

## 災後緊急供應各種芽菜培育技術示範

■廖芳心·張榮如

台灣地處熱帶及亞熱帶地區，氣候多變化，夏季常有颱風和豪雨，屢屢造成嚴重災害，作物受損，蔬菜短缺，尤其葉菜類更感供應不足，家庭主婦怨聲載道，菜農復耕也需兩週，因此最快供應蔬菜的技術即是培育芽菜，僅需5～7天即可提供最新鮮又營養的葉菜，然而在不同季節培育芽菜有其特殊的技術，本文介紹培育芽菜的材料及操作方法，提供消費者實際應用。

### 一、芽菜栽培方法

芽菜培養依其栽培方式可分成兩大類，第一類為不需利用介質者，如黃豆芽、綠豆芽、苜蓿芽等。第二類為需要利用介質者，如蘿蔔嬰、豌豆芽、空心菜芽等。以下介紹家庭式芽菜栽培的方法：

#### (一) 不需利用介質者

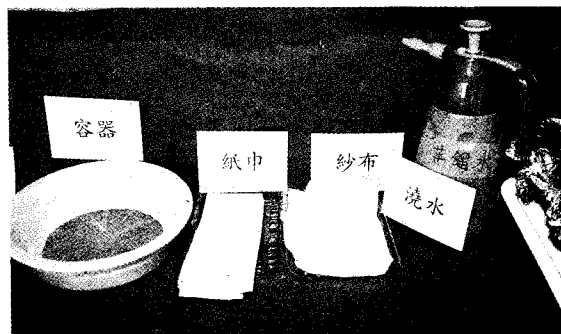
1. 準備容器：任何容器均可，底部需有排水洞，可利用空罐打洞、花盆、塑膠籃等。
2. 洗種子及去除不良種子。
3. 浸種：夏天浸4～5小時，冬天則需7～8小時，浸種時以流動之水，且水量為種子量體積之5倍量浸種，效果較好。
4. 催芽：將種子瀝乾後，置於暗處，在溫度約30℃處一天催芽。
5. 播種：將催芽之種子置入容器內，平鋪一

層為宜，以濕布或濕紙巾遮住。

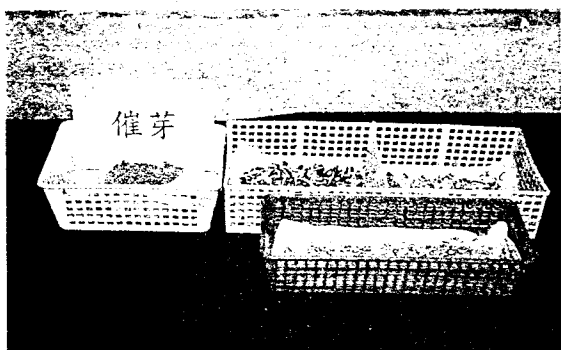
6. 澆水：每天澆水3～4次；夏天將水先放在冰箱，冷卻後再澆，效果較好。
7. 放置場所必須在沒有光照之陰涼通風處：溫度以20～25℃最佳，可用瓦楞紙箱覆蓋。
8. 採收：約5～7天即可採收。



▲種子清洗後以紗布包住，以大量清水浸種，夏天浸4～5小時，冬天浸7～8小時。



▲紙巾、紗布可鋪於容器底當介質，以保濕。



▲浸種之種子瀝乾後置於暗處，催芽一天，使發芽一致。

## (二) 需利用介質栽培者

### 1. 介質採用海綿或紙巾（如蘿蔔嬰之生產）

- (1) 準備容器：採用平底之容器，稍深亦無妨，市售之免洗便當盒亦可。
- (2) 洗種、浸種如前述。
- (3) 以2公分厚度之海綿、衛生紙巾或紗布鋪在容器底部，用噴霧器水壺弄濕海綿、紙巾或紗布。
- (4) 催芽：為使發芽整齊，種子可先均勻散於濕巾，催芽24～48小時使發芽較整齊。
- (5) 播種：採高密度軟化栽培，播種後，上面覆蓋紙巾保濕。種子量以平鋪容器底部，互相不重疊。
- (6) 澆水：每天澆水1～2次；夏天將水先放在冰箱，冷卻後再澆，效果較好。
- (7) 綠化：子葉剛長出時，開始綠化，約於播種後第三天置於室內弱光處綠化1小時，第四天後置於室內有光處綠化2～4小時。逐漸增加綠化時間及光之強度。
- (8) 採收：高度約10～12公分，即可將芽菜剪下食用。



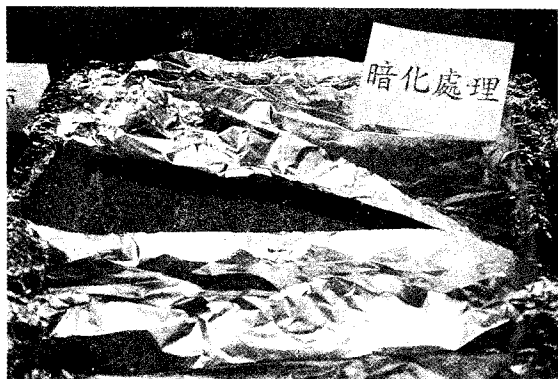
豌豆芽、小麥草等須綠化的芽菜，於播種後三天子葉長出時，即可置於有光處綠化。

### 2. 介質採用泥炭土、穀殼等清潔介質

- (1) 容器：任何容器均可，底部有排水孔，高度最好3公分以上。
- (2) 市售的一般栽培介質即可。
- (3) 浸種、催芽如前述。
- (4) 播種：播於介質上，上面再覆蓋約1公分厚之介質，且稍微鎮壓，並澆水充分濕潤或覆蓋濕紙巾亦可。
- (5) 其他管理如前述。



▲可供利用於培育芽菜之介質。



▲綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽不須見光之芽菜，可以鋁箔紙或置於瓦楞紙箱內。



綠化後5天      綠化後3天

▲綠化後五天之豌豆芽即可採收。

## 二、不論用何種方式培養，均須注意以下事項

- (一) 種子選購應選用發芽率高的種子，不能發芽之種子易腐敗長黴，污染其他芽菜，影響品質甚鉅。
- (二) 選購種子時，採用未拌有農藥種子為宜，即供芽菜專用種子為佳。
- (三) 溫湯處理，利用  $45 \sim 50^{\circ}\text{C}$  溫水浸種5分鐘，可殺死種子所帶之病菌，減少芽菜感染之機會。溫湯處理後，需立

即泡於冷水冷卻，陰乾後即可播種。

## 三、適合供作芽菜的種類

綠豆、黃豆、蘿蔔、苜蓿、豌豆、紅豆、扁豆、菜豆、燕麥、小麥、黑豆、向日葵、米豆、芝麻、蠶豆、花生、蕓薹。

## 四、種子量之估算

綠豆芽、黃豆芽、苜蓿芽未浸種前先以容器平鋪一層之種子量為原則。其他需綠化者，亦於未浸種前將種子平鋪於容器底部一層，再減除  $1/10$  之種子量，即以  $9/10$  之種子量浸種為原則。■

