

WithEating 食帖

08

special issue
vol.8

¥42.00

The proper self-sufficiency is the state of not requiring any aid for survival;
it is therefore a type of personal or collective autonomy.

自给自足指南书

cy



中信出版集团 · CHINA CITICPRESS

《林》(Little Forest)





食 帖



WithEating

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 8, 自给自足指南书 / 林江主编. — 北京 :
中信出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5086-5942-8

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 038588 号

食帖. 8, 自给自足指南书

主 编 : 林 江

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm×1092mm 1/16

拉 页 : 6

印 张 : 10

字 数 : 187 千字

版 次 : 2016 年 4 月第 1 版

印 次 : 2016 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5942-8/G · 1324

定 价 : 42.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

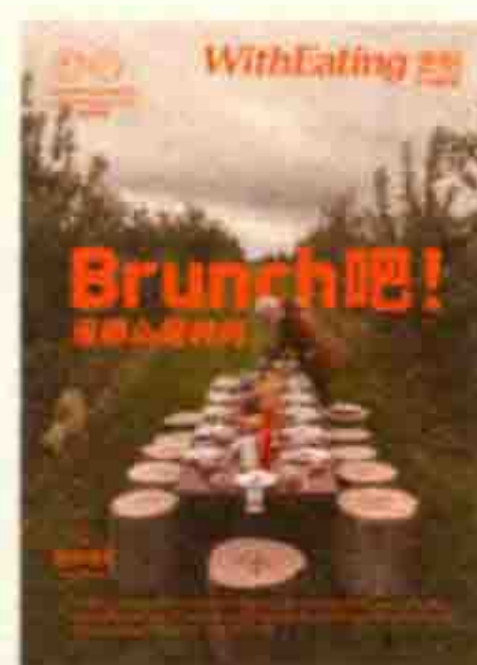
服务热线 : 010 - 84849555 服务传真 : 010 - 84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com



食帖WithEating，
食物垂直领域的内容平台品牌，
探索有关食物的情感与生活方式。

提供视频、纸质出版物、
社交媒体账号、
官方平台等产品和服务。



食帖 01 《Brunch 吧! 没那么赶时间》

食帖品牌首本纸质出版物。通过呈现世界各国早午餐文化、分享各国经典早午餐食谱、专访国内外人气早午餐餐厅及美食家、艺术家等，来探讨跨越国界与行业的人与食物之间的关系。



食帖 02 《只为喝杯好咖啡》

从咖啡种植开始讲起，收集全球产地信息，揭开烘焙与冲煮方式带来的差异，邀请世界咖啡师、评审员、咖啡馆与咖啡品牌创始人，探索咖啡永无止息的进化，分享有关一杯好咖啡的所有秘密。



食帖 03 《食鲜最高》

探寻鲜味的化学构成，产生原因，并介绍全球范围内代表性的鲜味食材、鲜味料理人、鲜味市场，以及烹饪鲜味的正确方法。



食帖 04 《肉! 肉! 肉!》

介绍全球范围内主要肉类品种、营养成分、风味特点和恰当的烹饪方式，并进一步探讨了肉类各部位辨别方法、与酒的搭配、世界各地食肉风俗、牲畜有机饲养方式，以及如何健康吃肉等话题。



食帖 05 《全宇宙都在吃甜品》

探寻甜味来源，解读“糖”的文化，通览世界各地代表性甜品，专访世界知名甜品匠人，详解多款经典甜品的正宗制作方法，以及关于健康享受甜品的特别企划。



食帖 06 《理想身材, 吃即王道!》

邀请多位专业营养师、营养配餐专家、健身教练亲自示范，剖析 13 种现代人危险生活方式案例，重新审视全球热门减肥理念，真实分享 21 人“吃出好身材”亲身经验，理性解析好身材关键词，精心编录数十道营养瘦身食谱。



食帖 07 《大丈夫生于厨房》

以“男人与下厨”为主题，讲述 42 个男人与食物的故事，揭开男人爱下厨的动机，洞察男人与食物之间的关联。



新浪微博: @食帖



微信公众号: witheating

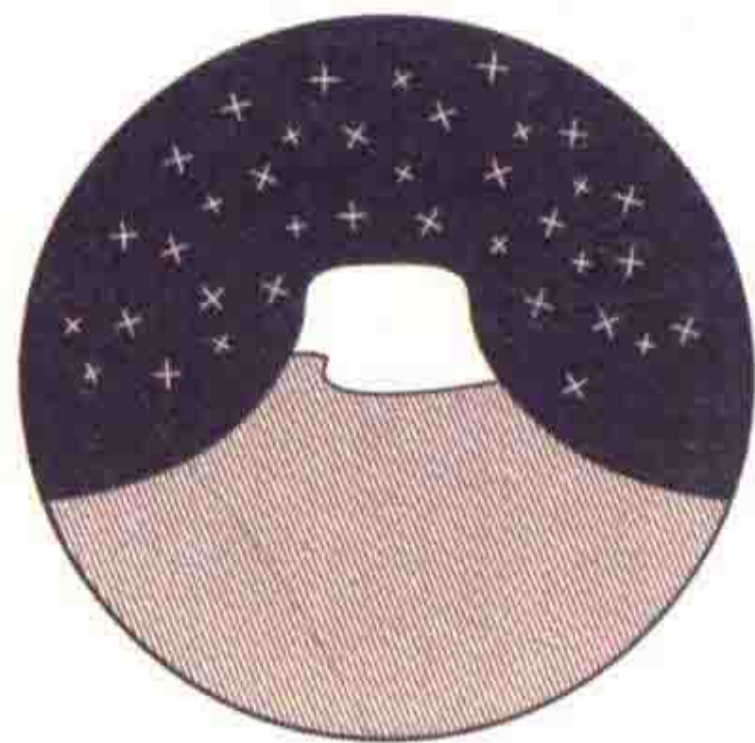
《食帖》特集书购买方式:

京东商城、亚马逊商城、当当网、
淘宝网、天猫商城、全国书店、部分机场书店有售。

应募 / 投稿 / 商务合作: witheating@foxmail.com
团购热线 (500册以上): 010-84849264

牙白！ヤバイ 富士山

\ 不二与永恒——来自富士山的祝愿 /



雪富士



浪里富士



富士纹

富士山，海拔3776米，日本第一高山。经历数十万年喷发活动，形成了如今匀称、典雅的圆锥形态。

富士山在日本人心中是信仰一般的存在。富士，读作“fuji”，在日语中与“不死”“不二”同音。日本人将之视作唯一与永恒的化身，赋予了健康、圆满的寓意。

100年前，葛饰北斋曾描绘过46幅关于富士山的系列浮世绘，画中的富士山或高耸入云，或浪中闪现，形象深入人心。2012年，富士山被列入世界文化遗产，成为日本人的美学与信仰标志。



>> 雪富士 款

“高山不识季节令，五月已未仍铺雪”。一年中的大部分时间，富士山顶都被白雪覆盖。白雪与富士的组合成为了富士山最经典的形象，更增添了一份不可亵渎的高贵。“雪之富士”款以富士雪山为原型，以漫画的风格呈现了可以亲近的富士山。



>> 浪里富士 款

葛饰北斋的名作《神奈川冲浪里》，描绘了巨浪袭击渔船的瞬间。巨浪之下，船夫仍迎浪向前，拼命守住渔船。远处的富士山安静地存在于画面一角，整个画面动静结合，富有生气。这是一幅在世界范围内最知名的日本绘画作品，也是提到浮世绘，人们会直接联想到的一幅佳作。

浮世绘是江户时代的大众艺术，为了满足大量的市场需求，而采用版画的制作方式。版画制作，除了原作底本之外，还考验着版画工匠彫、摺的工艺。“浪里富士”款餐布，模拟了版画制作的效果，凸显富士山的一抹蓝。



>> 富士纹 款

富士之景，四季不同、昼夜不同、时刻不同。与朝日夜月、春樱秋枫等平凡甚至柔弱的意象相结合，成就了非凡的魅力。太宰治曾在《富岳百景》中感叹“富士山和月见草很相配”，成为经典名句。“富士纹”款餐布，吸收了富士山不同的组合形态，富士并未高冷地拒绝一切，人们用组合来亲近它。

知日 ZHIJAPAN

×

日和手帖 HIYORI TECHO

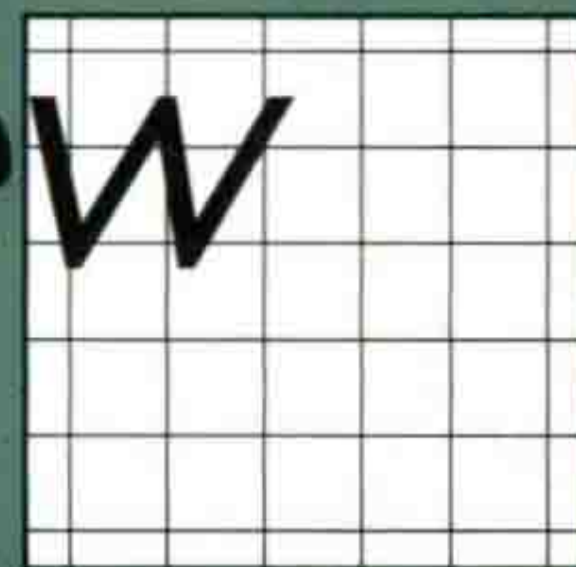
富士山主题多功能餐布



手机淘宝扫描二维码
进入「知日Store」店铺购买

13

interview



- Samuel Shelly | 在世界尽头当渔夫¹⁴ 大谷哲也 | 信乐町的山中制陶所²⁸
唐冠华 邢振 | 家园计划, 城市之外的另一种选择⁴⁰ Rohan Anderson | 巴拉瑞特狩猎者⁴⁸
五十岚大介 | 这里是衣川, 这里是小森⁶⁰ 四道“小森式”料理⁶⁸
塚原正太 | 从律师事务所, 到祖父的农园⁸⁰ 盐见直纪 | 半农半X的永续型生活⁸⁶
湛淑婷 | 有田有木的台湾新农⁹⁰ 任长箴 | 京郊的大棚小院⁹⁶
苏恩禾 | 回到故乡, 做自己力所能及的事¹⁰⁴ 陈统奎 | 再造故乡, 另一种自给自足¹¹⁴



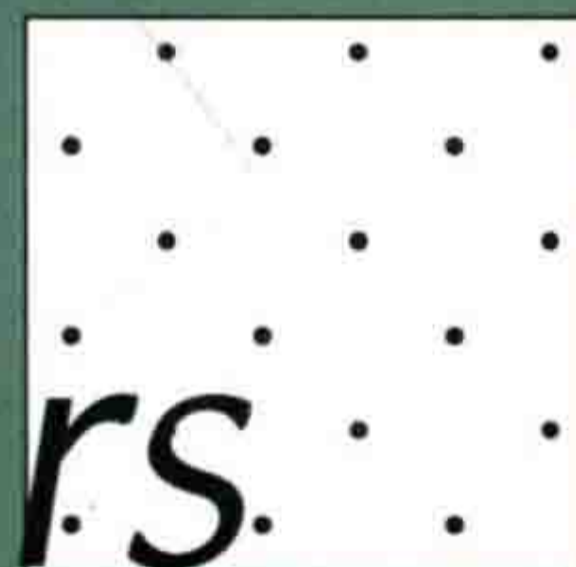
guide

123

- GrowUp Box | 鱼菜共生, 集装箱里的城市农场¹²⁴
Sky Greens Vertical Farming System | 将食物种到天上去¹³⁰
山中生活的基础 5 步骤¹³⁶ 野外可采集的六种常见多用途植物¹³⁸
阳台种菜, 在家可以实现的自给自足¹⁴⁰

145

regulars



- 吉井忍的食桌 [08] 外公的落叶红薯¹⁴⁶ 鲜能知味 [07] 给两个人做饭¹⁵⁰ 屋外有蓝天, 屋内有菜园¹⁵³

出版人: 苏静 总编辑: 林江 艺术指导: broussaille 私制 内容监制: 杨慧 内容编辑: 张奕超、李晓彤、陈晗、Satsuki
海外编辑: Kira Chen、王茹雪 特约插画师: Ricky、LvQi、徐婧儒 品牌运营: 杨慧 策划编辑: 王菲菲、段明月
责任编辑: 段明月 营销编辑: 那珊珊 平面设计: 张一一

Publisher ○ Johnny Su Chief Editor ○ Lin Jiang Art Director ○ broussaille_Design Content Producer ○ Yang Hui
Editor ○ Zhang Yichao, Li Xiaotong, Chen Han, Satsuki Foreign Editor ○ Kira Chen, Wang Ruxue
Special Illustrator ○ Ricky, LvQi, Xu Jingru Operations Director ○ Yang Hui
Acquisitions Editor ○ Wang Feifei, Duan Mingyue Responsible Editor ○ Duan Mingyue
PR Manager ○ Na Shanshan Graphic Design ○ Zhang Yiyi



食 叉 匙 帖

WithEating

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 8, 自给自足指南书 / 林江主编. —北京:
中信出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5086-5942-8

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第038588号

食帖. 8, 自给自足指南书

主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

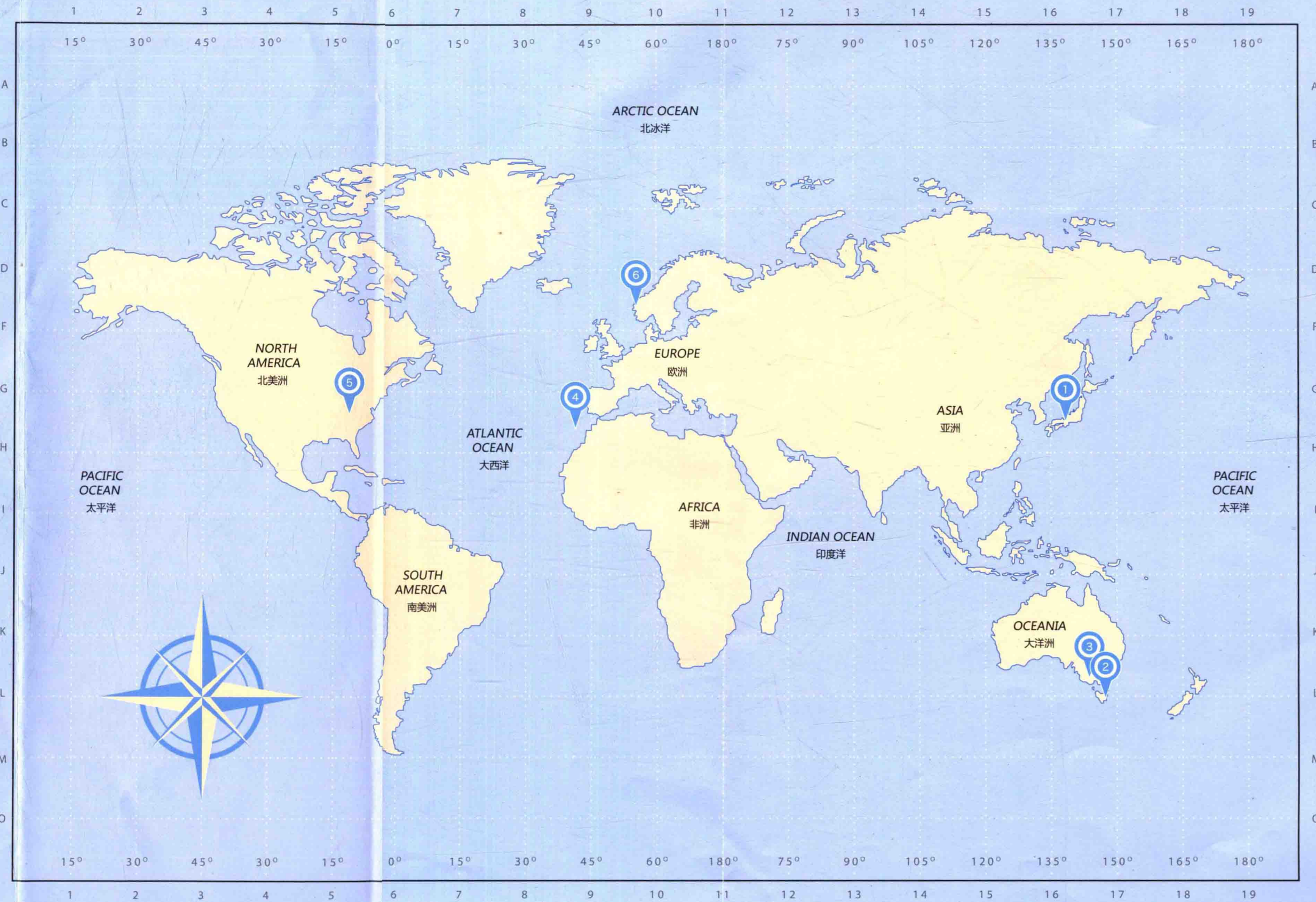
开 本: 787mm×1092mm 1/16	拉 页: 6
印 张: 10	字 数: 187千字
版 次: 2016年4月第1版	印 次: 2016年4月第1次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号	
书 号: ISBN 978-7-5086-5942-8/G·1324	
定 价: 42.00元	

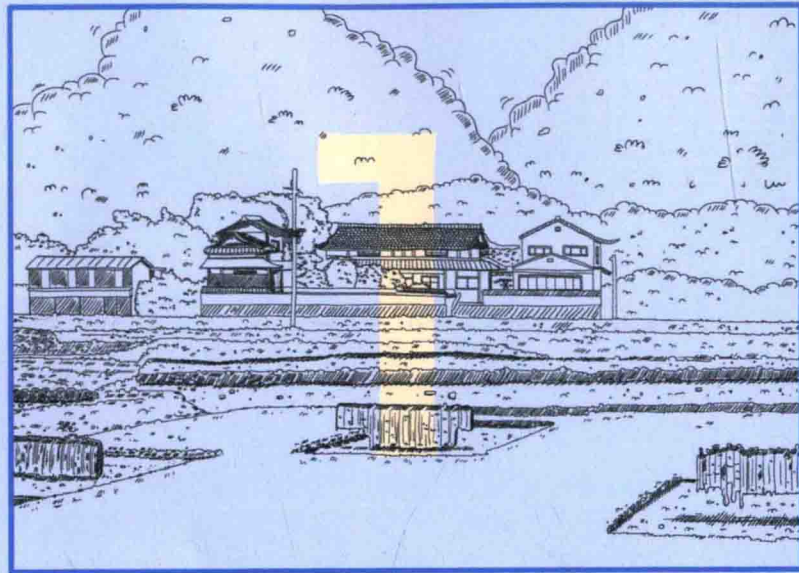
版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

△ 张奕超 | text
△ Ricky | illustration

六个 适合自给自足的 地区

1. 日本京都府绫部市
Japan, Kyoto, Ayabe
2. 澳大利亚塔斯马尼亚州霍巴特
Australia, Tasmania, Hobart
3. 澳大利亚维多利亚州巴拉瑞特
Australia, Victoria, Ballarat
4. 加那利群岛 (西班牙海外领土)
Spain, Canary Islands
5. 美国田纳西州布莱德索县
USA, Tennessee, Bledsoe County
6. 挪威霍达兰郡沃斯
Norway, Hordaland County, Voss

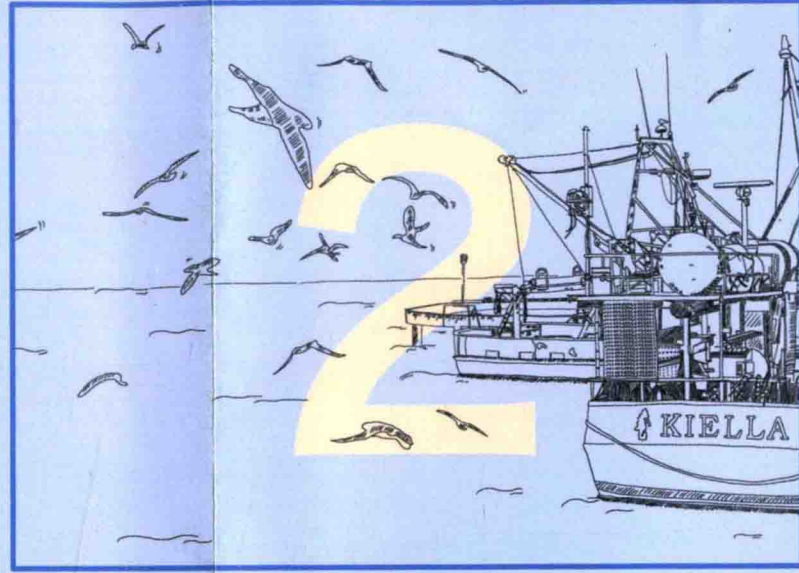




1. 日本京都府绫部市
Japan, Kyoto, Ayabe

经纬度: 35°17'55.9"N, 135°15'31.7"E
面积: 347.10 平方公里
人口数: 33 767 (2015)
人口密度: 97人 / 平方公里
气温: 最高36.1°C, 最低-3.5°C
自给自足方式: 耕种

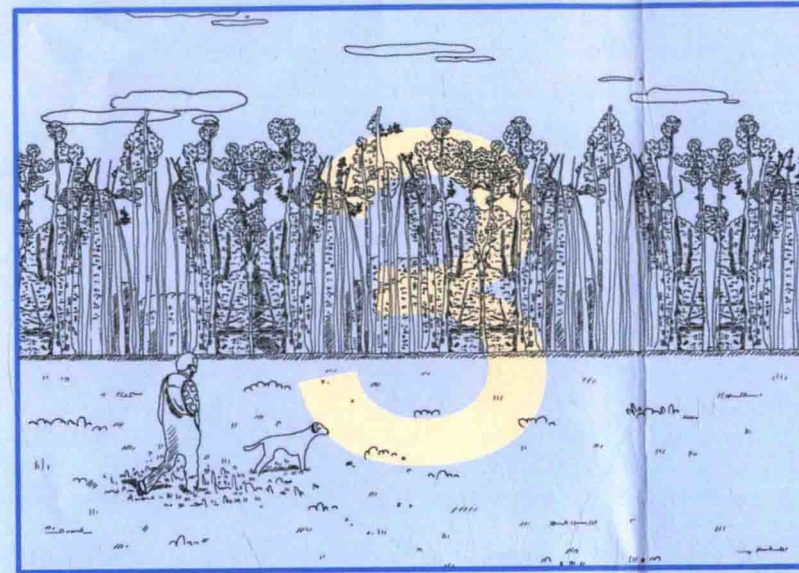
绫部市位于京都府北部, 是连接舞鹤·若狭与福知山·京都之间的交通要道。地势呈盆地状, 气候温暖湿润, 适宜种植稻米和蔬菜。



2. 澳大利亚塔斯马尼亚州霍巴特
Australia, Tasmania, Hobart

经纬度: 42°52'50"S, 147°19'30"E
面积: 1695.5 平方公里
人口数: 217 973 (2013)
人口密度: 128人 / 平方公里
气温: 最高16.9°C, 最低8.4°C
自给自足方式: 捕鱼、耕种、畜牧

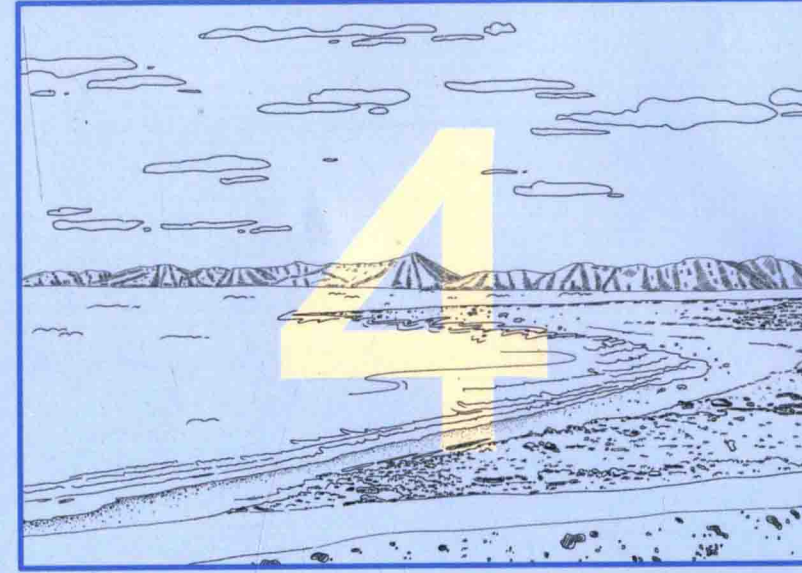
霍巴特是澳大利亚唯一的岛州“塔斯马尼亚州”的首府。该市东面临海, 德文特河经此入海, 另外三面被惠灵顿山包围, 渔业、畜牧业、种植业资源均很丰富。属温带海洋型气候, 四季分明。



3. 澳大利亚维多利亚州巴拉瑞特
Australia, Victoria, Ballarat

经纬度: 37°33'0"S, 143°51'0"E
面积: 113.7 平方公里
人口数: 96 940 (2013)
人口密度: 852人 / 平方公里
气温: 最高25.1°C, 最低3.2°C
自给自足方式: 耕种、狩猎、捕鱼

巴拉瑞特位于维多利亚州南部, 地处大分水岭的丘陵地带, 山丘平缓, 森林、湖泊资源丰富。



4. 西班牙加那利群岛
Spain, Canary Islands

经纬度: 28°6'0"N, 15°24'0"W
面积: 7493 平方公里
人口数: 2 117 519 (2011)
人口密度: 282人 / 平方公里
气温: 最高27°C, 最低15°C
自给自足方式: 捕鱼、种植

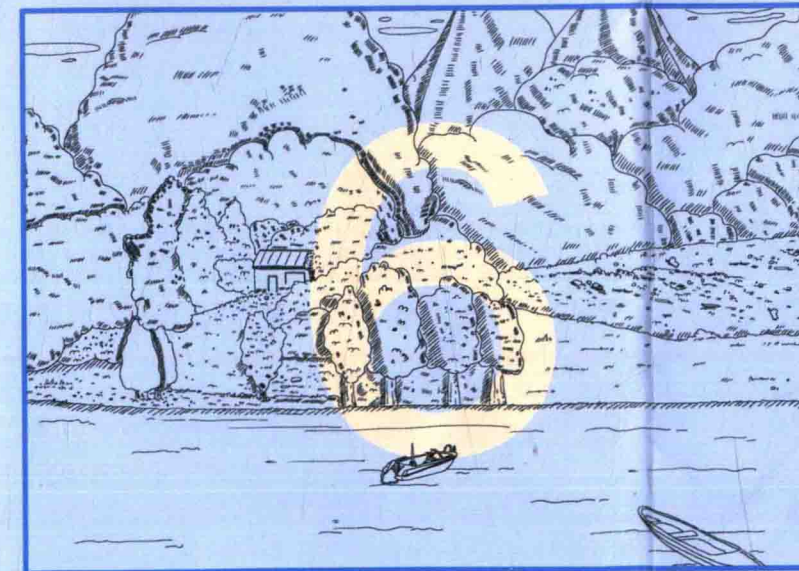
加那利群岛是大西洋中由七个火山岛屿组成的群岛, 位于非洲西北海岸外。亚热带海洋气候使这里冬暖夏凉, 海鲜资源丰富, 也是著名的葡萄酒产地。



5. 美国田纳西州布莱德索县
USA, Tennessee, Bledsoe County

经纬度: 35°36'0"N, 85°12'36"W
面积: 1054 平方公里
人口数: 12 876 (2010)
人口密度: 12人 / 平方公里
气温: 最高31.8°C, 最低-2°C
自给自足方式: 采集、狩猎、捕鱼、耕种、畜牧

布莱德索县位于田纳西州东部, 森林繁盛, 田纳西河流经此处。地广人稀的特点使其非常适于耕种和畜牧。



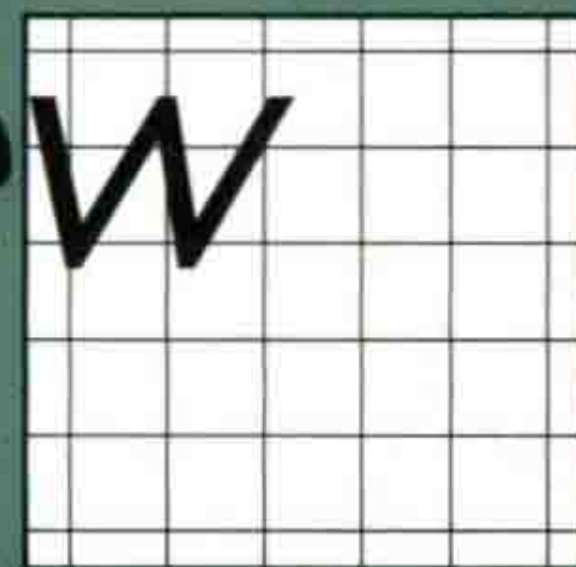
6. 挪威霍达兰郡沃斯
Norway, Hordaland County, Voss

经纬度: 60°42'09"N, 06°25'23"E
面积: 1805.8 平方公里
人口数: 14 168 (2013)
人口密度: 7人 / 平方公里
气温: 最高19.8°C, 最低-7.0°C
自给自足方式: 捕鱼、狩猎、畜牧

沃斯是挪威西南部重要的商业和交通枢纽, 山谷、湖泊密布, 渔业资源丰富。

13

interview



- Samuel Shelly | 在世界尽头当渔夫¹⁴ 大谷哲也 | 信乐町的山中制陶所²⁸
 唐冠华 邢振 | 家园计划, 城市之外的另一种选择⁴⁰ Rohan Anderson | 巴拉瑞特狩猎者⁴⁸
 五十岚大介 | 这里是衣川, 这里是小森⁶⁰ 四道“小森式”料理⁶⁸
 塚原正太 | 从律师事务所, 到祖父的农园⁸⁰ 盐见直纪 | 半农半X的永续型生活⁸⁶
 湛淑婷 | 有田有木的台湾新农⁹⁰ 任长箴 | 京郊的大棚小院⁹⁶
 苏恩禾 | 回到故乡, 做自己力所能及的事¹⁰⁴ 陈统奎 | 再造故乡, 另一种自给自足¹¹⁴



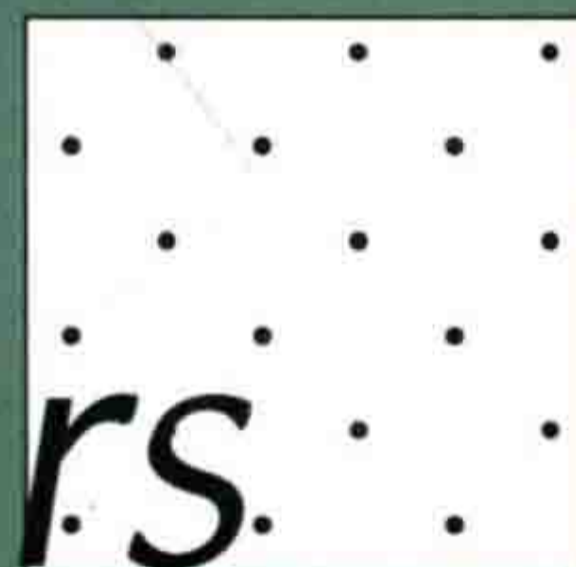
guide

123

- GrowUp Box | 鱼菜共生, 集装箱里的城市农场¹²⁴
 Sky Greens Vertical Farming System | 将食物种到天上去¹³⁰
 山中生活的基础 5 步骤¹³⁶ 野外可采集的六种常见多用途植物¹³⁸
 阳台种菜, 在家可以实现的自给自足¹⁴⁰

145

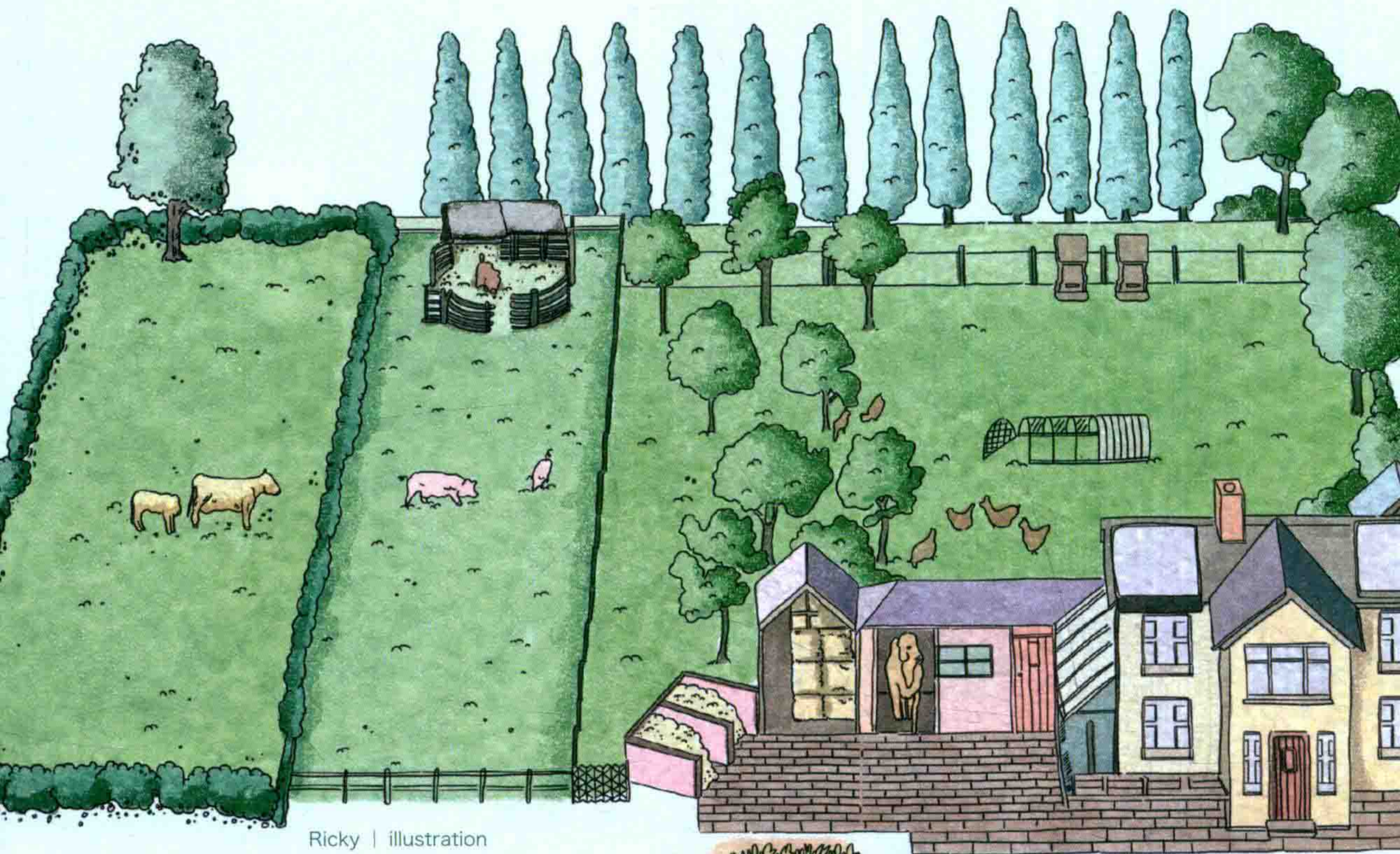
regulars



- 吉井忍的食桌 [08] 外公的落叶红薯¹⁴⁶ 鲜能知味 [07] 给两个人做饭¹⁵⁰ 屋外有蓝天, 屋内有菜园¹⁵³

出版人: 苏静 总编辑: 林江 艺术指导: broussaille 私制 内容监制: 杨慧 内容编辑: 张奕超、李晓彤、陈晗、Satsuki
 海外编辑: Kira Chen、王茹雪 特约插画师: Ricky、LvQi、徐婧儒 品牌运营: 杨慧 策划编辑: 王菲菲、段明月
 责任编辑: 段明月 营销编辑: 那珊珊 平面设计: 张一一

Publisher ○ Johnny Su Chief Editor ○ Lin Jiang Art Director ○ broussaille_Design Content Producer ○ Yang Hui
 Editor ○ Zhang Yichao, Li Xiaotong, Chen Han, Satsuki Foreign Editor ○ Kira Chen, Wang Ruxue
 Special Illustrator ○ Ricky, LvQi, Xu Jingru Operations Director ○ Yang Hui
 Acquisitions Editor ○ Wang Feifei, Duan Mingyue Responsible Editor ○ Duan Mingyue
 PR Manager ○ Na Shanshan Graphic Design ○ Zhang Yiyi



Ricky | illustration





编辑的话

这不是一本单纯讲述归隐山林的书。

现代社会，城市功能被发挥到极限，不分昼夜地超负荷运转。在生活压力和环境问题的刺激下，有些人选择离开，回到山川田野，自食其力。“自给自足”伴随这股逆城市化潮流，被提炼成一个看上去很美的生活方式概念，提及这个词，大部分人脑海中会首先浮现“悠然见南山”的惬意自在。

狭义范围的“自给自足”一词，是指在衣、食、住、行等方面，不借助外部资源，通过耕种、建造、制作等方式，保障个人、家庭或某一群体的基本生产生活。广义范围的“自给自足”，则不拘泥于行为方式和空间限制，混合了精神层面的意义，讲求精神上的独立和自我供给，有些“不以物喜”的意味。

根据当下的实际情况，彻底离开城市离群而居，与其说是一种生活方式，更像是一种先锋的行为实验。100%的自给自足恐怕难以实现。基于现实，又想超脱于现实，最简单的方法，便是通过观念转变引发小小的行为转变，即使空间不能改变，工作仍在继续，在阳台种几盆蔬菜和香草，假日去郊外进行农事活动，也是另一种意义上的“自给自足”。

美国记者 Jennifer Cockrall-King（珍妮弗·科克拉尔-金）在其著作 *Food and the City* 一书中深度阐述城市农业和新食物革命的观点，主张充分利用城市立体空间，发展小规模农业系统，使城市食物体系脱离完全依靠外来供应的现状，逐渐转型成一部分食物“自给自足”的新型食物供应方式。这样做的直接益处，除了为城市居民提供新鲜度更高的食材，对于就业压力、运输成本、能源消耗、尾气污染、城市拥堵等问题，也起到一定程度的正面作用。

“自给自足”不只发生在山川田野，在城市中，在自己的家中，就可以实现。

受访人

※——五十岚大介

日本著名漫画家。1969年生于日本埼玉县，毕业于多摩美术大学。曾长居岩手县盛冈市，后搬至衣川村生活三年，并以真实经历为素材，创作漫画《小森林》（共2卷）。该漫画被改编为系列电影，于2014年和2015年上映。

※——大谷哲也

日本陶艺家。1971年出生于神户市，毕业于京都工艺纤维大学设计专业，2008年建立大谷制陶所（Otani Pottery Studio）。

※——盐见直纪

日本作家，1965年出生于京都府绫部市。“半农半X”生活方式概念提出者。

※——Samuel Shelly（塞缪尔·谢利）

摄影师、平面设计师，出生于澳大利亚塔斯马尼亚州（Tasmania）。

※——Rohan Anderson（罗汉·安德森）

澳大利亚摄影师、美食作家，现居维多利亚州巴拉瑞特（Ballarat, Victoria），拥有一个小农场。其长期为《卫报》澳洲版的食物专栏撰稿，已出版书籍 *Whole Larder Love*、*A Year of Practiculture*。

※——唐冠华

青年艺术家，家园计划 AnotherLand 发起人。

※——邢振

前证券分析师，现为家园计划家园民艺中心负责人。

※——任长箴

纪录片导演、电视编导。毕业于北京广播学院电视编导专业。代表作品《舌尖上的中国》《原味》等。

※——苏恩禾

在北京从事广告文案十年，2013年年初辞职，开设了一间周末对外预约开放的小厨房“查查厨房”，2015年结束厨房实体店，回到故乡安徽。

※——塚原正太

日本律师，目前已辞去律师事务所工作，在岐阜县打理祖辈的农园。

※——黄顺和

新加坡华人，天鲜垂直农产系统（Sky Greens Vertical Farming System）发明者。

※——陈统奎

毕业于南京大学新闻系，曾任时政记者，全国返乡论坛发起人。

※——谌淑婷

台湾作家、报社文字记者。专注于儿童、家庭、农业环境方面的报道。曾出版书籍《有田有木，自给自足》。

撰稿人

※——吉井忍

日籍华语作家，曾在中国成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑。现旅居北京，专职写作。著有《四季便当》《本格料理物语》等日本文化相关作品。

※——张佳玮

自由撰稿人。生于无锡，长居上海，曾游学法国。出版多部小说集、随笔集、艺术家传记等。

※——野孩子

高分子材料专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※——田园

大学英语教师，料理爱好者，致力于拥有美好的一切。

Rohan Anderson



一个假设

△ 张奕超 李晓彤 | interview

△ Satsuki | edit



叶怡兰
台湾作家



巫昂
作家，诗人，编剧



Alvin
“晓菜_聪明你的厨房” 创始人

※ --- 谈谈对“自给自足”这个词的理解。

叶怡兰：自己日常所需之食物，绝大多数由自己耕作、种植、制作而来。回归自然，连接土地，专注生活，是人之所以为人的原点，也是此刻的我越来越恋慕向往，却自知已然被城市驯化太过、再无能为力达成的梦想。

巫昂：所有生活用度都由自己生产制作，不依靠外在世界或市场的供给。

Alvin：在我看来，个人工作忙碌的情况下，完全归农，进行大面积种植的想法可能不太现实。我自己会在家种植一些罗勒、薄荷等常用香草，方便烹饪时随手取用，这对我来说就是一种自给自足的基本方式。

※ --- 如果因为某个契机，需要过持续一年的“自给自足”生活，会选择去哪里？

叶怡兰：台湾东部或南部。选择台湾，因是最熟悉也最能安身立命之所。南部，则是自小生长的家乡，地域、季候和氛围都最习惯最亲近。东部，则是向往已久的、台湾至今最清静也保留最多自然风土之地。

巫昂：泰国。物产丰富，人民勤劳、有信仰，而且当地手工业发达，可以学到不少生存技能。

Alvin：国内的话，我会选择海南。我从小生活在那里，当地的土产、海产资源丰富，是进行自给自足生活的理想地点；国外的话，会选择意大利。当地有优质的食材品种，人们也很倾向于“自给自足式”的种植、养殖方式。他们或许没有大农场，只拥有一个房前小花园，但是会很用心地经营打理，作为自家使用的食材。

※ --- 在这一年当中，准备如何规划自己的生活？

叶怡兰：耕耘、收获。酿造、发酵、风干、腌渍、烟熏各种食物或饮品。读书、写作、吃饭、喝茶、饮酒。

巫昂：自己盖房子，花费时间太多，我大抵会在当地选择一个建好的房子。在这一年里，我希望在衣、食、住、行方面能逐渐实现自给自足。我会做些基本的饭菜，不过还想学习酿酒、做果酱这些之前未尝试过的。此外还想学做衣服、鞋子、帽子、包袋，最好还能做把雨伞，或者把一辆自行车改造成电动车。

Alvin：我喜欢分享自己的料理方法和心情。因此，我会在这一年中，尽量多地学习当地特色料理，研究整理后，分享给更多朋友。



郭小懒

媒体人，专栏作家



杜克

南食召、芥埴主理人



李思恩

MUMO 木墨主理人

郭小懒：做自己喜欢的事情，恰巧它还能满足物质需求，这是我所理解的自给自足。做人总是要有一个拿得出手，登得上台面的手艺。媒体人的手艺就是写作，做优质生活方式的先行者和实践者。自给自足，就是用自己的手艺，创造价值，让自己活得开心，同时别人也能一起分享你的快乐。

杜克：原教旨的“自给自足”在现代几乎是不可能的，这意味着生活所需的一切物品都要靠自己动手生产，粮食自己种、衣服自己织、房子自己造……其实不大现实，除非过着原始人般的生活。在我看来，自给自足的真正意义在于“足”字，在于一种知足的状态，凡是能安安分分自己赚钱养活自己且知足的人，就是“自给自足”。

李思恩：对我而言，“自给自足”并非一个完全褒义的概念。它象征着遁世隐居，追求“内循环”和“自我”体验。但是生而为人，很难脱离社群独善其身，自给自足的精神深层，隐含着对社会的不信任感。相比之下，我更倾向于“自立”这个概念，在各种社会联系中保持人格上的独立，完成精神上的“自给自足”。

郭小懒：斯京（斯德哥尔摩）和北京。我心目中理想的自给自足生活，是创造适合自己的生活空间、方式和习惯。北京是我的家，我在这里生活了三十年，有熟悉的家人和朋友。而斯京是我的向往，我曾在那里短期生活过，自然环境、人文艺术、人们的生活态度，是我很喜欢的。

杜克：肯定是老家农村。我是相信“水土”的，在这方面，人跟植物并无两样，他/它原生的地方肯定是最适合他/它“自给自足”生长，不靠外力的。古诗说：“俊得江山助。”江山就是水土，而最“服”的水土肯定是故乡。

李思恩：如果真的把我扔在某个地方过一年，我会选择自然条件好，资源丰富的地方，这样不至于饿死。我会尝试自己种点蔬菜，养几棵无花果。

郭小懒：如果这一年是在北京，作为一个“以写作这门手艺自给自足的人”，可能很难有条件亲自体验种植的乐趣。如果是在斯京，我希望除了日常写作，能找片土地种些蔬果，多吃自己种的食物，少食肉类。此外，我想学习制作棉麻类的日常用品。

杜克：回老家，接过爷爷的两亩地来种，得空的时候看看书，日出把锄，日落开卷，老婆孩子热炕头，这就是我最梦想的生活。《辍耕录·隐逸》写吕徽之：“博学能诗文，问无不知者，而安贫乐道，常逃其名，耕渔以自给。”就是我所喜欢的。

李思恩：我是一个没有太多规划的人，人生有很多可能，规划本身是一种控制，没有人能完全掌控自己的生活。但我的生活态度是积极的，我会用双手做工养活自己和家人，制作物品和人分享，表达与交流想法，完成这个身份下应尽的责任。