



苜蓿芽

■苜蓿沙拉。

固定，可捲入小檸檬片或捲好後再滴檸檬汁，放盤中排好後，淋上沙拉醬。

4. **苜蓿蛋餅**：將麵團捍成圓形麵皮，置鍋上煎熟，將蛋汁均勻淋在麵皮上，蛋熟時熄火，趁熱將苜蓿芽鋪在蛋餅上並捲起。
5. **苜蓿湯麵**：將麵條煮至八分熟，放入配料，水沸騰後起鍋，若配料不易熟則提早加入，先將苜蓿芽置於碗中，熱湯麵淋下即可，或起鍋後再放苜蓿芽於湯麵。
6. **苜蓿沙拉**：將苜蓿芽、玉米粒、火腿丁、萵苣葉、切片芹菜、洋蔥丁、檸檬片擺入盤中，淋上沙拉醬，再灑上葡萄乾或單獨只用苜蓿芽亦可。
7. **苜蓿汁**：利用果汁機榨汁，稀釋成個人能接受之濃度，若加入水果、橘子皮、柳丁皮、檸檬皮一起攪拌，可以減少青澀的味道，加入新鮮番茄汁、蘿蔔汁較為可口，或添加一些蜂蜜、牛奶等。

苜蓿是豆科植物中最小的一種，原是美国最主要的豆科牧草作物。苜蓿芽之蛋白含量高於其他豆類，含有鈣、磷、鐵、鈉、鉀、鎂等礦物質及維他命A、C、E、K和多種氨基酸及酵素，營養豐富、熱量低、清爽可口，以生食為佳，有益身體健康，能使酸性血液轉變為弱鹼性，它含有高量的維他命E，能防止促進老化的過氧化脂質產生，強化血管以及使血液循環更順暢。具有防止老化、預防成人病、美化肌膚之功效。

培育方法 苜蓿因種子細小，故所需之種子量較多，以中塑膠籃(25×20×6公分)為例，約稱取50公克或3~4湯匙種子，浸種約10小時，浸種期間要換水2~3次。浸水過之種子鋪於容器內(容器底部鋪一層乾淨的紗布)，早、晚各澆水一次，水要澆透排出，上面覆蓋黑網或放在暗處，保持通風，培育6天即可採收，可稍微綠化或不需綠化。

食用方法

苜蓿芽之根、莖、葉都很嫩，其種殼很薄且具有纖維質，所以只要稍加清洗即可食用，苜蓿芽熱量低，營養極高，具有獨特之風味，清脆可口，可以單獨生吃或與其他食品、佐料調配而吃，亦可直接放入熱湯、熱湯麵、火鍋等。

1. **苜蓿三明治**：將奶油塗在土司上，灑一點胡椒粉，把熟雞蛋切成小片，與苜蓿芽、小黃瓜、番茄片等夾在麵包中。
2. **苜蓿漢堡**：將麵包加熱後切開，塗上奶油，依序將煎蛋、苜蓿芽、火腿片及煎好之肉片夾在麵包上，加一些番茄醬。
3. **苜蓿火腿捲**：以火腿片將苜蓿芽捲起成漏斗狀或直筒狀，以牙籤



■苜蓿芽火腿捲。



■苜蓿芽6天即可採收，可稍為綠化，或不需綠化。



■纖細的苜蓿是豆科植物中，顆粒最小的一種。

苜蓿芽之營養成分(每100公克)(成田食品株式會社1989)																						
成分	水分	蛋白質	脂肪	醣類	纖維	灰分	熱量	礦物質						維他命								
								鈣	磷	鐵	鈉	鉀	鎂	銅	A	B ₁	B ₂	C	E	B ₆	B ₁₂	
含量	95.0	2.7	0.2	1.7	0.6	0.2	16	12	45	0.62	9.0	3.4	8.4	0.10	40	0.11	0.09	7.6	2.1	0.17	0.36	
	g	g	g	g	g	g	kcal	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	U	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg