

# 豌豆芽

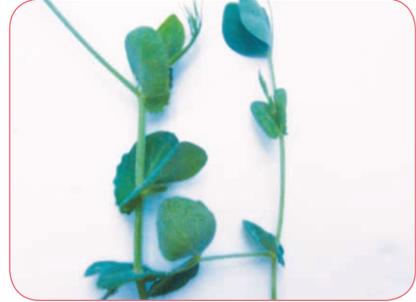
簡虹惠

市場上有販賣豌豆植株的嫩梢，做為蔬菜炒食用的豌豆苗，但幾乎沒有販售生食用的豌豆芽。豌豆芽性平偏涼，含有蛋白質、葉綠素、維生素C、礦物質等（尤其是鉀和鈣含量較高），以及膳食纖維，是營養豐富的芽菜。一般人可在家中自行栽培，供日常食用，營養衛生又方便。

因豌豆種子不耐濕，水分過多或太過潮濕都容易造成腐爛的現象，所以，一般豌豆芽的栽培都是以土耕為主，不建議用水耕的方式。土壤以砂質壤土最適合，豌豆不耐酸性土壤，土壤pH值在6.0-7.5之間最適宜。

豌豆基本上喜好冷涼乾燥的氣候，發芽適溫15-20°C，生育適溫20-25°C，但豌豆芽因為採收期短，較不受季節的限制，全年均可栽培，不過夏天高溫超過30°C時，最好在半遮蔭的環境栽培。

栽培豌豆芽並沒有特定品種，如果不考慮種子的價格成本，所有的豌豆品種均可用來栽培芽菜，只是不同品種的豌豆芽，葉片及莖的粗細度都會有些差別(圖一)。



圖一

## 一、培育豌豆芽

### (一) 材料：

豌豆種子100公克，泥炭土、細砂土、有機肥適量，育苗盤(圖二、三)。



圖二



圖三

## (二) 栽培方法：

- 1 浸種：將豌豆種子清洗乾淨，去除破裂不完整的種子，然後浸泡乾淨水中。建議浸種1~2小時即可。有些人習慣將種子浸7~8個小時，以豆類發芽來說，浸種時間過長，容易導致播種後種子腐爛的現象，尤其是夏天高溫時浸種時間更應縮短(圖四)。
- 2 介質：因豌豆種子怕積水，可將泥炭土混合一些細砂土，增加土壤的排水性，若想讓芽苗長大一點或想採收第二次，土壤要有適量的肥分，所以，可以混合一些有機肥，苗較不易老化，亦可增加第二次的採收量。種植過豌豆的土壤，不宜重覆使用，可作為堆肥。
- 3 栽培容器：一般都是以水稻育苗盤作為栽培容器，如果栽培以收成2次為目標，土壤不能太淺。栽培容器的選擇上，以較深的育苗盤來種植最適宜(圖五)。
- 4 播種：將種子撒播於表土上，然後再用手指將種子輕輕壓入土中，或一顆顆點播亦可(圖六)。
- 5 澆水：土壤排水好時，一天多次；土壤排水性不佳時，等表土有點乾時再澆水。基本上日照不要太強，排水好、澆水次數多，可以使苗株較沒有纖維。
- 6 收成：氣候條件不同，生長速度會有差異，一般種植約7~9天即可收成(圖七、八)。



圖四



圖七



圖五



圖八



圖六



## 二、食用方法

生食可作三明治、生菜沙拉、春卷等，亦可炒食、汆燙(圖九)。



圖九