

这辈子 一定要当一次农夫

不必弃业、不用下乡，
从菜园到餐桌的绿色疗愈之旅

林黛羚◎著



台湾开卷好书奖2013年度好书

- 租地种菜半农半工
- 不用农药、不施肥的自然农法
- 建造以草养菜，以地养地的营养菜畦
- 11种蔬菜种植实作法
- 室内窗户变农场、残菜变风景
- 免费菜市场，路边野菜采来吃
- 社区城镇“可以吃的风景”

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

山书馆章

这辈子 一定要当一次农夫

林黛羚



Green Land 02

这辈子一定要当一次农夫

图书在版编目(CIP)数据

这辈子一定要当一次农夫 / 林黛玲著. -- 武汉 :

湖北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5352-8581-2

I. ①这… II. ①林… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072688号

本书中文简体出版权由自由之丘文创事业(远足文化事业股份有限公司)正式授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版发行。非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

责任编辑: 唐洁 刘志敏

封面设计: 胡博

版式设计: 胡博

责任印制: 朱萍

出版发行: 湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地址: 武汉市雄楚大街268号出版文化城

B座13-14层

电话: 027-87679468

邮编: 430070

印刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮编: 430023

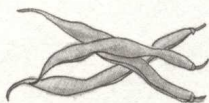
印张: 23

开本: 787×727 1/12

版次: 2016年6月第1版

印次: 2016年6月第1次印刷

定价: 58.00元



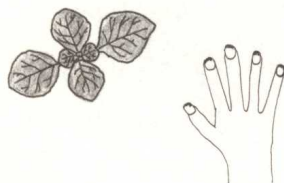
目 录

序 土味人生

城市农夫手记

城市人还是庄稼人？从生手变新手	17
今日天气晴，日落时分下午六点半	27
和土地博感情，美好生活初体验	35
脚下踩着的，是实质的土壤，也是心灵的母土	57
谢天谢地：大地赐予人类的礼物	65
阳光、土地与劳动：一种就上瘾的上班族农夫	81
农药不农药？陈老伯的卷心菜与虫鸟们的心声	93
You are what you eat! 创造可食的地景	105
从菜田到家园，窗边的风景 Window Farm	119
以草养菜，以地养地	133
建构菜园骨架：菜畦与水路的设计	147
不必弃业一样从农，从自家方圆 5 千米开始	155





到农家住一晚

Amrita 农庄	163
夏耘自然生活农庄	177
藏机阁安居乐活村	187
世丰果园	201
蜂之飧宴	215

实作篇：

11 种顺利种到大的蔬菜种植简易记录

白萝卜 / 糯玉米 / 秋葵 / 马铃薯 / 四季豆 / 卷心菜 / 萝蔓莴苣 / 台湾藜 / 胡萝卜 / 甜菜根 / 左手香	227
---	-----

野菜篇：

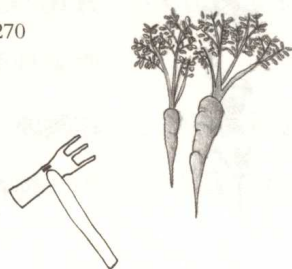
路边的野花采来吃

埃及三叶草 / 灰藿 / 龙葵 / 鬼针草 / 假吐金菊	253
------------------------------------	-----

残菜篇：

蔬菜的生命故事	266
---------------	-----

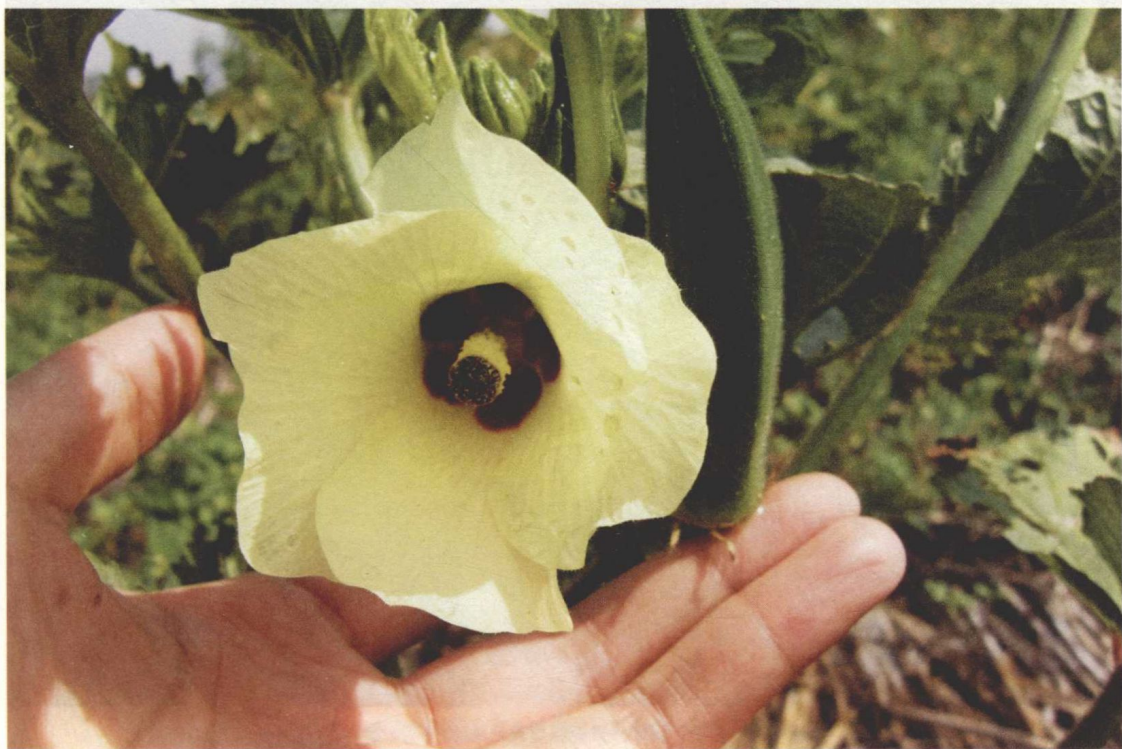
种菜基本配备	270
--------------	-----







蜜源植物紫云英在每年二三月开花，蜜蜂爱死它了。



秋葵很好种，也很容易结蒴果，想看到秋葵花就得早起，中午之后就凋谢了。



让一两株白萝卜留下来开花结豆荚，留种待明年续种。



第一次看到玫瑰茄花，才知道平常食用的是花萼部分。



鬼针草对人类而言是强势的野草，对蜜蜂而言却是个宝。



玫瑰茄的生命力强，我从农友手中移植过来稍加照顾两周后，接下来不用特别照顾，9月依旧开花结果。

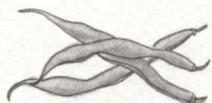


空心菜一开花，才知道它跟牵牛花原来是亲戚。

这辈子 一定要当一次农夫

林黛羚





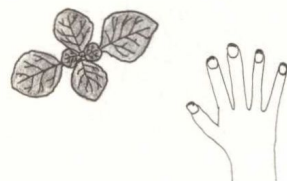
目 录

序 土味人生

城市农夫手记

城市人还是庄稼人? 从生手变新手	17
今日天气晴, 日落时分下午六点半	27
和土地博感情, 美好生活初体验	35
脚下踩着的, 是实质的土壤, 也是心灵的母土	57
谢天谢地: 大地赐予人类的礼物	65
阳光、土地与劳动: 一种就上瘾的上班族农夫	81
农药不农药? 陈老伯的卷心菜与虫鸟们的心声	93
You are what you eat! 创造可食的地景	105
从菜田到家园, 窗边的风景 Window Farm	119
以草养菜, 以地养地	133
建构菜园骨架: 菜畦与水路的设计	147
不必弃业一样从农, 从自家方圆 5 千米开始	155





到农家住一晚

Amrita 农庄	163
夏耘自然生活农庄	177
藏机阁安居乐活村	187
世丰果园	201
蜂之飧宴	215

实作篇：

11 种顺利种到大的蔬菜种植简易记录

白萝卜 / 糯玉米 / 秋葵 / 马铃薯 / 四季豆 / 卷心菜 / 萝蔓莴苣 / 台湾藜 / 胡萝卜 / 甜菜根 / 左手香	227
---	-----

野菜篇：

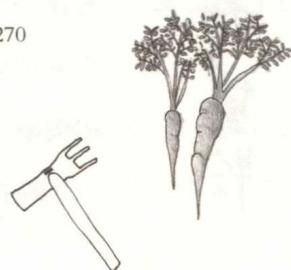
路边的野花采来吃

埃及三叶草 / 灰藿 / 龙葵 / 鬼针草 / 假吐金菊	253
------------------------------------	-----

残菜篇：

蔬菜的生命故事	266
---------------	-----

种菜基本配备	270
--------------	-----



土味人生

初秋，明显感受到日夜的温差，于是愉快地结束了3个月的酷暑休耕期，我的日常工作表中又再度安插了“耕种时间”。再度挥起锄头，感受久违的、大汗淋漓的畅快！

挥动锄头、踩下铲子、捧起松软的土壤，大量的汗从发际、背部、前胸、四肢流下，土壤的芬芳扑鼻香，我同时获得欣悦与平静感。

刚开始，我耕种，是有许多远大目标想实践。譬如，在吃的方面至少要达到半自给自足的程度、要自家采种、要实践无农药无肥料的种植方式、尽到环境责任等等。耕种的过程中，我真的觉得自己实在想太多了，原来种菜不必有这么多宏伟目标，而且若要达到自给自足的程度，恐怕还需要一段时间……这些在书中内文都会再提到。

现在，我耕种，一是因为我很享受在菜园里遇到的自然法则。有时

林黛玲

