



自然生活家05

# 小菜園也能大豐收

## 有機的連續混植栽培法



福田俊 著  
黃郁婷 譯

晨星出版



contents

30	29	26	24	<b>23</b>	20	18	16	14	12	10	8	<b>7</b>
艾草發酵液	覆蓋塑膠地膜	準備作畦	上下土換填	<b>第1章 培土與肥料</b>	這也是家庭菜園的樂趣！	冬季的家庭菜園	秋季的家庭菜園	夏季的家庭菜園	春季的家庭菜園	因懶散而快樂的種菜工夫	鄰近菜園與遠處菜園	<b>序章 無農藥菜園的春夏秋冬</b>
58	57	56	54	52	<b>51</b>	50	48	46	44	40	37	33
2. 娃娃菜↓茄子	1. 白蘿蔔↓番茄	連續混植栽培法	播種	育苗	<b>第2章 福田流趣味蔬菜栽培技巧</b>	塑膠地膜的種類與特色	製作鋪畦床的草稈	活用蔬菜殘渣	草木灰	落葉堆肥	廚餘液肥	油粕類有機肥







74 73 70 69 69 68 68 66 65 64 63 62 61 60 59 59

- 74 培育嫁接苗
- 73 疏苗
- 70 育苗
- 69 11. 萵苣↓四季豆
- 69 10. 番茄↓菠菜
- 68 9. 白蘿蔔↓茄子
- 68 8. 萵苣↓毛豆
- 66 7. 菠菜↓萵苣等+青椒等
- 65 6. 娃娃菜↓毛豆
- 64 5. 春季白蘿蔔↓哈密瓜
- 63 菜圃配置 10月~12月
- 62 菜圃配置 8月~9月
- 61 菜圃配置 6月~7月
- 60 菜圃配置 3月~5月
- 59 4. 萵苣↓小黃瓜
- 59 3. 娃娃菜↓青椒

108 106 104 100 99 98 96 95 92 90 88 86 83 80 76

- 108 中耕與培土
- 106 自動灑水系統
- 104 雜草對策
- 100 保養農具
- 99 農用腳踏車
- 98 基本栽培農具
- 96 管理蔬菜
- 95 疏芽
- 92 養蜂
- 90 授粉
- 88 追肥
- 86 引導瓜藤與茄枝生長
- 83 捻線機
- 80 架設大型隧道棚
- 76 架設矮隧道棚







127	127	126	126	125	125	124	122	120	116	114	113	110	<b>109</b>
6. 紅蘿蔔 + 綠花椰菜	5. 大白菜 + 茼蒿	4. 高麗菜 + 萵苣	3. 南瓜 + 芹菜	2. 萬壽菊 + 多種蔬菜	1. 青蔥 + 多種蔬菜	共伴植物	偉大的害蟲天敵	TABASCO製天然農藥	蛞蝓陷阱	防治盜夜蛾	巡視菜園	寶特瓶大展抓蟲身手	<b>第3章 無農藥菜園的病蟲害防治法</b>

144	142	140	138	136	134	<b>133</b>	132	130	129	128	128	127
留種	大蒜與洋蔥的保存法	芋頭的保存法	採收根莖菜類	採收葉菜類與花菜類	採收瓜果類	<b>第4章 採收與留種</b>	預防疫病蔓延	問荊發酵液	10. 芋頭 + 薑	9. 南瓜 + 洋蔥	8. 紅蘿蔔 + 大蒜	7. 紅蘿蔔 + 青蔥



第5章

40種蔬菜的  
栽培要點

栽培要點

番茄

●趣味栽培法 垂繩栽培番茄，

目標結果量20層以上！

茄子

青椒

獅頭椒

馬鈴薯

小黃瓜

苦瓜

南瓜

西瓜

哈密瓜

西葫蘆



玉米

秋葵

毛豆

花生

四季豆

豌豆

蠶豆

芋頭

●趣味栽培法 利用浪板斜著種

牛蒡與山藥

●趣味栽培法 利用超高畦床種

牛蒡與山藥

白蘿蔔

蕪菁

大白菜

高麗菜



contents

191 190 189 188 187 186 184 183 182 181 180 179 178 177 176

薑	紅蘿蔔	芝麻	韭菜	洋蔥	大蒜	● 趣味栽培法	草莓	蘆筍	冰花	菠菜	茼蒿	萵苣	小松菜	綠花椰菜
---	-----	----	----	----	----	---------	----	----	----	----	----	----	-----	------

利用圍板種長蔥



Morning Star



序章

# 無農藥菜園的 春夏秋冬

放著不管反而可以有種類多元、  
數量又多的收成。

▶▶ 參見12頁





# 鄰近菜園與遠處菜園

## 開闢兩片菜園 實踐連續混植栽培法

我將經營家庭菜園當作興趣已經有30年以上了。而且，這30年間我從不使用農藥。

我目前住在東京都內。首先，我在離自家外需要5分鐘腳踏車程的地方，租了一塊大小約16平方公尺的菜園。然後，我又在埼玉縣西部租了一塊大一點的農地——本書稱之為「遠處菜園」——用以栽培蔬菜與藍莓。

接下來，我便要為各位介紹我所實踐的栽培方法。一言以蔽之，就是「連續混植栽培法」。連續栽培不停歇的特色是，即

使面積只有16平方公尺的狹小農地也能持續大豐收。這是我長年租賃狹小菜園栽培蔬菜的心得。

至於在遠處菜園，基本上也採行連續混植栽培模式。差別是，我會利用那邊寬廣的空間（其實也只是面積稍微大一點的程度而已）栽培植株較大的蔬菜，並且利用塑膠布設置能遮風蔽雨的溫室菜園。

這本書的主要舞台就是上述兩塊菜園。

本書以可實現無農藥栽培的技術、家庭菜園的樂趣為兩大主軸，為各位依序介紹連續混植栽培法。



↑ 在鄰近菜園中，徹底、有效地利用空間進行連續混植栽培法，期盼日後的大豐收。





↑ 即使在遠處菜園也採行連續混植栽培法。就連南瓜、西瓜都能採無農藥栽培，而且一點也不勉強喔！



# 因懶散而快樂的種菜工夫

儘可能輕鬆、偷懶  
盡情享受種菜樂趣！

我的基本原則就是：能偷懶就偷懶！

也可說是不愛勉強自己，不過，我只是常在思考如何使「種菜」這件事有趣而已。沒辦法，誰叫我天性懶散。

舉例來說，第2章〈福田流趣味蔬菜栽培技巧〉介紹搭建隧道棚與鋪設自動灑水管路等方法。乍聽之下，種菜還要搭棚好像很麻煩，而且好像是很專業的作法（參見76頁）。事實上，只要確實做好這些裝置，日後的種菜工作就能變得很輕鬆，所以是很適

合愛偷懶的人的種菜技巧。

第3章〈無農藥菜園的病蟲害防治法〉也是。那些對策可是我一再思考如何輕鬆實現無農藥的蔬菜栽培，並且多次在試誤中學習所獲得的心得。

至於病蟲害的因應之道，其實，只要掌握到重點，許多病蟲害都能輕鬆應付。拜種菜所賜，我看到菜蟲一點也不會慌張。提起菜蟲，我禁不住想要離題先預告一下，退治青椒的害蟲椿象的方法真的很好玩，而且還會欲罷不能呢（參見110頁）！

好了，言歸正傳。連續看了幾頁菜園的照片，或許有人不禁懷疑：採用連續混植栽培法種菜種到

這麼密會不會很難啊？

當然，這得由各位親身體驗才能回答。不過，蔬菜的栽培密度其實並不如各位乍看照片所見。所謂連續種植不停歇的栽培法，是「在下星期採收蔬菜之後，相鄰的土地便會空出來」，是有效利用空間與時間而能達成連續種植的栽培方法。

「大白菜快要可以採收了，那麼就趁現在，在大白菜旁種茄子。哦不，種種青椒也不錯！」只要了解栽培要領，連續混植栽培法就是會使栽培計畫愈變愈大的快樂栽培方法，而夢想愈大，栽培樂趣也愈大呢！



**B****A****C**

↑ **A** 篷架一定要搭得很牢靠（參見80頁）。因為要是被大風吹倒，所有栽培心血恐怕會全數泡湯。圖為6月中的鄰近菜園。**B** 為了減少牛蒡的採收麻煩，我嘗試架設木板，採用超高畦床栽培法，結果大獲成功（參見170頁）。**C** 利用木板約束生長範圍的超節省空間長蔥栽培法（參見184頁），省下來的空間還可種別的蔬菜呢！



# 春季的家庭菜園

## 蔬菜栽培季節來臨 首先來種葉菜吧！

3月中旬是鄰近菜園開張的季節。我一口氣完成整地與作畦，開始種起娃娃菜、菠菜、水白菜、小松菜（註）、青江菜等葉菜類蔬菜（參見56頁）。種菜季節一到的第一輪播種工作對我來說，無論經營家庭菜園多少年，永遠是項愉快的工作。

栽培之後，為了避免菜苗遭受蟲害或風襲，一定要立刻搭設矮隧道棚（參見76頁）。

番茄、茄子、青椒等茄科蔬菜與哈密瓜的育苗作業早在2月中旬就可以開始。3月之後，可

以開始換南瓜苗、苦瓜苗等葫蘆科蔬菜的育苗工作。對於上述夏季收成的蔬菜，建議各位可在自家的車庫頂溫室進行（參見70頁）。

4月中旬至下旬是夏季蔬菜定植的繁忙期。這時期要種植已經育好的菜苗，又要灑播四季豆、毛豆、秋葵等的種子，還要開始採收春季播種的葉菜呢！

我非常喜愛毛豆。因此我會在3月到6月間持續散播毛豆的種子，然後期待夏季終了時的採收樂趣。只要等大白菜葉菜採收完，有空間空出來以後，我就會接著散播毛豆。

大量蒐集艾草新芽以製作艾草

發酵液也是這時期的工作（參見30頁）。艾草發酵液含有附著在艾草葉上的微生物、艾草新芽精華與紅糖的礦物質，是蔬菜的活力補給劑。此外，艾草發酵液也是自製油粕類有機肥或廚餘液肥所需的發酵菌源，是我的蔬菜栽培工作的重要基礎。



↑夏天一到，美味的蘆筍便會發出嫩芽。



① 小松菜：日本菜名，屬於小型油菜。



↑ **A** 3月中旬，栽培春季第1期葉菜的時期（參見52頁）。我正在準備娃娃菜或高苣等蔬菜的菜苗。**B** 採摘艾草新芽製作發酵液是每年的例行工作。這發酵液在蔬菜栽培中非常重要。**C** 我在遠處菜園種的豌豆在度過1個冬天後，於翌年5月收成。



# 夏季的家庭菜園

## 忙到翻的快樂

## 夏季蔬菜採收期

6月至8月期間，茄子、番茄、小黃瓜、青椒、毛豆、苦瓜等夏季必吃蔬菜，以及哈密瓜、西瓜等大體積水果接連進入採收時期。

每到這個時期，我就得輪番前往鄰近菜園或遠處菜園，片刻不得閒。這是菜園最熱鬧、農人忙碌得最快樂的時期。

要是蔬果的收成過多，我會將其冷凍保存起來。例如，毛豆可帶筴迅速川燙後冷凍保存，要食用時再取出用熱鹽水燙過即可。苦瓜可直接以生切片冷凍保存，日後取出便可直接下鍋炒，做成

苦瓜燴豆腐蛋料理。這樣一來，就不會浪費收成過多的蔬果，又可隨時享受夏季菜餚。因此良好的蔬果保存技巧相當重要。

夏季蔬果需特別留意病蟲害的侵擾，一般來說只能祈禱不要遇到。不過，我習慣預防性地將春季製好的艾草發酵液拿出來用水稀釋，每回到菜園便充分噴灑在蔬菜植株上。除了艾草發酵液，我也常利用TABASCO牌辣椒醬自製天然農藥（參見116頁）或問荊汁（參見130頁）。

到6月下旬便可開始培育秋季蔬菜苗。然後配合定植日在育苗盆內播種。後院已經進入秋季準備期。



↑天氣愈熱，西瓜長得愈甜美好吃！



↑搭起堅固的篷架，為菜園變出立體空間便可再栽培迷你南瓜。





↑ 在遠處菜園的防雨溫室內挑戰20層以上的番茄栽培。



# 秋季的家庭菜園

## 整理夏季蔬菜

## 採收大白菜與蘿蔔

9月的菜園裡，番茄、茄子、青椒接連熟成。

播種菠菜、小松菜、茼蒿等葉菜類，白蘿蔔、蕪菁的種子，種下早先培育的高麗菜苗、綠花椰菜苗與大白菜苗。這是菜園換上秋裳的時期。

雖然蔬菜苗一植入菜田以後就立刻張起防蟲網，可是也不能掉以輕心，因為防蟲網內的花椰菜或高麗菜上可能早就有粉蝶幼蟲，也就是青綠色的菜蟲入侵。

即使沒有特別的農務作業，我也會進菜園巡視，查看是否有菜

蟲侵擾，守護蔬菜生長。

9月可以收穫許多因為間拔作業而來的菜葉，口感幼嫩，簡單川燙後淋上醬油等佐料做涼拌菜就很好吃。

時間進入10月，蕃薯、白蘿蔔、蕪菁、大白菜等秋季必享用的蔬菜開始進入採收季節。迷你品種的大白菜俗稱「娃娃菜」，是我相當喜愛的蔬菜，因此我每年春、秋兩季必定會種。

秋天的菜園需要防颱準備，檢查棚架以免遭強風吹毀。等到夏季蔬菜整理、採收完畢後，就可以撤收棚架了。（參見82頁）



↑在我的遠處菜園中，連山藥都有種呢！



↑提早長成的小松菜。自家栽培、採收。



↑在中元節期間修養生息的茄子，到秋天就可以採收了。





↑ 遠處菜園的秋季成果展——秋季必嚐蔬菜大豐收！味道鮮甜，好吃極了！



# 冬季的家庭菜園

享用加倍甘甜的葉菜類！  
天氣過寒時需做防霜準備

11月，冷風颯颯，行道樹大量落葉，提供充分的落葉堆肥材料。每年冬季一到，我便著手製作落葉堆肥。

菜園中，白蘿蔔、白菜、菠菜、水白菜、蕪菁與青蔥等冬季蔬菜相繼進入採收期，再度進入農忙時節。只要寒冷的冬季來到，葉菜類就會變得特別甘甜。

不過，除了鄰近菜園的採收工作，這時還得赴遠處菜園，為翌年夏天要收穫的甜豆與蠶豆播種、為洋蔥育苗。除了上述工作以外，在春天採收的白蘿蔔播種

完成以後還得立刻為畦覆蓋上PE質塑膠膜呢！

由於鄰近菜園將於2月15日後變更成建地，因此過年以後便要陸續採收，逐漸進行整地工作。

另一方面，遠處菜園裡還留有部分蔬菜。假如氣溫愈來愈寒冷，就得採取防寒措施。

對於已經長出嫩芽的甜豆苗和蠶豆苗，將稻稈鋪於植株根部便可防寒。對於菜園裡的白菜，將外葉合攏後用繩子捆束，便可避免霜降對內層菜葉造成的傷害。有關以上作業開始的時間，早的話約在11月下旬，晚的話約在12月下旬的聖誕節寒流以後。

進入2月之後，有關車庫頂溫

室的部分，便可開始準備苗床，開始培育將於4月種植的番茄、茄子與青椒的苗株，以及將在3月種植的高麗菜、大白菜、青江菜的苗株。



↑採自遠處菜園的漂亮白蘿蔔。冬天的白蘿蔔最甘甜可口了！



**A****C****B**

↑ **A** 在工作室中挖掘地窖，存放芋頭與山藥的種苗（參見140頁）。**B** 每年晚秋的例行工作：蒐集行道樹的落葉製作堆肥（參見40頁）。**C** 在11月播種的甜豆發芽了。甜豆會以小苗型態度冬，到翌年春天才會一口氣地蓬勃生長，因此於苗株底部鋪稻稈是度冬必須的防寒措施。



# 這也是家庭菜園的樂趣！

## 種菜樂趣十 盡情享受自然野趣

有時候我們覺得假如某年的栽培方法很好，幫助該年的作物生長順利，於是決定隔年也要如法炮製，卻在隔年遭遇大敗，而且這種情況偶爾就會上演一次。由於農耕面對的是整體自然環境，自然環境當然不會乖乖順從我們的希望。

「好吧，既然如此，我就自己想個變通辦法。」每年都有新的挑戰，每年都得想想新的辦法，不也正是種菜的樂趣！

對我而言，種菜本身的樂趣再加上家庭菜園中眾多的樂子，是

經營家庭菜園的最大魅力。

在田地裡掘個小池子，放幾條小魚營造生態群落。趁冬天蒐集螳螂的卵，等到春天便可利用螳螂防治害蟲（參見122頁）。與菜園同伴挖井也是愉快得不得了。總之，家庭菜園樂無窮！

無農藥有機菜園會吸引許多昆蟲與小動物來訪，野生雜草也會隨季節變換。成為多種微生物家園的土壤質地又鬆又柔軟，觸感極佳，且散發泥土芬芳，是一「活生生的泥土」。

對我而言，能在如此自然的環境中種菜可是無上的快樂呢！



↑ 遠處菜園的生態池。掘池引水，自河川撈幾條小魚、小雨蛙的蝌蚪回來放，小池就會逐漸發展成自然生態聚落。相當具有撫慰人心的功效呢！





↑ 這個繩帶繫於腰際可隨身攜帶的創意椅凳非常方便。這是我從網路覓得的戰利品。



↑ 手持甜度計測量蔬菜或水果的甜度。自家菜園採收的無花果甜度高達20度以上。



↑ 我在遠處菜園也有栽培小藍莓，並飼養蜜蜂以利授粉。拜此之賜，每年夏天還有大量的蜂蜜可以採收。無農藥污染的蜂蜜相當可口喔（參見92頁）！





↑ 因栽培藍莓而結緣的種菜同伴——遠處菜園的鄰居。聽他們說要徒手掘井，我便自告奮勇加入幫忙。在鋤頭一鏟又一鏟地挖了許久之後終於大功告成。這是一口充滿感動的手掘井。

粗放栽培也能有美好收成！



↑ 我經常在遠處菜園工作一整天。中午到田裡鮮採蔬菜稍加烹調便能飽餐一頓。



第1章

# 培土與肥料

蒐集落葉製作堆肥。

》》參見40頁



# 上下土換填——掘深溝，鑿穿犁底層

## 菜園啟用之初宜先換填上下土以恢復地力

我習慣在每年的3月15日起開始鄰近菜園的栽培工作。每回我要開始利用我的農耕區域時，我都會先進行上下土換填作業，之後再開始栽培作業。

我的上下土換填作法是先挖掘深溝，以對調底層土壤與表層土壤。在兩邊長各約4公尺，面積約16平方公尺的區域上挖掘兩道深溝。回填後的土溝可作為畦與畦之間的通道部分。

首先挖1道寬度略與鏟子相當的土溝，將黑色的表層土鏟出來。在挖掘的過程中還會挖出紅

土，這時再繼續挖，直到土溝深達1公尺為止。最後將黑土填回土溝內，將紅土推平於表層，上下土換填作業便告完成。

置換上層土壤與下層土壤可

恢復土壤的活力。此外，鑿穿犁底層，也就是田地地下層的堅硬土壤，可以使田地擁有良好的排水能力。



↑ 上下土換填作業只要在第1年的春天實施，往後一段期間內沒有實施也沒關係。這項作業可使土壤擁有良好的排水能力，有利於農作生長。每回我在換填上下土時，總有其他農友好奇地圍過來看我在做什麼。



## 上下土換填的步驟



### 3 繼續深掘

繼續挖掘下去便會挖出紅土。紅土出現後繼續挖，直到土溝深約1公尺，紅土堆成土丘為止。



### 4 回填土溝

將原本位在表層的黑色土壤填回溝內，並且三不五時就跳進土溝內用腳將土踩踏結實。



### 5 將土推平

將深層的紅土推平在田地表面。上下土換填作業到此宣告完成，接下來便可開始準備作畦。



### 1 將表層土壤統一耙到某側

利用土耙將表層的黑土統一耙到土溝的某一側，堆成土丘。



### 2 掘溝

用鏟子從田地的某一端開始挖深溝，並將土壤鏟到與步驟1的土丘相反的一邊。土溝的寬度大約與鏟面同寬即可。



# 準備作畦

## 施肥、作畦

施灑油粕類有機肥  
讓土壤維持1年的肥力

上下土換填作業完成之後便可將肥料施入土壤中，並且作畦。

我所使用的肥料有自製的油粕類有機肥、草木灰與廚餘堆肥。油粕類有機肥的用量是每平方公尺500公克，比一般家庭菜園的用量多出許多。不過，我的栽培方法是在一塊畦床上同時種數種蔬菜，而且是不休耕的連續密植栽培。而我的訣竅便是在春季施肥時施下充分的肥料，使肥料的效力足以維持1年。畦作好了以後，便為畦床覆上地膜，以免雜草生長。



草木灰

燃燒乾枯雜草或蔬菜殘渣所得的灰燼。含有蔬菜生長所必需的養分（鈣質）。參見44頁。



油粕類有機肥

自製有機肥，含有蔬菜生長所需的養分。用量為每平方公尺500公克。須先用土壤混合後再撒入土壤。參見33頁。



腐葉土

使用市售的腐葉土。可增加土壤中的微生物，使土壤團粒化，變成健康的田地。也可利用落葉自製。參見41頁。



廚餘液肥

在廚房丟棄的菜葉或果皮表面塗上油粕類有機肥，促進發酵。參見37頁。



## 作畦的步驟



### 4 挖淺溝，倒入腐葉土

在通道部分（畦較寬時則在畦的中央）挖一道淺溝，然後倒入腐葉土。用量適量即可。



### 5 將廚餘堆肥倒在腐葉土之上

將廚餘堆肥倒在腐葉土之上。用量約為長4公尺的淺溝需使用1整袋肥料。



### 6 掩埋腐葉土與廚餘堆肥

掩埋時必須與土壤稍微拌一下。假如氣候溫暖，大約1個月的時間，廚餘就會被分解成土壤了。



### 1 薄撒草木灰

草木灰除了可以補給鈣質外，還具有中和土壤酸度的功效。



### 2 充分鋪撒油粕類有機肥

在狹小農地創造大豐收的重點就在於養分。建議用量為每平方公尺500公克。



### 3 將草木灰、油粕類有機肥與土壤拌勻

利用鐵耙將土壤表面的肥料與表層10分左右的土壤拌勻。





### 9 將畦面整平

畦的外形整理好後，再來用鐵耙整平表面。土壤表面凹凸不平不利於蔬菜生長，因此要細心整平畦的表面。



### 7 將周圍的土往溝道耙

本書所示範的畦較寬，所以將廚餘的掩埋溝道設在畦床中央，因此需要用鐵耙把周圍的土耙過來溝道這邊。



### 10 輕壓畦面

製作畦的最後一道修整步驟。利用鐵耙或鋤頭輕輕拍打畦面，夯實表面土壤。

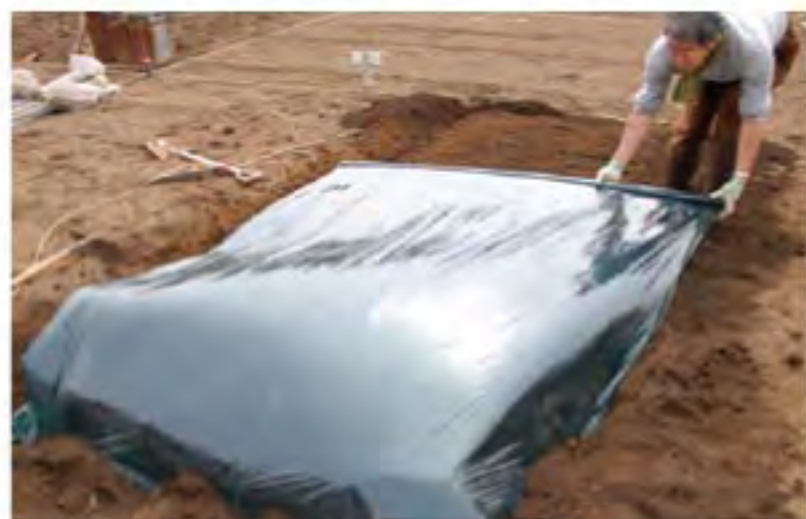


### 8 將土堆高成梯形的土床

畦就是蔬菜生長根系的土床。將土耙過來堆高，整理成寬約1公尺、高約20公分的平畦。



## 覆蓋塑膠地膜的順序



### ① 某側下擺埋好後再往另一側拉

事先在畦的四邊挖好溝道。將前端的下擺埋進土溝中固定好後即可將整卷塑膠地膜往另一端拉開。



### ② 將另兩側下擺也埋進溝道中固定

將另兩側的塑膠地膜下擺埋到土溝中固定好。埋的時候要同時把膜面拉順、繃緊。



### ③ 覆蓋完成

在畦床尾端裁切塑膠地膜，並將尾端塑膠地膜的下擺埋進土溝後作業即告完成。

# 覆蓋塑膠地膜——確保土壤溫暖且濕潤

保溫與保濕效果良好  
兼具抑制雜草功效

畦床整好後必須用塑膠地膜包裹。塑膠地膜具有為土壤保溫與保濕的功效。此外，在氣溫尚未回升的早春期間，塑膠布也能促

進夏季蔬菜生長順利。

市售的塑膠布有數種。透明塑膠具有良好的保溫效果，黑色塑膠地膜抑制雜草的效果極佳。至於我個人慣常使用的是綠色塑膠地膜，抑制雜草的效果雖然不如黑色塑膠地膜，但仍可發揮某種

程度效果，而且利於蔬菜生長。

有關覆蓋塑膠地膜作業的要點，首先必須於畦面推平以後再覆蓋；其次將4個端點埋入土壤中牢牢固定，且將布面繃緊。



# 艾草發酵液

——賦予蔬菜元氣的微生物活力劑

## 每年春天的例行工作

### ——採集艾草

春天一到，艾草四處冒新芽。因此我每年都趁春天大量採集艾草的新芽，以便製作艾草發酵液，用於蔬菜栽培。艾草發酵液源自於韓國的自然農法，韓國稱之為「天惠綠汁」，是利用寄生於艾草上的微生物發酵所製成的蔬菜活力劑。製作艾草發酵液非常簡單，只要將艾草新芽與紅糖混合、拌勻，然後倒入甕缸或水桶中靜置，等待原料充分發酵後產生發酵液即可。發酵所需時間大約1週，完成後便可將發酵液倒入寶特瓶內以便使用。



#### 材料

艾草新芽、紅糖（艾草重量的1/3）。



#### ① 採集艾草新芽

到公園或空地採集大量艾草的新芽。我的遠處菜園附近剛好有片空地，每年春天都會長滿艾草。

艾草發酵液的使用方法為加水稀釋50~100倍，然後充分噴灑在蔬菜的葉面或莖部。原本生長不良的蔬菜植株通常在充分噴灑艾草發酵液後不久便能恢復活力。另外，艾草發酵液也可以用來製作油粕類有機肥，充當發酵菌源

（參見33頁）。

艾草發酵液  
製作法