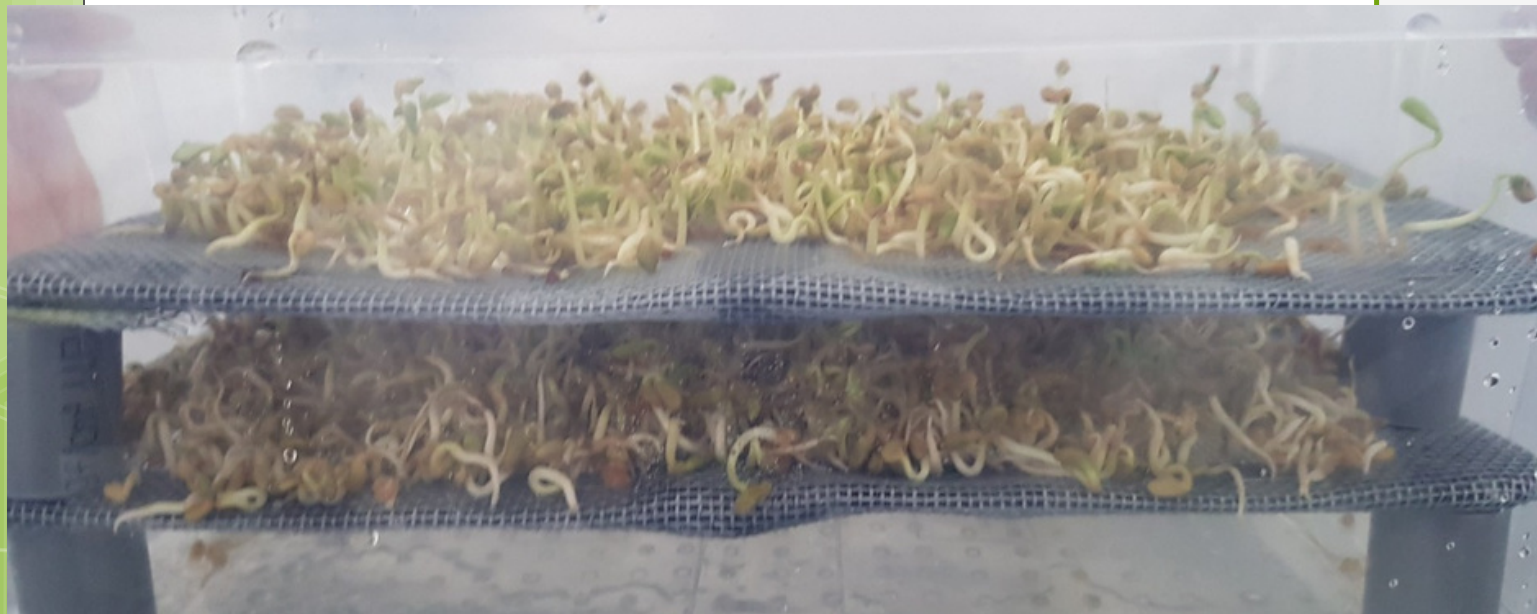




芽菜



百福國中 蔡佳雯老師



到底什麼是芽菜？



- 芽菜就是作物的幼苗，由種子發芽而成。
- 在發芽過程中，儲存在種子中作為生長動力來源的蛋白質、脂類與澱粉類等高分子物質，會經由酵素作用轉變為氨基酸、脂肪酸、簡單醣類等可溶性物質，而這些可溶性物質都非常容易為人體所吸收利用，也同時富含大量的酵素與珍貴的植化素，營養價值較成菜高出甚多。
- 芽菜可提供現代人生活中非常寶貴的營養來源！
- 芽菜的生長是靠種子累積養分，而非經由播種再外加氮肥，這也是另一種植栽與健康蔬食的選擇

苜蓿芽



- **營養豐富的食物之父**

苜蓿芽在古代阿拉伯世界被稱為「食物之父」，含有豐富維生素A、B1、B2、C、D、E、菸鹼素、泛酸及葉綠素，礦物質鈣、鉀、鐵以及各種胺基酸。具高纖維、高酵素與低脂等特性。

備註:自體免疫疾病，如紅斑性狼瘡患者應避免食用。

- **低負擔**

苜蓿芽低脂、低鈉、低膽固醇

綠花椰



- **富含抗氧化物質**

青花椰苗是青花椰菜種子發芽後約一週內的幼苗，

尚未綠化前的青花椰苗是黃綠色的，內涵豐富的植化素，

吃起來帶有一點蘿蔔的氣味。擁有的珍貴植化素蘿蔔硫素，

也含有維他命C、維他命E、β胡蘿蔔素等三大抗氧化物質，

抗氧化力比青花椰成菜還強。

- **蘿蔔硫素**

青花椰苗所擁有的珍貴植化素「蘿蔔硫素」，是青花椰成菜的20-50倍。

- **維生素E**



紫高麗

- 紫高麗苗是紫高麗成菜的幼苗，外觀為艷麗的紫色



- **富含維生素**

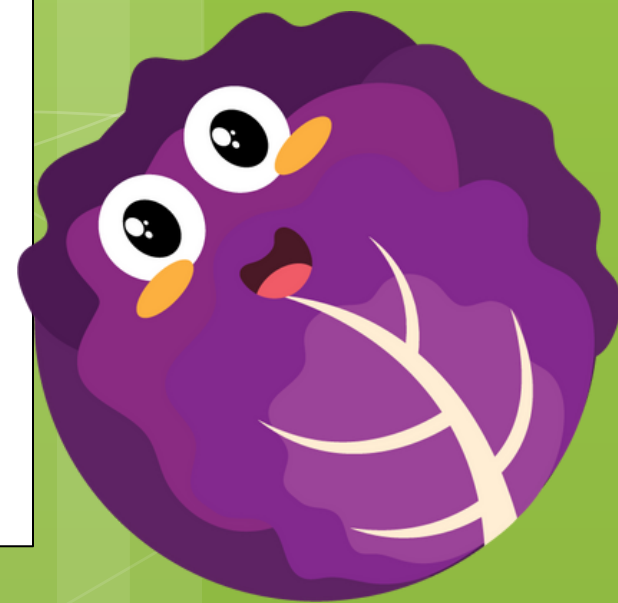
紫高麗苗中含有豐富植化素—引朶、花青素，抗氧化力強，也含有維生素A、C、E、U。維生素C可促進膠原蛋白的形成；維生素E具抗氧化作用，有助於減少自由基的產生；維生素U則為天然抗潰瘍因子。

- **花青素**

天然抗氧化物質，能幫助肌膚對抗紫外線、減少體內黑色素囤積。

- **維生素A**

促進肌膚內膠原蛋白與彈力纖維再生，幫助肌膚回復彈性與光澤。



蘿蔔嬰



- **維他命化身**

蘿蔔嬰是白蘿蔔的幼苗。擁有柑橘50倍的維他命A、檸檬1.4倍的維他命C、豐富的維他命B群、維他命E以及胡蘿蔔素，還有鈣、鐵、磷、鎂、鋅等礦物質，日本人視蘿蔔嬰為天然維他命的化身。

- **礦物質鎂鋅**

礦物質鎂、鋅是人體內胰島素及多種酵素的成分，輔助超過300種的酵素作用，有助於心臟、肌肉及神經的正常功能以及身體正常代謝、振奮精神。

- **調理方式**

鮮活的芽菜全株(種皮、芽體、根毛)各含不同營養成分，通通都可以吃！蘿蔔嬰天然的嗆辣味可作為山葵、蔥、韭菜等的替代品，適合與海鮮或肉類搭配，與燒、烤、炸物一同食用有良好的去油解膩效果。亦可以醋漬做成涼拌料理，十分爽口。



葵花苗



- **礦物質鋅**

葵花苗是向日葵的幼苗

- 是能夠完整攝取向日葵各種營養的最佳食用型態。
- 葵花苗含有豐富的植物性蛋白、放鬆神經的維他命B群以及能夠刺激荷爾蒙分泌的礦物質鋅，可幫助對抗男性前列腺腫與攝護腺問題。

- **不飽和脂肪酸**

葵花苗所含的脂肪，有90%都是不飽和脂肪酸，有助降低血壓與膽固醇，改善心血管疾病。其中亞麻油酸含量高，是人體必需脂肪酸，還可以幫助人體調節新陳代謝。

- **調理方式**

- 鮮活的芽菜全株(種皮、芽體、根毛)各含不同營養成分，通通都可以吃。葵花苗吃起來口感爽脆還帶有淡淡堅果香，對各式生菜沙拉來說，都是絕佳搭配食材，同時也是精力湯材料的好選擇。

- 備註:種殼較硬，建議去殼後再鮮食/料理。打精力湯則不需



蕎麥苗



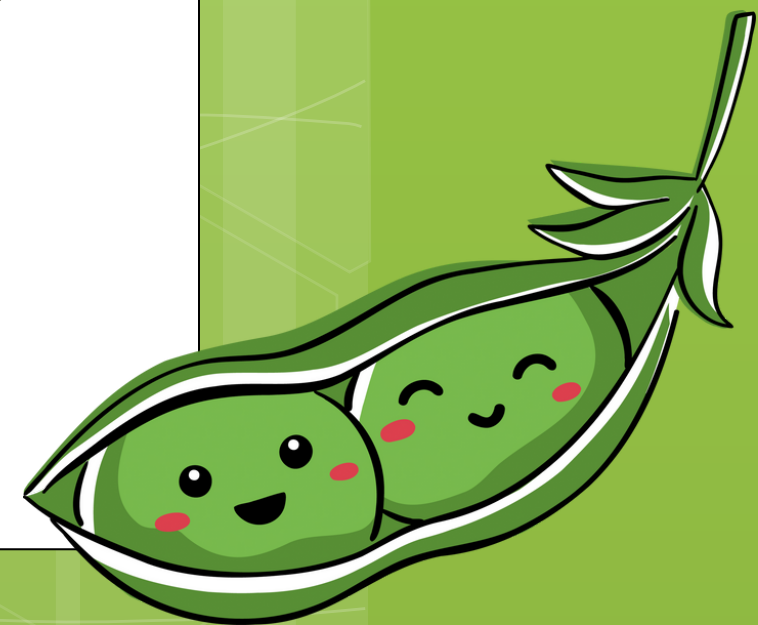
- **芸香素**
蕎麥苗是蕎麥的幼苗。含有豐富植化素、維生素B1、B2、C、鐵等營養素。其中芸香素可緩和過敏反應且抗菌抗發炎，也能強化微血管、減少碰撞瘀青。
- **蕎麥糖醇**
蕎麥苗也富含了蕎麥糖醇，容易消化吸收、協助控制血糖，有益糖尿病與腸胃患者健康。
- **調理方式**
- 鮮活的芽菜全株(種皮、芽體、根毛)各含不同營養成分，通通都可以吃。蕎麥苗口感微酸，葉莖滑嫩，具獨特芳香，拌醋或味噌，清香爽口。建議生食，可打精力湯、作沙拉、三明治、涼麵拌菜等。
- 備註:種殼較硬，建議去殼後再鮮食/料理。打精力湯則不需去殼。



豌豆苗



- 豌豆苗是豌豆的幼苗，具有濃郁豆香味以及清爽食感，富含β胡蘿蔔素、維生素B群、葉酸、膳食纖維及礦物質等，是一種營養密度非常高的綠色蔬菜之王。
- 綠藤活的豌豆苗能保有原有的養分不流失，風味更清香鮮甜。此外，根部還能二次栽種及採收，體驗農夫的樂趣。



綠豆苗



- **5倍維他命C**

綠豆發芽過程會釋放大量維他命C，所以綠豆芽的維他命C含量非常豐富，是奇異果的兩倍、柳丁五倍。綠豆芽也擁有維生素A、B群以及鈣、鐵、鉀多種礦物質。

- **33卡低熱量**

綠豆芽每100g僅有33卡熱量，具有低熱量、高膳食纖維的特性，膳食纖維可促進腸道蠕動，協助消化，增加飽足感。

- **調理方式**

- 鮮活的芽菜全株(種皮、芽體、根毛)各含不同營養成分，通通都可以吃。綠豆芽鮮甜清脆，適合做沙拉、涼拌、包春捲、海苔捲、清炒或加入湯麵中，做成泡菜也十分討喜。



貓草(小麥)

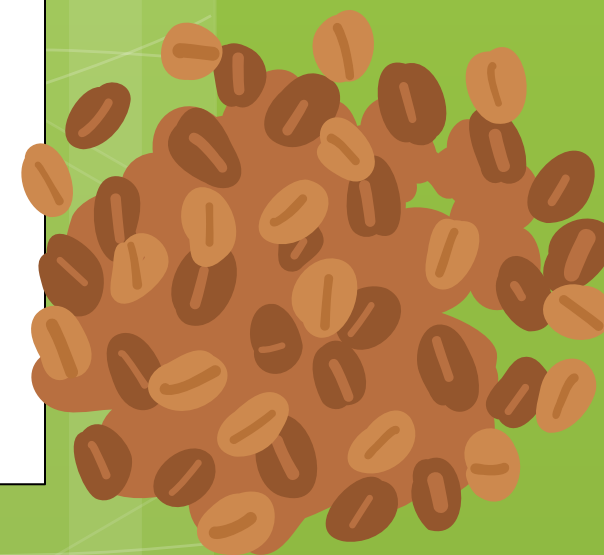


- 《本草綱目》裡有詳細的記載**小麥草**神奇的療效，「麥苗，氣味辛、寒、無毒。主治消酒毒、暴熱、酒疸、目黃……搗爛絞汁日飲之，解渴，退胸隔熱，利小腸…」--- 摘自《本草綱目》，可見古人已發現**小麥草**汁有消炎退熱、健胃消食、疏利腸胃的卓越**功效**。

葫蘆巴



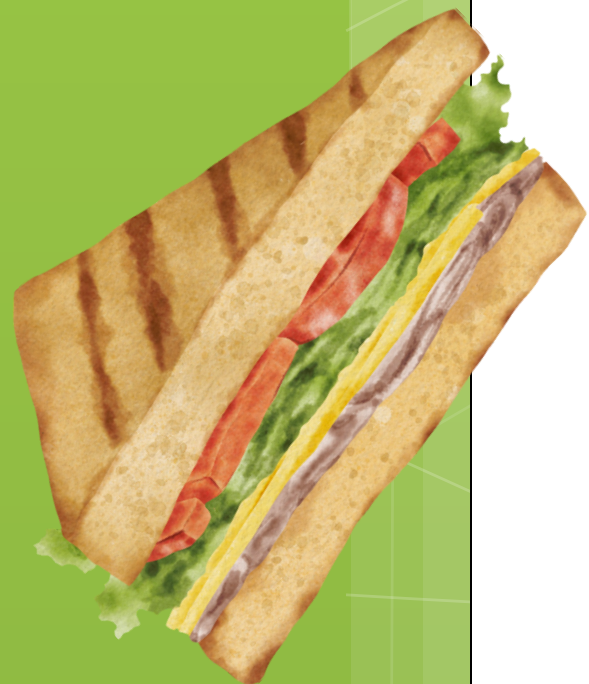
- 葫蘆巴豆有著咖哩的香味，當還是葫蘆巴豆種子時，其咖哩的美味最為強烈。
- 葫蘆巴芽菜對消化系統非常有幫助，因為它們能潤滑腸道，還有助於降低膽固醇，平衡血糖水平，也有利於哮喘的問題，且特別有益於婦女和乳房的淋巴的健康。
- 中世紀時“葫蘆巴已經被廣泛的應用於所有年齡，並在埃及人，希臘人和羅馬人之間以藥用和烹飪的目的被高度評價著。
- 葫蘆巴豆芽含豐富的膳食纖維、維他命B1、維他命B2、維他命B3、維他命B6、維他命B12.....等。



芽菜食用小撇步



- 如何保存: 冷藏5-7天
- (豆芽類生長較快，建議3-5天內食用完畢)，建議放在冰箱”蔬果冷藏區”。
- 另外，可以幫芽菜澆點水(過濾水)以維持生命喔！冰越久，根部會有自然顏色變化，轉為褐色，屬正常現象。像是青花椰苗與紫高麗苗根部有些灰灰的根毛，是正常的褐化現象，請放心。只要芽菜還是直立狀態，代表仍然鮮活，可安心食用。
- 需要清洗嗎: 若使用開水種植，食用前只需用冷開水或過濾水稍微沖洗即可食用
- 根部可不可以吃？ 根與種皮皆可以吃！整株芽菜營養完整，除非真的不喜歡根部較粗的口感，否則別浪費囉!



準備開始種芽菜了
嗎？

