

# 種子芽種植+食譜 (菜)(Sprouts)



作者 Jane高／攝影師 JoJo 李

- 詳細講解22種芽菜種植步驟
- 介紹各種方法+發芽容器優缺點
- 超過300多張彩色圖解
- 提供種植芽菜常見問題A To Z
- 附帶22種芽菜超過60多個美味食譜
- 種子芽(菜)營養成分是花椰菜40倍
- 豆類種子芽(菜)營養質量升級好吸收
- 乾淨無農藥健康又安心芽菜蔬菜自己種
- 充分利用廚房現有不用容器器材
- 簡單輕鬆人人都能是種菜高手

## 種子芽菜的種植

### 第三章 | 開始種植：豆類種子芽（菜）



綠豆	紅豆
黃豆／黑豆	米豆
紅／綠扁豆	紅腎豆
鷹嘴豆	青／白豌豆
虎豆	

## 綠豆種子芽（菜）

綠豆芽菜在家種植，便宜快速衛生又新鮮，24 小時內就發芽（種子芽）。種植收成種類為種子芽跟豆芽菜。



Pic. 1 綠豆種子



Pic. 2 綠豆種子芽



Pic. 3 綠豆芽菜冬天粗短，夏天細長



Pic. 4 綠豆微菜苗



Pic. 5 澈水盆組綠豆芽

綠豆在台灣是深受喜愛的食材之一。不只綠豆本身是甜品寵兒，綠豆芽也是不可或缺的爽口美食配菜之一。綠豆發芽後更加強化營養分，不管是綠豆綠豆芽（菜）或是微菜苗都富含纖維，蛋白質，抗氧化劑，維生素和礦物質。有助身體健康，除了幫助消化，體內鈣質吸收，防止骨質疏鬆，降膽固醇外，並且也含有豐富維生素 C、葉酸、銅等，以及有抗氧化防老化等功用。綠豆喜愛熱一點天氣，24 小時內發芽，夏天大約三天就發芽完成，可以收成豆芽菜，但是冬天比較慢需要多一到兩天的時間。

在家種植綠豆芽菜，不管任何方式，種植過程綠豆芽大都是互相堆疊的狀態，因此，使用乾淨的水源，2-3 次徹底沖水清洗，以防止豆子間產生黏液，照成發臭發霉。

市售豆芽菜，通常使用發芽促進劑跟抑制豆芽長根劑，因此外觀白胖討喜，食用時最好多次清洗甚至浸泡，最好稍微汆燙，不建議生食。不像自家發芽豆芽菜細長偏黃帶粉紅色，稍微清洗即可食用甚至生食，衛生安全新鮮可靠。因人喜好不同，綠豆可以收成種子芽和豆芽菜。種子芽大約 1-2 天就可以收成，如果豆芽菜就大約 3-5 天才後成熟。帶有 1-2 公分長嫩芽的綠豆種子芽可以當沙拉食材生吃，或煮成綠豆飯，發芽綠豆湯等。

## 種子芽菜的種植

本書種植綠豆芽菜的三種方式分別是：茶壺，瀝水盆組，跟市售發芽盒。以下，第一個表格詳細比較三種不同容器種植差異。另外一表格詳細列出三種種植方式中最佳收成效率的方式，每日一份攝取量種子芽菜的種植過程觀察種植綜合過程觀察。



Pic.6 茶壺／瀝水盆組／市售發芽芽箱



Pic.7 茶壺發豆芽很有效率

容器	瀝水盆組	茶壺**	市售發芽盒
容器使用	直接倒入容器內	直接倒入容器內	直接倒入容器內
種子重量公克	18	18	18
芽菜重量（份數）*	123 克（3 份）	130 克（3 份）	121 克（3 份）
種子：芽菜重量比	1：7	1：7	1：7
收成天數	3	3	3
芽菜外觀長度	細長白莖，粉紅豆仁中射出黃葉片	細長白莖，白豆仁中射出黃葉片	細長白莖，兩瓣粉紅豆仁中射出黃葉片
最佳收成方式**	2	1**	2
其他	1.不透光保水性佳。 2.垂直生長，收成容易。	1.不透光保水性佳。 2.堆疊生長收成比較麻煩。	1.完全透光，芽菜比較深粉紅。 2.分層生長，合深不夠，芽菜易彎曲。

P.S.：1.三種種植容器算是效果差不多，茶壺稍微收成量多一些。

- 瀝水盆組方式種植效果跟其他兩種方式一樣好。盆底孔隙適中，排水容易，不用刺洞。側擺容器，手指輕敲底部，確定沒多餘水分浸爛種子。也可以用濕紙巾覆蓋，防止水分散失增加發芽率。
- 市售發芽盒：跟其他兩種方式一樣好。盆底孔隙適中，排水容易，但是盒子本身完全透光，完全暗黑不容易。因此芽菜比較深粉紅。

種子名稱+種植方式	綠豆 + 茶壺**
收成類別	種子芽+芽菜（剪除粗根，整株生食用）
外觀	綠殼白嫩芽；細長白莖少數微帶粉紅，黃色子葉（豆仁）+淺綠葉

長度	種子芽 0.5-1 公分；芽菜 4-8 公分
營養	富含維生素 K、C 和葉酸、礦物質、例如銅……
好處	防止骨質疏鬆，有抗氧化防老化等功用
口感	口感輕脆 稍微奶油和綠豆味道……
種子單位重量（克）／ 一份種子芽菜重量（克）	6/43（實際 18/130） 6 克綠豆，種出芽菜細長，單位芽菜重量 1 杯份量（33-43 公克）
泡水（小時）	8-12
暗黑發芽／可收成（天）	種子芽 1 天；豆芽 2-3（夏天 2-3）（冬天 3-4）
本書種植之溫度／濕度	攝氏 28-31 C／60%濕度（台南的夏天，生長速度：快速）
種植提醒／觀察	<ol style="list-style-type: none"> <li>選擇茶壺確定出水口有濾洞。確定綠豆比洞口還大，防止綠豆流出。泡水後綠豆直接放入茶壺中，瀝乾水分，暗黑發芽。</li> <li>開始發芽後 12 小時就可以看出發芽。發芽的狀態是綠豆裂開伸出芽根尖。嫩芽大約 1 公分左右，可以收成種子芽。</li> <li>發芽 24 小時之後，明顯全部發芽，綠殼破裂，露出大部分白豆仁，芽尖（細根）到豆仁的長度約 1-2 公分左右。可以收成種子芽。</li> <li>-發芽第二天後，由於不透光性佳，豆仁仍舊是乳白色並沒有變成粉紅色，幾乎全部綠豆殼都被撐開而且掛在邊緣，少數完全脫殼。 -可以明顯看出芽尖發展成完整根部。 -芽根尖到豆仁之間明顯抽長，而且豆仁倒掛細長白莖上，整株長度此時大約 3-4 公分。可以看出分兩半的鵝黃色豆仁並且少部分黃色葉尖射出。</li> <li>第三天，豆芽堆疊生長細長莖部彎曲纏繞。 -豆仁縮小黃色葉片變大。少數豆仁微帶淺粉紅色，大部分仍是乳白色。 -整株長度此時大約 5-8 公分。可以收成。</li> </ol>

P.S. : 1. 每天至少定時澆水瀝掉多餘水分 2-3 次。注意瀝乾後快速放回暗黑環境，顏色比較淺。茶壺種植出來的芽菜粉紅色最淺。

2. 任一種方式種植，豆仁都是帶粉紅色，營養成分跟商業種植一樣。

3. 相同重量綠豆，同樣使用茶壺種植，冬天收成量比較少，芽菜比較粗短。夏天收成的芽菜比較細長。



Pic.8 台灣最常見兩種豆芽

## 種子芽菜的種植



1. 相同容器泡好水，瀝乾，並蓋上茶壺蓋發芽



2. 暗黑發芽後第一天，豆芽 3-4 公分



3 暗黑發芽後第二天，豆芽 5-6 公分



4 暗黑發芽後第三天，發芽完成光



5.拿出豆芽菜，修剪細根，清洗後食用

## 綠豆芽菜種植步驟：

### 1. 秤重。

綠豆種子單位重量 6 克左右，可以收成一份每日蔬果攝取量約 43 克芽菜。預計多加種植 2 份數。用秤量出單位重量加上額外份數，本書種植共 3 份，約 18 克綠豆種子。

### 2. 清洗瀝乾。

用乾淨的水沖洗數次，去除豆莢等雜質和明顯破裂發黑的種子，確定乾淨後稍微瀝乾。

### 3. 泡水。

綠豆種子大約浸泡 8-12 小時左右或放隔夜，加減一小時也沒關係。使用清水量約種子量 3-4 倍就可以，更多水量沒任何作用。

一定要攪動泡水的種子，確保每顆種子有完全接觸到水。泡水完成時 先撈掉丟棄懸浮表面不沉到水底的種子，因為這些種子不成熟根本不會發芽。接著瀝乾。

### 4. 瀝乾分布均勻放入種植容器內+接著噴灑雙氧水。（如果沒有雙氧水，此步驟可省略）

茶壺是最有效率方式。從泡水瀝乾，接著發芽豆使用相同茶壺，非常方便。

開始發芽之前，注意器具消毒乾淨。綠豆是很容易種植的種子，因此使用茶壺也不會因為種子堆疊發芽產生發霉情形。接著用稀釋好 3% 雙氧水噴瓶稍微噴灑，除了防止發霉外，並且順便再次消毒發芽盤，也有加速發芽的功用。

### 5. 蓋上不透光布或放到暗黑環境。

自然環境中種子埋在土壤裡，接著向下紮根往上發芽生長。茶壺上蓋上不透光布的作用就有如自然環境的土壤。選擇一個無光或陰暗但是通風的地方，提供種子發芽。就類似種子埋在土裡沒有光線或稍微陰暗的狀態一樣。整個發芽過程要保持空氣流動，並且密切控制濕度溫度。照光的情形出現時綠豆豆仁容易呈現粉紅色。但是不影響芽菜安全及口感，可以安心食用。

### 6. 每天定時澆水+瀝乾數次／檢查發芽狀況。

一般來說，澆水次數增多，發霉機率跟著降低。建議至少 2-3 次。隨時保持足夠水分，但也要注意瀝乾不能過濕。綠豆不太容易發霉。也許是台灣常見的種子，因此可以說是最容易種植的芽菜／微菜苗之一。澆水時從容器上方用蓮蓬頭方式均勻澆水，接著盡量瀝乾。直到水分排出。

### 7. 收成。

種子芽發芽不到一天就可以收成。豆芽菜則是發芽後第三天就可以收成食用。用乾淨剪刀剪下粗根，。注意食用前務必多沖洗幾次。一般來說冬天不管種植綠



Pic.9 茶壺發芽很有效率



Pic.10 自己發芽收成，衛生又美味

# 種子芽菜的種植

豆芽菜或微菜苗的時間會比夏天多一些，相同發芽時間，夏天收成的芽菜細長量稍多，而冬天芽菜較粗短量稍少。

## 怎麼食用綠豆種子芽（菜）

綠豆種子芽（菜）可以收成種子芽（發芽綠豆），或者芽菜。大家對於綠豆芽料理一定很熟悉，中式料理很常見就像豬肉絲炒豆芽，涼拌豆芽，蚵仔煎，等等。至於種子芽，也就是發芽綠豆，除了可以煮成綠豆湯，綠豆飯，也可以做成綠豆涼粉，或者類似鷹嘴豆泥的綠豆泥。每個食譜都是營養豐富，健康美味。以下就甄對種子芽兩個簡單食譜做介紹。

### 1. 綠豆種子芽炒蛋（2 杯份量）

材料 + 器具：

1 杯綠豆種子芽（嫩芽 1-2 公分）；（蒸熟備用） + 1/2 杯 洋蔥 切丁 + 1 杯 牛蕃茄 切丁 + 1/2 杯 青椒 切丁 + 2 瓣蒜頭 切碎 + 1 小段 薑 切碎 + 1 大匙 印度香料（或茴香） + 2 蛋 1 大匙 香菜 碎 + 鹽巴／胡椒粉 適量（因人而異）

作法：

- 先下鍋炒洋蔥，直到上色並炒出香味。
- 接著放入綠豆種子芽／牛蕃茄／青椒／蒜頭／薑／印度香料，拌炒到熟透。
- 蛋汁倒入炒鍋中，炒熟，加入鹽巴／胡椒調味，接著灑上香菜點綴。

### 2. 綠豆種子芽沙拉

材料：

2 杯發芽綠豆（嫩芽 1-2 公分，約 90 克乾綠豆，泡水後發芽）；蒸熟 備用 + 1 杯 去豆仁芽菜 + 1/2 杯 洋蔥 切碎 + 1/2 杯 紅蘿蔔 切絲 + 1/2 杯 小黃瓜 切丁 1/2 杯 牛番茄 切丁 + 2 大匙 薄荷醬（或薄荷葉切碎代替）+ 鹽巴胡椒粉 適量 + 1/2 杯 蘋果丁 + 1 大匙 花生碎 1 大匙 香菜碎。



Pic.11/12 綠豆種子芽炒蛋/ 炒蛋材料



Pic.13 沙拉材料

作法：

- A. 先下鍋炒洋蔥，直到上色並炒出香味。
- B. 接著放入種子芽／紅蘿蔔／蕃茄，拌炒到熟透。
- C. 接著加入小黃瓜丁和去豆仁芽菜，稍微拌炒去生味。
- D. 加入薄荷醬跟蘋果丁拌勻，接著鹽巴／胡椒調味，最後灑上花生碎和香菜點綴。



Pic.14 綠豆種子芽沙拉