



Michelle Obama

[美]米歇尔·奥巴马 著 宋媛 译 李明晖 审译

# American Grown

白 宫 菜 园 和 全 美 菜 园 的 故 事

## 美国式种植

Michelle Obama

【美】米歇尔·奥巴马 著 宋璐 译 李颖群 审译

# American Grown

白 宫 菜 园 和 全 美 菜 园 的 故 事

## 美国式种植



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Original Title:

American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America

Copyright © 2012 by the National Park Foundation

This translation published by arrangement with Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

本书中文简体版专有出版权由Crown Publishers授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-2676

## 图书在版编目（CIP）数据

美国式种植：白宫菜园和全美菜园的故事/（美）奥巴马（Obama,M.）著；宋媛译.—北京：电子工业出版社，2016.7

书名原文：American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America

ISBN 978-7-121-27416-9

I.①美… II.①奥… ②宋… III.①随笔—作品集—美国—现代 IV.①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第246704号

出版统筹：敖然

李朝晖

策划编辑：李朝晖 版权联络：孙利冰

责任编辑：刘香玉 文字编辑：胡丁玲

责任校对：杜皎 营销编辑：王丹

印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

装订：北京尚唐印刷包装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/16 印张：17 字数：250千字

版次：2016年7月第1版

印次：2016年7月第1次印刷

定价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88254302。

引言 9

春 20

夏 80

秋 118

冬 162

后记 213

菜园精品及食谱集锦 216

致谢 262

参考资料 263

参考文献 265

图片来源 267

索引 268





# 美国式种植



Michelle Obama

【美】米歇尔·奥巴马 著 宋慧 译 李敏 审译

# American Grown

白 宫 菜 园 和 全 美 菜 园 的 故 事

## 美国式种植

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Original Title:

American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America

Copyright © 2012 by the National Park Foundation

This translation published by arrangement with Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

本书中文简体版专有出版权由Crown Publishers授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-2676

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

美国式种植：白宫菜园和全美菜园的故事 / (美) 奥巴马 (Obama, M.) 著；宋媛译。—北京：电子工业出版社，2016.7

书名原文：American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America

ISBN 978-7-121-27416-9

I. ①美… II. ①奥… ②宋… III. ①随笔—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第246704号

出版统筹：敖 然

李朝晖

策划编辑：李朝晖 版权联络：孙利冰

责任编辑：刘香玉 文字编辑：胡丁玲

责任校对：杜 皎 营销编辑：王 丹

印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

装订：北京尚唐印刷包装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/16 印张：17

字数：250千字

版 次：2016年7月第1版

印 次：2016年7月第1次印刷


定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88254302。





谨以此书献给所有多年来引导我们，教会我们关注食物及其对我们健康影响的园丁、农民、教师、绿色生活倡导者、社区领袖以及父母等。

献给我们的孩子，他们应该健康茁壮地成长，把握住每个实现自己梦想的机会。

也献给我的丈夫和女儿们，感谢你们无尽的爱，感谢你们在餐桌旁日日夜夜的陪伴。对我来说，你们就是世界的中心，没有你们，就没有我的今天。





目录  
Contents



引言 9

春 20

夏 80

秋 118

冬 162

后记 213

菜园精品及食谱集锦 216

致谢 262

参考资料 263

参考文献 265

图片来源 267

索引 268



Cilantro

Ejano

Dill



## 引言

2009年3月20日，像所有满怀希望在窗台上种花或者在后院开辟薄地种菜的园丁们一样，忐忑不安的我凝望天空：会结冰吗？会下雪吗？会下雨吗？两个月来，我们刚刚在这座新城市（美国首都华盛顿）安顿下来：女儿们初择新校，丈夫履新伊始，母亲迁居未久。此时，我正开始着手一件从未尝试过的事情：开辟一块菜园。

这不是一个普通的菜园，它将面向公众开放，闪光灯会对准它，会有人问：“这里种着什么？为什么种这些呢？”菜园的特别之处在于，它位于白宫南草坪历史景区。在这里，即使番茄和豆角也能与华盛顿纪念碑欣然相望。

刚到华盛顿时，我还不太确定我们能否建一个菜园。我不清楚是否可以改变白宫的景观，也不知道这里的土壤是否肥沃、阳光是否充足。而且，我几乎没有任何园艺经验，因此

开始时几乎毫无头绪。

但我很清楚，这个菜园不仅仅是白宫草坪上一块种菜的地方，我希望能够以它为起点，做一些更重要的事情。作为一位母亲，作为第一夫人，我为报告中儿童肥胖率飙升及其对儿童健康的可怕影响深感忧虑。我希望

这个菜园能带给我们一些思考——反思我们的食物、我们的生活方式以及这一切对孩子的影响。我希望它能成为一个“思考园地”。

### 首次种植日

2009年4月9日

伴随着幼苗、铁铲、阳光和新翻的泥土，我们第一块菜园焕发了生机。大家都在憧憬着园子里枝繁叶茂的那天。

同时，我也希望白宫菜园能成为一个“学习园地”。在这里，人们可以亲身体验农作，那些从未见过植物发芽的孩子们可以亲手种下即将生根的种子和幼苗。我还希望他们能回来一起收获，欣赏、抚摸并品尝他们亲手栽种的果蔬。

就这样，在寒冷多风但所幸阳光和煦的 2009 年第一个春日，我和华盛顿特区班克罗夫特小学的 23 名五年级学生一起，用铲子、耙子、草叉和几辆手推车开垦了白宫菜园。20 天后，诸事皆备，我们种下了生菜、豌豆、菠菜、西兰花、羽衣甘蓝和散叶甘蓝的幼苗。此后，我便常常望着新翻的土地悄然自问：这块地真能长出东西来吗？

## 开垦

2009 年 3 月 20 日

在华盛顿特区班克罗夫特小学学生的帮助下，我们翻开了白宫南草坪的旧土层。几周后，这些学生又回来帮助我们开垦了菜园里新的地块。







## 追根溯源

孩提时代，我也曾像大多数美国学童一样，在某个春日的午后，捧着一个装有幼苗的纸杯回家。但那时候，在我成长的街区，蔬菜园艺还不是普遍的休闲活动。

我和父母一样，都在芝加哥南部长大。这个城市一部分背靠密歇根湖，并一直延伸至印第安纳州的边界。

我的母亲来自一个大家庭，家里有专人负责给孩子们烹饪食物。他们通常会选用那些随处可见的蔬菜卡车销售的新鲜食材，因为这些食材大都直接来自农场。当我的父亲还是个小男孩时，他就在这种蔬菜卡车上工作，每当蔬菜商抬起头，就可能会看到父亲正在偷尝水果。

### 蔬菜卡车

右图是一辆芝加哥早期的蔬菜卡车，这种卡车曾给芝加哥市民提供便宜而便捷的果蔬供应。我父亲就曾在这样的卡车上工作，他尤其喜欢吃这些车上的水果。







第二次世界大战开始之际，我的母亲还是个五六岁的小女孩。那时，她家在胜利菜园有一块地。在邻近她家的一条小路的拐弯处，左邻右舍将一大块空地分成了许多小块，母亲常常和外婆一起打理这块地。她们种下了玉米、番茄、青豆、豌豆和菠菜等，而无论是否喜欢，外婆家的孩子们都得吃这些蔬菜，不然他们就得饿着肚子睡觉了。

等到母亲长大结婚，哥哥和我相继出生的时候，几乎所有的胜利菜园都不见了，蔬菜卡车也消失了，取而代之的是各种超市食品，母亲每周都要长途跋涉去买吃的。她会做圆生菜沙拉，做西兰花、豌豆和胡萝卜丁

### 胜利菜园

“二战”期间，芝加哥市引领了全国种植胜利菜园的热潮。全城有1500多个社区菜园及超过25万个开垦中的家庭菜园。上图是1942年芝加哥胜利菜园的菜农们。