綠豆芽菜

・簡虹惠・

綠豆學名 *Vigna radiata*，英名 Mungbean，是屬於豆科、豇豆屬的一年生草本植物。

據《本草綱目》記載—「綠豆色綠，小豆之屬木者也。通於厥陰、陽明。其性稍平，消腫治痘之功雖同赤豆，而壓熱解毒之力過之，且益氣，厚腸胃，通經脈，無久服枯人之忌。但以作涼粉、豆酒，或偏於冷或偏於熱，能致人病，皆人所為，非豆之咎也。外科治癰疽，有內托護心散，極言其效。」簡單來講，就是綠豆的功能可以消腫通氣、清熱解毒、補腸胃、補益元氣、通行十二經脈。《本草綱目》中亦記載—「綠豆、綠豆殼及綠豆芽功用稍有不同；綠豆殼性味，甘、寒、無毒，能解熱毒，退目翳。綠豆芽性味，甘、平、無毒，解酒毒、熱毒，利三焦。」

綠豆芽作為蔬菜食用，最早的歷史記載出現於秦、漢時代，可見歷史之悠久。可惜隨著科技的進步、化學工業的發達，被有心人不當利用的情形下，使得食品安全頻頻出問題，連同歷史悠久的豆芽菜也爆發了食安問題。其實綠豆種子取得相當容易，每一個人都可以嘗試在家裡自己孵豆芽菜，方法簡單容易，最重要的是能夠吃得安心又健康。

孵豆芽菜

(一)材料：

綠豆種子，不鏽鋼鍋，亦可使用不透光的陶瓷鍋或者茶壺，乾淨的水。

(二)方法：

1.先將種子清洗乾淨。

2.種子浸泡20分鐘至2小時。浸種時間需斟酌氣候條件及種子狀況做決定，氣溫越低浸種時間可拉長，反之則時間要短。種子具有吸濕作用，若種子買回後已經儲放或拆封一段時間，則浸種時間要縮短；如果是新鮮種子或者初拆封的，可拉長浸種時間。

3.浸泡後再次清洗，將水瀝乾後放入容器中，依孵育種子的多寡，於種子上方放個重量適中的重物，如利用便當盒裝水，隔一層不透光的塑膠袋放在種子上面，來作

圖一

圖二

圖三

圖四

為施壓用(圖一)。

4.孵育後第三天的芽(圖二)，由於種子已拆封好一段時間，雖然進行孵芽時的氣溫低於20℃，還是選擇保守的作法，只浸種20分鐘，所以，發芽速度會比較慢。

5.每天依發芽的情況，用乾淨的水淋洗幾次，切記一定要用淋洗的，不要只是使用噴霧器用噴的，這樣會導致栽培失敗。專業生產是3個小時淋洗一次，家庭栽培因為種子量少，可以不用那麼頻繁，但隨著根莖長大，吸收作用加大，淋洗次數要增加，每次淋洗完，務必要將水瀝乾不要積水。不管使用任何容器，淋洗完成後務必要蓋上蓋子，確實做到遮光，並減少空氣接觸。如果接觸到太多光線，芽菜會有點帶紅色，且吃起來苦苦的。

6.第八天已經可以收成了(圖三、圖四)，因為氣溫低、生長速度慢，雖然莖長平均只有2～3公分，不過還是趁新鮮、白白嫩嫩的時候，趕緊下肚。因為是自家生產，在沒有設備、沒有使用任何藥劑處理的情況下，如果讓芽菜繼續生長，根部會相對發達(圖五)、色澤呈淡褐色(圖六)，越老化褐色會越明顯，且纖維會越粗，吃起來口感較差。

圖五

圖六

7.收成後的綠豆芽，最理想的冷藏溫度是7～15℃之間，溫度太低會寒害，太高溫會褐化嚴重、很快腐爛。