



最全最详尽的芽苗菜种植步骤详解
真正的天然无公害健康芽苗菜

种绿色芽苗菜 享健康好生活



我的芽苗菜种植日志

真正的芽苗菜零基础种植大全



慢生活工坊 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

我的 芽苗菜 种植日志

慢生活工坊 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我的芽苗菜种植日志 / 慢生活工坊编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5335-5352-4

I. ①我… II. ①慢… III. ①芽菜—蔬菜园艺 IV.
① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096616 号

书 名	我的芽苗菜种植日志
编 著	慢生活工坊
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	8
图 文	128码
版 次	2017年7月第1版
印 次	2017年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5352-4
定 价	32.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



怎样种好菜

“什么食物最营养、最绿色？”

“绿色的蔬菜。”

“什么菜最健康、最新鲜？”

“自己种出来的菜。”

“什么菜无公害、无污染，栽种又简单？”

“自己动手种出来的芽苗菜。”

芽苗菜以相较于其他蔬菜更简单的栽培方法，而迅速进入都市家庭生活中，成为当前最炙手可热的蔬菜。栽种简单、无污染、不耗时耗力成为芽苗菜的代名词。

本书主题在于又好吃又好玩的芽苗菜，介绍了芽苗菜的营养价值、种植的容器、水耕、土耕的方法等，同时列出20余种常见的芽苗菜的栽种方法，如豌豆苗、萝卜苗、红豆苗、香菜等等。书内的第二章将芽苗菜的创意玩法罗列在一起，让读者亲手感受制作、搭配芽苗菜的乐趣，最后，还增加了美食环节，让读者玩到、吃到。

芽苗菜的种子有最简单的购买途径，从网上、种子配方站都能得到。一起来动手、一起收获营养，给自己和家人提供一顿营养又不失美味的佳肴吧。

目录CONTENTS

第一章

关于芽苗菜

芽苗菜的传说	2
从种子到芽苗：演绎生命的神奇	3
芽苗菜里的健康秘密	4
芽苗菜种植必备神器	5
芽苗菜 6 大必种理由	6
水培示意图	8
土耕示意图	9

第二章

芽苗菜的创意玩法

鸡蛋壳也疯狂	12
杯中的芽苗世界	14
玻璃心、绿色身	16
破旧陶瓷盆的另类重生	18
饭盒里的绿色森林	20
让碗盛一碗绿色	22





第三章

轻轻松松种芽苗菜

豌豆苗	26
黄豆芽	31
萝卜苗	36
绿豆芽	41
空心菜	46
红豆苗	51
油菜苗	56
黑豆芽	61
荞麦苗	66
大麦苗	71

第四章

特色芽苗菜养成记

生菜苗	78
紫苏苗	83
蚕豆苗	88
爬豆苗	93
花生芽	98
苜蓿苗	103
松柳苗	108
西红花苗	113
小麦苗	118





第一章

关于芽苗菜

芽苗菜的传说

芽苗菜的历史在我国比较久远，早在 2000 多年前的先秦时期就有芽苗菜作为蔬菜食用的记录。成书于秦汉时期的《神农本草经》中就有一卷叫大豆黄卷，里面详细记载了黑豆芽的制作方法。古人所描述的芽苗菜大多是黄豆、绿豆生发的豆芽菜。

说起养生，古人的养生意识丝毫不逊于现代人。就连著名的植物学家李时珍都在《本草纲目》中指出：惟此豆芽白美独异，食后清心养身。更有甚者赞誉豆芽是“冰肌玉质”“金芽寸长”“白龙之须”等。

宋朝时的书籍明确记载了豆芽菜的制作方法还有食用方法。甚至还有诗人专门为豆芽作了一首诗，名为《豆苗》。

豆苗

江南之笋天下奇，春风匆匆催上篱。
秦邨之姜肥胜肉，远莫致之长负腹。
先生一钵同僧居，别有方法供斋蔬。
山房扫地布豆粒，不烦勤荷烟中锄。
手分瀑泉洒作雨，覆以老瓦如穹庐。
平明发视玉髯磔，一夜怒长堪水苴。
自亲火候瀹鱼眼，带生芼入晴云碗。
碧丝高奈涎滑莼，脆响平欺辛螯蕓。
晚松早韭各一时，非时不到诗人脾。
何如此隍咄嗟办，庾郎处贫未为惯。



芽苗菜种子合影



种生求子图



▲ 黑豆芽



▲ 黄豆芽

从种子到芽苗：演绎生命的神奇

现代剧作家夏衍曾说过一个关于种子的故事。有人曾问过，世界上什么东西的力气最大，有人说大象，因为经过驯服的大象能轻松地卷起几百公斤重的树木或货物，一头象抵得上二三十个人的劳动力。有人说是狮子，毕竟是称霸一时的强大生物。也有人开玩笑的说是金刚——大猩猩。金刚的威力现实中谁也没有真正见识过，最多在《金刚》的电影里看到过能够以一对抗多个美国战斗机的金刚。



▲ 多种芽苗菜



▲ 茁壮成长的芽苗菜

玩笑过后，科学家给出了最让人无法反驳的答案——世界上力气最大的是植物种子。

不是亲眼所见，可能谁都无法理解，为什么种子的力量那么强大，能将紧密结合的头盖骨完整地分开。头盖骨也许你没有见过，但你一定见过生长在悬崖峭壁上的树，生长在土壤贫瘠的墙头上的野草。

生命的顽强、种子的力量，越是艰难的地方体现得越淋漓尽致。



种子拼成的小人



玻璃瓶中的小嫩苗

芽苗菜里的健康秘密

芽苗菜中含有丰富的维生素 C，具有保持皮肤弹性、防止皮肤衰老变皱的功效，还含有可防止皮肤色素沉着，消除皮肤黑斑、黄斑的维生素 E，乃养颜之佳品。

一些营养专家和食品专家认为，芽苗菜中所含的叶绿素能够分解人体消化道的亚硝酸胺，有助预防直肠癌恶性肿瘤，芽苗菜中更含有若干强力的抗癌物质，具有意想不到的营养和医疗价值。以豆芽为例，在德国的冷盘中如果少了豆芽，客人会认为这是偷工减料；在萨尔瓦多，当地人把豆芽菜看作中国菜的象征；美国把豆芽菜列入防癌食品名单；不少国家把豆芽菜奉为减肥健美的蔬菜，豆芽被称为冰肌玉质，确实名副其实，当之无愧。



“绿色血液”小麦汁



▲ 培育成功的黄豆芽



▲ 凉拌豌豆苗

豆芽菜物美价廉，雅俗共爱。既可登上大雅之堂奢华的宴席，也可以是平民的家常之菜。豆芽菜的营养价值极高，近来西方的研究发现豆芽菜可以抗疲劳、抑癌、治癫痫，西方营养学家认为豆芽菜不仅有极高的营养还有极高的治病价值，他们一致认为豆芽菜是理想得近乎完美的食品。没想到千百年前中国祖先发明的豆芽菜竟是如此的神奇了不起。



杯子中的小麦苗

芽苗菜种植必备神器

芽苗菜种植需要最多的除了种子就是水，因此准备一个水流速度可控大小的喷壶是必要的。

选择喷壶不需要很大容量的，只要一次装水有 300 毫升就可以轻轻松松地搞定芽苗菜哦！

育苗盘分为专业的育苗盘和家庭的种植容器。如果不是专业的种植，家庭种植芽苗菜没有过多的要求，容器的选择不严格，如果有不用的锅碗瓢盆，可以废物利用一下。

使用水培方式培育芽苗菜的时候必须要用到育苗纸，如果不想购买的话，使用普通的纸巾也可以。



种植所需喷壶



▲ 育苗盘

▲ 育苗纸



▲ 颗粒饱满的种子

▲ 园艺铲

芽苗菜种植最重要的就是种子。在种植芽苗菜时，要挑选质量上乘的种子，以外形圆满、光滑、没有种皮破损、形状奇怪的种子为最佳。

如果使用土耕方式培育芽苗菜，就需要园艺铲进行操作了。购买园艺铲的时候不需要选择太大的。

芽苗菜 6 大必种理由

1. 健康绿色

用种子培育芽苗菜时，选种、播种、收获都是由自己亲自参与，所以在芽苗菜生长过程中能够保持芽苗菜的洁净和卫生，并生产出最健康的芽苗菜。

芽苗菜生长时间较短，一般芽苗菜 7 天即可收获，在此期间，不使用肥料也不产生任何污染。绿色、健康是芽苗菜最吸引人的地方。

2. 经济省钱

10 克种子就能生产 300 克芽苗菜，生长期间所需的就是每天 2~3 次喷水，如此低投入高回报的芽苗菜真正可以说是最经济实惠的一种蔬菜。



3. 好吃又好玩

近距离地观察和参与种子从萌芽到破土再到快速生长的阶段，见证种子的生长历程，见识生命的神奇，听起来就是一件很好玩的事情。

4. 美化环境

小小的芽苗菜，随处可安放，窗台上、桌角边、客厅的角落，只要有一点小空地，芽苗菜都可以适应并生长。

小小的绿色就可以将室内点缀成温馨的小花园，随处可见的绿色美化了朝夕相处的家，更为室内环境增色不少。



5. 不占空间

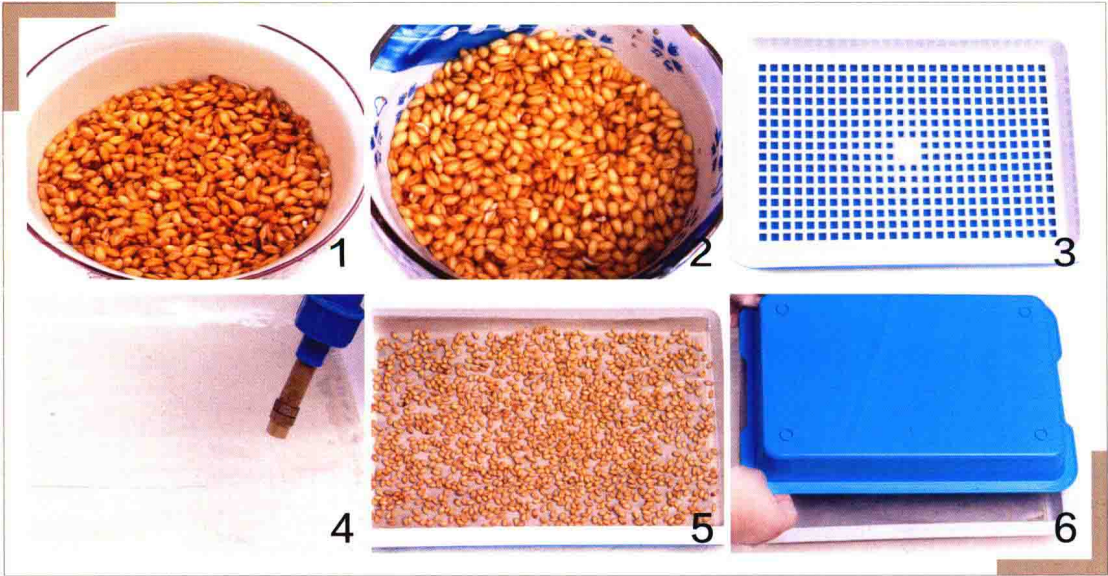
由于芽苗菜低投入高产出的特性，一把种子就能长出满满的一盘菜。在种植过程中，不需要特别大的空间，只要保护得当，育苗盘放在任何地方都可以，并不需要特定的培育场所。

节省空间是种植芽苗菜的又一独特优势。

6. 没有病虫害

芽苗菜从播种到收获只需短短的几天时间就可以完成。生长的环境比较干净安全，所以芽苗菜的生长过程中不会受到病虫害的侵害和影响。

水培示意图



1. 准备好适量的种子，淘洗干净用清水浸泡，水量约为种子的两倍左右。
2. 经过 12 小时的浸泡，种子吸水吸得饱饱的，就可以播种了。
3. 准备一个透气性和排水性都比较好的育苗盘。
4. 在育苗盘中铺上两层育苗纸，然后用喷壶浇水，将育苗纸浇透，但不能积水，多余的水倒出。
5. 将种子平铺在育苗盘中，种子不要重叠，否则容易发霉。
6. 盖子盖好然后密封，放在通风、黑暗的地方，等待种子破壳而出。



小提示

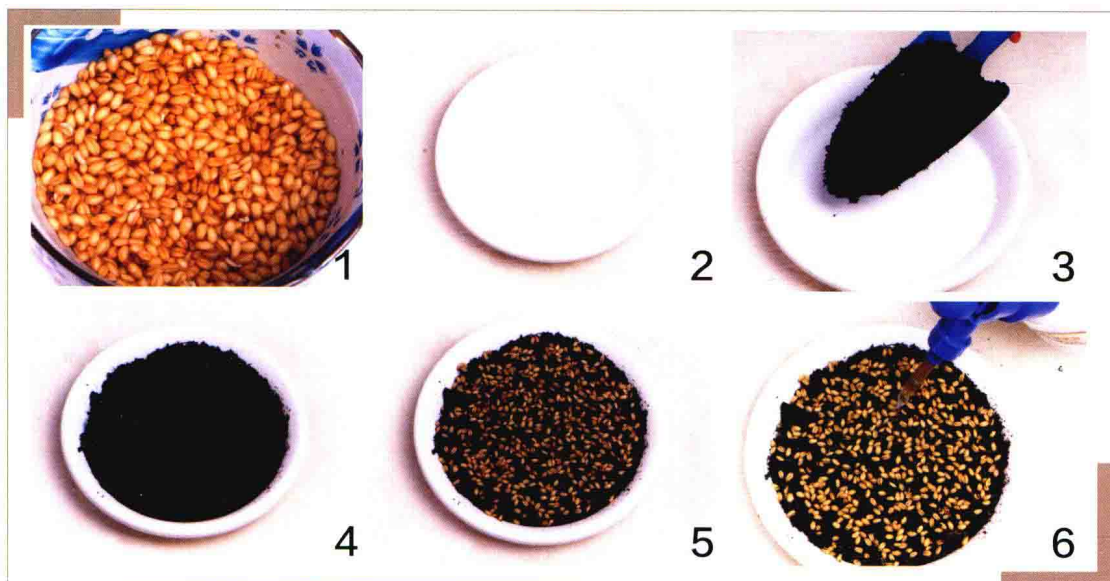
水培芽苗菜的生长环境比较洁净，生长过程中不需要农药和特别看护。



收获

将芽苗菜沿根部 3 厘米左右处剪掉，如果一次吃不完，可以将芽苗菜用保鲜袋保存起来。

土耕示意图



1. 准备一些用清水浸泡好的种子。
2. 准备一个干净的种植容器，大小可以根据个人的需要而定。
3. 用园艺铲将土装进种植容器里面。
4. 土的多少根据容器的大小而定，装土的时候要留有一部分空间，这样在浇水的时候不会洒出。
5. 将种子均匀地撒在土壤上面，注意种子不要重叠。
6. 种子经过一系列的操作，会变得有点干，所以播种后也要浇些水，保持种子湿润。



小提示

因为植物都有特性，种在土壤中更适合植物的生长特性，所以会长得比较好。



收获

收获时，尽量不要剪到土中的根，只要沿根3厘米处剪掉芽苗菜，清洗干净后即可食用。





第二章

芽苗菜的创意玩法