

當前最夯的芽菜-青花菜芽

簡虹惠

青花菜是一般常見的蔬菜，當蔬菜用的青花菜，食用部位是脆嫩的花莖和聚集成球狀的花蕾球。而青花菜芽菜，則是食用種子發芽後三天的嫩芽。在1997年9月的《美國國家科學期刊》報告中，有一篇報導青花菜芽的醫學類研究報告，是美國約翰霍普金斯大學研究員的研究，發現青花菜含有高量的抗癌物質磺胺胡蘿蔔素(Sulforaphane)以及硫配糖體(Glucosinolate)，而且是以三天大的青花菜芽含量最高，比已結成花蕾球的青花菜含量多出50倍，而使得青花菜芽成為保健類植物的新寵兒。由於電視媒體的報導，使得青花菜芽更為眾人所知。

有些人誤將青花菜稱為綠花椰菜，其實青花菜並不是花椰菜的一種，只是外型相似的兩種不同的蔬菜，青花菜的英文為Broccoli，花椰菜的英文為Cauliflower；花椰菜有很多品種，除了白色也有紫色、橘色、綠色的花椰菜，所以，把青花菜叫成綠色花椰菜，是張冠李戴的稱呼法。

青花菜的營養成分包括：維生素A、B₁、B₂、B₆、C、K及鈣、鈉、磷、鐵、鉀、銅、鎂等多種礦物質，也含有葉酸、泛酸、菸鹼酸、胡蘿蔔素、醣類、蛋白質等等多種營養，營養成分可說是相當齊全，而且含量也高於其他同類蔬菜。

一、栽培方式

(一) 清洗：

取適量的種子清洗一次。

(二) 浸種：

以乾淨的礦泉水或過濾的水，浸泡約20~30分鐘，室溫高時浸泡時間不宜長，室溫低時浸泡時間可長一點。基本上青花菜的發芽適溫是在20~25℃最適宜，如果發芽三天即食用，可適種的溫度範圍更大。

(三) 催芽：

浸種完(圖一)再清洗一次，然後放入催芽袋或玻璃瓶中催芽，亦可用其他適當的容器，儘量放置在陰涼通風處。催芽過程中需再用潔淨的水沖洗幾次，溫度高時沖洗次數要多，一方面可降溫一方面保濕，依室溫的高低決定沖洗次數。沖洗完要瀝乾多餘的水，容器底層不要有滯留的水，然後用濕毛巾蓋住瓶口。



圖一、浸種後

（四）孵育：

催芽後(圖二)即可移至培芽箱或其他較適合的容器中孵育(圖三)，依然需要每天沖洗數次(注意事項同上一點)。

（五）收成：

發芽後三天即可食用(圖八)，食用前再用冷開水清洗過。如果有芽菜脫水機，可脫水後再食用。如果當天沒有食用完應放入冰箱儲存。



圖二、催芽後



圖三、放入容器中培育



圖四、底層尚未發芽的繼續催芽



圖五、發芽後第二天



圖六、底層種子再催芽一天後



圖七、發芽第二天清洗後

二、常見問題

- （一）發芽後兩天大的青花菜芽(圖五)，未清洗前可以很明顯的看到細細毛毛的根毛，那是正常現象，很多人不清楚會以為是發霉；清洗過後，根毛就看不見了(圖七)。
- （二）催芽一天至一天半左右，會發現大部分的種子都發芽了，但底層會有些種子發得比較慢(圖四)，可將這些種子再清洗一次，再多催芽一天(圖六)，這樣絕大部分種子就都發芽完成了，較慢發芽的就晚一天收成。
- （三）青花菜芽會有些接近芥末的辛辣味，有些人習慣將芽菜放在光源充足的地方綠化後再食用，青花菜芽如果綠化過的話，食用起來的味道會更濃郁且帶苦澀味，如果不喜歡味道太濃，不用綠化也沒關係。
- （四）任何食物都是適量最佳，種類最好能夠多樣化，每餐每種都吃一點，這樣營養比較均衡；有些人容易偏好單一種類，且又過量食用，宜避免之。

三、食用方法

（一）果菜汁：

可隨個人喜好挑幾樣當令水果，加上適量青花菜芽一起打成果菜汁或榨汁飲用。

（二）綜合芽菜沙拉：

可選擇多樣芽菜如苜蓿芽、蕎麥芽、葵花芽、豌豆苗、青花菜芽，加上紅蘿蔔絲、根莖菜絲、小胡瓜絲，撒一把綜合堅果，淋上醬汁食用。

（三）水果芽菜沙拉：

薏仁蒸熟，多種水果切小塊，鳳梨、小番茄、奇異果、香蕉、蘋果等隨個人喜好，混合後淋上優格食用；優格可以自製，口味較清淡。此道沙拉很適合不喜歡青花菜芽味道的人，因為淋上優格後食用，青花菜芽本身的味道就被優格取代了(圖九)。

（四）芽菜捲：

就像春捲的作法一樣，鋪一張春捲皮，放入青花菜芽、蘋果切條狀、小胡瓜切絲、紫高麗菜切絲，加上芝麻粉、素香鬆、葡萄乾、酌量沙拉醬，喜歡甜味的，可加點黑糖粉，捲起來即可食用。同時用苜蓿芽、青花菜芽再加其他佐料，口感也不錯(圖十)。

（五）三明治：

如芽菜捲同樣的材料，也可以作成三明治，或者用燒餅皮取代吐司，另有一種香脆的口感，也很好吃。不過用燒餅皮要現作現吃，放久就不會脆了(圖十一)。



圖八、發芽後三天



圖九、水果芽菜沙拉



圖十、芽菜捲



圖十一、三明治

