

# 家庭式

# 自己做芽菜



家庭式芽菜栽培技術發表會（張瑞卿攝）

南投縣名間鄉農會家事改進班班員陳秋美，於76年8月20日在高雄澄清湖參加南投縣76年度農業推廣教育聯合露營暨技術交換大會方法示範競賽，表演「家庭式芽菜栽培技術」榮獲冠軍，技將陳秋美班員所表演的家庭式芽菜栽培技術摘要介紹如下：

植物種子發芽後的幼嫩芽體稱為芽菜。

芽菜生產過程簡便，栽培容易，生食營養豐富，尤其颱風豪雨過境，蔬菜價格暴漲時，自己生產芽菜，不僅可養成家庭勤勞習慣，更可節省家庭開支。

### 準備器材

(1)種子：豆芽用：綠豆、大豆、米豆、花豆。

芽菜用：豌豆、蘿蔔、小麥、蕎麥。

(2)用具：米篩、塑膠盆、塑膠袋、塑膠平盤、海棉塊、茶壺、保特瓶、咖啡匙、毛巾或紗布。

### 栽培過程

(1)豆芽：篩選（綠豆）→清洗（自來水）→消毒（80°C溫開水）→浸種（6小時）→催芽（24小時）→暗室生長（3~5日）。

(2)芽菜（豌豆）→催芽作法同(1)→暗室生長（5~7日）→綠化（弱光下1~2日）綠化栽培「芽菜栽培必須營養液（保特瓶一罐水加一咖啡匙硫酸銨搖勻即可）。

### 注意事項

1. 避免生霉，種子及發芽用的器具購入後必須先以自來水洗淨，再用溫開水消毒，防止器皿及種子帶

菌。

2. 使用開水，發芽過程必須使用開水，切勿使用其他用水，以免病菌感染。

3. 培芽水分，發芽用的海棉以吸濕飽水為宜，避免發芽平盤中浸水，以防種子腐爛。

4. 暗室發芽，嚴禁照光，種子發芽過程應避免每日掀開來觀察，這樣易引起幼芽催光生長而生育參差不齊。

5. 暗室氣溫要適當，種子發芽過程以25~30°C為宜，尤其是豆芽菜，高溫會引起芽菜熟徒長，芽體變細。

6. 適量綠化，幼芽體移入弱光下進行照光處理的時期及照光強度需控制，否則芽體易纖維化。

### 自產芽菜的優點

坊間出售的芽菜與自己培育有何差別？

坊間的芽菜尤其是綠豆芽、黃豆芽常施用植物生長調節劑，因此芽體胚軸粗，根系較短，水分含量較多，顏色極白。

家庭自行栽育者胚軸及根系發育正常，若於幼苗生長過程加入營養液，則胚軸亦會肥大且耐炒。

自行生產芽菜，除了可享受觀察了解植物生育的奧妙外，利用宿根栽培法可行多次收穫，以蘿蔔、豌豆、小麥、大麥等芽菜為例，收穫時若能留下地上部1~2公分，則收割後芽體可再生，尤其是添加上述的營養液後芽體再生次數常可達5~7次，實是非常經濟且清潔的蔬菜。

## 快速乾燥系統 省時·品質好

日本宮崎縣高鍋町的高鍋具業種交流中心運用紅外線及溫冷風開發了一種針對農水產物的乾燥系統，不但使乾燥時間大幅度縮短，且能提高農水產物的品質。例如：白蘿蔔切塊利用自然乾燥需1~3天，利用此乾燥系統，只要30~60分鐘。此外，由於利用機械乾燥，不良率幾乎是零，乾燥的程度也很一致，雞肉等經遠紅外線的照射後，口味更佳。

（薰瀟譯自8月份「日本經濟新聞」）

## 豬隻比賽交流展覽會

時間：中華民國76年11月7日豬隻比賽、  
11月8日展覽及拍賣

地點：台南縣白河鎮運動場及白河鎮工藝中心

### 比賽及展覽項目：

一、各品種優良種豬

及肉豬比賽展示

二、優良肉豬屠體展示

三、台灣省固有豬隻展示

四、優良種豬拍賣交流

五、肉製品品嚐及展售

六、畜牧藥品、器材展示

主辦機關 / 台灣省政府農林廳

輔導機關 / 行政院農業委員會

執行機關 / 中華民國養豬協會

合作機關 / 台灣區肉品發展基金會

山地農牧局

全省各縣市政府

協助機關 / 台南縣政府

台灣省農會

中華民國養豬協會種豬

改良推廣委員會