

抗擊 新冠肺炎

自力更生 系列

過去兩年的疫情，堂食限制不時收緊，出外染疫風險高，令不少港人被迫「食自己」，在家煮食時間大增。最近因屠房及往來內地和香港的跨境貨車司機有不少人染疫，新鮮肉類和內地蔬菜供應一度出現問題，以及家居隔離又未能外出採購新鮮食材，有室內種植場窺準商機，推出蔬菜盒送上門，為家居隔離人士供應新鮮蔬菜。香港水耕種植協會就教路如何在家中種蔬菜，實行「自己蔬菜自己種」。

◆香港文匯報記者 殷考玲

居家隔離點買餸？

速遞蔬菜盒 夠一家食一周



◆ Farm66 綠芝園與蔬菜統營處合作推出蔬菜盒，為家居隔離人士提供新鮮蔬菜。

近成本價賣蔬菜盒

第五波疫情下不少人全家染疫，一家人要同時隔離，未能外出採購食物，尤其是新鮮食材就更難每天採購，即使可以叫外賣，但外賣食物通常都多肉少菜。室內種植場 Farm66 綠芝園創辦人兼行政總裁譚嗣豪接受香港文匯報訪問時表示，為了家居隔離人士可以兼顧食物中的營養，該公司與蔬菜統營處合作推出蔬菜盒，為家居隔離人士提供新鮮蔬菜，蔬菜盒內的分量足夠一個4人家庭食用一個星期。

有西蘭花番茄紅蘿蔔等

「蔬菜盒會送到家居隔離人士的府上，目前暫時定價約60多元一盒，接近成本價出售，務求以最實惠的價錢為家居隔離人士提供新鮮蔬菜，蔬菜盒內有我們室內種植的沙律菜，而其他蔬菜則有西蘭花、椰菜、番茄、紅蘿蔔、番薯和洋葱等，都是具營養價值和耐放的蔬菜」。譚嗣豪希望家居隔離人士能有新鮮食材食用，不至於餐餐外賣或者食加工食物。

譚嗣豪進一步解釋，蔬菜盒內的沙律菜由 Farm66 提供，其他蔬菜則由蔬菜統營處採購，再透過社福機構派發予社區有需要的人士，他稱現階段首批蔬菜盒會於周六（12日）作少量派發，待運作成熟之後，趕及3月底預計全民檢測進行期間作具規模的派發數量，以支援家居隔離人士對新鮮蔬菜的需求，為「小禁足」做準備。

研與米商合作 加入食米

為了豐富蔬菜盒內的物資，譚嗣豪正與米商商量，看可否加入食米在蔬菜盒內，「我們有考慮過加入生果，例如橙，但由於現時生果來貨比較貴，所以暫時未能做到。」

Farm66 綠芝園目前在大埔工業村設有室內種植場，譚嗣豪他們的室內種植場的沙律菜供應穩定，每月大約有2噸的產能，主要供應予8至10間超市如 Citysuper、SOGO 等，以及數間五星級酒店。由於香港的疫情突然惡化，不少往來內地和香港的跨境貨車司機染疫，致使內地蔬菜供港的物流出現問題，蔬菜短缺和價格飆升，才激發起譚嗣豪為家居隔離人士提供新鮮蔬菜的念頭。

談及會否加大產能，惠及更多市民，「室內種植的沙律菜收成期大約25至35天，產能上很難短時間突然增加」，但譚嗣豪說，公司未來有擴充計劃，除了想辦法增加現時種植場的種植面積，增加產能之外，科技園亦提議提供土地，「我們計劃放置貨櫃改建成為室內種植場，預期需要約4至5個月時間來提升產能。」

政府物資滯後 商界支援

今次第五波疫情有不少護老院舍大規模爆發，政府抗疫物資派送滯後，譚嗣豪表示，第五波疫情初期已意識到護老院舍可能爆發的問題，所以初期已聯繫安老服務協會、香港耀能協會等機構，為他們籌募抗疫物資，至今已送出過萬個快速檢測包，以及逾5萬個口罩。



◆ Farm66 綠芝園創辦人兼行政總裁譚嗣豪為安老院舍籌備抗疫物資。

自己蔬菜自己種

種植系統「Smark Potter」適合家庭使用

香港文匯報訊（記者 殷考玲）早前因為往來內地和香港的跨境貨車司機染疫，導致內地供港蔬菜出現緊缺，令到蔬菜價格飆升，事件再觸發不少人在家中種菜的念頭，



◆ Farm66 綠芝園譚嗣豪表示，兩年前已研發小型家居種植系統「Smark Potter」。

近日網上有不少市民分享在家中種菜、種葱的經驗。

然而礙於香港一般家庭環境不大，要種植蔬菜有一定難度。本港室內種植商 Farm66 綠芝園創辦人兼行政總裁譚嗣豪表示，該公司早在兩年前已研發小型家居種植系統「Smark Potter」，可切合香港家庭或者在寫字樓種植植物的需要。

智能系統設定時照燈

所謂「Smark Potter」，是小型家居種植系統，能配合家庭或寫字樓種植少量植物的需要，例如是香草、食用花等，譚嗣豪介紹，Smark Potter 具有智能種植系統，「設有幾種光譜供不同種植需要，並設有時間掣會定時照燈，以確保有光合作用，同時也有提示功能，提醒淋水。」

能，提醒淋水。」

Smark Potter 已籌備兩年，「其實早在疫情前已經開始設計，原本為企業客戶設計的產品，當時當然無想過會發生疫情，現時正籌備在合作的超市出售，大約推出500部，相信可以於下個月面世。」

地方有限 可種葱種香草

對於小市民在家中種植有何方法可以增加成功率，譚嗣豪稱，家庭自己種植，一般來說，種蔬菜時間會比較快，約30至40多天有收成，如果家中有地方如天台或平台，種生菜是不錯的選擇，但礙於家中空間不足夠，未能種植能應付到一家人的食用量，他建議可種植葱、香草等體積細小，及耗用量不高的植物。

裝備

水耕蔬菜設備 淘寶有得買

香港文匯報訊（記者 周曉菁）B 社群不時有人分享自己的水耕成果和心得，網友同稱並非十分費錢費力，只要努力跨出第一步，即可享受自己種植自己食的樂趣。

水耕機最細如微波爐

小編按照網友分享的帖子去淘寶搜索，立刻就有不少「水耕套裝」映入眼簾，價格由百來元到四百五十元人民幣不等。價格越高，配備的設施和用具也更全面，但一般來說，基礎套裝都配有水耕栽培機、抽水機、小鏟子、營養液、種子、定植籃、海綿等等。

如網站中的一些賣家展示，水耕機的體積

也並不大，細的可以小到如微波爐，但一般都有三四層高，佔地面積如同一個普通大小的置物櫃一般，很適合市民在家中試下。

各商家也都詳細寫明了如何操作的具體步驟，並無太大技術難度，只要耐心按照步驟完成，基本都能做到成功種出自己喜歡的蔬菜！

首先，在浸泡種子後就能用潮濕的紗布或廚房紙包住種子，放在陰涼處等待發芽，一般3至5日即可發芽。

隨後將已發芽的種子分別放在贈送的方形海綿凹坑中，上面可覆蓋一層潮濕的紗布，全程需要保持潮濕的狀態。

專家教路

春季播種 20日有收成

香港文匯報訊（記者 周曉菁）疫下想自己蔬菜自己種？春暖花開，香港水耕種植協會主席潘道明稱，現時正是種菜、種生果的好時節，港人最愛的菜心、菠菜、生菜等，只要悉心照料約20日，就可成功食到自己種的蔬菜！

◆水循環

潘道明介紹，若想購入小型水耕設備，就一定要提前設想好整個系統的水循環如何操作，水泵如何擺放、排水位在何處等等，只有水體流動才能提高蔬菜種植的成功率。若是「一潭死水」，就極有可能產生細菌、引來飛蟲等，保持環境乾淨整潔就十分有必要。

◆營養液

對「症」下藥也很關鍵，潘道明表示，水耕蔬菜的營養液不能亂用，平日花墟購買的盆栽、果樹等肥料都不適合，必須要買「蔬

菜專用」的營養液才可行。

那DIY的營養液可以用嗎？也是可以的，他續指，平日的蔬菜殘葉、橙皮、蘋果皮都能留一些作「配方」，食草動物的糞便也是極好的有機肥料。但自製營養液的過程也會產生一些問題，如發酵的味道四散、引來飛蟲等等，這些就需要愛好者自己斟酌了。

◆光合作用

最後，又是最重要的一點，就是要將水耕植物放在空氣流通、有光照的地方。村屋天台、自家露台、窗台位都是放置水耕菜不錯的選擇。

不過，潘道明強調，即便是水耕菜，光合作用也是必不可少的環節之一。市場上有許多水耕設備配置照射藍光，也的確能代替光合作用，但最後成型會比較「細顆、薄葉」，且與有日照的蔬菜相比「口感也有咁好」。

水種建議

有水就能種 手殘黨也成功

◆青葱

蒸魚常用的青葱是最易水耕的蔬菜之一，葱尾的那些白色「鬚鬚」就是葱的根部，只要把白色的根部位置切下，放進透明水瓶中，讓水蓋過根部，並堅持每隔1天定時換水，不出一個星期就能種出青葱！

◆蒜苗

大蒜放久容易發芽，雖然不適合食用，但能留下水耕種蒜。只要剝去蒜的外皮，放進水中浸泡，一般兩日就會看到水裏長出根，再過幾日就會有蒜苗長出來了。但需要留意，蒜苗不喜熱，也要勤換水避免根部發爛。

◆甘菊葉

切下甘菊較寬的頂部（5厘米左右），將頭放在水高約1厘米的盤中，過幾天就會長出漂亮的葉子，可以摘下作為蔬菜吃。但若想吃到自己種的甘菊，則要等水中種植的長出鬚根後，移植到土中才可。

◆大白菜

大白菜、菠菜等根莖類這類蔬菜，種植方法都類似。只要把整個根部切下，浸泡在不超過底部的水中，堅持每天換水，不出幾日就會長出新的根鬚和葉子，且直接能用來炒菜。

◆香港文匯報記者 周曉菁



◆水耕機

◆定植籃

◆種植情況



◆香港水耕種植協會主席潘道明

怎樣揀「好」種子？

花墟或者網上買的種子，一包都有好多粒，每一粒質量都參差不齊，如何提高自己的水耕的成功率？

專家教路，可以打開一包種子倒入碗中，裝入約4厘米高、水溫60度左右的清水。浸泡1個小時後，觀察種子的狀態——浮在水面上的直接扔棄，沉落碗底的則能拿來水耕。

若想種子在進入水耕設備時得到更好的發育，可以將篩選出的種子在水中繼續浸泡8小時後再移走。

種子比較嬌氣，在種子未發芽前，也不能在高溫、全日照下擺放，最好能在陰暗、通風處，見到有寸半苗長出後，再放到正常日照環境中。

●香港文匯報記者 周曉菁