蠶豆芽苗菜

簡虹惠

蠶豆屬於蝶形花科，一年生草本植物。說到蠶豆就會想到蠶豆症，所謂的蠶豆症就是G-6-PD缺乏症，全名為「葡萄糖六磷酸鹽脫氫鎓缺乏症」。 G-6-PD是一種酵素，這種酵素的功能是協助葡萄糖進行新陳代謝，在這個過程中產生一種保護紅血球的物質，以對抗某些特別的氧化物；而患有蠶豆症的人，因為缺乏G-6-PD，所以，在接觸或食用到某些特定物質、成分，例如氧化性藥物、蠶豆、樟腦丸、紫藥水、磺胺劑以及部分解熱鎮痛劑時，紅血球無法將過多的氧化物還原，造成紅血球內過氧化氫的累積，導致紅血球破裂而發生所謂的溶血反應，如果程度嚴重，甚至會發生急性溶血性貧血。

我們知道台灣客家人的蠶豆症比例很高，《康健雜誌》有一篇劉采艷藥師的文章裡提到這點，她說：「客家遺族因為經過物競天擇的結果，存活下來的大多有紅血球的基因缺陷，可是也因為這個缺陷，紅血球不適合瘧原蟲的生長，所以，蠶豆症的人不會受到瘧疾的攻擊。」或許這就是有一句話說的：當上帝為你關上一道門，必會為你開啟另一扇窗。

蠶豆裡面就是因為含有levodopa這種左旋多巴的物質，所以，患有蠶豆症的人才不能食用蠶豆。雖然一般來說，種子發成芽苗以後，levodopa的含量會降低，不過個人體質不同，患有蠶豆症者還是謹慎為是，不要輕易嘗試。蠶豆屬於低熱量食物，對需要減重、罹患高血脂、高血壓、心血管疾病的人是一種很好的食品，不過市面上一些蠶豆零食，經過高溫油炸的處理方式就不適合了。

蠶豆芽苗可以健脾，除了含有蛋白質、碳水化合物、膳食纖維、脂肪、納等，維生素A跟鉀的含量也很高，另外還含有鐵、鈣、鋅等多種礦物質，依中醫來說，蠶豆性平味甘，具有祛濕、和肺、補中益氣、澀精實腸等功用。

圖十一、水耕種植的芽菜

一、種植方法

蠶豆的芽苗菜需要冷涼的氣候才適合種植，溫度太高一般都種不成功。筆者試了幾次夏季常溫種植都無法成功，後來還是在控溫的環境下種植才成功的，茲將方法分享如下：

（一）種子(圖一)先清洗乾淨，挑除破碎的種子，將種子浸泡在乾淨的水中，室溫28~30℃時浸泡4~5小時(圖二)，浸種時間要依溫度及種子的乾燥程度作調整，一般來說，溫度越低或者種子越乾燥，浸種時間需時較長。

圖一、種子清洗乾淨

圖二、種子浸泡後

（二）浸種完成後再度清洗，瀝乾水分，將種子放入乾淨的夾鏈袋中，將袋口密封保持濕度，最好的催芽溫度是15~25℃，因筆者種植時氣溫很高，所以，利用冰箱催芽，因溫度太低，催芽時間需8~9天，每天需要將種子拿出來淋洗至少1~2次以上。

圖三、將泥炭土（左）填裝入容器中（右）

圖四、催芽後播種

圖五、澆水

圖六、套塑膠袋

圖七、碰到水滴爛掉的苗葉

圖八、苗菜清脆幼嫩

圖九、第一次採收的苗菜

圖十、採收的幼嫩芽菜

圖十二、營養美味的苗菜料理

（三）若是使用土耕的方式，要先選擇適合的容器，最好大一點，填入泥炭土(圖三)，將催芽後的蠶豆點播入土，將根往下(圖四)，然後澆水，要充分澆透(圖五)，再用大型的透明塑膠袋套住，袋口要綁起來，勿將袋內空氣擠壓出來(圖六)，可避免苗株生長時碰觸到塑膠袋，因為水分的蒸散作用，塑膠袋內面會有水滴，嫩芽或苗葉碰觸到這些水滴會爛掉發黑(圖七)，將容器放入20℃的控溫設備中。種植後第10天苗株清脆幼嫩(圖八)，第15天第一次採收(圖九)。蠶豆苗跟豌豆苗一樣，採收後會再有側芽長出來，可採收第二次，不過第二次的苗比較細。

（四）採收後的蠶豆苗菜可當一般蔬菜食用，拌麵、汆燙、快炒…等等(圖十二)。最好是採收後馬上料理，因為蠶豆植株中含有酪氨酸，傷口很容易就氧化變黑，影響視覺觀感。

（五）若是以水耕的方式，催芽後放入容器中，種子上面用乾淨的餐巾紙打溼或者乾淨的濕毛巾覆蓋，再用塑膠袋包起來，一般家庭沒有控溫設備可以放入冰箱中栽培，不過因為溫度低生長非常緩慢，水耕種植後第26天嫩芽生長良好(圖十一)，以冰箱培育約30天採收(圖十)，採收後的嫩芽可以做生菜沙拉生食，吃起來的味道像豌豆苗。

自行培育芽菜或苗菜簡單又方便，不但隨時可採摘食用，且安全清潔又營養美味，並帶給全家健康快樂的生活！

轉載自《樂在種菜》書籍，全書歡迎至購物網訂購。