



好吃又
好玩的
芽菜

藝美生活 編著



好吃又好玩的芽菜

編著

藝美生活

編輯

Sherry Chan

美術設計

Venus Lo

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色有限公司

出版日期

二零一七年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6558-0

本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版並在
香港、澳門地區發行。版權經理林淑玲 lynn1971@126.com





前言 PREFACE

現在，綠色食品普遍受到人們的青睞，人們已不僅僅滿足於蔬菜的供應數量，還更關注蔬菜的外觀、品質及食用安全等方面。芽苗菜作為一種營養豐富、優質、無污染的綠色保健食品，越來越受歡迎。可以說，芽苗菜已成為一類很有發展前途的新興蔬菜產業。與此同時，芽苗菜的家庭DIY也越來越流行。

芽苗菜是各種穀類、豆類、樹的種子在適宜的條件下發芽、生長而培養成的可食用的芽或小苗，屬「有生命的蔬菜」，是近幾年來新興的蔬菜種類。芽苗菜，種類越來越多，越來越受到重視。近年來，日本、美國、新加坡、泰國以及香

港和台灣地區對芽苗菜的營養價值和藥用價值，進行了深入研究，普遍認為芽苗菜有抗疲勞、抗衰老等功效，還有助於減肥、美容。

想要吃到鮮嫩的芽苗菜，除了市場上選購外，還可以在家種植，簡單又快捷，營養又健康。只要會浸種、澆水，就能有收穫。本書詳細講述了芽苗菜的種植方法以及注意事項，根據不同的芽苗菜，給出了相應的種植提示以及如何利用芽苗菜做出美味的菜餚。

吃自己種的菜，別有一番情趣呢！還等什麼？開始種吧！



目錄 CONTENTS

Chapter 01 了解芽苗菜

No. 01 種子萌芽的秘密	8	No. 05 選好工具，成功一半	16
No. 02 芽苗菜的歷史與現狀	9	No. 06 培育是為了收穫	17
No. 03 芽苗菜的定義與分類	11	No. 07 管理芽苗菜的不二法則	20
No. 04 食用芽苗菜好處多	13		

Chapter 02 隨時都能培育的芽苗菜

No. 01 豌豆芽苗菜	22	No. 05 黃豆芽苗菜	38
No. 02 黑豆芽苗菜	26	No. 06 芸豆芽苗菜	42
No. 03 赤小豆芽苗菜	30	No. 07 荷蘭豆芽苗菜	46
No. 04 蠶豆芽苗菜	34	No. 08 綠豆芽苗菜	50

Chapter 03 適合春夏培育的芽苗菜

No. 01 蘿蔔芽苗菜	56	No. 06 蕹菜（通菜）芽苗菜	76
No. 02 菠菜芽苗菜	60	No. 07 白菜芽苗菜	80
No. 03 香椿芽苗菜	64	No. 08 花生芽苗菜	84
No. 04 蕎麥芽苗菜	68	No. 09 番紅花芽苗菜	88
No. 05 苜蓿芽苗菜	72		



Chapter 04 適合秋冬培育的芽苗菜

No. 01 芥蘭芽苗菜	94	No. 05 紫蘇芽苗菜	110
No. 02 油葵芽苗菜	98	No. 06 韭黃	114
No. 03 小麥芽苗菜	102	No. 07 蒜黃	118
No. 04 芝麻芽苗菜	106	No. 08 薑芽	122

Chapter 05 芽苗菜好吃，還要好看

No. 01 如何把芽苗菜種得更好看	128	No. 10 白瓷碗種芽苗菜很雅緻	146
No. 02 利用閒置的瓷杯	130	No. 11 瓦盆也能栽種芽苗菜	148
No. 03 堅果盤也有大用處	132	No. 12 餐盒都能用	150
No. 04 不用的鍋能種芽苗菜	134	No. 13 用花盆種出好看的芽苗菜	152
No. 05 巧用粗陶碗	136	No. 14 妙用定植籃	154
No. 06 廢舊的托盤也能用	138	No. 15 廢棄的鑄鐵容器不要扔	156
No. 07 小針線筐的大用處	140	No. 16 碟子也可種植芽苗菜	158
No. 08 不用的木製花籃能種芽苗菜	142	No. 17 玻璃器皿種菜很漂亮	160
No. 09 水果籃的裝飾效果非常好	144		



Chapter 06 令人垂涎的芽苗菜譜

No. 01 涼拌豌豆苗	164	No. 14 蘿蔔苗豆腐湯	170
No. 02 酸辣綠豆芽苗	164	No. 15 糖醋蘿蔔苗	171
No. 03 綠豆芽苗炒韭菜	165	No. 16 菠菜苗千張卷	171
No. 04 瘦肉綠豆芽苗湯	165	No. 17 核桃香椿苗	172
No. 05 蒜茸黑豆芽	166	No. 18 苜蓿芽菜球	172
No. 06 豆腐結炒黑豆芽	166	No. 19 涼拌芝麻芽	173
No. 07 上湯赤小豆苗	167	No. 20 蕪菜苗蛋餅	173
No. 08 赤小豆苗炒河粉	167	No. 21 油葵苗炒蛋	174
No. 09 乾煸黃豆芽	168	No. 22 韭菜五花腩煮蠶豆芽	174
No. 10 韓式黃豆芽湯	168	No. 23 韭黃炒豆腐乾	175
No. 11 黃豆芽炒紅蘿蔔	169	No. 24 羊肉炒蒜黃	175
No. 12 臘味黃豆芽	169	No. 25 乾煸花生芽	176
No. 13 裙帶菜拌黃豆芽	170	No. 26 肉片炒芥蘭苗	176



了解芽苗菜

| Chapter 01 |





No.01

種子萌芽的秘密

要想讓種子發芽，首先要讓它先吸收水分，使皮變軟，並使整個種子都膨脹起來。然後，儲藏在胚乳中的營養物質，經過酵素的作用，供給胚吸收，胚開始強烈地呼吸。最後胚根與芽突破種皮，長出來，種子就發芽了。

許多植物的種子在成熟以後，要經過一個休眠階段，正在休眠的種子是完全停止生長的。到了春天，種子遇到了充足的水分、適宜的溫度和合適的環境時，就會慢慢蘇醒過來。蘇醒後的種子在適宜的溫度和濕度條件下，開始萌芽生長。其過程是，種子吸較多量水分開始膨脹，細胞代謝增強，呼吸作用加劇，胚根首先生長，從種孔中突破種皮，向下生長形成主根。當胚根長到一定程度後，胚軸和胚芽也開始生長，突破種皮，向上慢慢地鑽出土壤，形成幼苗。再長大就形成莖和葉，逐漸形成一株完整的幼苗，再通過一個生長期的發育後，就開花結果，形成種子繁殖下一代。

種子發芽，除了本身發育完全的內在條件外，還需要有適當的環境條件才能進行。所謂環境條件主要包括水分、溫度、空氣和光線等。

水分：水分是種子發芽必不可少的。有了水分，酵素才能活動，種子的養分才能水解產生作用。

氧氣：種子開始活動就要進行呼吸，也就需要氧氣。播種時澆水太多，種子反而會腐爛，就是因為缺氧。只有少數水生植物的種子能在缺氧狀況下發芽。

溫度：植物種子的發芽溫度通常在 0 至 40℃，但每一種植物都有其發芽適溫，也就是最適合於發芽的溫度。植物的發芽適溫因原產地而異，一般而言，溫帶植物以 15 至 20℃ 最為合適，亞熱帶及熱帶植物以 25 至 30℃ 為適。

光線：有些植物的種子需要光照才能發芽，也有些植物則正好相反，前者稱為喜光性種子，後者稱為厭光性種子。播種後應考慮植物對光線的好惡來決定覆土與否。一般細小的種子由於養分少，不足以支持胚芽由土中長出，僅能在地表發芽，多屬喜光性種類。





No.02

芽苗菜的歷史與現狀

說到芽苗菜，很多人或許覺得聞所未聞，其實生活中隨處可見。芽苗菜是常見的植物種子經過一定的催芽技術，直接生長而成的綠色健康蔬菜。芽苗菜，一般七天即可收穫一茬，清爽、健康，像豌豆、黃豆、花生、芡苳等都可以培育出芽苗菜。

芽苗菜的歷史

芽苗菜的歷史比較久遠，據書籍記載，早在兩千多年前的先秦時期就有芽苗菜作為蔬菜食用的記錄。

《神農本草經》中就有一卷叫《大豆黃卷》，詳細記載了黑豆芽的製作方法。古人所描述的芽苗菜大多是用黃豆、綠豆發的豆芽菜，也會講到芽苗菜的養生作用。

說起養生，古人的養生意識絲毫不遜於現代人。李時珍在《本草綱目》中指出：「惟此豆芽白美獨異，食後清心養身。」更有甚者讚譽豆芽是「冰肌玉質」、「金芽寸長」、「白龍之鬚」等。其實，豆芽就是一種常見的芽苗菜。

宋朝時的書籍明確記載了豆芽菜的製作方法和食用方法，甚至還有詩人專門為豆芽做了一首詩，名為「豆苗」。

明代，高濂著《遵生八箋》有這樣的文字：「將綠豆冷水浸兩宿，候漲換水，淘兩次烘乾。預掃地潔淨，以水灑濕，鋪紙一層，置豆於

紙上，以盆蓋之。一日兩次灑水，候芽長，淘去殼，沸湯略焯，薑醋和之，肉炒尤宜。」

由此可推，豆芽菜歷史悠久，是我國人民早已食用的大眾蔬菜。

除豆芽菜外，民間食用的芽苗菜種類很多。香椿栽培在我國有2300多年歷史。椿芽的食用到宋代蘇頌的《圖經本草》就有明確肯定：「椿木實而葉香可啖」、「膳夫亦能熬去其氣」。金時文學家元好問（1190至1257年）有句詩曰：「溪童相對采椿芽」。明代徐光啟的著作《農政全書》提到香椿的食用：「其葉自發芽及嫩時，皆香甜，生熟鹽醃皆可茹。」



豌豆苗是我國人民一直以來都喜歡吃的芽苗菜。東漢末期崔寔《四民月令》中有「正月，可種春麥、踴豆」（踴豆即豌豆）。清朝吳其濬撰有《植物名實圖考》，其中有「豌豆苗作蔬極美」之語。

綜上所述，我國生產和食用芽苗菜的歷史非常久遠。傳統上，芽苗菜以豆芽菜（包括綠豆芽苗、黃豆芽、黑豆芽等）、香椿苗、豌豆苗（豌豆尖）生產為主，深受人民喜愛。除了中國人大量食用芽苗菜外，許多外國人也食用芽苗菜，而且很多芽苗菜的種植方法都是由中國傳到國外的，比如是日本以及一些東南亞國家。

芽苗菜的現狀

隨著現在人們越來越追求生活品質及情趣，種植簡單、營養豐富、優質而無污染的芽苗菜逐漸成了人們餐桌上的新寵。

芽苗菜生長時間因品種不同而有所差異。在此期間，不用使用任何肥料，也不產生任何污染。

綠色、健康是芽苗菜最吸引人的地方之一。現在人們對食用蔬菜的需求已經從傳統的解決溫飽上升到健康保健的功能上，而芽苗菜正好滿足人們的這一需求變化。因此，國內出現了越來越多的芽苗菜生產基地，也有很多家庭開始自己栽種芽苗菜。



芽苗菜的定義與分類

芽苗菜，俗稱「芽菜」、「如意菜」，一般是指用植物種子（穀類、豆類、樹類等）或其他營養儲存器官（根莖、枝條等），在一定條件下培育出可食用的嫩芽、芽苗、芽球、幼梢或幼莖等芽苗類蔬菜。

芽苗菜的定義

芽苗菜生產歷史悠久，種類繁多，但一直未有一個較完整、準確的定義。我國勞動人民在長期的生產實驗中，早已認識到一些植物（種子）的芽及幼苗可供食用，並將這一類食品冠以「芽」、「腦」、「頭」、「梢」、「尖」等名字。這類食物有品質鮮嫩、口感清脆、營養豐富等特點。這表明前人已為芽苗菜規定了一個大致的範疇。民間對芽苗菜有一些約定俗成的叫法，如柳樹枝條在春天萌發的嫩芽叫「柳芽」；佛手瓜秧的幼嫩梢頭叫「佛手瓜尖」；菊科中一種多年植物的宿根在春季萌發出的幼芽嫩葉叫「菊

花腦」。「腦」在字義中有物之精華之意。

20世紀90年代初期，經農業科研人員進一步研究與開發，芽苗菜的種類迅速增多，現今已達40餘種。就是那時候，對芽苗菜的定義也進行了擴充和修訂，給予芽苗菜一個更科學、確切、完整的定義：凡利用植物種子或其他營養儲存器官，在黑暗或光照條件下直接生長出可供食用的芽、芽苗、芽球、幼梢或幼莖，均可稱為芽苗菜，簡稱芽菜。





芽苗菜的分類

芽苗菜按利用營養來源不同，有種（子）芽菜、體芽菜和軟化芽菜之分。

種芽菜是指用種子中儲藏的養分直接培育的幼嫩芽苗，如黃豆芽、綠豆芽苗、蘿蔔苗、苜蓿芽等。

體芽菜是指利用植物的營養器官，如宿根、枝條等儲藏的養分直接培育的幼嫩芽苗，如花椒芽、枸杞頭等。

軟化芽菜是植物體在黑暗或弱

光條件下培育成黃色的芽苗菜，如韭黃、蒜黃、石刁柏等。

用種子培育芽苗菜時，因其在形成芽苗菜過程中發育和顯露的部位不同，又有不同的稱謂。例如，大豆和綠豆等種子，在發芽過程中胚軸伸長，子葉肥嫩，胚芽生長，但不顯露，叫豆芽。豌豆、蠶豆等在發芽過程中，胚軸不伸長，子葉不收縮，由胚芽生長形成肥嫩的莖和真葉，稱嫩苗。

食用芽苗菜好處多

芽苗菜種植簡單、易操作，在家 DIY，又或當作一家人的休閒活動，都是不錯的選擇。芽苗菜營養價值高，熱量低，還含有豐富的膳食纖維，常吃芽苗菜，有很多好處。

芽苗菜營養豐富，含有多種維他命，如維他命 A、維他命 B 雜、維他命 C、維他命 E、維他命 K 等，還含有容易被人體吸收的礦物質，如鈣、鋅、鐵、鉀、磷等，以及豐富的植物蛋白與不飽和脂肪酸，被美國醫學和營養專家稱為「完美、理想的蔬菜」。黃豆發芽後，其胡蘿蔔素增加 2 倍，維他命 B₂ 增加 3 倍，維他命 B₁₂ 可增加 10 倍，種子中不含維他命 C，而芽苗菜中則含有大量的維他命 C。芽苗菜在發芽過程中形成大量活性植物蛋白，易被人體吸收，還有助於消化。芽苗菜可做成各種風味的菜肴，涼拌、炒菜、做餡等都很美味。

除了上面提到的營養價值，不同的芽苗菜還具有不同的保健作用。

綠豆芽苗富含膳食纖維，有預防消化道病變的功效；有助於清除血管壁中膽固醇和堆積的脂肪，防止心血管病變；可清熱解毒、利尿除濕、解酒、清熱解毒。

黃豆芽具有清熱明目、補氣養血、防止牙齦出血、心血管硬化及降低膽固醇等功效。黃豆芽中所含

的維他命 E，有利於保護皮膚和毛細血管，預防小動脈硬化，預防老年高血壓。常吃黃豆芽有健腦、抗疲勞等作用。黃豆在發芽過程中，當中使人脹氣的物質會被分解，這也是黃豆芽優於黃豆之處。近年發現，黃豆芽中有一種硝基磷酸酶，這種物質有利於減少癲癇的發作。

黑豆芽之所以受到生產者和消費者的喜愛及重視，除了生長快速、產量高、鮮嫩可口、無污染、無公害等優點外，更重要的是黑豆芽具有豐富的營養，並在調節人體膳食營養結構、保持人體血液酸鹼平衡上起著重要作用。家庭栽培黑豆芽，既能調劑家庭食譜，又能修身養性。另外，黑豆芽具有植物光合作用後放出氧氣的特徵。

豌豆苗為豆科植物豌豆的嫩苗。豌豆苗的可以吃的部分是嫩梢和嫩葉，營養豐富，含有多種人體必需的氨基酸。其味清香、質柔嫩、滑潤適口，色、香、味俱佳。營養價值高和綠色無公害，而且吃起來清香滑嫩，味道鮮美獨特。用來熱炒、做湯、涮鍋都可以，不失為餐桌上的上乘蔬菜，備受廣大消費者的青睞。豌豆苗含有鈣質、維他命B雜、維他命C和胡蘿蔔素，有利尿、止瀉、消腫、止痛和助消化等作用。豌豆苗能使肌膚清爽不油膩，還對曬黑的肌膚有輔助修復作用。豌豆苗含有胡蘿蔔素、抗壞血酸、核黃素等營養物質。

苜蓿芽中含有大量的鐵元素，因而可以說是輔助治療貧血的食品，苜蓿芽中所含的維他命B雜成分，也可預防貧血。此外，苜蓿芽還含有具有止血作用的維他命K。民間常用苜蓿芽幫助治療胃病或痔瘡出血，有些驗方用它來緩解胃出血、痔瘡、

腸出血。苜蓿芽中還含苜蓿素和苜蓿酚等物質，有止咳平喘的作用，對支氣管炎有一定療效。苜蓿素具有清熱利尿、舒筋活血、疏利腸道等功效。另外苜蓿芽中含有膳食纖維，可促進大腸蠕動，有助於大便及毒素的排泄，可預防大便秘結和腸癌。

香椿苗含香椿素等揮發性有機化合物，可健脾開胃，增加食慾。香椿具有清熱利濕、利尿解毒的功效，可輔助治療腸炎、痢疾、泌尿系統疾病。香椿的揮發氣味能穿透蛔蟲的表皮，使蛔蟲不能附著在腸壁上而被排出體外，有助於治療蛔蟲病。香椿含有豐富的維他命C、胡蘿蔔素等，有助於增強免疫功能，並有潤滑肌膚的作用，是有助於保健美容的食品。香椿苗可用於製作香椿炒蛋、香椿竹筍、香椿拌豆腐等，但慢性病患者應少食香椿。







No.05

選好工具，成功一半

在家種芽苗菜有多簡單？一塊小小的地方、一個小小的容器、一杯清水、一塊遮光布，再花幾天的時間，營養又美味的有機芽苗菜就會出現在你的面前。

培育芽苗菜最省空間，只要方寸之地便能建成芽苗菜園，廚房、餐廳、陽台，甚至客廳都可以。其中廚房的條件得天獨厚，因為此處溫度、濕度、光照都比較適宜芽苗菜的生長，而且澆水十分方便。

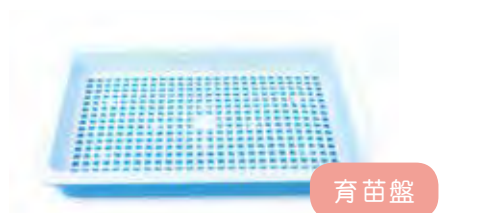
想要種植芽苗菜，需要幾件小工具：育苗盤、催芽墊、遮光布、澆水器。

育苗盤：可選用各種不用的碗、盤、簍筐等，但最好用專門的育苗盆。

催芽墊：可選擇紙巾、紗布、無紡布或保水與保溫效果極佳的環保海綿等。

遮光布：可選用深色膠袋、深色棉布、深色紗巾或毛巾。

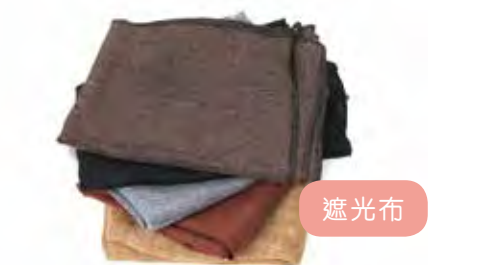
澆水器：小噴壺或瓶蓋扎孔的飲品瓶。



育苗盤



催芽墊



遮光布



澆水器





No.06

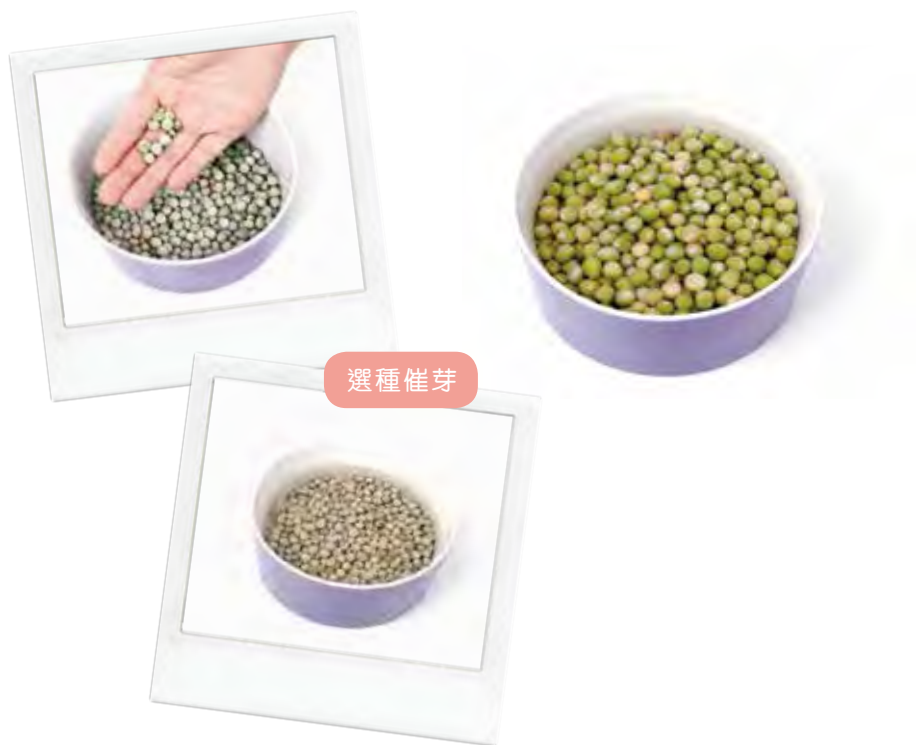
培育是為了收穫

用種子培育芽苗菜時，選種、播種、收穫都親力親為，在芽苗菜生長過程中保持芽苗菜潔淨衛生，就能培育出最健康的芽苗菜。

選種催芽

選種，應選擇當年生長的種子，將病粒、癟粒等去除，留下顆粒飽滿、色澤鮮豔、表皮光滑的種子。淘洗乾淨後用合適溫度的水浸泡，水量因種子不同而不同。

另外，不同的種子催芽的溫度也不同。



育苗

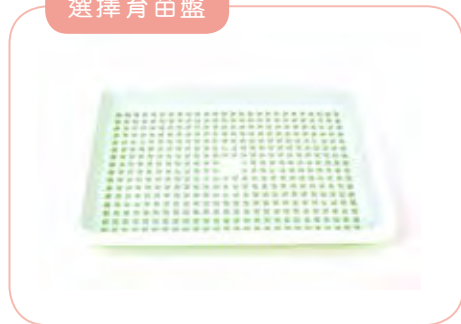
育苗首先要準備一個透氣性和排水性都比較好的育苗盤。

在育苗盤中鋪上 2 層育苗紙，然後用噴壺澆水，將育苗紙澆透，但不能積水，要倒出多餘的水。

澆水



選擇育苗盤



栽培

將種子平鋪在育苗盤中，種子不要重疊，否則容易發霉。栽培時需要控制光照、溫度、空氣濕度、水分等。一般芽苗菜種子需要遮光養護，所以得準備一個比育苗盤大或跟育苗盤一樣大的蓋子。鋪好種子後，要進行遮光處理。溫度、空氣濕度、水分等需要根據不同種子的需求來處理。

鋪上種子



栽培



有些芽苗菜長到 10 厘米左右時，可移入弱光條件和較強光條件下綠化。

從暗室中移出的芽苗菜個體黃弱，若立即曝曬於太陽下容易枯萎，要先放置在光線較弱的地方生長 2 至 3 天，即可使芽苗菜完成綠化的過程。



收穫

收穫時，可以借助剪刀，沿根 3 厘米處剪掉芽苗菜，清洗乾淨後再食用。

如果一次吃不完，可以將芽苗菜用保鮮袋保存起來。





No.07

管理芽苗菜的不二法則

雖然說芽苗菜的種植和生長過程都非常簡單，但如果想得到高質量的芽苗菜，還要對以下這五種因素加強調控和管理。

光照管理

光與芽苗菜的質地和顏色有關。有的芽苗菜，如黃豆芽、綠豆芽苗等以粗壯、質脆、潔白為佳，宜在黑暗中栽培；豌豆苗、香椿苗、蘿蔔苗等要求質脆鮮嫩外，還需帶有鮮豔的綠色，但是如果光線充足，葉綠素形成的多，綠色濃，但纖維多，質量就差。要想這類芽苗菜的質量更高，最好是前期在較黑暗的條件下栽培，採收前 1 至 2 天增加光照。

溫度管理

種子發芽和幼苗生長必須有適當的溫度。這是因為種子萌發和幼苗生長時，內部進行的物質和能量轉化是複雜的生物化學變化，這種變化必須在一定的溫度範圍內進行。一般來說，多數種子發芽所需的最低溫度為 0 至 5℃，最高溫度為 35 至 40℃。

通風管理

芽苗菜生長需要適當的通風，一般大型的芽苗菜基地都會安裝通風設施，使芽苗菜生產場地能自然通風或強制通風，以保持空氣新鮮，有充足的氧氣。如果是自己在室內種植，可以給有避光作用的紙箱戳幾個洞，以保證通風效果。

噴淋管理

芽苗菜生產要求多次、均勻澆水，即用「少吃多餐」的辦法供應其生長所需的水分。一般根據芽苗菜不同生長階段，分別使用植保用噴霧器噴槍、淋浴噴頭、自製澆水壺細孔加密噴頭或安裝微噴裝置等。

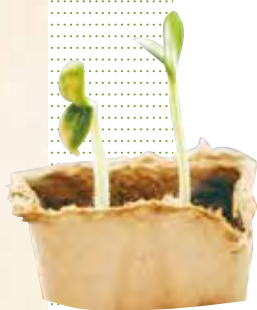
空氣濕度管理

在整個生長過程中，空氣中的濕度相當重要，如果濕度過高，則可能出現腐爛，特別是在暗室培育時更應注意空氣濕度和溫度的調控。



隨時都能培育的芽苗菜

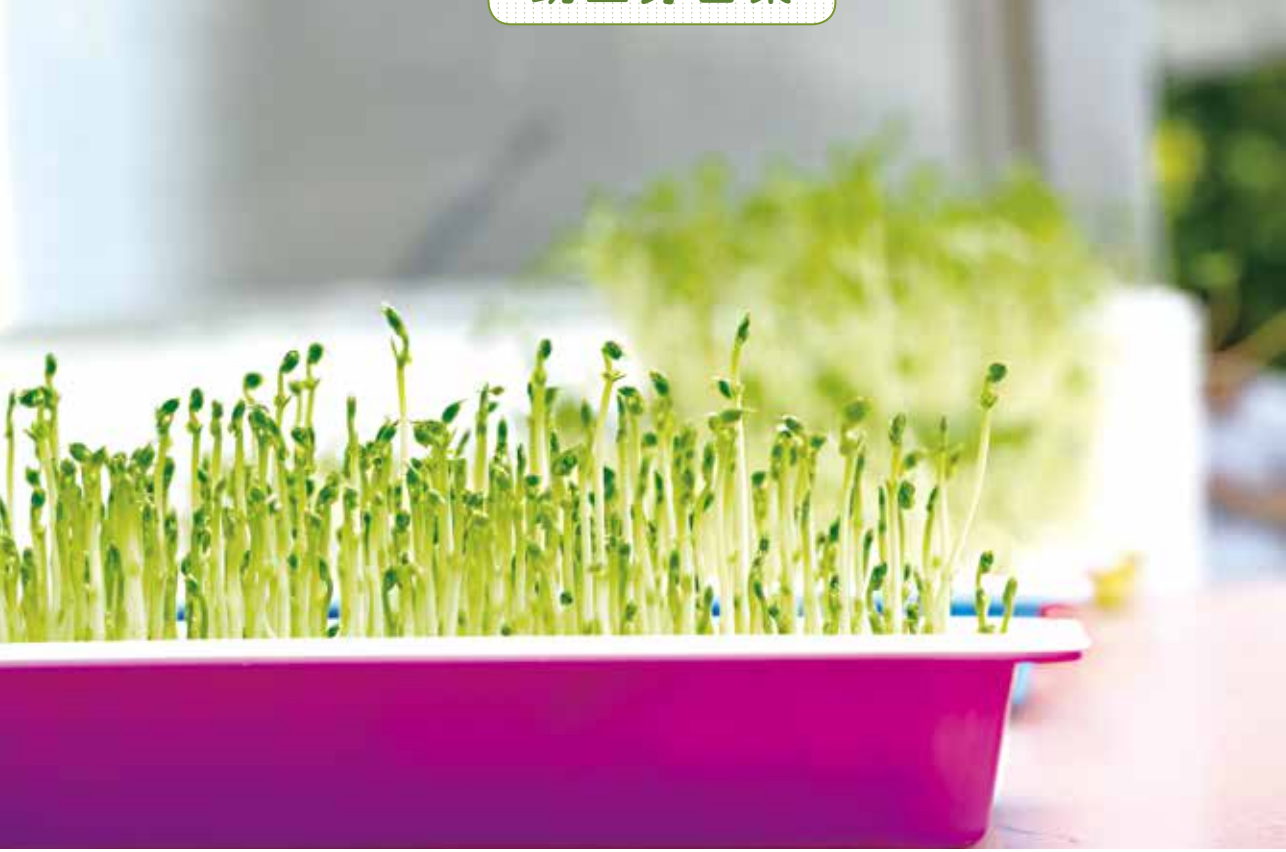
| Chapter 02 |





No.01

豌豆芽苗菜



豌豆苗的功效

豌豆苗又叫「龍鬚菜」、「龍鬚豆苗」、「蝴蝶菜」，屬苗菜類。

食用部位為幼嫩莖葉和嫩梢。豌豆苗無論是葷炒、清炒、做湯、涮火鍋，都不失為上乘佳品。

豌豆苗口味清香，營養豐富。豌豆苗中含有胡蘿蔔素、維他命B₂、維他命C、鈣、鐵、蛋白質等營養物質。



養護要點

適合種植季節：四季

種子發芽適溫：20～25℃

生長溫度：15～30℃

光線要求：前期需要避光，可見弱光

收穫時間：種子撒播後10天左右

收穫要求：一次全部收穫



豌豆苗的吃法

豌豆苗外形修長，清香味美，適合煮湯、涼拌食用。因為芽葉細嫩，最適合的食用方法就是涼拌，而且涼拌使豌豆苗的營養損失較少。

豌豆苗的食用宜忌

宜吃豌豆苗的人：豌豆苗有益於美容養顏，適宜愛美人士；能促進消化、增加食慾、緩解便秘，適宜消化不良人士。豌豆苗還可以維護血管彈性，預防心絞痛、腦血管疾病，也有利於預防及改善阿爾茨海默氏症。

忌吃豌豆苗的人：豌豆的殼和根是不能食用的，豌豆發的芽則適合所有人食用。



豌豆苗的培育方法

豌豆苗算是比較容易培育的芽苗菜，只需要每天噴水2至3次。前期遮光的時候，澆水後每次透氣半小時左右即可。

豌豆苗的生長期比其他的芽苗菜略長，在豌豆苗生長期每天都要噴2至3次水，來保證豌豆苗的正常生長。

豌豆苗前期生長並不需要較強的光照條件，所以在豌豆苗生長前期最好不見光，或者見少一些光（要是室內弱光）。

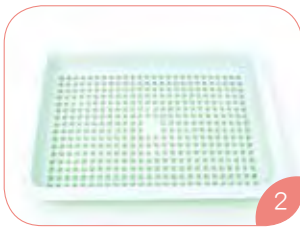


前期準備

篩選種子：籽粒飽滿、外形圓潤的種子是質量較好的，發芽率也會比較高

溫水泡種：豌豆發芽前最好用40℃的溫水浸泡4小時左右，再用冷水浸泡，夏季需要浸泡5至7小時，冬季則要時間長一點，12至24小時





播種步驟

- 1. 浸泡：**篩選質量較好的種子，先用溫水浸泡 4 小時左右，再用冷水浸泡，浸泡時間可以根據季節而變化；水面高出種子 2 至 3 厘米。
- 2. 選盆：**準備一個育苗盤或容器，育苗盤或者容器的透氣性和排水性要好，否則根不能呼吸。
- 3. 鋪紙：**在育苗盤中放入 2 張育苗紙或者 3 張紙巾。
- 4. 灑水：**用噴壺將育苗紙噴濕，噴水噴到育苗紙足夠濕潤即可，不能積水。
- 5. 撒種：**將種子均勻地平鋪在育苗盤中，注意不要重疊，否則容易發霉。
- 6. 澆水：**種子鋪好後，再用噴壺噴一遍，讓種子保持濕潤狀態。
- 7. 蓋蓋：**播種完成後，給育苗盤蓋好蓋子。
- 8. 通風：**放到陰涼、通風的地方，等待種子發芽。



培育提示

一般來說，浸泡時間夏季需要 5 至 7 小時，冬季則時間長一點，要 12 至 24 小時。
另外，從撒種開始，要每天向種子噴水 2 至 3 次，使種子保持濕潤狀態，但不能過多，以免引起積水。種子發芽後也要每天噴水 2 至 3 次。



生長過程

- 9. 破殼：**1 天後，經過一夜的生長，豌豆開始長出白色的根鬚。發芽後，依然需要每天澆水、透氣。
- 10. 發芽：**3 天後，豌豆長出了長長的「尾巴」。此後仍需要每天澆水、透氣。
- 11. 生長：**5 天後，豌豆慢慢長出了嫩黃的頭，直立著。此後可以在室內稍微見微光。
- 12. 收穫：**10 天後，豌豆苗長至 15 厘米左右，就進入收穫期了。



培育提示

豌豆苗在生長期間絕對不能缺水，因此，噴水工作一天都不能停。每天噴水 2 至 3 次，每次噴水後將蓋子打開，透氣 30 分鐘左右。

經常食用豌豆苗不僅可以收穫健康，還有利於改善皮膚。





No.02

黑豆芽苗菜



黑豆芽的功效

黑豆是指皮為黑色的大豆，黑豆芽又稱「小豆芽」，是一種口感鮮嫩營養豐富的芽苗菜。

黑豆營養十分豐富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、胡蘿蔔素、維他命 B₁、維他命 B₂、菸酸、皂苷、膽鹼、葉酸、大豆異黃酮等。黑豆萌發成豆芽後，各種成分變得更有利於人體吸收。黑豆芽味甘、性平，入脾、腎經，具有健脾益腎、補肝明目、滋陰潤肌、利水清肺、祛風解毒的功效。



養護要點

適合種植季節：四季

種子發芽適溫：18 ~ 20℃

生長溫度：15 ~ 30℃

光線要求：可見弱光

收穫時間：種子撒播後 8 天左右

收穫要求：一次全部收穫



黑豆芽的吃法

黑豆芽（小豆芽）是一種口感鮮嫩、營養豐富的芽苗菜，含有豐富的鈣、磷、鐵、鉀等礦物質及多種維他命。一般在芽高3至10厘米時食用。此時兩片真葉尚未展開，可炒、做湯或涼拌，也可以作為火鍋蔬菜，味道清香脆嫩，風味獨特，口感極佳。

黑豆芽的食用宜忌

宜吃黑豆芽的人：黑豆芽具有軟化血管、降低膽固醇的功效，特別適合心臟病、高血壓等患者食用。另外，黑豆芽還有滋潤皮膚、延緩衰老的功效，適合愛美人士食用。

忌吃黑豆芽的人：黑豆芽的粗纖維含量高，吃多了容易出現腹瀉，特別是慢性腸炎或者胃炎的患者更是如此。而且，不能夠多吃黑豆芽，一旦吃多了，可能會損傷胃氣。



黑豆芽的培育方法

黑豆芽是一種比較容易培育的芽苗菜，在催芽期只需每天翻動種子1次，澆水1次，在18至20℃的溫度下催芽。

黑豆芽的生長溫度控制在20℃，栽培期間需要避光軟化，每天澆水2至3次。澆水量以育苗盤內的育苗紙濕潤、不大量滴水為度，同時澆濕地面以保持足夠的空氣濕度。

黑豆芽前期生長並不需要較強的光照條件，所以黑豆芽在生長期最好接觸柔和的散射光。



前期準備

篩選種子：新鮮的黑豆種子，表面有一層白霜狀的蠟質，這種蠟質會隨儲藏時間逐漸減退而變得光亮，所以要選表面有蠟質、沒有光澤的種子

溫水泡種：黑豆發芽前，最好先用50℃的水攪拌浸種15分鐘，再用室溫水（25至28℃）繼續浸泡8至20小時





播種步驟

- 1. 浸泡：**篩選質量較好的種子，用 50°C 的水攪拌浸種 15 分鐘，再用 25 至 28°C 的水繼續浸泡 8 至 20 小時（夏天 8 小時即可，冬天可適當延長時間）。
- 2. 選盆：**準備一個育苗盤或容器，育苗盤或者容器的透氣性和排水性要好，否則根不能呼吸。
- 3. 鋪紙：**在育苗盤中放入 2 張育苗紙或者 3 張紙巾。
- 4. 灑水：**用噴壺將育苗紙噴濕，噴水噴到育苗紙足夠濕潤即可，不能積水。
- 5. 撒種：**將種子用清水淘洗 2 至 3 遍，清除種子表面的黏液，然後將種子均勻地平鋪在育苗盤中。注意不要重疊，否則容易發霉。
- 6. 澆水：**種子鋪好後，再用噴壺噴一遍，讓種子保持濕潤狀態。
- 7. 蓋蓋：**播種完成後，給育苗盤蓋好蓋子。
- 8. 通風：**放到陰涼、通風的地方，等待種子發芽。



培育提示

浸泡時間可以根據季節的變化而變化。一般來說，夏季需要浸泡 8 小時左右，冬季則要時間長一點，20 小時左右。

從撒種開始，要每天向種子噴水 2 至 3 次，使種子保持濕潤狀態，但不能積水。種子發芽後，依然需要每天噴水 2 至 3 次。

生長過程

9. **破殼**：1 天後，經過一夜的生長，黑豆開始長出白色的根鬚。發芽後，依然需要每天澆水、透氣。
10. **發芽**：3 天後，黑豆長出了 1 至 2 厘米的芽苗，仍需要每天澆水、透氣。
11. **生長**：5 天後，黑豆慢慢長出了子葉，也長出了嫩黃的頭，這時候可以在室內見微光。
12. **收穫**：8 天後，黑豆芽苗菜長至 10 厘米左右，子葉半展開，尚未平展，真葉微露，進入收穫期。



培育提示

黑豆芽在生長期間絕對不能缺水，因此，噴水工作一天都不能停。冬春季每天噴水 2 至 3 次，夏季 3 至 5 次，每次噴水以盤內濕潤、不淹沒種子、不大量滴水為宜。空氣中的相對濕度保持 75% 左右。

