

庭院种菜——

咖啡渣，怎么做肥料？

本报特约撰稿人：彩烟游士

很多菜友手上都有一些咖啡渣，从公司喝咖啡的地方拿的，从咖啡店要的，或者自己煮咖啡剩下的。在今天的博文里，我向朋友们介绍咖啡渣的主要成分以及咖啡渣做肥料的最简单办法。

咖啡渣含有蔬菜生长所必需的营养，其中氮的含量是2%（以全氮计），磷的含量是0.3%左右（以五氧化二磷计），钾的含量是0.3%左右（以氧化钾计）。所以说咖啡渣基本上是一种氮肥，磷钾的含量较低。

这是我在菜地里常用的鸡粪（右下图）。我们可以看到，咖啡渣里的含氮量，相当于鸡粪的含氮量。当然鸡粪里的磷钾含量比咖啡渣高得多。



知道了咖啡渣的营养含量之后，我们再来看看怎么在菜地里用咖啡渣做肥料。

咖啡渣可以放在堆肥坑里，等降解之后用在菜地里。咖啡渣最简单的使用办法是直接使用。咖啡渣直接使用，有两个方式：

一、混入土里

在翻地之前，将咖啡渣均匀地撒到地里。咖啡的过滤纸也可放在地里分解，但过滤纸干了之后会被风吹得到处都是，所以要用土压一下，或者当垃圾扔了。一张过滤纸的营养也不过是一片树叶的营养，扔了也不可惜。

咖啡渣抓在手上看起来很奇怪，但实际上很干净的。根据我的观察和经验，所有的有机肥都是臭的，唯一的例外就是咖啡渣。咖啡渣闻起来，一股浓浓的咖啡香味。在菜地里干活没有咖啡喝，闻一下咖啡渣也不错。

咖啡渣和其他肥料撒好之后，就可翻入土里。咖啡渣在土里慢慢被分解，为蔬菜的生长提供养分，特别是氮素。

我觉得咖啡渣直接使用比做堆肥更好，因为做堆肥

的过程中总会有养分的损失，而直接用在菜地里，咖啡渣中的养分损失就很少。

二、摊在蔬菜附近

咖啡渣直接使用的第二个方式是摊在蔬菜附近，做驱虫剂。高浓度的咖啡因能直接杀死鼻涕虫。但咖啡渣能熏走鼻涕虫吗？效果怎么样？根据我的观察，效果不怎么地。如果鼻涕虫怕一点点咖啡渣，那它就不是鼎鼎有名的鼻涕虫了！当然，朋友们可以在自己的菜地里试试。你家的鼻涕虫对咖啡渣过敏，那也是有可能的。



从音乐家到理发师，移民美国的李佳讲述——

《两个世界的女人》

近日，来自中国北京的原中国评剧院的琵琶演奏家出版了自己的第一本书《两个世界的女人》，英文名“A woman in two worlds”。书中详细记载了她来美国以后的生活、工作、情感，等等。

这本书记录了李佳女士一生中一些至关重要而又意义非凡的时刻。为了更好地将读者带入到她的故事中，突出描述了她所经历的充满挑战的那个时代，同时提供了许多她在这两个截然不同的世界中所经历的一系列故事。

故事的开始，李佳女士作为家里五个孩子中最小的一个，是被家里人疼爱宠溺着长大的。之后她成为了一名专业音乐家，开始了琵琶演奏的生涯；到后来只身一人来到美国与前夫团聚，最后在抚养三个孩子的同时努力提升自己，在这个完全不同的国度经历了一系列地挣扎之后拥有了她现在的美好生活。

而在人生的这条旅途中，李佳女士也反思了她从一名音乐家成为一名理发师所失去的和得到的，以及这对她的影响，她试图强调女性坚持努力工作

的重要性。因此李佳女士详细地介绍了她是如何艰辛地熬过一系列低薪的工作为家人谋生的经历，她想表达的总体主题是克服逆境和永不放弃的信念。

同样在这本书中，我们也将分享那些她在生活中遇到的许多美好而有趣的人和事。他们其中的每一位都对她的生活和成长产生了极大影响。从这些人中，她学习到了很多人生的道理，这些对她在之后创立自己的事业均有很大帮助。为此，她将永远珍惜并感恩。

李佳女士始终强调帮助他人的重要性，以及尽她所能给他人带来欢愉。有时，这也会成为自己的幸福。这本书让我们有机会与您分享李佳女士的一些独特的生活经历，希望您喜欢她的故事，并且从中受到一些启发，找到属于你的方法来“克服”任何逆境，就像李佳女士一样，在经历过风雨之后，总能拥有属于自己的幸福生活。

目前此书已经在亚马逊上销售。希望作者李佳移民美国后的经历能够对您的生活有所启发。

A Woman in Two Worlds: Plucking the Strings of Life

★★★★★ (1)

