

假設台北封城了我家有足夠的蔬菜嗎——漫談自家頂樓種菜

馬偕紀念醫院 許自齊

記得小時候住在漳州街的日式房子，有小小的庭院。母親喜歡園藝，尤其是玫瑰。所以除了種花之外，也會種種絲瓜及百香果等等。十歲搬到信義路以後，加上住家剛好在台北監獄旁邊，也常常偷偷的溜進緊臨監獄的監獄農場，去看著掛著鐵鍊的犯罪者從事著農業生產的工作，也喜歡在小小的庭院，種一些紅豆綠豆等等豆科植物。高中時迷上了仙人掌及仙人掌花的魅力，母親也努力的幫我尋找不同種類的仙人掌，記得當時有一位應該是在陽明山花卉中心工作的男士，每隔一兩周就會來推銷不同品種的仙人掌，母親的愛心，讓我一度擁有上百種以上的仙人掌。事實上直到如今，個人仍然無法忘卻對於仙人掌的喜愛著迷。有機會到美國阿里桑納州鳳凰城時，仙人掌植物園當然是首選不能錯過的景點。此外不管是在東北亞、東南亞、歐洲、甚至南非或是南美，只要有植物園一定會去找仙人掌。其實仙人掌是一種相當難予照顧的植物，尤其在多雨的台灣，幾場西北雨就會把照顧者的心血都毀了。

醫學院畢業以後，接下來十年都在專科醫師忙碌的訓練中度過，只是心中仍然惦記著園藝，有一年在美國的庭院裡也收成了一些冬瓜。回國後在父母主意下，將原有的位於金山南路日式房子改建成一間一家四個兄弟姊妹都能同住的五層樓住宅。在頂樓也建了一個溫室，雖然個人醫務工作繁忙，每年仍然能收穫二、三十條的絲瓜、小黃瓜、蘿蔔及綠葉蔬菜。但是隨著溫室的腐壞及頂樓漏水問題，也漸漸的暫時停止認真的種植蔬菜。這兩年因為

不再台北淡水竹圍兩地跑來跑去從事醫療工作，每天可以省下兩地奔波約一個半小時的時間，自覺可以有較多的時間，加上頂樓漏水問題也解決了，又興起了自給自足栽種蔬菜的念頭，也漸漸的有了些種菜心得。

用什麼方式種蔬菜比較好呢？水耕是否乾淨衛生呢？有一段不太長的時間，個人也試著使用水耕種蔬菜。但是水耕使用的液體多為化學合成物液體，一些報告顯示液體內氮值含量較高，開始顧慮是否有增加惡性腫瘤的可能性，因而放棄了水耕。種甚麼蔬菜好呢？蕃薯葉或空心菜可能是初種者最好的選擇。個人所種的蕃薯葉有傳統的會長蕃薯的蕃薯葉，改良後不會長蕃薯的蕃薯葉，和空心菜雜交後改良的蕃薯葉（圖一）。其後又獲得患者贈送的日本種的蕃薯葉，及紅色葉片的蕃薯葉。不管那一種蕃薯葉都是容易生長、產量大、蟲害少的作物，以簡單的插枝即可繁殖。空心菜不管是窄葉或是寬葉的品種，也有同樣的優點，即使是簡單的插枝於水盆內也可繁殖。韭菜、莧菜、芹菜都是容易種植的選擇。芥菜（刈菜）在秋冬長得快又好（圖二），但是菜蟲特別喜愛。土生茄子或是西洋茄子(egg plant)也不難種（圖三），但是還是需要小心蟲害。番茄和瓜類如小黃瓜要避免過度的日曬，絲瓜、葫蘆（瓠瓜）、南瓜、蘿蔔種植成長時間較長，需要耐心。豆類如肉豆產量豐富（圖四），所以台灣有一句俗話——“家裡如果有種一株肉豆仔~可是抵過養3個女兒”。甚至如一種視為高級食材的叫做翼豆（楊桃豆）的豆類植物（圖



圖一 由左至右，分別為傳統的會長蕃薯的蕃薯葉，改良後不會長蕃薯的蕃薯葉，和空心菜雜交後改良的蕃薯葉。



圖二 芥菜（刈菜）在秋冬長得快又好，吃起來又脆又嫩。



圖三 週邊為土生茄子，中央為西洋茄子 (egg plant)。



圖四 容易種植產量又豐富的肉豆。

五），或是秋葵也有時成為家中的餐餚。

當然種植蔬菜一定會碰到一些困難。種植蔬菜少不了要有泥土，要有肥料，還要有足夠的水分。買來的泥土及肥料需要搬至頂樓，好在個人仍尚健康，又常健行爬山，揸四、五十公斤重物爬至六樓不是大問題。因為在頂樓，夏天極為炎熱時，每日至少需要澆水兩次，也需要看情況，將不耐高溫的蔬菜植物移至有遮蔽較陰涼處。定期的除草、翻土、修枝、及施肥絕對是需要的。因為不使用農藥，所以抓蟲

及下蟲卵的白蝶為必要的工作，一天抓上百隻蟲是常事（圖六），如果不抓，只看到所種的蔬菜只為了餵養菜蟲。此外鳥患也是一大問題，可以想像鳥兒在台北市到處是高樓大廈的水泥森林裡，看到一片綠油油的蔬菜有多高興。包括鴿子在內的各種鳥類，常會將準備採收的芹菜嫩葉一掃而空，也會把剛插枝的蕃薯葉或空心菜幼枝連根拔起。所以一定要將鳥及蟲吃剩的有多少殘留計算在內，才是人類可以有的收成。



圖五 叫做翼豆（楊桃豆）的高級食材豆類植物。

其實個人覺得農夫和醫師的工作有許多相似之處。農夫要有好收成，一定要有好的泥土地，要有好的種苗，就好像醫師要移植皮瓣或執行腸吻合，一定要有好的血液循環的供體者部位 (donor site)，也要有好的接受者部位 (recipient site)：農夫要給予足夠的水分肥料，就好比醫師要給予足夠的輸液營養及抗生素；農夫要除草去除蟲害，就好比醫師要清創去除腫瘤。雖然一個職業照顧的對象是植物，一個職業照顧的對象是動物，但是不管農夫和醫師都要細心的、耐心的針對對象予以呵護，才能得到好成績。個人從事醫療工作以後，從來未曾後悔工作的辛苦，但也一直覺得當農夫可能比當醫師壓力來的低。舉例來說，農夫種植的農作物如果死掉了，當然心裡會難過，但是再種一次以後，隔一段時間就會忘卻了。但是對醫師來說，一位患者如果去逝了，除了心裡會難過一陣子，隔一段時間以後，如果再碰到一位類似的患者，難免會再想起前次的患者。這種長期的壓力，也許是醫師比農夫壽命短的原



圖六 一天可以抓上百隻蟲是常事。

因。

原本今年就打算多栽培一些農作物，剛好碰上武漢肺炎開始流行。個人有些警覺，是否應該和防疫中心一樣，提前佈署。將絲瓜、茄子、小黃瓜等等的種植量增加，並且多多分株蕃薯葉及空心菜。看來如果台北真的封城了，我家該會有足夠的新鮮蔬菜撐過難關。有同事問我那麼蛋白質怎麼辦？如果不違反動物保護法，是否可以在庭園裡抓幾隻鳥來吃，不然只好自己養雞了。

結束這一篇文章之前，最後還是要感謝一個人，就是在樹林執業的我的妹婿楊東岳醫師。他家原本在彰化溪湖務農種菜苗，從小就有種菜的經驗，不但幫忙找泥土、米糠、肥料、及菜苗，也提供許多種菜的經驗。讓我在百忙中，在自家頂樓擁有一個小小的菜圃，讓內人快樂的不需買菜，不需揀理菜，就可以有無農藥的新鮮蔬菜端上餐桌。在此寫成這一雜文，希望得以和醫師公會的會員們，共享個人有限的頂樓種菜經驗。☺