



自然的超级食品——

# 迷你蔬菜乐活DIY

[新西兰]菲欧娜·希尔 著 曾雅雯 译 (修订本)





自然的超级食品——

# 迷你蔬菜乐活 DIY

(修订本)

[新西兰]菲欧娜·希尔 著 曾雅雯 译

重庆出版集团  重庆出版社

First published in 2010 by

David Bateman.Ltd

30 Tamdale Grove

Albany, Auckland 1230

New Zealand

Copyright © Fiona Hill & David Bateman Ltd

版贸核渝字(2011)第81号

## 图书在版编目(CIP)数据

自然的超级食品:迷你蔬菜乐活DIY/(新西兰)希尔著;

曾雅雯译. —修订本. —重庆:重庆出版社,2014.11

书名原文:How to grow microgreens: nature's own superfood

ISBN 978-7-229-08767-8

I. ①自… II. ①希… ②曾… III. ①蔬菜园艺②蔬菜—菜谱 IV. ①S63②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第233807号

## 自然的超级食品——迷你蔬菜乐活DIY(修订本)

ZIRAN DE CHAOJI SIPIN MINI SHUCAI LEHUO DIY

(新西兰)菲欧娜·希尔著 曾雅雯译

出版人:罗小卫

责任编辑:陈渝生

责任校对:廖应碧

封面设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:7.5 字数:130千

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08767-8

定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

本书由中文简体字版授权重庆出版社在大陆地区出版并独家发行。  
未经出版者书面许可,本书的任何内容不得以任何方式抄袭、节录或翻译。

版权所有 侵权必究





# Contents 目录



“迷你蔬菜也许是这世上最古老的食物。我们伟大的祖先，很早就知道为什么要食用它们，今天的我们，只是再次学习这些知识。”

——罗柏·巴恩，科伯特生物系统公司

## Part 1

### 1 可以吃的迷你蔬菜

Microgreens you can eat

- 2 何为迷你蔬菜
- 3 亲手种植，好处多多
- 6 迷你蔬菜的料理搭配



## Part 2

### 11 迷你蔬菜的神奇生长

Growing microgreens

- 12 我是原生态的有机种子
- 12 既环保又简单的生长容器
- 19 非常有用的生长介质
- 21 一步一步学播种
- 26 保持干湿平衡的覆盖物
- 27 小小菜苗更需要养分
- 29 请给我“一米阳光”
- 31 收获也是一门技术活儿



## Part 3

### 35 菜苗种植小百科

Solving plant problems

- 36 为什么种子不发芽
- 37 为什么种子会黏在覆盖物上
- 37 为什么长出白色绒毛
- 38 为什么萌芽不均匀
- 38 为什么菜苗会腐烂
- 40 根茎细长而娇弱怎么办
- 40 叶子发育不良怎么办
- 40 叶子被晒伤怎么办
- 40 摘下的菜苗萎蔫了怎么办

## Part 4

### 41 小菜苗 大营养

Nutrition

- 42 自然赐予的功能性食品
- 42 最佳的采摘时机
- 43 神奇的迷你食物

## Part 5

### 47 25种纯天然的超级菜苗 Nature's own superfood

- 49 甜菜 (黄甜菜、公牛血)
- 52 苋菜 (湄公红)
- 54 罗勒 (甜吉诺维斯、紫叶罗勒)
- 57 花椰菜
- 58 卷心菜 (红球甘蓝)
- 61 细香葱 (山韭)
- 63 欧芹 (意大利欧芹)
- 64 三叶草 (红三叶草)
- 65 玉米 (爆裂玉米)
- 66 水芹
- 67 茴香
- 68 葫芦巴
- 70 亚麻 (亚麻籽)
- 73 羽衣甘蓝 (俄罗斯红甘蓝)
- 74 水菜 (红珊瑚水菜)
- 75 芥菜 (印度芥菜、黑芥)
- 78 豌豆 (荷兰豆、斐济羽毛)
- 81 小萝卜 (白萝卜)
- 84 芝麻菜 (火箭生菜)
- 86 麦草

## Part 6

### 89 让孩子们快来种菜苗 Children growing microgreens

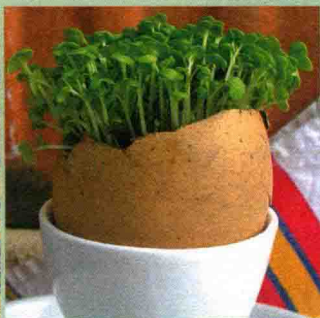
- 90 种瓜得瓜, 种豆得豆
- 90 千奇百怪又超级可爱的容器
- 90 愉快的用餐时间到了

## Part 7

### 95 原生态之健康料理 Recipes

- 97 甜菜苗煎蛋饼
- 99 米纸卷
- 101 原生态沙拉
- 101 亚洲风味之香辣菜苗沙拉
- 103 酿蘑菇
- 104 格拉姆马沙拉
- 104 咖喱醋
- 105 石榴酱
- 105 红椒蘸料
- 106 芝士茴香粉
- 106 茴香芝士土耳其卷
- 107 亚洲风味之鸡肉泥沙拉
- 109 玉米芝士菜苗煎饼
- 109 梨、牛油果与菜苗沙拉
- 110 罗勒苗拌草莓
- 112 菜苗、雪豆焗冬菜





# 可以吃的迷你蔬菜

Part 1

“只种植室内盆栽植物并不意味着你不懂得园艺的精髓。我把自己视为室内园艺师。”

——萨拉·莫斯·沃尔夫

- 何为迷你蔬菜
- 亲手种植，好处多多
- 迷你蔬菜的料理搭配

Microgreens  
you  
can eat



如今，被誉为自然界超级食物的迷你蔬菜（Microgreens，又译作菜苗）已成为流行的健康美食的最佳配菜，世界各地的高档餐厅里，品尝新鲜菜苗也正成为新的饮食风尚。小小菜苗，营养丰富、色彩明亮、口感清爽、别具风味。

新鲜菜苗不仅可以在市场上买到，而且越来越多追求健康生活的人，开始在自己家阳台上种植起来。

## 何为迷你蔬菜

菜苗是一种新型的室内迷你蔬菜，这一名称最早起源于美国。它们比芽菜稍大一些，但又比沙拉用的绿色蔬菜（小叶类蔬菜、可食用花卉和药草都是很受欢迎的沙拉材料）更小。在两片由子叶发育成的小叶片萌出之后，便可称为“菜苗”了。子叶是植物种子内极其微小的组成部分（完整的植物种子包含了子叶、胚芽、胚根等），当双子叶植物的子叶发育成两片肾脏形状的叶片的时候，最初的“叶子”就这样诞生了。不过真正的叶子其实不是这样的，它们是从植物的茎上长出来的。



羽衣甘蓝苗



意大利香莱苗

### 【TIPS】

通常情况下，在最初的萌芽阶段过后的一到两天里，在光照充足、湿度适宜和空气循环良好的环境下，菜苗的幼苗很快就长出来了。

## 菜苗与芽菜有何不同

菜苗与芽菜不是同一个概念，它们有以下一些显著的区别。

芽菜主要是发了芽的种子。我们食用的芽菜包含植物的种子、根、茎及尚未发育完全的叶子。芽菜大多是在潮湿、阴暗的环境下生长的。

与芽菜不同的是，菜苗无法在没有阳光的环境下生长，而且必须种植在土壤或土壤替代品中。

如果将一株植物的茎切断，只留下根，它就无法在水中继续生长，那么这样的植物就可以归为菜苗一类，而非芽菜。与芽菜相比，菜苗有更浓郁的香味，而且菜苗叶子的形状、纹理和色彩都有更多不同的种类。



## 亲手种植，好处多多

近几年，菜苗开始商业化生产，为家庭消费者提供了丰富的产品。不同国家、不同市场的菜苗各有不同，比较流行的有芥菜、水芹、荷兰豆嫩芽和用于榨汁的麦草。今天我们在农贸市场和一些高级生鲜食品店，都很容易买到想要的菜苗。

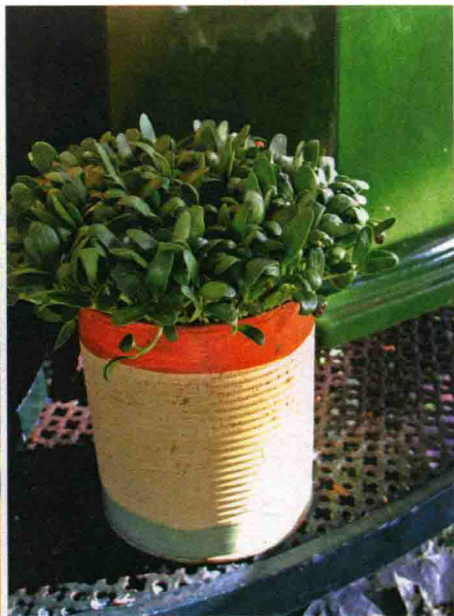
不过，在购买菜苗时你会遇到一个不得不重视的问题，它们多数都是装进盒子并用收缩膜包裹，在冷藏条件下经过长途运输才抵达零售商那里的，所以我们很难买到真正新鲜的菜苗。倘若我们能亲手采摘自己种植的菜苗，清洗后直接放入沙拉里，那将会是多么诱人的体验啊！



处于萌芽阶段的豌豆种子和小麦种子，它们即将成长为菜苗。



▲ 花椰菜苗。



▲ 种植在一个“废物利用”的彩绘食品罐（注意罐底必须带有排水孔）中的葫芦巴。

### 新鲜的才是最好的

亲手种植菜苗将确保我们得到高品质、无风险的食物。菜苗的叶子具有极高的营养价值和生物价值。在自己的家里种植菜苗，可以现摘现用，所以非常新鲜，而它们的营养和药用价值都完好无损。

菜苗在冰箱里也可以保存得很好，不过现摘的菜苗显然有更多的好处。在自家种植菜苗的另一个好处是，你可以根据需要来采摘适量的菜苗，避免浪费。

### 色彩、口感、风味

对于各种菜肴，不论是麻辣的还是温和清淡的，菜苗都能为其增添色彩，带来出众的口感并营造出更有特色的风味：豌豆嫩芽尝起来就像刚采摘的新鲜豌豆一样，而小萝卜苗则像萝卜肉一样鲜美。有的菜苗因具有诱人的外形、质地和色彩而受人欢迎，有的菜苗则凭借它们的口味和芳香体现价值，还有一些菜苗同时具备上述所有特点。



菜苗的种植周期很短，许多菜苗一周左右就可以采摘了，而且还可以在冬天种植，非常方便。

在从商店里买回来的蔬菜中加入一些菜苗，或者单独食用菜苗，都可以让你做出一份迥然不俗而且美味健康的沙拉。当然，菜苗的用途绝不仅限于烹调沙拉。

菜苗可以夹在三明治里，可以作为入汤、调料、馅饼、蘸碟、炒菜、披萨或面包的最佳配菜，还可以摆在开胃菜的盘子里做装饰。

因为有了菜苗，这些菜的色、香、味才显得那么超然脱俗。

### 省钱，而且有趣

在我熟悉了菜苗的种植技巧之后，我开始自己从事园艺工作。现在我可以在烹饪前几小时甚至几分钟才采摘正在生长中的食材，确保其新鲜程度。菜苗在室内也能生长，对环境没有什么苛刻的要求，因此与超市里成品菜苗的零售价格相比，自己种植菜苗是非常经济实惠的方案，而且种植菜苗几乎不需要什么特别的知识。亲手种植，不仅是最便宜的选择，而且最能体会收获的幸福，乐趣也非常多。

### 小空间回归大自然

种植菜苗不需要太大的空间，甚至在城市最拥挤地段的最狭小的公寓里，也可以顺利种植，体验播种与收获的乐趣。

这对单身贵族、二人世界这样的小家庭来说是个福音。当然，你也可以随着经验的增加而逐渐增加菜苗的种植数量。在拥挤、繁忙的城市中，“节省空间”和“获得新鲜、便利的食品”这样的概念是非常吸引人的。

对于那些像我一样只拥有一个狭小的花园，或是住在多层公寓里的人来说，将菜苗种置在阳台上那些漂亮的容器里或室外的小空间里，都是很棒的主意。在与我的厨房相邻的小阳台上，摆放着许多种植容器，那里就是我的“迷你私家菜园”。

我居住在一个荒芜、缺少绿色的大城市的中心，种植菜苗可以令我回归大自然的怀抱。用我的双手在泥土中劳作、亲自撒种并培育菜苗，使我与泥土更加亲近，也帮助我更加了解我赖以生存的食物。同时，我的精神和我的身体都得到了滋养与放松。



## 浓缩的营养价值

对于城市里面忙碌的亚健康人群，菜苗具有极高的营养价值，它富含各种维生素、矿物质和人体所需的酶。

在菜苗开始长出“人”字形的叶子时，其营养价值和口味都达到了顶点。

人们发现较之成熟的植物或种子，菜苗具有更高质量的浓缩活性化合物。

(详情参见本书Part 4《小菜苗 大营养》)

把菜苗榨汁做成健康饮品，是帮助人们吸收活性化合物最方便的方法。当下最流行的饮品是被大家所熟知的麦草汁。做法简单，方便携带。上班的时候带上一瓶新鲜榨出的麦草汁，就能唤醒疲惫的身体。

## 迷你蔬菜的料理搭配

我初次品尝的菜苗是我妹妹雪莉从农贸市场买来的，尝过之后，我便欲罢不能。自那时起直到现在，我一直都在尝试着种植各式菜苗，混搭不同作物让我获得了不少乐趣，而且我还在不断地研究各种菜苗的营养价值。

第一次种植菜苗的时候，我热情高涨，一次性种植了很多品种，以至于最后长出的菜苗多得足够让整栋公寓的邻居们享用！



农贸市场中不同品种的菜苗。



一个空蛋壳，里面盛有培育土，上面长出了新鲜的芥菜。

### 口味

有些菜苗可以等到它们长出四片真正的叶子后再进行采摘。这些菜苗的种子在密度条件下发育，因此其幼苗长得又高又直。它们的口感都很浓郁，但蔬菜苗和药草苗口味各异，而且它们的口味与芽菜以及拌沙拉用的菜苗也有很大的差别。



珊瑚萝卜苗



以红色系菜苗为主材的原生态沙拉——红球甘蓝、紫罗勒和小萝卜苗。（详见本书Part7的菜谱）

【TIPS】

罗勒苗的生长速度很慢，但最终的收获是很棒的，将罗勒苗与草莓配在一起享用，实在是绝妙美味！

在菜苗的不同生长阶段，其口味也不尽相同。叶子张开后，它们开始利用光合作用转换能量，此时菜苗的口味就会发生变化。我的经验是，当第一片叶子张开的时候，菜苗的口味最为浓郁。

美食家们种植菜苗主要是为了品尝它们别具一格的口味。很多时候，相比成熟的作物，菜苗的口味更加鲜美和清淡爽口。当然也有一些口味辛辣刺激的菜苗，可以与口味较淡的拌沙拉用的菜苗搭配在一起，或者将它们用做大型菜肴的重要配菜。

当然，最终还是得由食客们决定他们喜爱哪种口味的菜苗。我最喜欢的是小萝卜苗、芝麻菜和印度芥菜，不过我还在继续尝试和验证。在我的微型菜园里，我试图培育成熟的芝麻菜和罗勒时遇到了不少挫折，不过种植芝麻菜苗和罗勒苗时则较为顺利。罗勒苗的生长速度很慢，但最终的收获是很棒的，将罗勒苗与草莓配在一起享用，实在是太美味了！我在选择芝麻菜和罗勒苗的种子时要求有些苛刻，所以这两种菜苗常常长势喜人。

我会在水果馅饼或安慰食品（使人产生温馨感觉的爽心美食）中加入一些菜苗；在制作鸡蛋三明治时，加入少许洋葱、蛋黄酱以及大量的水芹苗和芥菜苗；在烤马铃薯到开始爆裂之后，抹上厚厚的鲜奶油，撒上胡椒粉，并加入马槟榔和一些花椰菜苗及山韭苗。这些食物都会因为有了菜苗的“助力”而倍感美味。



## 种植和采摘

菜苗需要种植在土壤或类似土壤的材料中，其长势还取决于日照条件和空气流通情况。在菜苗生长了7~21天，达到2~5厘米的高度，最初的叶子长出时就可以进行采摘了，采摘时一般只需切下菜苗露出土壤的部位。菜苗的生长周期很短，非常适合在夏天种植，因为夏天人们更喜欢外出活动。与打理普通的菜园相比，在阳台上种植菜苗更容易掌控，而且需要的时间和精力也更少。

本书着重介绍了25种菜苗，它们具有不同的口感、味道、形状和大小。当然，你不必每种都去尝试，只需像我一样，从中找出你的最爱来进行深究。

🍷 拌有芥菜苗和葫芦巴苗的鹰嘴豆——西葫芦沙拉。辛辣的菜苗与温和的蔬菜配在一起，堪称绝配。



### 【TIPS】

通常情况下，在最初的萌芽阶段过后的一到两天里，在光照充足、湿度适宜和空气循环良好的环境下，菜苗的幼苗很快就长出来了。

