

生活在美国——

# 为什么在自家后院种菜？

本报特约撰稿人：彩烟游士

在美国，很多居民都在自家后院开一小块菜地，种些时令蔬菜。老美通常偷懒一些，在院子种的多半是懒人菜，西红柿西葫芦之类的。华人则勤劳不少，在院子里的蔬菜品种就多得多。如果你在散步时看到一个院子里有丝瓜、瓠子和韭菜，则基本上可以断定：这院子的主人中，至少有一个是华人。

有一些在美国的华人，特别是刚移民到美国的华人，对后院种菜甚是鄙视，很像城里人看不起乡下人的劲道。我不止一次听到有人说：后院种菜是华人的陋习，种菜的目的是为了省点买菜钱，所以后院种菜是中国人爱占小便宜在美国的具体表现。

在自家后院种过蔬菜的人都知道，要想种菜省钱，那非得有相当高的种菜水平了。平时搭进去的时间不算，多数人后院种菜都是亏本的。只有到了老农民级别的人，才有可能略有盈余。

有人说，后院种菜是胸无大志的表现。其实真不是这样的。我认识的爱种菜的女的，个个都是胸大志大。我认识的爱种菜的男的，虽无大胸，却有大志也。

那么，既然后院种菜赔了时间又赔钱，那自己种菜，到底图个啥？那是因为后院种菜，好处实在太多！

一，种菜才是真正的养生。现在国内国外的中国人，许多人都热衷于养生。只是大多数人的养生不得其法，希望靠吃补药长生不老。靠吃补药不是养生之道。适当的体

力活动，才是最好的养生。越来越多的科学研究表明，园艺（包括种花种菜）是所有体力活动中质量最高的运动。种花种菜能消除疲劳、恢复体力和缓解忧郁症。很多人，包括我自己，种了一次菜之后，就上瘾了，不种菜就浑身难受，晚上睡不好觉。如果在后院干点农活，出点汗，保证一夜睡到自然醒。

二，种菜是一种积极向上的爱好。人和猪是不一样的，猪除了吃，就是睡。人活世上，总得有些爱好。有人爱好钓鱼，有人爱好打猎，有人爱玩游戏，有人喜欢看毛片。虽说爱好是很个人的事，不能说这个爱好优雅，那个爱好低俗，但依我看来，种菜是个健康的爱好，是值得在同事和朋友面前炫耀的业余爱好。

三，享受美国商店买不到的稀奇蔬菜。在国内，季节一到，你想吃什么蔬菜就有什么蔬菜。在美国这荒蛮之地，商店里一年到头就那么几种蔬菜。亚洲店里的蔬菜品种丰富一些，但也见不到特色蔬菜，如“东北银”爱吃的油豆角，南方人爱吃的菊花脑，还有那个啥啥啥的。要吃这些蔬菜，就只能自己种了。

四，自家种的蔬菜最卫生最健康。我们知道，人类是斗不过虫子的。只要种过蔬菜，你就会发现，自家地里的蔬菜总是坑坑洼洼的，而商店里的蔬菜虫眼就很少。为什么呢？那是因为商店里买来的蔬菜，基本上都是用过农药的。至于用了什么农药，消费者是不知道



▲后院开垦的菜地（图中圆圈处）

的。也许你会说：我们买的是有机蔬菜，没有农药的。事实上，有机蔬菜是用农药的，特别是大规模种植的有机蔬菜。如果有机农场不用农药，他们的蔬菜可能还不如你后院菜地里的蔬菜长得好呢！所以说，自家种的蔬菜最卫生最健康，这一点应该是没有争议的。

正因为自己种菜好处多多，越来越多的人都开始在后院开荒种菜。现在这世道，如果后院没有几棵黄瓜几棵西红柿，都有些不好意思见人了。

## 天津小吃

# Asian Snack

317-297-1072

3605 Commercial Dr.  
(in Saraga)  
Indianapolis, IN 46222-1681



韭菜盒子



牛肉面



天津煎饼

# 川菜坊

融合川东·西·南 特色



宜宾燃面



干锅羊蝎子



双味松鼠鱼

**Mon, Wed, Thurs: 11 am – 9:30 pm**  
**Tues: Closed**  
**Fri, Sat, Sun: 11 am – 10:30 pm**  
 (Karaoke) 10 pm – 1 am (请预约)

## 317-595-8885

6304 E. 82<sup>nd</sup> St.  
Indianapolis, IN 46250

### 宝岛海鲜自助餐

www.formosaseafoodbuffet.com



**Lunch**

Monday - Friday 11 am – 3 pm

**Dinner**

Monday - Thursday 5 – 9:30pm

**Brunch**

Saturday & Sunday: 11 am – 3 pm

**Dinner**

Friday & Saturday: 5 – 10:30 pm

Sunday: 5 – 9:30pm

**Holidays All Day**

## Chatime 台湾珍珠奶茶

20% OFF

全球连锁 印州第一家

Chatime Lights Up the WORLD!

Winner of WORLD BRANDING AWARDS

珍珠奶茶 爽口又爽心

Castleton Square Mall (Near Macy's Entrance); (888) DOT-BOBA (888-368-2622)