

# 營養豐富、用途多樣的「葫蘆巴豆」

簡虹惠



葫蘆巴豆原產地中海地區，屬於豆科的一年生植物，花呈黃白色、蝶形花，葉子為三出複葉，葉小呈卵圓形。種子長得很特別，聞起來有股特殊的香氣，種子本身是一種調味料，具有香味，經研磨烘烤後可作為咖哩與甜醬的原料，種子也可以提取黃色染料。

葫蘆巴豆種子也是一種中藥材，據《本草綱目》的記載「葫蘆巴豆味苦，性溫，入腎、膀胱二經，功用為補腎陽，祛寒濕、治寒病及腹脅脹滿，冷氣疝瘕、寒濕腳氣，益右腎，暖丹田。」因它具有補腎陽的功用，所以，中藥的「固腎丸」、「還陽丹」等裡面的處方都有葫蘆巴豆。

據現代科學分析，葫蘆巴豆含多種生物鹼，如龍膽寧鹼、番木瓜鹼、膽鹼、葫蘆巴鹼、薯蕷皂苷元；黃酮類物質如阿拉伯糖苷、葡萄糖、鼠李糖、二糖苷、槲皮素 等等。此外，它還含谷甾醇、脂肪、蛋白質、纖維素和半纖維素、多醣類物質及樹膠等成分。發芽後的葫蘆巴豆種子，富含維生素、鐵及礦物質。

葫蘆巴豆不僅是一種藥材，也是一種蔬菜；中東和地中海沿岸國家人民，常年都把葫蘆巴豆的嫩莖葉當食用蔬菜。成熟的植株莖葉和籽實都有濃郁持久的香味，具有防腐、殺菌、消毒、驅蟲、滅虱等功能，在中國民間常用來熏香房間、衣物和做枕芯等。

葫蘆巴豆的營養和功能如此豐富，一般家庭可培養芽菜，做為餐桌上健康美味的生菜。種植芽菜可以用土耕及水耕兩種方式，簡單方便適合家庭栽培。



圖一、清洗乾淨的葫蘆巴豆種子



圖二、發芽後第 2 天



圖三、發芽後第 5 天

## 一、水耕

- (一) 取出適量的種子清洗乾淨，挑除破損的種子(圖一)。
- (二) 用乾淨過濾過的水浸種1~2小時。
- (三) 放入乾淨的容器中催芽，白天每2~3小時用乾淨的水淋洗一次後瀝乾，避免讓種子乾掉，容器的開口用乾淨的濕毛巾覆蓋，以保持濕度。

- (四) 發芽後兩天(圖二)，水耕栽培的話，發芽後3~4天即可食用，這時候殼還沒掉下來，可連殼一起食用沒有關係。發芽後第5天(圖三)，殼就大部分都可以洗掉了。

(五) 發芽後4~5天即可收成，此時可將芽菜清洗乾淨，瀝乾水分放入保鮮真空袋中儲存於冰箱，可分幾餐食用完。

## 二、土耕

(一) 準備種子、育苗用泥炭土、水稻育苗盤或其他栽培容器。此次使用的栽培容器(圖四)是直徑約14公分、高約7.5公分的素燒陶盆。

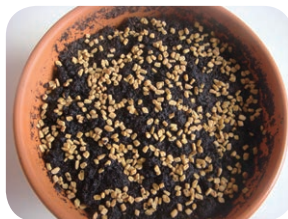
(二) 陶盆中填入泥炭土，然後澆水澆透，將種子均勻撒播在表土上(圖五)，種子可播多一點，播種完成後需薄薄覆土，覆土完成後表土再澆濕(圖六)。

(三) 播種後約兩天發芽(圖七)。

(四) 第5天芽就已經有7、8公分高了，葫蘆巴豆的向陽性較明顯，所以，栽培的地點如果日照不充足，或者光源非來自上方，記得要每天換換位置，長得會比較直，不然芽苗會循光線來源傾斜生長(圖八)。



圖四、陶製栽培容器



圖五、播種



圖六、播種後覆土



圖七、土耕播種後2天發芽



圖八、播種後第5天



圖九、可當作盆栽觀賞



圖十、土耕芽菜收成

(五) 此次用素燒陶盆栽培，可放在陽台栽培，當做小盆栽觀賞；或者放在辦公室中增加一點綠意(圖九)。

(六) 觀賞完後還可以收成當菜餚食用，一個素燒小陶盆收成的量剛好是一人份的芽菜量(圖十)。

### 三、食用方法

- (一) 可以和適合的水果、堅果及其他芽菜，放入果汁機中打成精力湯飲用，因為葫蘆巴豆芽菜略帶苦味，量不宜放太多，或者加入蜂蜜及檸檬減少苦味。
- (二) 將適量葫蘆巴豆芽菜連同馬鈴薯泥沙拉，夾入手工堅果麵包中一起食用，營養又美味(圖十一)。
- (三) 土耕收成的芽菜也可以汆燙後淋上醬汁食用(圖十二)，吃起來的口感有點像涼拌苦瓜，脆脆、苦苦的，可是入喉以後也會像苦瓜一樣回甘，台語說的“苦甘苦甘”。在辦公室裡種一盆，除了可觀賞外，便當族偶爾想吃泡麵，也可以立即割一些起來放進泡麵裡，補充綠色蔬菜的攝取量。
- (四) 葫蘆巴豆種子本身就是一種藥材，除了種植芽菜食用以外，也可以將種子清洗乾淨後陰乾，用一些鹽巴炒熟(像炒花生米一樣)(圖十三)；將鹽篩乾淨後，種子可拿來泡茶喝(圖十四)，聞起來香香的，喝起來有苦味。如果小朋友怕苦，可加入蜂蜜調勻後再飲用，就沒有苦味了。



圖十一、和沙拉一起夾入麵包，是營養的早餐



圖十三、種子炒熟



圖十二、汆燙



圖十四、泡茶