

叶菇菇的田园梦 在宁夏种出“新奇”与健康

记者 冯元春
本版图片均由受访者提供

每周周二和周六的两天时间，祥安巷的米欧家居总会飘出阵阵蔬菜清香，满架鲜翠欲滴的绿意常让路人驻足惊叹。这些来自叶菇菇农场的无公害蔬菜，源于三年前她与店主佳华的相遇——两个同样痴迷种植、热爱烹饪的人一拍即合，决定在佳华的米欧家居里售卖这些用心培育的蔬菜。“希望找到懂得欣赏它们的人。”叶菇菇这样说道。



收获。



叶菇菇与佳华。

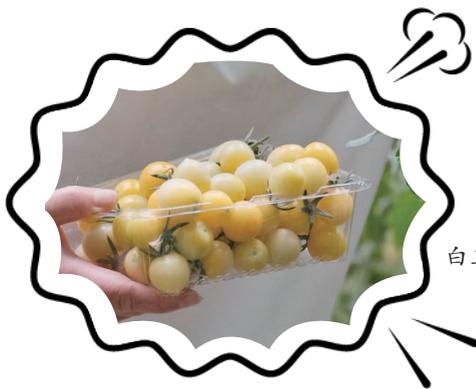
A 对种菜是 发自内心地热爱着

“我很喜欢下厨，所以总在想，如果做饭用的是自己种植的蔬菜，应该是件特别美妙的事。”谈起在农场种植蔬菜的初衷，叶菇菇眼睛发亮。

她谈到，自己家的公司主业是畜牧业，在青铜峡有一万多亩地，一百多个大棚。起初，种植了一些蔬菜，是给自家和公司的人供应菜，后来她发现，购买一些小众蔬菜，总是需要从外地订购。“所以我就开始尝试在大棚种植一些宝塔菜、紫菜花、西兰苔……至少吃得放心又健康。”

虽然种植成本比较高，但叶菇菇一直在坚持做这件事。她觉得，宁夏自然地得天独厚，为农作物的生长提供了绝佳的环境。在她看来，这些小众蔬菜不仅口感独特、营养丰富，更蕴含着无限的市场潜力，能为人们的餐桌带来不一样的色彩与风味。

“我们用的肥料也多采用牧场的牛粪，蔬菜避免不了了一些病虫害，但我们会用国家标准级的生物制剂来防治。”说这番话的时候，能感觉到叶菇菇对待土地、农场与种植是发自内心的热爱。



白玉番茄。

B 尊重土地本来的节奏

整整三年时间，叶菇菇都把时间花在地上，感受着农场的四季与变化，也用相机记录了农场秋的丰收与夏的浪漫。在农场里，时常能看到她忙碌的身影：清晨，她穿梭在菜畦间，仔细观察每一株蔬菜的生长状况；傍晚，她耐心地为蔬菜除草、浇水。在她和员工的悉心照料下，农场里的小众蔬菜茁壮成长，每一棵都凝聚着她对品质的坚守。

随着叶菇菇的小众蔬菜逐渐成熟，她的农场也迎来了收获的喜悦。比如去年冬天的宝塔菜，一经亮相，就迎来了一片赞美声。它因其形状奇特，呈螺旋状，宛如宝塔而得名，不仅外观引人注目，口感更是脆嫩爽口，富含多种维生素和矿物质。因为很多人不认识它也不会采用它的做法，叶菇菇就在自家厨房制作，并把烹饪方法分享到用户群里。

叶菇菇笑言，农场种植的不公害蔬菜，都不是那么鲜艳和漂亮，甚至有些大小不一，但胜在有口感，因为她喜欢遵循土地和四季的特点“顺势而为”，冬天时蓬勃的蔬菜，绝不会在夏季售卖，“你要知道，每个蔬菜其实都有它自己的生长节奏，我们需要做的就是尊重它本来的节奏就好，这样种植出来的菜，才会有滋味。”

C 是位蔬菜达人，也是蔬菜侦探

叶菇菇农场种植的无公害绿色蔬菜，投放到市场一年多时间，很受欢迎，一些注重生活品质的家庭慕名而来，争相购买这些健康又美味的蔬菜。随着农场知名度越来越高，她也成为了小有名气的“蔬菜达人”。

她说，每次投入在农场里面，她都像一个好奇心的孩子，不断地在和土地与农场发生连接，体会到了欣喜，也感受到了失落，比如说，当蔬菜的发芽率没有达到95%以上的的话，她就有点焦虑，但如若发现了一个口感非常棒的蔬菜，又让她

欣喜若狂，“今年夏天，我们小范围培育的白玉番茄，就特别有果味，我们打算七月份再培育一些新苗。”

叶菇菇还像一个“蔬菜侦探”，喜欢去寻找一切跟蔬菜与自然有关的事。她喜欢去逛各种早市，在早市上发现一些新鲜的健康的蔬菜，“有次我逛到了西夏区，发现一家农户种植的小油菜和小白菜很好吃，后来经交谈，发现她种植的方式很健康。我就和她沟通，达成了初步合作，希望未来，用我们教给她的方法，能种植出更多小众蔬菜。”

D 土地也在改变着我们

投入到农场种植这些年，叶菇菇觉得，不仅仅是她和员工在影响、培育着土地，而土地也在一点点地改变着她和朋友的口味与生活方式。

她笑言，自己虽然是北方人，但现在有着南方人清淡的口味，清炒蔬菜时一点点盐和味极鲜足矣。“我还喜欢做各种面点，会用传统的发酵方法发面，让面食吃起来更有面味。”叶菇

菇说，在农场做活动的时候，大家也会更注重食材本身的味道。“比如毛豆和鸡蛋放在一起搅和，然后下锅，只放点胡椒粉就很好吃。”

如今，叶菇菇和她的无公害绿色蔬菜的故事，还在祥安巷继续，这是一个关于梦想、坚持与创新的故事。她说自己的愿望很简单，就是种出新鲜的蔬菜，让更多人能品尝到小众蔬菜的独特魅力。