

# 即種即食 健康有營 把小菜帶回家

城市農場的概念近年  
在歐洲十分流行，英國倫敦市內  
就有不少City Farms，在摩天大廈中間開  
闢農田種蔬菜，養牛羊豬雞的農場，讓人不用  
長途跋涉都可以感受鄉郊氣息。在溫哥華，近年大  
家都講求食得健康，雖然夏季有不少華裔均喜  
歡在自己後園耕作，但入冬後天氣轉冷，不能  
戶外種植。如果想冬季繼續種植，今日於溫  
哥華煤氣鎮（Gastown）就有一家城市農  
場正式開業，除了提供有機蔬菜給餐館和  
大酒店之外，一樣出售給市民享用，甚  
至顧客可以自行在家中DIY種植，不  
妨購買一部種植機回家，擺放家  
中廚房，自給自足，當個全  
年城市小農夫！



▲城市農場供市民選購各種有機菜蔬，以每克計算。  
▲Tarren說自己親手種植有機菜蔬，確保新鮮。

▼細型的種植機，可以擺放在家  
中廚房自行種植，每部\$2,200。



## 「迷你雪櫃」種蔬菜

現代人都講究綠色食物、環保有機種植。記者曾介紹近年愈來愈多市民在自己後園或夏季時租  
田地種植，實踐有機耕種，做個小農夫。今天才正式營業的Urban Cultivator城市農場，坐落於煤氣鎮  
的一個地下室，據老闆Tarren Wolfe表示：「其實我搞這個Urban Cultivator城市農場種植已經有好幾年  
時間，最初是供應酒店和餐館的需要，全部均為有機種植，即種即食，極度新鮮，現在擴展到市民大  
眾。我們運用現代化的有機種植，由電腦監控溫度和光  
線，製造出一個植物生長的理想環境。其實種植機面世已經有12年，有  
大有細，供商業和自家用途。細細部可以擺放在家中的廚房，跟一部迷你雪櫃差不  
多。城市農場為方便市民前來選購新鮮蔬菜，所以全年供應。如果有興趣的家庭，  
甚至可以購買一部如迷你雪櫃般大小的小型耕種機回家，實行在家中慢慢種，各適  
其適，完全不受天氣影響，每星期都有收成，全年均可吃到新鮮的蔬菜！」



▲整部種植機可以放入廚櫃內。

## 電腦監控 溫度與濕度

Tarren坦言：「這個城市農  
場概念源自我太太對食物有敏感反  
應，為要保證植物是全天然100%  
有機種植，完全沒有化學劑和農  
藥，所以我們才開始有機種植綠色  
植物，控制品質。這個現代小農場  
全部是現代化的大型種植機，十足  
似超市一排排的冰櫃，有燈光、溫  
度和濕度監控，以達到一個種植的  
理想環境，全年能種。」



▲種植機設有燈光、抽風扇，由電腦控制植物生長環境。



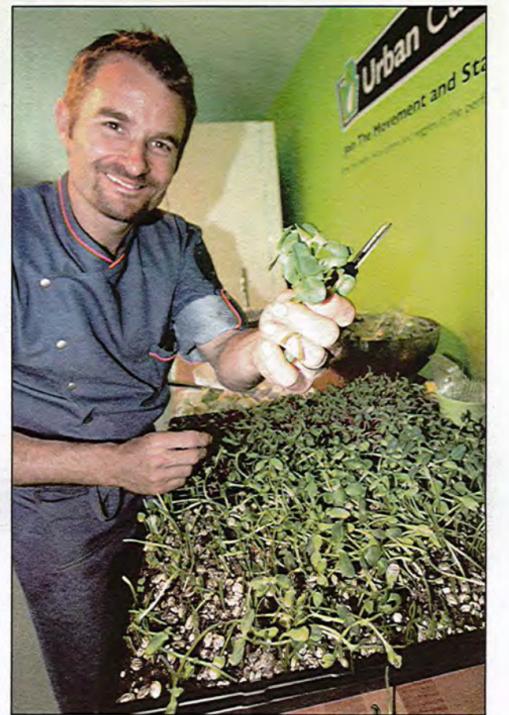
▲大型的種植機，十足似超市的大冰箱，原來是一個個現代化  
種植農田。



▲城市農場給市民有機會在室內自行種植有機新鮮菜蔬，體驗耕種的  
樂趣。

## 百分百有機 保證新鮮

身為酒店主廚的Ned Bell對記者說：「我  
們於酒店廚房也安裝了一部種植機，培植新鮮  
的蔬菜和香草。有些香草只需要種植5至7天  
就可以收成食用，種植的都是較短收成期的植  
物，快捷又方便，全年都能自給自足，也可以  
供應全家人的食用，自己種植保證健康新鮮，  
百分百有機，不會有化學劑或農藥，食得健  
康，最重要是知道它們從哪裏來！」



▲Ned笑言自己培植有機菜蔬，除了新鮮之外，也可以知  
道來源，食得健康。

新鮮摘下來  
的香草和  
菜苗，榨成一杯杯的  
菜汁，非常有益。



## 可種植的有機植物

莧菜 (amaranth)	生菜 (lettuce)	聖人 (sage)
芝麻菜 (arugula)	墨角蘭 (marjoram)	香香 (savory)
羅勒 (basil)	水菜 (mizuna)	紫蘇 (shiso)
公牛血 (bull's blood)	芥末 (mustard)	酢漿草 (sorrel)
黃春菊 (chamomile)	焯菜屬的植物 (nasturtium)	薄荷 (spearmint)
細葉芹 (chervil)	牛至 (oregano)	菠菜 (spinach)
韭菜 (chives)	香菜 (parsley)	龍蒿 (tarragon)
胡荽葉 (cilantro)	豌豆 (pea tendrils)	茶 (teas)
蒔蘿 (dill)	薄荷 (peppermint)	麝香草 (thyme)
小松 (komatsuna)	馬齒莧 (purslane)	豆瓣 (watercress)
檸檬香脂 (lemon balm)	迷迭香 (rosemary)	