

苜蓿芽與豌豆苗簡易培育法

鄭榮賢

一、苜蓿芽簡易培育法

苜蓿(ALFALFA)是豆科植物中最小的一種，但它的營養價值卻遠高於其它的豆種，因為苜蓿草生長時根部會往地底延伸約100呎深度，所以能吸收多種的養份與礦物質。經食品專家的實驗分析，發現苜蓿的營養成分非常的豐富且完全，含有高於玉蜀黍或小麥1.5倍的蛋白質、礦物質(鈣、鉀、鐵等)、維他命(A、B₁、B₂、C、D、E等)、菸鹼酸、泛酸與豐富的葉綠素，而其鹼性度達61.5比菠菜的15.6高，所以經常食用苜蓿芽，可以中和因常食用肉類所引起的血液酸性化，而維持健康。

苜蓿芽由於幾乎包含所有重要的胺基酸，所以對於關節炎、癌症、高血壓、膽固醇過高的治療有很大的幫助。

苜蓿芽可以生吃，也可以沾醬油或美奶滋食用，也可以作成三明治或加水果打成果汁使用。

培育方法

- 1.材料：苜蓿種子、紗布或塑膠網。
- 2.器具：寬口玻璃罐、寬口塑膠瓶、保特瓶。
- 3.培育過程：
 - (1)選用新鮮苜蓿種子，量出一次所需的用量，用清水洗淨。
 - (2)將洗淨苜蓿種子，放入寬口玻璃罐內(寬口塑膠瓶、保特瓶亦可)，加水浸泡，冬天約5~6小時，夏天約3~4小時，瓶口再罩上紗布或塑膠網。
 - (3)將浸泡後的水瀝乾，然後放置陰涼處發芽，若室內溫度超過23°C時，則放入冰箱內至栽培容器內溫度低於23°C時，再取出放置陰涼處。
 - (4)每日早晚各加水一次，每次讓水在瓶內停留約一分鐘，然後將水瀝乾，約6~7天即可食用。但在第3、4天瀝水時，須將苜蓿殼去除，以免在瓶內污染苜蓿芽。

二、豌豆苗簡易培育法

豌豆苗質地清脆可口，含有豐富酵素、維他命(A、B₁、C)、胺基酸及礦物質(鈣、鐵、鉀等)，長年食用具有預防癌症、高血壓及延年益壽的效果，豌豆苗之食用法可參照苜蓿芽。

培育方法

- 1.材料：豌豆種子、有機肥。
- 2.器具：塑膠盤、催芽袋(尼龍網袋)。
- 3.培育過程：
 - (1)選用新鮮豌豆種子，量出一次所需的用量，用清水洗淨。
 - (2)洗淨後的豌豆種子放入盛水盤，芽浸泡約3~4小時(夏天)或5~6小時(冬天)。
 - (3)浸泡後的豌豆種子放入催芽袋催芽，經過36~48小時後，將長出小白芽。
 - (4)將長出小白芽的豌豆，均勻撒佈在裝滿有機肥的塑膠盤內，然後澆水，放置陰涼處培育，每天早上澆水一次，約5~6天即可食用。

豌豆苗生長情形



苜蓿芽培育容器(由左至右:寬口保特瓶、塑膠瓶、玻璃罐)