

小麥草與各類芽菜的培育法

種類	種子泡水時間	催芽時間	適合氣溫	育成天數(參考用)	可收次數
小 麥	夏天1.5~2小時 冬天3小時	24~36 小時	25℃以下	7天	1次
苜 蓿	夏天1.5~2小時 冬天3小時	24~36 小時	25℃以下	5~7天	1次
碗 豆 米 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	免催芽	27℃以下	5~7天	2倍
綠 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	免催芽	18℃以下	3~5天	1次
蠶 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	免催芽	25℃以下	10天	4~5次
紅 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	免催芽	27℃以下	4~6天	1次
黃 豆	夏天 2小時 冬天3~4小時	免催芽	30℃以下	4~6天	1次
黑 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	免催芽	30℃以下	5~7天	1次
扁 豆	夏天 4小時 冬天6~8小時	24~36 小時	18℃以下	催芽完直接連豆仁一起食用	
葵花子 蕎 麥	夏天1.5~2小時 冬天3小時	免催芽	27℃以下	7天	1次
空心菜 萵 苣	夏天3~5小時 冬天6小時	免催芽	18℃以下	3~5天	1次
蘿 蔔	夏天1~2小時 冬天3小時	免催芽	27℃以下	7~10天	1次
白 菜 青江菜	夏天1~2小時 冬天3小時	免催芽	27℃以下	5~7天	1次
芥藍菜	夏天1~2小時 冬天3小時	免催芽	27℃以下	7~10天	1次
青花菜	夏天半~1小時 冬天3小時	免催芽	25℃以下	3~5天	1次
巴豆	夏天1~2小時 冬天2~3小時	免催芽	30℃以下	5天	1次
紫高麗菜	夏天0.5~1小時 冬天1~2小時	免催芽	27℃以下	5~7天	1次

培 育 注 意 事 項

1	培育前，請先挑除不良的豆種。(如破裂、蛀孔、腐壞等)。
2	催芽的方法：種子泡水後，再次沖洗乾淨，然後將水倒乾，使種子平鋪於栽培盤內，並覆蓋一塊濕布，使種子隨時處於陰濕的狀態，以加速其發芽。
3	泡水時，因其溫度變化甚大，故只要泡至種子膨脹即可。
4	發芽後，再移至泥炭土之栽培盤中或培育機內繼續培育。
5	除小麥草須泥炭土栽種，苜蓿、綠豆、黃豆須用水耕，其他種子可用泥炭土或水耕法栽種。
6	培育時，早晚各灑一次水。
7	培育時，將小麥草或芽菜移至陰涼處或不透光並予以遮光，如此發芽將更順利，芽菜更好吃。
8	培育時，不可直射陽光或淋到雨。
9	小麥草需用不銹鋼製原汁機榨汁，才不會過度氧化，破壞小麥草酵素，失去功能。
10	育成天數可依各人的吃食習慣採收。
11	浸種時，如果水一變色，即需另換清水。

