

蘿蔔嬰

簡虹惠

蘿蔔是屬於十字花科作物，蘿蔔嬰是指蘿蔔種子剛發芽幾天，只有兩片子葉時的芽菜。很多研究都指出，十字花科的作物普遍含有豐富的酚類抗氧化成分，如蘿蔔硫素(sulforaphane)、硫氰酸鹽(isothiocyanate)、吲哚(indoles)等物質，這些物質經科學家的研究，對人體健康都非常有益，例如蘿蔔硫素根據約翰·霍普金斯大學的教授研究，來自天然食物的蘿蔔硫素能夠很輕易的就消滅人體內的幽門桿菌。

除此之外蘿蔔嬰還含有豐富的維他命A、B₁、B₂、C、E及鐵、鈣、鉀、磷等礦物質，也含有大量的澱粉分解酶、纖維素及胡蘿蔔素，可以說營養價值相當高，難怪日本料理幾乎少不了蘿蔔。而蘿蔔嬰的維他命A、C含量更是高，遠超過柑橘與檸檬，因此，在日本蘿蔔嬰幾乎就是維他命的化身。而澱粉分解酶可以幫助消化，纖維素可以促進腸胃蠕動，腸胃不好的人也可多食用蘿蔔嬰，可以促進消化、健胃整腸。由於一般澱粉分解酶遇到高溫會失去活性，所以，生食蘿蔔嬰比吃煮熟的蘿蔔，所攝取的營養價值更高。



圖一、種子



圖三、育苗盤及花土



圖二、播種



圖四、澆水

一、栽培要點

蘿蔔嬰可以用水耕的方式亦可用土耕的方式栽培，本文圖片中所示範的為土耕方式，根據不同栽培方法比較的結果，以土耕栽培的蘿蔔嬰，口感上比較不會有那麼重的辛辣味。

（一）材料：

紫莖蘿蔔芽菜種子（圖一）40~50公克、育苗盤一個、泥炭土(6公升的花土約2~3包)（圖二）。

（二）作業：

- ① 將泥炭土鋪滿育苗盤後，用手稍微壓一下並使之平整。
- ② 將種子均勻撒播上去（圖三），可再薄薄覆一層土。
- ③ 用細目噴頭澆水要使土壤充分溼透。
- ④ 先放置遮蔭的地方。

5 發芽後可移放至半遮蔭的地方（圖五）。

6 依天氣狀況每天澆水幾次，澆水時間不要超過下午4點，可減少病害發生的機率。

7 約5~7天即可採收，從靠近土壤的地面部分割取（圖六至圖九）。

8 清洗乾淨並瀝乾水分，若一次食用不完，可用保鮮盒裝起來放入冰箱儲藏（圖十）。

註：紫莖蘿蔔必須在有光線(日光)的地方栽培，莖才會轉為紫色。



圖五、發芽



圖八、第五天



圖六、第四天



圖九、採收



圖七、第五天



圖十、採收



味噌湯



湯麵
註：煮湯麵時待麵煮熟後，再加入蘿蔔嬰。

二、食用方法

蘿蔔嬰可生食亦可熟食，在日本料理中常搭配生魚片食用，一方面具殺菌效果，一方面可以減少腥味。蘿蔔嬰也可以跟燒烤食品一起食用，口感也很清爽。這裡介紹幾種家常方便食用的方法。

（一）涼拌蘿蔔嬰：

將蘿蔔嬰以熱水直接汆燙一下，沾蒜末醬油或沙拉醬等調味料食用。

（二）南瓜味噌湯：

- 1 材料：「東昇」南瓜四分之一粒切塊，海帶芽適量，味噌一大湯匙。（可依個人的口味再用適量的冰糖、鹽調味）
- 2 作法：味噌先用一些開水攪拌溶化開來。南瓜加水先下鍋煮，水大滾後再中火滾幾分鐘，南瓜熟後加入溶化好的味噌，待水再次滾起來後，加入清洗好的海帶芽及蘿蔔嬰(蘿蔔嬰可切碎)，攪拌一下即可起鍋，是一道風味口感絕佳的湯品。

（三）蔬菜捲：

- 1 材料：岩燒海苔片、蘋果、小黃瓜、蘆筍、葡萄乾、蘿蔔嬰、沙拉醬。
- 2 作法：蘋果去皮切條狀，小黃瓜洗淨切條狀，蘆筍燙熟切段，蘿蔔嬰洗淨。鋪一片海苔，放入以上所有材料，再淋上沙拉醬，捲起來即可食用。吃起來口感清爽美味，一口氣吃下三捲也不會膩，在夏天食用非常開胃。材料亦可自行變化。



手卷