

10天采收懒人芽菜园

好吃好玩

马上来
种种看！

种子盆栽

董淑芬 著

Seed Planting

种子变芽菜 ×

种玩法

栽培日记详细记录从播种、短芽到收获的过程，还有成长过程中不同的观赏风情，从阳台、餐桌、窗边甚至到浴室，每一盆都化身空间布置的绿意主角。

芽菜变美味 × 25种创意

谁说芽菜只能吃沙拉或凉拌，依照不同时期的口感，打汁、拌饭、酥炸、手卷样样行，花点巧思变个魔术，营养美味一次网罗！



10天采收懒人芽菜园
好吃好玩

种子盆栽

《好吃好玩种子盆栽》中文简体字版©2010由河南科学技术出版社发行。
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授权，同意经由河南科学技术出版社出版中文简体字版。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。
著作权合同登记号：图字16—2010—137

图书在版编目（CIP）数据

好吃好玩种子盆栽 / 董淑芬著. —郑州：河南科学技术出版社，2011. 8
ISBN 978-7-5349-4724-7

I. ①好… II. ①董… III. ①盆栽-观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第198154号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：王亦梁

责任校对：李淑华

责任印制：朱 飞

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm×230 mm 印张：8 字数：120 千字

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价：28.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

10天采收懒人芽菜园

好吃好玩

种子盆栽

董淑芬 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·



每天都要吃芽菜

出了好几本关于植物的书之后，很多喜爱园艺生活的读者热烈回应，羡慕我的花园生活。当然也很难相信我的小花园，怎么可以变出那么多植物！不管是蔬菜、香草、花卉……甚至自家果树所做出来的果酱，以及春天梦幻般的蔷薇拱门。这没有个几百坪（1坪约合3.3平方米）的土地，怎么可能完成梦想？可是，我真的只有10坪可栽种的土地！

想吃到自己亲手栽种的蔬果，是一定要等到拥有一块地，才能实现的梦想吗？这次无论如何，我一定要实现你们的梦想，没有土地没关系，没有太阳不要紧。更糟的，连花盆也没有的，那锅碗瓢盆也可以。

只要有种子，就可以在室内甚至是办公室里耕耘一片小菜园。



开始研究这片室内小菜园时，房子里每天都像被炮弹击中般的混乱。窗边、厨房、桌子、柜子，甚至是冰箱……所有的地方，都被大大小小的芽菜容器挤满。吃饭的时候，还得挪一挪，才能找出空间。女儿打趣地说，家里已经被芽菜淹没了。

每天早上第一件有趣的事，就是尝尝每种芽菜的口感，找出最佳的赏味期。眯着眼睛嚼着微酸的荞麦，吃到萝卜缨辛辣的口感时，吐吐舌头！生的红豆芽让我不敢恭维，还有会让人发笑的扁豆芽，像大肚腩先生。真该用台摄像机，拍下我每天早上多变的表情。





一种芽菜，我同时会有好几盆，最大和最小的，土栽和水培的，我想这就是对植物的热情吧！栽培植物最重要的，其实不是土地，而是热情、爱心和耐心。每天吃着自己栽培的芽菜时，总想着如何才能变成全家人都能喜爱的料理。

按照以往的惯例，每一次我的新书上市，一定会把书中的食谱端出来宴请我的朋友们。一听到是芽菜，有人半开玩笑地说，怎么越吃越差了！怀念《山城香草恋》里的猪排、鸡排、海鲜等香草料理，没想到到了《我的野菜花园》已经改吃青菜配萝卜。那这次的芽菜盆栽，该不会叫大家生吞吧！至少打成汁比较好入口，大伙又是一阵哄堂大笑。

真的不要奢华的料理吗？芽菜也可以做出澎湃的料理耶！编辑坚定地摇摇头，简单的就好？那这次究竟会端出什么呢？当然要来点不一样的。在这里我要特别感谢陶艺家朋友徐兴隆和莹琪大方出借他们的创作，让我的料理增色不少，以及在拍摄期间，被我从家里“挖”出不少容器的朋友们。

还要感谢长久以来一直支持我的读者朋友和出版社，因为有你们，我才能一直不断地有新作品出现。

谨在此致上我最深的感谢

董敏



Part1 在家种芽菜好简单

- 8 10个栽种芽菜的理由
- 12 5个栽种小知识
- 16 6个最常遇到的Q&A
- 18 101种创意芽菜玩法



Part2 芽菜栽培手记

充足日照组

- | | |
|------------------|-------------------|
| 24 小麦
青草香甜淡味 | 44 珠葱
食材大变身 |
| 28 黑麦
新芽大玩红配绿 | 48 小白菜
阳光下的嫩绿 |
| 32 燕麦
QQ弹牙好入口 | 52 青花菜
特有辛味上心头 |
| 36 荞麦
色泽鲜艳如公主 | 56 青江菜
和蝴蝶抢着吃 |
| 40 豌豆
新手推荐首选 | 60 芥蓝菜
小巧嫩叶心连心 |



些微日照组

66 红扁豆
豆芽音符排排站

70 绿扁豆
欧洲人最爱的营养食材

74 花豆
定做花色外衣

78 胡萝卜叶
厨余新发现

82 向日葵
太阳的祝福

86 萝卜缨
劲爆小炸弹

90 空心菜
胜利的手势

94 蚕豆
巨人豆豆惹人爱

98 鸡豆
外国来的花生豆

无日照组

104 绿豆
平民小豆芽

108 红豆
会上瘾的爽脆感

112 葫芦巴豆
熟悉的咖喱香料

116 苜蓿
传说中的精力好料

120 黄豆
挑战豆中之王

124 黑豆
少见的黑帽豆子



Part 1

在家种芽菜好简单

没有菜园、没有花盆，还能种出什么样的新鲜蔬菜呢？
可别小看了种子的能量，快搬出家中的锅碗瓢盆，找个适合的栽种角落，小小的种子也能长成一盆茂密的芽菜！



- 10个栽种芽菜的理由
- 5个栽种小知识
- 6个最常遇到的Q&A
- 101种创意芽菜玩法



10个

栽种芽菜的理由

1

健康保值

种子蕴含植物生长所需的各种营养素，如维生素、矿物质、蛋白质……种子在发芽的时候，会让本身的营养完全释放出来，食用芽菜比食用种子更容易消化吸收。种子发芽时所产生的大量酵素和维生素，甚至是蔬菜的10倍以上！更何况自己栽培的芽菜，不会有因长时间储存或运送导致营养流失的问题。

2

经济省钱

一大包种子的价格，几乎等同于一把菜的市价，但只要一小匙种子，体积就会增加10~20倍，经济实惠的程度，让人不爱上芽菜种子也难。



3

清洁安心

当自己栽培芽菜时，会发现所栽培的芽菜和市场出售的芽菜，不论是外观还是形状差异都很大。但这正是使用纯自然种植的方式所栽培出来的正常现象。

4

美化环境

从种子发芽的那一刻起，每个阶段都有不同的风貌。看巨大的花豆抬起头来，全家人一致欢呼。那又白又胖的蚕豆，整齐排列在许久不曾使用的大盘子里，成为餐桌上众人瞩目的焦点……这些可爱又美丽的芽菜，不仅能作为居家装饰的绿色植物，更是家里小朋友生动的活教材，同时还是营养的食物呢！

5

快速采收

只要5~15天的时间就可以采收的芽菜，特别符合忙碌的现代人的要求。尤其是第一次尝试栽培食用植物的人，不用经过漫长的等待，只要在星期一开始栽种，到了周末便可以采收，是不是很有成就感呢？



6 轻巧不占空间

体积小的芽菜，利用家中的杯子、碟子，就能轻易栽培出满满一杯绿色来。因为不占空间，栽培者几乎不需要耗费体力，只要放得下一个杯子的位置，就可以栽种。因此不管是学校还是办公室，都可以来“生产”这种既健康又美味的蔬菜。

7 不需特别容器

虽然市面上有栽培芽菜的专用容器出售，但由于专用容器一次所栽培出来的数量实在太多了，因此我还是偏爱使用家中的锅碗瓢盆，除了美观之外也较方便，可以视所需要的量来栽培，种类也可以更多样化。

8 不需日照

想栽培蔬菜，往往最恼人的问题就是日照不足和空间缺乏。那么，试试芽菜吧！只要一点点窗边的光线，日光灯也行，有些甚至一点光照也不需要，再也不用担心种菜时，需要看天赏脸或担心被太阳晒黑了。



9

不需肥料

芽菜通常在叶片尚未展开前就必须采收，所以它基本不需要外界所提供的养分，只是完全利用种子本身的养分，一般只要浇水就能采收，完全不费力！

10

没有病虫害

因为是室内，加上栽培时间短暂，因此不会有病虫害的问题。对于想栽培蔬菜，但是又害怕昆虫的人，真是再好不过的选择。只要记得在每次采收完毕后，将容器清洗干净再烘干，就可以再度使用。

来报数！



5个栽种小知识

1.事前准备工具

(1) 纱布或网子



使用玻璃瓶等无孔容器栽培水培芽菜时，细小的种子在换水时，容易跟着水一起流掉，因此用纱布罩住瓶口，可以很轻易地换水，并避免蚊蝇进入。

(2) 沥水篮、漏勺



具有很好的透气效果，适合用来栽培水培的芽菜，尤其是新芽较为脆弱的豆类，孔隙正好可以让芽菜的根部穿过，浇水时也容易从孔隙中流掉。使用这类会透光的容器，可找大小适当的锅作为外锅，盖上盖子即可隔绝光线。

(3) 瓶罐、锅碗瓢盆

宽而浅的容器最适合芽菜的生长，因为芽菜多半矮小，太细长的容器，对于照顾和采收都较为不便。容器的材质以陶瓷、玻璃、不锈钢，以及质量良好的塑胶制品为主，避免使用会渗出防腐剂、染料或化学成分的木质、竹子及藤编等容器，此类材质大多经过特殊处理，要特别注意。



(4) 干净的培养土

土栽的芽菜，因为栽培在室内，为避免产生异味或招来蚊虫，要使用干净且没有肥料的培养土。此类培养土都经过压缩处理，体积较小，有些则呈块状，使用时用手揉细铺进容器中，再用喷雾器将土壤喷湿后，就可以开始播种了。



(5) 喷雾器

土栽的芽菜，在播种后的几天，非常需要保持种子表面的湿润，才能顺利地发芽，此时就会用到喷雾器。等种子顺利地长出叶子时，根部已深入土中，就可改用浇水方式，保持土壤湿润。



2. 种子选购事项



种子遭虫蛀对照组



种子畸形对照组



种子破损对照组



想要成功栽培出芽菜，一定要选择新鲜的种子。没有经过化学处理的种子，栽培出来的芽菜比较有营养。市面上作为食用的谷类和豆子，一般都做过抑制发芽的处理，以便保存，所以发芽率都很低，甚至不会发芽。因此最好到种子商店购买，或在专门出售种子的网站购买，避免在超级市场购买食用的种子来栽种。

此外，买回的种子必须先经过筛选。破碎、虫蛀、畸形的不良种子可直接排除；泡水后会浮在水面的种子，也是不易发芽的，须过滤掉。另外有些种子浸泡后会让水浑浊，在泡后清洗2~3次即可。

3. 催芽的重要性

催芽的目的，是为了让种子尽快且一致地发芽，等新芽长到一定程度之后，再移到有光线的地方栽培。有些种子需要经过浸泡、遮阴及保持湿润直到发根，这样的过程也可以称为催芽。

另一种催芽的方式，是先确定种子会发芽后才移到预定栽种的容器内。这种催芽方式，对于黄豆、黑豆及鸡豆来说，是非常重要的步骤：因为易腐烂的豆类，如果没有确定是会发芽的种子，就全数放入栽培容器中，反而会腐败而污染其他健康的豆子。



4. 水培步骤示范

水培准备工具：种子、纱布或网子、沥水篮或漏勺、锅碗瓢盆



(1) 准备工具

准备好适量种子、纱布、容器和橡皮筋。细小的种子看起来很少，一旦发芽体积会增加好几倍，所以只需要在容器底部铺满一层不重叠的种子即可。



(2) 洗净及浸泡

用手在水中轻轻搅动几下种子，然后将水倒掉，最好能使用过滤后的水来浸泡，避免种子吸收水中的氯。



(3) 用纱布加盖

用纱布罩住瓶口，再用橡皮筋束起来，可以很轻易地换水，并避免蚊虫进入。



(4) 放阴暗处

许多水培的芽菜，从栽种到采收都不需要光线，因此必须在阴暗处栽培，或者准备一个箱子，将芽菜连同容器一起放入箱中。如果选择不透光的容器，就不必放阴暗处。



(5) 每天淋水2~3次

种子在初发芽之际，表面的温度会升高，容易导致细菌繁殖，故要用水轻轻地冲洗表面。尤其蛋白质高的豆类，表面会产生黏液，因此在25℃以上时，务必要进行淋水，还要注意先将前段温度较高的水换掉。



(6) 采收

小提示

- 水培的芽菜无法一次吃完，可用清水洗净沥干，用保鲜盒装起来冷藏。



5. 土栽步骤示范



土栽准备工具：种子、锅碗瓢盆、无菌培养土、喷雾器



(1) 准备工具

准备好适量种子、容器、不含肥料的培养土、喷雾器。土壤只需铺1~3cm的厚度即可，种子以平放后不重叠为度。



(2) 直播或泡水洗净

不需泡水的种子，可直接播在土壤上，再使用喷雾器将种子表面及土壤喷湿，让种子和土壤紧密贴在一起，以利发芽。



(3) 放阴暗处

发芽前要放在阴暗处，或用盖子盖住隔绝光线，这样发芽会较平均，而且可以保持湿度。



(4) 每天喷雾2~3次保湿

每天喷雾是为了保持种子表面湿润，如果表面看起来还很湿，可适当减少喷雾次数。



(5) 发芽后移至明亮处

土栽的芽菜，一般都长得较高壮，因此在种子全部发芽后，移到明亮处或有光线的窗边，才能长得结实。



(6) 采收

小提示

- 土栽的芽菜可以多次采收，要用剪刀剪至靠近种子的生长点处。即使是只采收一次的芽菜，也要用剪刀剪到底，避免用手连根拔起的采收方式，这样会连土一起拉起来，将芽菜弄脏，造成清洗时的麻烦。土栽的芽菜在干燥状态较易保存，所以剪下以后不要清洗。