有事情是人之常情，不过这可不是一件不可能完成的任务。园艺学十分广阔，你永远都不可能了解其中的所有知识。终其一生学习园艺，到头来也

不过是略知皮毛罢了。把学习重心放在你自己真正感兴趣的东西上吧，找到那些你真正感兴趣的植物或者农业中的一小块，尽你所能地学习有关知识，这样你就已经很忙了。你可以上课，看书，在自己的花园里做一些实验，以方便获取知识，也能了解种植的过程。

记录园艺生活是一个了解园艺的好方法，但是一定要记得买一些好的图书作参考，也可以咨询别人。你可以将一些园艺中你想多加学习的书籍纳入囊中，比如灌溉、永久培养、可食用的景观、草药等等，还可以收藏一些有关野生植物、野草和昆虫的图鉴。并不是所有的书都会适合每一个园丁的。你要选择适合自己的书，可以先在本地的图书馆里看一看是否有书适合自己，再做决定要不要买。





相信了吗？ 那么我们开始吧！

举个例子来说明为什么要慢慢来

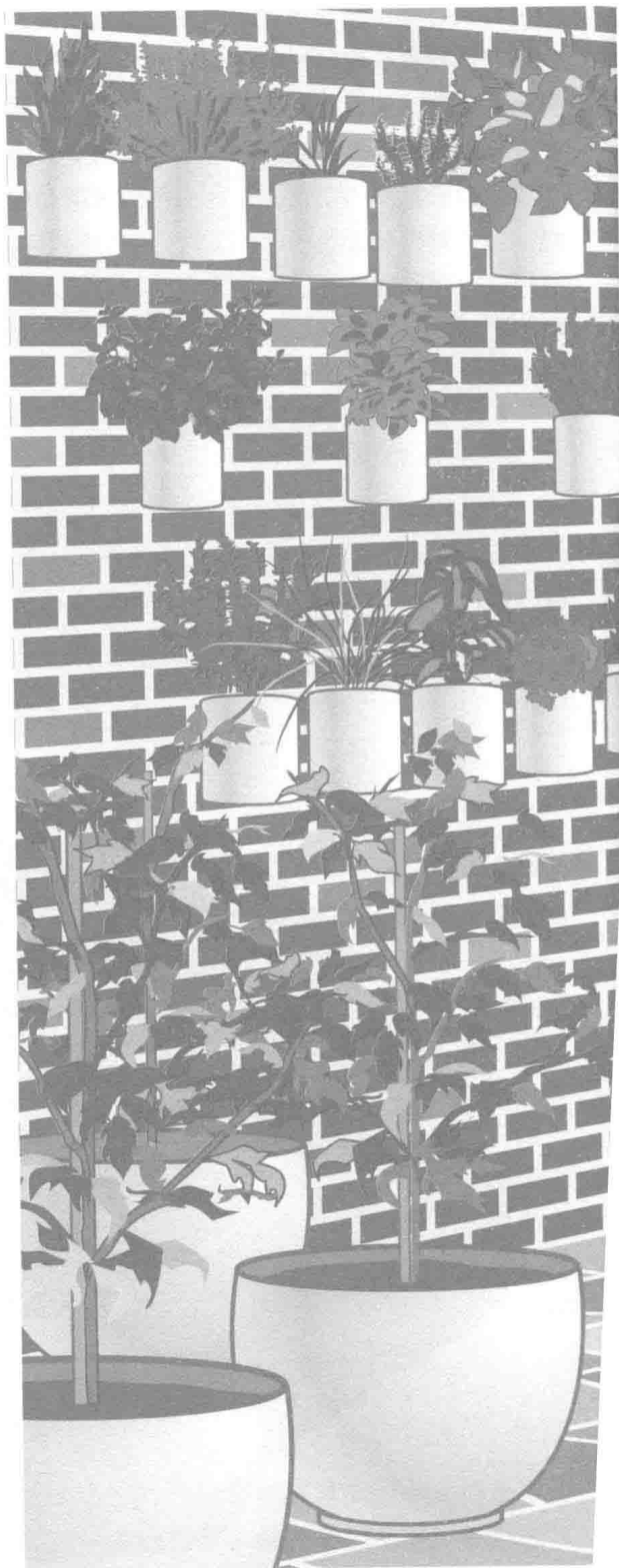
在最初兴建属于自己的城市农场的新鲜期里，很多完全没有经验的人不假思索地匆匆投入了这项事业。这些有着远大理想，却缺乏经验的人，满怀信心地买下大量的种子，却对管理一个菜园所需要的东西一无所知。我听别人说过，去年他们才刚刚开始种菜，今年就已经把菜园的面积扩大了3倍，而且准备再也不去别的地方买蔬果了。这个故事固然很鼓舞人心，但是这样的热情却有可能会有滑铁卢的效应。种菜不应该种超过自己能够除草和浇灌的范围之外。

天气和别的城市生活的需求，有可能会導致菜园的失败，即使想得再周到也不例外。花了大量的时间和金钱，最后却以失败收场，这样实在是让人沮丧，也让许多人对来年再做尝试望而却步。如果你缺乏经验的话，你应该逐渐扩大你的范围，一开始先将目标设定为学习园艺和农业的工艺（同样也要收获一些好吃的番茄）。

有机种植的原则

营造健康的土壤环境

健康、充满生机的土壤环境，是每一个多产的城市农场的基础。虽然土壤可能在种植植物时，是最无趣的一个环节，不过土壤是一切生命开始的地方。提高你的土壤健康程度是一开始你所能做的唯一的一件事。纵观有机菜园，不得不承认，土壤的健康是与其中所有的生物的健康程度息息相关的。







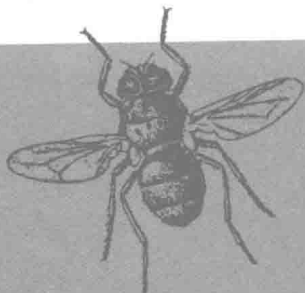
健康的土壤里生长出来的植物也是健康的，可以抵御疾病和害虫的侵害。健康的土壤可以吸收和保持更多的水分。在第三章中，我们会告诉你一些构建土壤的技巧，包括施肥、添加如护根（盖于植物周围土壤上助其生长的枯树叶、小树枝或粪肥）之类的有机物质以及种植覆盖作物。然后，在第六章，你会学到土壤的肥力，以及怎样用有机、缓释的肥料来维持数以百万计的微生物系统。这些微生物系统在植物的生长过程中起着至关重要的作用。健康的土壤是建造成功菜园的基石。

运用自然的方式

有机农夫不会想驯服或者控制自然，而是要与自然共存。试着在不管不顾与为植物的生长做出改变之间，寻找一个平衡点。这样寻找平衡的过程，需要细心的观察，以及对周围的自然力量的理解。

不要担心长在你的玫瑰上面的蚜虫，试着观察这样软软小小的生物，在更大的一个生态系统中起着怎样的作用。蚜虫又丑又黏，但是它们却几乎不会导致植物死亡。相反的，它们为一些鸟类和其他昆虫提供了食物，它们在花园生物链的最底端。没有了蚜虫，瓢虫、鸟类

被遗忘的



传粉者

你并不需要在花园里种醉鱼草（花色丰富、花味芬芳的一种花草）来吸引传粉者。任何爬行或者飞行的动物都会传粉。蜜蜂和蝴蝶是传粉者中最为人所知的两种，不过其实还有无数种生物也可以把花粉从一个植物传播到另一个植物上。让一些一年生的植物花谢结籽，然后观察当那些植物开花的时候，有多少动物会循着花色、花香或者甜蜜的花露，找到那些正在开花的植物。

花朵特别适应某些传粉者的接触，这样易于它们结籽以繁衍后代。美丽的梨花是春天里一道亮丽的风景线，但是梨花很臭，味道像是腐烂的鱼或者狗大便。这样一个美丽却难闻的花朵并不是想要把所有动物都熏走，而是为了吸引喜爱腐烂东西的家蝇。

在你的蔬菜旁边种植一圈花朵，可以为无数的传粉者提供食物，以让蔬菜茁壮生长。有时，我会看着我家的羽衣甘蓝开花，然后吸引了许多苍蝇、蜜蜂和蜂鸟前来吸花蜜。在此之后，我会把羽衣甘蓝的花朵摘下来，拌在沙拉里面吃。当蝴蝶在上面舞动过之后，这些食物甚至更好吃了。





和其他的一些益虫就没有了食物。在第九章，你将会学到如何区分益虫与害虫，以及如何自然地控制它们。

在正确的地点，种正确的植物

当植物的所在环境十分优越时，它们不需要过多照料就可以茁壮成长。害虫和病菌是投机分子，它们总是会找软柿子下手——尤其是在一个错误的地方生长的一株脆弱的植物。避光生长、喜欢潮湿的植物，在剧烈的阳光照射和沙地中无法好好生长。同样的，番茄需要热度、阳光和相对干燥的土壤，它在潮湿、阴暗的地方可能也会生长，却不会结果。在第二章，你将可以判断，什么样的植物可以适应你的菜园、土质和微气候。

鼓励生物多样性

大自然的物种具有多样性。自然中有几百种生物生存着，被食用的生物与食用者之间平衡得很好。你可以模仿大自然，在你的城市农场中种植几种可食用的植物。

生物多样性还意味着种植一年生和多年生的植物，在你的城市农场中种植不同高度、质感的植物，展现出不同颜色的花朵和树叶，这样，你就拥有了一个美丽又有趣的花园景观，也很好地捕捉到了大自然的影子，展现了不同的冠层状态。居住在这个小型生态系统中的鸟类和昆虫，使用着不同的冠层——有些用底层，有些则用上层，还有一些则是在不同的冠层间移动。种植不同高度的植物就提供了不同的冠层，也促进了这个小型生态系统中鸟类和昆虫种类和数量的发展，让整个花园生态系统更加健康、可持续。

在操作过程中尽量不使用会产生毒素、毒气的方法，静观其变

这是有机种植原则中最简单的，却也是最有挑战性的。在你的花园中，最无毒的应对问题的方法就是在一边静观其变。有时你很难在看到虫子在你的植物上肆虐时，控制住去杀死它们的冲动。我们习惯于害怕或者憎恶那些会爬的东西。尽管我很清楚，花园里95%以上的昆虫都是益虫，并不会伤害我的植物，但是我还是不自觉地想要捏死我看到的所有虫子。在你真正地觉察到你的植物生病的原因之前，什么都不要做。在知道原因之后，权衡一下虫子对花园的伤害和其对花园的益处，孰轻孰重，然后再做决定。

在第九章中，你会学到生物的生命循环，然后可以更好地理解那些小生物在花园这个小型生态系统中的作用。

保护资源：理智的浇灌

理智的浇灌，保护了最重要也最宝贵的资源——水。不论是人、植物还是动物，都需要水。水浇得太多或者太少，都会让植物变得虚弱，让害虫和病菌有机可乘。适量给植物浇水，让每一滴水都发挥作用。在第八章中，我将会告诉你如何滴灌，这样你就可以把水真正地浇灌到植物上面，而不是人行道上。浇灌的时候应该选在清晨或晚上，在这两个时间段，水分不太会被风吹散，也不会阳光下蒸发。

边种边学

学习如何种植的最好的方法，就是边种边学。看园艺方面的书，就算是写得很好的书，也并不能代替实践的作用。实践才是检验真理的唯一标准。每天都对花园里的植物做一个记



录，然后看看你的观察是否准确。一定要仔细观察。最大限度地调动你的感官和观察技能，了解你的农场的变化。通常来说，问题的答案就在你的眼前，只要细心观察就能得出结论。

不论你是只想种菜来充实一下自家的餐桌，还是想做大一些，为自己社区里的人提供蔬果，这本书都会给你提供一些经过时间考验

的技巧，教你如何创造、维持一个高产的有机城市农场。本书中的方法在教你最大化地利用空间以及提高产量的同时，也注重保护资源和生态环境。书中还特别介绍了如何让孩子来你的城市农场帮忙的方法。我衷心希望本书可以鼓励你，让你在城市中拥有一个属于自己的小小的城市农场。





别慌！

灵活地观测
和调整，
最重要的是，
玩得开心！