

# 健康芽苗菜

家庭孵豆芽，原是我國農家傳統。今日社會裡大家工作忙碌，那有時間孵豆芽？

正因為生活緊張，才需要調劑身心紓解情緒。有旺盛活力的小小綠芽讓你尋回生命的春天！

**芽**苗菜是植物種子發芽後的幼苗充當蔬菜之總稱。含有豐富的維他命群，胺基酸及礦物質，除可炒煮外又可拌沙拉生食或供各種食品的佐料。

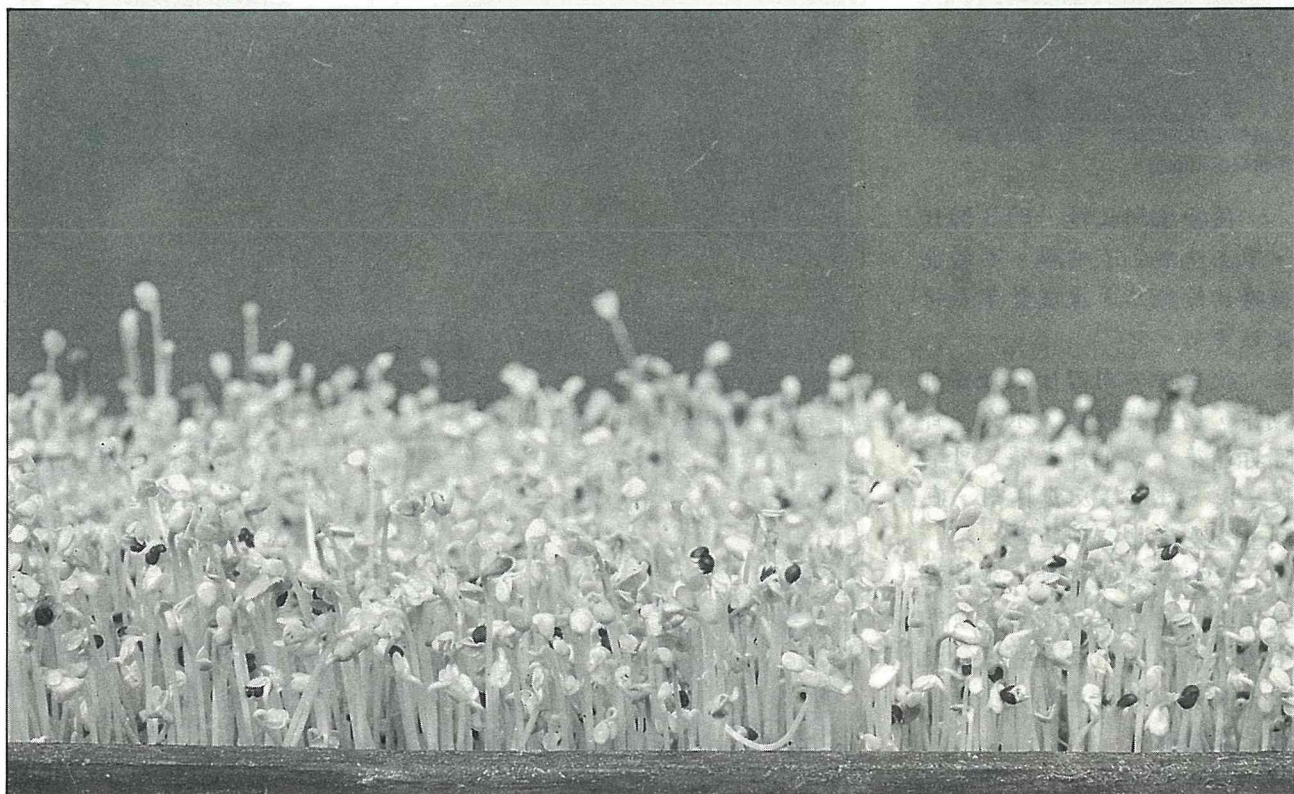
綠豆芽之培育在我國已有相當悠久的歷史，近年來又有豌豆苗的問世，雖受消費者的喜愛，但仍不很普遍。國內芽苗菜的培育仍沿續傳統方法，產量、品質及生產方式均有待研究改進。反觀美、日近幾年來非常重視生鮮食物的營養價

值，已廣泛的食用各類新鮮豆芽、豆苗，並已有大規模芽苗菜植物工廠，機械化一貫作業，生產高品質之芽苗菜。

苜蓿原為美國最重要的豆科牧草作物，素有牧草女王之稱，除了供作牧草外，也成為生產苜蓿芽之重要原料。綠豆在美國每年大約需要一萬噸，自行生產者僅佔25%，而75%大都由泰國及中國大陸進口。綠豆芽和苜蓿芽是美、日兩國之主要芽菜，苜蓿芽營養成份

高，可作為生菜沙拉，綠豆芽、蘿蔔苗可作為生菜或料理配料。近年來，芽苗菜在種類上已趨向多樣化，除了苜蓿芽、綠豆芽外，大豆芽、向日葵芽、蘿蔔苗、蕎麥芽、菜豆芽、芥菜苗、油菜芽、紅蓼芽、紫蘇芽、甜菜芽等，在市場到處可見。

芽苗菜營養價值高，芽菜在發芽後，維他命增加到100%，等於是“完全”的營養食物，生食芽苗菜，營養可以照單



蘿蔔嬰

吸收，因其保持原有的細胞生命，有助人體健康，效果迅速，可以治病，也可以美容。國人生食蔬菜尚不習慣，大都經煮熟後才吃，許多維他命易遭高溫的破壞而消失。生食只是習慣問題，雖較難以下嚥，但經料理，加些佐料，將是味美可口的佳餚，不油膩，又無農藥殘留之顧慮，實在是一種清潔又安全之健康食品。

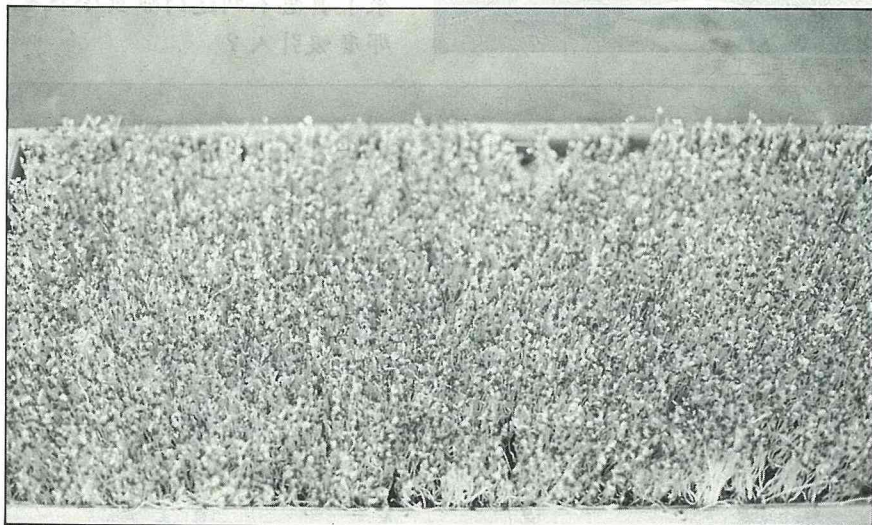
生產芽苗菜有三個步驟，(1)是浸種，洗淨之種子浸水約14~16小時，以促進萌芽。(2)浸水後之種子移至孵芽室，使

其發芽、生長，謂之孵芽。孵芽階段是影响芽菜品質之重要關鍵，必須設法如物理加壓或乙烯控制，使其胚軸粗短，不長鬚根，質地才會清脆可口。(3)洗淨包裝，大約孵育一週，即成芽菜，經清洗機清洗，除去種皮，然後包裝，完成芽菜之生產。為確保品質，以冷凍車運送各市場。

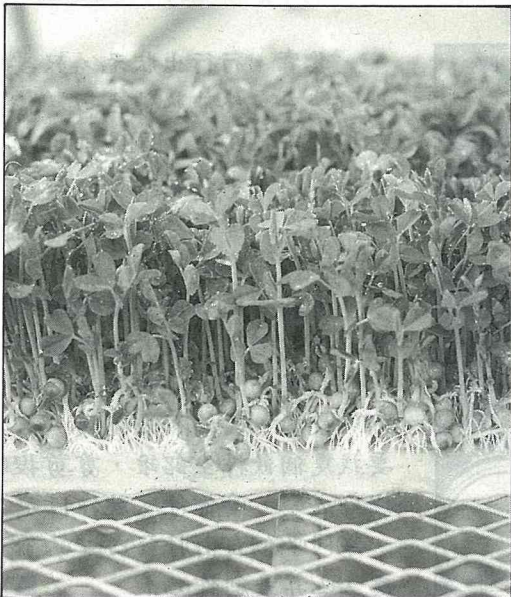
芽苗菜可在市場購得，亦可自己動手培育，簡單易學，無需設備。家庭式的芽菜培育，在我國農家已流傳很多，至今則已絕跡。在這繁忙的工商

業社會裡，大家平常上班工作，非常忙碌，那有時間自己去孵豆芽？正因如此，更應尋找些能調劑身心的工作，以紓解平日繁忙的情緒。孵豆芽猶如栽種花木，一枝小小具有生命的綠芽，却代表著濃濃的春意和亮麗的憧憬，從那裡可以尋回生命的春天。一方面觀賞那茁壯、富生命力的綠芽，一方面品嚐自己播種得來的清潔蔬菜，將會令你身心更愉悅，身體更健康。

台南區農業改良場在農委會經費補助下，從事芽苗菜生產研究工作，主要目的在於加強發展多樣化芽苗菜產品，提供國人健康蔬菜，並促進豆類等作物種子之銷路，以提升農民收益。舉辦芽苗菜品嚐會及編印食譜，以增進國人對芽苗菜之認識，並研究改進芽苗菜生產設備與技術及包裝設計，以供企業化生產之參考。 ■



苜蓿芽



豌豆苗

## 自己孵豆芽 芽菜食譜

請看32~33頁

1. 購買品質優良、發芽率高的種子，挑出破裂或虫咬等不良者，將種子浸泡一整夜約14~16小時。
2. 將準備好的盤筐或盒子等平底器皿，於底打洞，然後放一層紗布或衛生紙、報紙等做為栽培介質。
3. 將種子平鋪於介質上，澆濕並經常保持濕潤狀態，置於陰暗、低溫（不要超過30℃）角落。
4. 若喜歡鮮綠色澤，可在柔和光線下綠化半天至2天均可。
5. 待培育3~7天後便可享受一頓可口的芽菜大餐了。 ■