



小麥草



■小麥味甘性微寒，入心、脾，肝經。小麥草汁含豐富的鉀，有預防癌症功效。

食用方法

製成小麥草汁飲用，它含有豐富的鉀，具有預防癌症之功效（青春出版社，安·威格摩爾博士）。利用榨汁機榨汁（榨汁率約70~80%），稀釋成個人能接受之濃度，開始以一湯匙小麥草汁加入一杯水，習慣後再增加濃度，以冰水稀釋風味較佳，小麥草汁本身具有甜味，不須加糖，可添加一些檸檬汁或其他水果汁調味。

度，以冰水稀釋風味較佳，小麥草汁本身具有甜味，不須加糖，可添加一些檸檬汁或其他水果汁調味。

翻

小麥草小麥屬禾本科植物，種子入水輕浮瘦粒者為浮小麥。小麥味甘性微寒，入心、脾、肝經。含有蛋白質、醣類、澱粉、糊精、谷甾醇、尿囊素、澱粉、蛋白、維他命（A、B1、B2、B6、B12），泛酸、生長素、鈉、氯、鉀、鎂、碘、鐵、銅、鋅、硒、鈷、鈣等，胚芽中含有大量的維他命E，具有養心安神，滋養肝臟、補虛止汗、滋陰清熱之作用，對於清潔血液及美容潤膚方面有特別的效果。對於青光眼、白內障、皮膚膿包、腫瘤、癌症等具有療效。性寒涼，寒濕者症少用。

接置於一般室內培育。待長至約7吋高時，距根部1公分處剪起採收。

小麥整粒種實的化學成分（乾重%）

| 蛋白質 | 澱粉 | 糖 | 纖維素 | 多聚成糖 | 脂肪 | 礦物質 |
|-------|-------|------|------|------|------|------|
| 16.07 | 63.07 | 4.32 | 2.76 | 8.10 | 2.24 | 2.18 |

註：摘錄自台灣區雜糧發展基金會成立廿週年紀念專輯 I p.1~84

小麥營養成分(%) (USDA Yearbook 1939)

| 成分 | 水分 | 灰分 | 蛋白質 | 脂質 | 粗纖維 | 鈣 | 磷 | 澱粉 | 碳水化合物 | 熱量(卡/100公克) |
|----|------|-----|------|-----|-----|------|------|------|-------|-------------|
| 含量 | 13.5 | 2.1 | 12.0 | 2.1 | 2.0 | 0.05 | 0.38 | 64.5 | 71.6 | 335.9 |

小麥中之必需胺基酸(essential amino acid)

含量(單位：g/100g 蛋白質)(FAO 1997)

| 胺基酸 | 小麥 | FAO 標準 |
|---------------------|-----|--------|
| 離胺酸(lysine) | 2.9 | 4.2 |
| 組胺酸(histidine) | 2.3 | - |
| 精胺酸(arginine) | 4.6 | - |
| 蘇胺酸(threonine) | 2.9 | 2.8 |
| 纈胺酸(valine) | 4.4 | 4.2 |
| 甲硫胺酸(methionine) | 1.5 | 2.2 |
| 異白胺酸(isoleucine) | 3.3 | 4.2 |
| 白胺酸(leucine) | 6.7 | 4.8 |
| 苯丙胺酸(phenylalanine) | 4.5 | 2.8 |
| 色胺酸(tryptophan) | 1.1 | 1.4 |

培育方法

用水稻育苗盤或塑膠籃當培育容器，今以大塑膠籃（29X20X 7公分）為例，約秤取110公克種子，浸種約12小時，須勤於換水，催芽1~2天後，平鋪於容器底部，早晚各澆水一次，置於陰涼、通風處培育。在暗室培育5~6天後，移至一般室內綠化2~3天，以增加其葉綠素含量。催芽後亦可直