



菠菜芽

一 千年前在波斯(伊朗)最早栽
一 培菠菜, 然後傳入我國, 因此又名波斯, 也叫波凌, 由於根帶紅色, 又稱赤根菜。

菠菜富含維他命 A、B、C, 鐵及鈣質。依『本草綱目』記

載: 「…味甘、冷滑、無毒, 華利五臟、通腸胃熱、解酒毒、通血脈、開胸隔、下氣調中、止渴潤燥…」對於便秘具有療效。

培育方法: 取 65~80 公克或 5~6 湯匙種子, 浸種 10~12

小時後於冰箱內催芽, 生育較為整齊, 然後鋪於小型塑膠籃內, 每天澆水 1~2 次, 在暗室培育 6~7 天, 然後移至一般室內綠化 1~2 天, 或直接在一般室內暗處培育 7~8 天後採收, 全株均可食用。

食用方法: 1. 夾食三明治、漢堡或生菜沙拉。2. 拌食速食麵、或湯麵。 ㊟



菠菜芽



茴香芽

茴香芽

茴香又名懷香, 屬於香菜作物。『本草綱目』云: 「…味辛、平、無毒, 主治開胃進食、痛癢發熱、大小便閉、小便頻繁、腎虛腰痛、辟除口臭…」。

培育方法: 秤取約 30 公克或

4 湯匙種子, 浸種 10 小時後於冰箱內催芽, 然後鋪於小型塑膠籃內, 每天澆水 2~3 次, 在暗室培育 6 天, 然後移至一般室內綠化 2 天或直接在一般室內暗處培

育 6~7 天後採收, 全株均可食用。

茴香芽較其他芽類不易培育, 培育過程需要注意澆水多寡及溫、溼度等。 ㊟

