

# 庭院种菜：秋莴笋的育苗

本报特约撰稿人：彩烟游士

什么是秋莴笋？秋莴笋就是秋天种的莴笋。同理，春莴笋就是春天种的莴笋。夏天种的莴笋呢，通常叫做抗热莴笋。

在美国北方和加拿大，秋莴笋在夏末（7月底8月初）就应该开始育苗了。如果育苗太迟，莴笋可能还来不及长粗就已经是冬天了。

莴笋种子发芽的最佳温度是15-25°C。如果温度高于30°C，莴笋种子就很难发芽。为了能让莴笋种子在高温的夏季发芽，勤劳智慧的中国人民想出了很多办法催芽。据考证，我们的老祖宗用冷井水浸泡莴笋种子，可以大大提高种子的发芽率。现代社会，家家都有电冰箱，所以很多人把莴笋种子放在冰箱里催芽，也可让莴笋种子发芽。

我在美国北方做农民多年，每年都种秋莴笋。我家后院没有水井，放冰箱催芽又嫌麻烦。我琢磨了两年，悟出了夏天育秋莴笋小苗的办法。我的育苗方法容易操作，莴笋的发芽率很高，值得美国北方和加拿大的菜友们借鉴。

我的育苗方法具体分如下几步进行：

1、将营养土弄湿，然后放入育苗盆里，轻压土面，但不要压得太紧实。（上图）

2、把莴笋种子轻轻地撒在土面，轻轻按一下种子，但不要将种子压到土里面。莴笋种子不需要预处理，可以直接播种的。

3、将育苗盆搬至室内。我通常把育

苗盆放在地下室，因为地下室的温度很稳定，在22°C左右。最好在育苗盆上面盖一块硬纸板，以减低水分的蒸发。

4、种子撒下去48小时左右，很多种子都应该露白了。这时候，就要把育苗盆搬到室外。育苗盆要先放在树荫或者桌子下面。刚搬到室外的前两天要避免太阳直晒。

5、再过2-3天，莴笋的小苗就长出来了。开始几天，把育苗盆放在只能在早上才能晒到太阳的地方，如朝东的墙下。朝东的地方只有早晨有太阳，早晨的太阳比较温柔，不会把小苗晒伤。等小苗适应了，就可慢慢地移到大太阳下。（下图）

6、莴笋小苗在育苗盆里的时候，要每天去看看，不要让小苗干死了。另外，也要注意小动物（特别是兔子）的破坏。我防兔子的办法是把育苗盆放在一个大的塑料盒里面，小兔子就进不去了。

等到菜地里的夏菜（如西红柿）收获之后，就可以把莴笋小苗移栽到菜地了。秋天的莴笋，只要不被冻坏，就一直可以吃。在我们5区，莴笋能吃到11月中下旬。

莴笋是很有意思的一种蔬菜。很多业余农民初学种菜时，通常种不好莴笋，看到老农民们种的莴笋胖胖肥肥的，非常羡慕，甚至有点嫉妒。然而，新农民们一旦掌握了种植莴笋的小窍门，自己成了老农民，又发现莴笋太容易种植、太高产了。结果，眼睛吃绿了，胃也吃伤了，从此以后再也不种莴笋了。



（←上接B4版）

此外，我还经常在课后之余另外安排他跑越野跑。休斯顿的气候比较炎热，我常要求他穿着长袖长裤在阳光直晒之下进行速度不快的长跑，每次都在半小时以上。又结合他能吃苦耐劳的特点，额外增加点小肌肉群的力量练习，以此来消耗他过剩的热量。

经过近一年正常系统有针对性的训练，他的进步很快，似乎各方面都得到了进步。Straub教练常在运动场赞扬Ronald跑的动作有改进。Davison教练也会带着欣赏的目光观看他跳远。这些对训练的肯定大大鼓舞了我，使我信心百倍。Ronald也因为有成效，所以训练很主动，而且也很配合教练的工作。他的成绩节节上升，在距SWC室外锦标赛的三个星期前，他在Austin跳出了7.85m的好成绩，这个成绩已达到可以参加全美大学生运动会（NCAA）决赛的标准。那天他在做准备活动时右膝关节扭了一下，他是带着伤参加比赛的。

在不利的情况下能跳出7.85m，可见他的实力远在7.85m以上。回学校之后他无法参加正常训练，但我仍要求他坚持训练，膝关节有反应，但却可以跑，所以赛前的训练以练助跑的节奏为主，并配合练点身体素质，还有专项辅助练习，这些应急的措施似乎挺有效。他在1990年5月份SWC室外田径锦标赛中出乎意料地跳出了8.09m的好成绩，获得冠军。他击败了休斯敦大学一位顶级的优秀选手Leroy Burrell。这位选手像卡尔·刘易斯一样也是Tellez教练的得意弟子，不仅是位跳远高手，也是世界上顶级100m短跑选手，后来他于1994年7月6日以9.85秒的成绩打破了男子100m世界记录。Ronald那天的出色表现轰动了全场的观众。Rice大学在短短的一年之中竟然相继出现了二匹黑马，第一匹是Nigel，于1989年春季获SWC室内田径锦标赛男子跳高冠军；另一匹黑马是Ronald。他们俩人事先都是不被人看好的运动员（其包括我），如今一下成名，立即引起校方重视。

比赛结束不久，Straub教练遵守诺言带我去见该校的律师，以特殊人才为由，帮我申请美国永久居民。不久他又告诉我，他已帮我筹集了一些资金，作为对我生活的补贴，数目虽不多，但却体现了校方对我工作的肯定。除此之外，在当年9月份的足球比赛中，他还特意在球赛半场休息的时间向观众们介绍我们田径队所取得的成绩，然后我们双手拿着运动员获得的冠军奖状，走到足球场的中央面对几万名观众向他们鞠躬致敬。迎来雷鸣般的掌声，原来，受观众们的热烈掌声所受到的鼓舞其力量是那么巨大！我的内心无比的亢奋，心潮澎湃，激动万分。这种感受我从未经历过，它让我终身难忘！看到校方如此热情地奖励我，似乎让我有点受宠若惊。为了报答他们的知遇之恩，从此我就安下心来，扎根于Rice大学，直到2012年我年逾77岁时才从Rice大学退休，中止我的教练生涯。

——待续——