

# 黃豆芽



■ 培養黃豆芽以小粒種為佳。

在家自己培育芽苗菜，不費時，不佔空間，甚至於在上班地方也可以做，只要注意澆水即可。培育芽苗菜，除可食用外，尤其在夏季颱風季節，蔬菜短缺之際，不會愁菜價太貴或買不到菜，除此之外，亦可利用培育芽苗菜機會教導小孩，啟發認知那自然界生命力的偉大，並欣賞那青翠茁壯的幼苗，也是居家休閒之樂。更可貴的是，自己培育出來的芽苗菜最為清潔，安全衛生可靠，可以生吃，至於如何生吃，如何調配成合乎全家人的口味，就得靠家庭主婦的巧思了。有些芽苗菜不適合生吃，但只要大火快炒或沖熱湯，即可去除異味。

本專欄提供多樣化芽苗菜之培育方法，簡單易學。食用方法仍著重以生食為原則，期能藉以逐漸改變國人傳統飲食習慣，吃自然食品，保身體健康。

**黃** 豆芽含有豐富的維他命A、B、C、E及蛋白質，是一種營養價值極高的豆芽。黃豆之蛋白質含量不亞於肉類，脂肪約17%~24%，且多為不飽和脂肪酸、約佔86%，不含膽固醇。它含有豐富的卵磷脂和皂苷，能抑制脂肪之吸收並促進分解。亦含有亞油酸、維他命E等，有降低膽固醇、減肥、防止動脈硬化等作用，並能促進體內之激素分泌，有延緩衰老和增強記憶力之功效。另外磷、鈣、鐵等，亦能補充人體所需微量元素的不足。

黃豆味甘，性平，入脾、腎

二經，具有滋補、活血、利尿、祛風、解毒、健脾、寬中、潤燥消水、補腎鎮心、利水下氣之功效，可用於治療腎病水腫、小便不利、風痺、腳氣、黃疸浮腫、痢疾腹痛、產後風痙、解烏頭、附子毒以及癰腫瘡毒等。亦可預防冠心病、高血壓、動脈硬化和高脂血症。

## 培育方法

培育黃豆芽以小粒種為佳，以中塑膠籃為例，秤取100~140公克種子，清洗後浸種約4~5小時，過久容易造成腐爛，不須催芽，每天澆水1~2次，排水要良好不宜過濕，高溫多濕容易造成腐爛，其培育方式與綠豆芽同。在家自己培育時：5公升的水壺需兩杯至兩杯半之量米杯的種子量，每天過水1~2次，培育4~5天即可採收，如喜食短芽，可提早採收。

■ 各種芽菜都可以用海苔皮，捲成三角錐狀，做成芽菜手捲。



## 食用方法

1. 黃豆芽炒肉絲。
2. 黃豆芽貢丸湯。
3. 黃豆芽排骨湯。
4. 黃豆芽水煮3~4小時，溫服數次，可預防妊娠高血壓。
5. 黃豆芽與豬血一起煮湯食用，對矽肺療效有幫助。