



芽菜的營養與價值

作者服務於農委會農改場，退休後繼續居家培育芽菜，樂趣特別多。

文／林俊德

隨著科學的突飛猛進，與工業化學殘留於各類蔬菜內的農藥，肯定讓所有的消費者很擔心「吃」的問題。因此，只用水或清潔人造土所栽培的蔬菜，公認既營養又沒有蟲害發生的困擾，更沒有任何公害——農藥與任何添加物的污染，自然而然大受消費者歡迎。

國內生產的蔬菜類中，「芽菜」的營養價值極高。權威農業專家、醫生等，也一致推崇與肯定其營養價值。芽菜的主要成分維生素B與C是水溶性的，很容易遭致破壞而流失。無論是油炸或川燙，平日加熱時，建議時間一定要快速，以免造成營養的流失，影響人體的攝取。

芽菜的蛋白質含量很高，經專家統計分析的結果，顯示比各種肉類都要高。15公克的芽菜蛋白質，等於60公克肉類的蛋白質。

芽菜不僅含有粗蛋白與胺基酸，也含有鐵、鈣、鉀等礦物質與維生素，其中維生素C的含量最顯著，幾乎不含脂肪、糖分、澱粉等，可以降低人體的血壓、膽固醇，進而可預防癌症、糖尿病，並加強元氣與體力；而且，芽菜對於改善人體的皮膚粗糙、黑斑、頭髮分叉、便秘、貧血、減肥等，都有良好的功效。

9種營養芽菜

個人15年栽培芽菜的經驗與心得：芽菜的種類很多，除了一般人耳熟能詳的綠豆芽、黃豆芽之外，還有豌豆、苜蓿、黑芝麻、蘿蔔、小麥、向日葵、紅豆、空心菜、黑豆芽、蠶豆芽、蕎麥芽…

等。現將常栽培，最具營養價值的9種芽菜，分別介紹如下：

1. 黃豆芽

最好到信用可靠的雜貨店與種苗店選擇新鮮的黃豆。因為一般市面上所出售的黃豆，大都是經過熱風乾與藥品所處理，很多人購回後不會發芽。

選擇新鮮、飽滿與無蟲咬的。購買時請一定要說明是做「孵芽」用的。因為它很容易孵育。最好細選以不超過1年的存放期為佳。

2. 紅豆芽

它和綠豆芽都是維生素B的最好來源，而且含有很豐富的植物性蛋白質，鐵、鈣、鉀、礦物質等的含量也很高。

紅豆有很特殊的功效，對患有水腫、腳氣病，尤其是痛風的自然治療者非常有效。紅豆芽在歐美各國早受到喜愛健康食品的人士所重視，樂於食用。

紅豆芽的風味很特殊，爽脆可口，除了清炒，也可以做涼拌沙拉。平日紅豆芽並不適宜在氣溫高時來培育，一般在27°C以下最為適合。

3. 綠豆芽

它肯定是市面上最常見到芽菜，十分爽脆可口開胃，所以人人都喜愛食用。

台灣一年四季都可以孵育。一般作菜用浸種都可食用，夏季約需7~10天，冬季約16~18天，必須在適當的溫度與濕度下栽培，才能孵育出粗胖、肥白且可愛的綠豆芽。

由於栽培的方式很簡單，在家中栽培不但可充

分享田園之樂，也肯定比在市場買到的新鮮、衛生又營養。不但可享用綠豆芽的美味，更感受到全家同樂的幸福。

一般烹調料理，綠豆芽最好是在最後才加進去，加熱的時間能越短越好，以免營養迅速地流失。

綠豆芽含有很豐富的維生素C與礦物質，如鈣、鐵、鈉等，經常食用，可以預防高血壓、糖尿病、膽固醇、皮膚粗糙龜裂等疾病。它與番茄、菠菜一樣，都是屬於鹼性食物，對胃腸機能有良好作用，且對身心健康很有幫助。經專家多年研究：常常生食綠豆芽可以預防各種癌症的發生，肯定有抑制的作用。

4. 豌豆苗

豌豆苗脆嫩爽口，色澤翠綠，清炒時味道鮮美，其栽培的成本較高；最好到一般菜種店購買，價格較合理。

用大火快炒，並迅速起鍋。溫度過高時，顏色及香味遭到破壞，吃起來就不會覺得那麼爽脆可口了。

5. 蠶豆芽

蠶豆芽很容易栽培，種子孵芽期也很長。蠶豆芽含有很豐富的維生素B，以及植物性的活蛋白，營養高，味道佳。芽與豆都可以食用，炒食時請先將殼剝掉，芽脆、豆又香醇，也可以油炸後再食用，是一道最受喜愛且適合待客與聊天的美味可口佳餚。



芽菜搭配生菜

6. 小麥芽

小麥芽屬禾木科健康芽菜，營養高，含有很豐富的酵素與維生素、礦物質。

經過日曬，便是色澤青翠有葉綠素的小麥草了。經科學家與農業專家共同研究分析並提煉出100多種的元素，以及豐富的蛋白質、酵素等精華，此可證明小麥芽是一種很「完全」的優良食物。

農業專家研究分析也發現：將一小把小麥芽放在食用的清水中，可以很快地除去污染物，改善水中的不良味道。

7. 苜蓿芽

俗稱金花菜，是一種豆科的植物。苜蓿芽入菜

有很獨特的風味與香味，因其又細又短，口感很爽脆可以生吃也可以沾醬吃，做冷盤或夾在三明治中一起食用。

苜蓿芽含有很豐富的蛋白質，相當於玉米與小麥的2.5倍，營養成分很高。也含有豐富的維生素、菸鹼酸、葉酸和葉綠素，幾乎包含所有重要的胺基酸。其葉子含有十餘種人體必需的酵素，脂肪的含量也很低，卻含有豐富的纖維質。

苜蓿芽素有「芽菜之王」的美譽。鹼性成分，熱量低、爽脆又可口，平日喜愛肉食的人士常吃，肯定可以化解血液酸性化的情形。

8. 蘿蔔嬰

蘿蔔芽統稱蘿蔔嬰，也有人稱它為「蘿蔔寶」。經分析證實，它含有維生素A的含量為新鮮柑橘的53倍，維生素C的含量也遠遠超過檸檬2.9倍。日本肯定它為維生素的化身，是每天不可或缺的天然營養食品。

醫學家與農業專家最近又發現，它含有很豐富的澱粉分解酶，與海苔、梅子一同經常食用，可幫助腸胃蠕動消化，進而可治療一般的慢性胃腸病，所含的纖維，可治療便秘。

此外，經常食用也可以保持青春與防止老化，消除皺紋。因蘿蔔嬰天生就有很獨特的辛辣味道，入口清脆又爽口，拌生魚片食用，可以降低其腥味。我個人常用來拌臘肉與香腸，別具風味；假日休閒可以做冷盤，或夾在漢堡、土司內郊遊野餐，味道更佳更香。享受田園

野外風光，充分體會全家福樂趣。

9. 蕎麥芽

蕎麥芽的生長期間很短，自古以來即有「救荒食物」的美稱。種子中含有19%的離胺酸，花與莖含有芸香苷，對於血管具有擴張及強化的良好功效，進而可防止高血壓、糖尿病。

與綠豆芽味道相同，孵育方法與綠豆芽也相似。可與火腿、小黃瓜拌著沙拉，或是夾在春捲、漢堡、壽司中一起食用。

15年培育心得

個人心得：平日絕不可食用的芽菜有：馬鈴薯

芽，因其本身的芽葉含有毒素，尤其更不能生吃；番茄的種子，其培育出來的芽菜更是有毒，也絕不能食用；玉米芽菜在培育的過程中，會很快產生很高的黃麴毒素，也不能食用。

培育芽菜的方法大致相同，只因種類的不同而有培育日數的差異。

購買時，要特別指明是要「栽培專業使用」的。完整、豐滿、顏色有光澤、乾燥、種子表面上皺紋少則為良品，日後，發芽率越高。

種子請放置於通風、陰涼的地方保存，避免放在陽光長期照射或是潮濕、陰暗的地方。如發覺已有蟲害、發霉的不良情形時，應儘速曬太陽，情況嚴重時即丟棄。

孵育芽菜要準備的物品是平底容器、紗布、海綿、噴霧器與大小瓦楞紙箱等。

用清潔的人造土培育，可培育出健康、豐滿的芽菜。芽菜的種子泡水約6~12小時後，一定要清洗乾淨，再將紗布平鋪在平底的容器上，並注入剛好漫過紗布的水量，將種子平撒在上面，保持約20°C的適宜溫度，再置放於瓦楞紙箱，並在箱壁穿洞，以使空氣能充分地流通。

氣溫過高時種子很容易發芽，過低則反之，這

是有心居家栽培各種芽菜作業時，應特別注意，以隨時做適當的掌控，進而，可以收到滿意的收成效果。

培育芽菜時，每隔4~6小時，需要灑水1次以保持其濕潤，7~12天後，就可以準備收成食用了，但在嚴寒的冬天，會延遲3~4天，這是很正常的現象。

在食用前的2~3小時，用電燈或透過窗簾的陽光照射，可以很快地使芽菜的小葉子變綠。一般栽培的蘿蔔芽、苜蓿芽、綠豆芽、紅豆芽，再經過綠化來食用，風味更佳。

個人也認為：芽菜的根也很有營養，請不必除掉其根部。水稻、蠶豆、小麥等穀類，平日可在其發芽後，榨汁來飲用。芽菜是涼性、退火的最佳食物，夏天如能搭配芝麻、葵瓜子、小黃瓜、香瓜，再隨個人的喜好，酌量加上薑絲食用，效果更佳。

芽菜是人人公認最有益身心，並能延年益壽、防止人體老化的健康養顏食品。居家栽培芽菜，除可增進綠化美觀的愜意樂趣外，進而可以減免食用市面上含農藥成分高的各類蔬菜，可說是一舉數得的好方法。

解

生活隨筆

經濟植物學與寓意

自然療法與植物有密切關係

文／林佳谷 台北醫學大學公共衛生學系

多建一處自然農村，可以少蓋一家醫院、一家監獄。

從實用經濟面看，花、草、樹木對於全世界有無可言喻之貢獻與影響力，哥倫布與其他航海家「大探險」，對世界的貢獻，不是當時搶來的金銀財富，而是物種的大交換，特別是數種重要經濟作物，如菸草、罌粟、甘蔗、棉花、橡膠、茶、奎寧、玉米、馬鈴薯等（董曉黎譯·《改變世界的植物》，高談文化，2006）。

花草樹木可以抒情，也有寓意，莊子《南華經·人間世》一章中的「散人（匠石）與散木（櫟樹）」情節，以社樹為喻，寫有才者「以其能苦其生，遭斧斤之患，而轉出全生遠害在於以無用為大用，即「是不材之木也，無所可用，故能若是之壽。」又云：「桂可食，故伐之；漆可用，故割之，人皆知有用之用，而莫知無用之用也。」

俗諺：「直木先伐，甘井先竭」，日諺：「出る釘は打れる」（中譯：出頭之釘先被錘下）等都是不可強出頭之告誡也。屋側槿花朝開而暮落，庭前松柏壯碩而常青，各有其寓意：「松樹千年終是朽，槿花一日自為榮」，把握當下最重要。榮辱不驚，笑看庭前花開花落；去留無意，漫觀天外雲卷雲舒。

當今世界醫學有四大療法，即對抗療法（allopathy）、順勢療法（homeopathy）、自然療法（naturopathy）與傳統民俗療法（traditional folk medicine）。園藝療法、景觀療法、芳香療法、生藥學、青草藥學等都是自然療法中與植物有密切關係者。

在佛教界也有「農禪法門」，強調自食其力，一日不作，一日不食。德國諺語：「多建一處自然農村，可以少蓋一家醫院、一家監獄。」總之，人親土親，在大自然中能夠聞雞起舞、赤足荷鋤、勤勞操作、日曬汗流、粗茶淡飯、早睡早起、傾聽蟲鳥天籟之音…等中庸之道的生活，要生病都困難，何病之有？

時下有醫院經營的新點子，包括醫院豪華旅館化、醫療旅遊化（例如到泰國變性、到韓國整型，不但醫療費用便宜，並同時享受觀光之樂），以五星級的病房來招攬生意。

與其以園藝療法之移情作用來化解或補救時下人工化醫院病房的壓力，不如讓我們更高聲疾呼：「醫院無藩籬」，使醫院與社區打成一片；進而更朝向「醫院無病房」前進，用個人自愈力與大自然的滋潤來進行療癒的工程。這當中不知可省去了多少冤枉的醫原、藥原、心原（心靈創傷）與感染所帶來的壓力與傷害。

解