

在美国种中国菜：蔬菜种子哪儿买？

作者：彩烟游士（印第安纳）

在自家后院种菜是一种非常有益于身体健康的业余爱好。有空的时候到后院干一些农活，出一身香汗，顿时就心旷神怡，吃什么都觉得香，一夜睡到大天亮。最重要的是，自己在后院种菜，可以为自己和家人提供最新鲜和最健康的蔬菜。多吃蔬菜身体好。

正因为如此，庭院种菜在美国越来越受到老百姓的欢迎。不管老中与新，不管白领和蓝领，很多人都喜欢在种菜。当然，对我们华人来说，在后院种的最多的还是从小就吃习惯的蔬菜（在这里通称中国蔬菜，尽管很多中国常见的蔬菜都不是中国原产的）。种中国菜的第一步是弄到中国蔬菜的种子。那么，在美国种中国蔬菜，蔬菜种子哪里买呢？

一、从当地商店购买。每年开春的时候，当地的很多美国杂货店和建材店都卖蔬菜种子，如豇豆、青菜、白菜、菠菜、韭菜和小葱等的种子。中国店和其他亚洲店也经常有蔬菜种子，如苋菜、木耳菜和空心菜的种子。当地商店的种子到夏天时，一般种子都下架了。所以说，如果你想种秋菜，春天的时候就应该把蔬菜种子买好，然后放冰箱保持。

二、从亚洲网店购买。美国和加拿大的很多亚洲网店都有华人朋友喜欢吃的蔬菜的种子出售。我购买过种子的网店包括美国的长青和加拿大的海泰。我个人觉得这两家商店还不错。一些朋友想种空心菜，但不知道从哪里买种子。前几年，美国居民可以直接从加拿大海泰购买空心菜种子，但这几年海泰已经不寄空心菜种子到美国了，因为寄到美国的空心菜种子都被美国农业部官员没收了。以后如果你在网上买了种子，过几天发现美国农业部的官员来敲门了，请你一定要配合。他们上门来的原因是因为你在网上购买了美国政府不允许在你的地区种植的蔬菜（如空

心菜）。空心菜在美国的一些州是入侵性植物，没有特殊的许可是不能从种子开始种植的。

三、从美国的网上种子店购买。美国庭院种菜的人很多，所以网上种子店（catalogue）很多。我这几年打交道比较多的网店有Burpee, Johnny's Seeds, Park's Seeds和Totally Tomatoes。这些店里有一些中国蔬菜种子（如莴笋、番茄、中国黄瓜和中国茄子），就是比例比较小。有兴趣的朋友可以到他们的网站上索要catalogue，有空的时候翻翻。你只要在任一家买过种子，他们就把你的信息和其他网店分享，然后你就能经常收到很多花花绿绿的catalogues了。

四、从中国网店购买。现在你可以直接从中国的阿里快递购买蔬菜种子了。在阿里快递上，你能买到所有的中国蔬菜种子和各种花卉，而且出奇的便宜，还免费邮寄。我本人没有在阿里快递买过种子，也不知道是不是合法的。我认为中国的植物种子没有检疫就进口到美国，对美国的生态环境有着非常大的潜在危害。因此，大家在美国境外购买种子要特别慎重，不要因为庭院种菜而给自己惹麻烦。

五、从恶霸（Ebay）那里购买。你到恶霸的网上查一下就知道，恶霸上也有很多蔬菜种子。恶霸的卖家来自世界上各个国家，来源极其复杂。我的建议是，只从发货地点在美国的卖家购买种子，以减少不必要的麻烦。

六、和朋友交换种子。如果你附近有种菜同好的朋友，那是一个非常好的资源。和朋友交流种菜经验，互换蔬菜种子，也是一桩乐事。除了互换种子，还可从朋友那里拿到已经育好的秧苗，省了好多事情。

七、自己留种。原则上讲，十字花科的叶菜（白菜青菜之类）的种子和非杂



交的豆子、瓜类和其他果菜的种子都是可以自己留种的。我自己留过种子的蔬菜有茼蒿、青菜、白菜、莴笋和菊花脑。瓜类和果菜（如杂交西红柿和辣椒）的种子最好是第二年购买新的种子，因为杂交第二代的性状和产量都不稳定。本来后院就这么一点菜地，用了不好的种子就会耽误一个季节，不值得。

八、从国内带蔬菜种子到美国。很多人认为带种子入境是违法的，其实不是这样的。带种子入境本身不违法，但在入境的时候要如实申报。当然，如果申报的话，种子可能被海关直接没收销毁了，但

有一些种子海关也会放行的。总的来说，从国内带种子到美国不靠谱，不是个好办法。

另外，根据我个人的经验，今年的种子如果没有用完，可以放在冰箱保存，到第二年再使用。如果不让种子发潮，蔬菜种子到第二年的时候，其发芽率和第一年没有多大区别。

所以说，即使生活在美国这大农村，后院种菜的周末农民也有很多办法弄到中国蔬菜种子，在后院小小的菜地里，种出绿色、健康又适合你口味的中国蔬菜。

（← 上接第B6版）

需要特别注意的一些建议：

- 富含嘌呤蔬菜，可以吃。研究表明，嘌呤高的蔬菜不会增加痛风发作或者复发的风险。基于大量水果和蔬菜的健康饮食可以包括富含嘌呤的蔬菜，如芦笋、菠菜、豌豆、花椰菜或蘑菇。你也可以吃豆类，它们的嘌呤含量适中，同时也是蛋白质的良好来源。
- 动物内脏，尽量不吃。一些动物

内脏富含嘌呤，尤其是肝、肾，会增加痛风风险。远离溜肝尖儿、炒腰花之类的食物。

- 海鲜，可以吃但要有选择。避免以下类这些富含嘌呤的海鲜：沙丁鱼、虾、龙虾、各种贝类、鲱鱼、黑线鳕、鲑鱼和金枪鱼等。
- 酒精，少量而且要有选择。酒精与痛风发作和复发有关，不同种类的酒引发痛风的风险也不同。啤酒最糟糕，其次是白酒，葡萄酒相对好些。如果一定要喝

酒，就喝点葡萄酒。

- 维生素C：研究发现维生素C有助于肾脏排除尿酸，降低尿酸水平。
 - 咖啡：一些研究表明，适量的咖啡可以降低痛风的风险，目前仍有争议。
 - 樱桃：有一些研究表明吃樱桃与痛风发作的风险降低有关。
- 控制饮食可以帮助减少尿酸的产生并增加其排出。尽管控制饮食对尿酸的降低不足以治好痛风，但有助于减少痛风的发作次数并减轻其严重程度。

有关痛风的药物治疗：

很多时候痛风需要药物来缓解和控制。有些药物用于痛风急性发作，有些用于慢性期，有些用于缓解症状，有些用于降低尿酸水平。具体用药不仅要考虑痛风病情还要结合病人的其它身体状况。另外，一些药物有比较严重的毒副作用，所以一定要在医生指导下用药。

坚持健康均衡饮食，远离痛风。
（本文首载于作者微信公众号同语轩，本报经作者授权刊载。）