

鮮艷喜氣的甜菜根芽菜

簡虹惠

近年來，因為自然療法的盛行，本來在台灣乏人問津的甜菜根，經大力推薦後成了市場的新寵兒。根據《自然療法》的書中介紹，甜菜根對促進肝臟排毒有很好的效果，而肝、腎是身體的兩大排毒器官，自然是大力推薦，不過，因為甜菜根含有很豐富的鉀離子，腎臟功能不全的人不宜每天或過量食用。

甜菜根的營養成分，主要有碳水化合物、纖維素、葉酸、磷、鉀、蛋白質，還有其他鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，以及維生素A、B₁、B₂、B₅、B₆、C等等，其中以鉀的含量最高，每250g甜菜根含有259mg的鉀。

關於甜菜根的營養價值，2010年發表於《美國醫學期刊》上的一項高血壓科學研究論文表明，甜菜根汁中含有的硝酸鹽對於降低血壓的效果顯著，飲用甜菜根汁或服用硝酸鹽的人，其血壓會在24小時內下降，對於血壓越高的人，這一種效果越發明顯。甜菜根汁中的無機硝酸鹽在被飲用後會轉換成氧化硝酸氣體，而這種氣體可以促進血管擴張，並具有減壓的作用。維克森林大學(Wake Forest University)的研究人員也發現，甜菜汁能增加血液流向大腦的功用，很可能將對老人癱瘓症的預防，引起重要的作用。

甜菜根對人體有這麼多的益處，也難怪會大受歡迎。甜菜根在台灣平地是屬於秋冬季作物，所以，要買得到本地生產新鮮的甜菜根，一般都是在12月份以後，供應期有季節上的限制。

本文所要介紹的不是田間栽培的甜菜根，而是不受季節限制，可栽培作為芽菜用的甜菜根芽菜。

一、芽菜栽培

- (一) 材料：滿地王栽培介質、育苗盤、種子、灑水壺、透明塑膠袋。



(二) 栽培步驟：

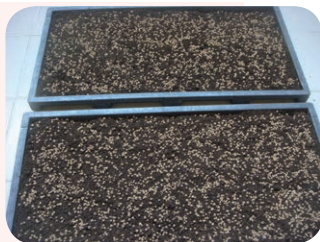
- 1 將介質平鋪育苗盤約八分滿，若有塊狀的介質要用手捏碎(圖一)。
註：(1)介質可再混合少許珍珠石或細砂土，以增加排水性。(2)除了滿地王栽培介質，亦可選用德國二號泥炭土。
- 2 將40~50公克的甜菜根種子，均勻撒播於介質上，甜菜根的種子雖較大顆，但發芽的苗並不粗，所以，種子撒播密度要高一點(圖二)。
註：此步驟要注意的是種子千萬不能先浸種，要直接撒播。
- 3 播種後再覆上一層土，不用太厚，可以蓋住種子即可(圖三)。
- 4 覆土完用手掌輕輕地壓一下，讓種子跟介質密合，注意不要壓太大力。
- 5 播種覆土完成後，用細目噴頭的灑水壺灑水，務必使介質充分吸水(圖四)。
- 6 準備一個大的透明塑膠袋，並且適量的打洞保持通氣性，將塑膠袋套住育苗盤上方，育苗盤的兩邊最好放置一兩個磚頭或可以墊高的東西，以避免塑膠袋緊貼表土(圖五)。
- 7 每天打開兩次塑膠袋，讓塑膠袋內悶熱的空氣能夠汰換。如果介質還很濕就不用澆水。
- 8 播種後第3天即發芽(圖六)。
- 9 發芽後可將塑膠袋掀開，不過要注意保濕，介質不能乾掉也不能有積水的情形，放置陰涼處，夏季溫度高不宜陽光直射，太過乾燥會導致種殼不脫落。如果栽培環境不夠理想，有風或太乾燥，那麼塑膠袋不用掀開也沒有關係，持續第7的工作，直到收成。

(三) 其他注意事項：

- 1 覆土太厚會導致發芽慢或者不發芽，以及發芽不整齊的情形(圖七)。
- 2 覆土不均勻時，太厚的地方會遲至第4天才開始陸續發芽(圖八)。
- 3 覆土方式正常的，發芽、生長即整齊(圖九)。
- 4 覆土正常的部位，第4天芽的生長高度約3~5公分。



圖一



圖二



圖三



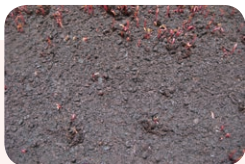
圖四



圖五



圖六



圖七



圖八



圖九



圖十

- ⑤ 覆土稍厚的部位，第4天的生長高度僅2~3公分。
- ⑥ 覆土正常(右)與覆土過厚(左)，第8天的生長狀況比較(圖十)。
- ⑦ 第9~10天收成芽菜，平均高度約有5~6公分(圖十一)。

二、食用方法

甜菜根芽菜的莖是鮮艷的紫紅色，做為生菜或盤飾，都非常引人注目、令人食慾大開(圖十二)。

(一) 熟食：

- ① 將收成後的芽菜清洗乾淨備用(圖十三)。
- ② 水燒開後，將甜菜根芽菜稍加汆燙後撈起，汆燙過的甜菜根顏色變深紅(圖十四)。
- ③ 用少許香油、胡椒、玫瑰鹽拌勻即可食用，或者淋上油醋醬；可依個人喜好調味(圖十五)。
- ④ 淋上優格、撒上適量的青提子，也可作為飯後的健康甜點(圖十六)。
- ⑤ 汆燙過的湯汁顏色美麗，冰涼後加入蜂蜜、檸檬汁，可作為夏天的健康清涼飲品(圖十七)。



圖十一



圖十二



圖十三



圖十四



圖十五



圖十六

(二) 生食：

- ① 可以打精力湯、蔬果汁。因甜菜根芽菜跟甜菜根一樣，都具有特殊的味道，如果不習慣、不喜歡的人，打蔬果汁時，要選用香氣較濃的水果搭配，例如蘋果、鳳梨、香蕉、檸檬等。
- ② 作生菜沙拉。將蘋果、小黃瓜切絲，放入清洗好的甜菜根芽菜，擠一些檸檬汁以增加風味，再淋上以芝麻醬、紅酒醋、醬油、香油或橄欖油等調製的醬汁，即可食用(圖十八、十九)。



圖十八



圖十九



圖十七