

簡易芽菜栽培DIY要領

台北縣深坑鄉農會／張順達

第一步驟：選種

篩選完整種子，以利充分發芽，在經洗淨去除灰塵雜物後，以溫湯（約45°C）消毒後浸種。

第二步驟：浸種

倒掉溫湯換上潔淨冷水進行浸種，以水溫在20°C以上為宜，將種子放置在容器內並加水，容器水需超過種子高度，經過3~10小時不等的浸種時間。

第三步驟：催芽

種子浸泡完成後，將水瀝乾，放到有孔容器內催芽，最好在容器上方放置不透光布或將容器放置紙箱內遮光，以利發芽，約需24小時。

第四步驟：淋水

當嫩芽生長至約1公分長時，即應按早、午、晚每日3次淋水，夏天時睡前需在加1次。淋水時請注意排水，勿積水，才不會造成發霉。

第五步驟：綠化

當芽菜生長至4、5公分時，應將其放置窗邊接受日光綠化（進行光和作用後，成為富葉綠素的植物，葉綠素中的礦物質與蛋白質，對人體有很大益處），但不可直接放置在太陽光下曝曬。

第六步驟：採收

採收的方式有兩種，一種是用手拔，另一種是用剪刀剪。根細嫩者如目宿芽，採用手拔方式，吃的時候連根一起吃；根粗者如豌豆芽，由於根部不宜食用，所以從接近根部處收割。

第七步驟：清洗

採收之芽菜，請用冷開水沖洗乾淨後，即可依個人嗜好，生食、熟食或榨汁即可。若一時無法全部吃完，請用保鮮盒盛裝蓋好，放置冷藏室可保存一星期，愈早食用愈好。

