

家庭园艺DIY系列

种子变蔬菜

——健康芽菜种出来

都市农夫◎编著

最健康的家庭蔬菜！
最简便易行的种植方法！



化学工业出版社

家庭园艺DIY系列

种子变蔬菜

——健康芽菜种出来

都市农夫◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

种子变蔬菜——健康芽菜种出来 / 都市农夫编著. —北京:
化学工业出版社, 2012.5

(家庭园艺 DIY 系列)

ISBN 978-7-122-13998-6

I. 种… II. 都… III. 芽菜 - 蔬菜园艺 IV. S649

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 071857 号

责任编辑: 傅四周
责任校对: 周梦华

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm × 1230mm 1/24 印张5 字数157千字 2012年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

“食物当然是越干净越好！”人们在挑选食材的时候，总是抱着这样的想法。尽管一些蔬菜看起来很干净，但是人们心中还是会有“它含有多少农药成分、是否是绿色蔬菜”这样的疑问。并不是人们对食物过分挑剔，而是现在有太多让人不放心的食物。难道没有值得我们信赖的食物吗？当然不是，芽菜就是最健康、最天然的蔬菜！

人们常用“天真无邪”来形容小孩子，同样，我们也可以用“纯洁无瑕”来形容芽菜。一方面，芽菜是蔬菜的“幼儿”时期，含有高于成熟蔬菜的营养成分；另一方面，培育芽菜只要清水就可以，不依赖土壤，更不会施加农药和化学肥料，是真正的“纯天然”、“绿色”蔬菜。

不用花心思选购什么种植工具，在厨房转一圈，你



就能找到许多合适的工具，这些都是生活中信手拈来的物品。另外，你不需要对芽菜“特殊照顾”，只要每天腾出一点点时间浇浇水，它们就会以最丰盛的姿态来回报你。当你收获芽菜的时候，还会收获一份不一样的心情，这些小小的芽菜不仅会满足你的口腹之欲，还会给你的生活带来很多乐趣。

还在犹豫什么？现在就行动起来吧！家人的健康和美丽的生活环境就掌握在你的手中。

本书由都市农夫编著，在编写过程中，潘建永、王裕娟、于新利、赵凤、张春荣、张猛、张小磊、崔荣光、杜浩、季红、张永爱、刘红、陈萍、张淑环、王丽、李晶、夏冰、陈继荣、刘柳、张利英等人给予了大力协助，在此一并感谢。



目录

Contents

Part 1

开始为种芽菜做准备吧

家里哪些地方适合芽菜生长 /002

种芽菜，这些条件是必不可少的 /005

芽菜的生长还需要这些工具 /008

你知道在种芽菜的过程中需要注意什么吗 /013



Part 2

一颗豆的美丽人生 ——从豆到芽的精彩蜕变

黄豆芽——清爽白净的芽菜公主 /018

绿豆芽——夏日里的一抹清新 /022

红豆芽——破壳而出的相思之情 /026

黑豆芽——黑色种皮下的绿色希望 /030

豌豆芽——童话中巨人的栖息地 /034

蚕豆芽——火锅的理想配菜 /038

松柳芽——纤细中透着郁郁葱葱 /042



Part 3

粮食作物的华丽转身 ——超凡脱俗的新姿态

小麦芽——非常适合女士的排毒养颜品 /048

大麦芽——碱性食物中的人气王 /052

玉米芽——让肌肤焕发出迷人的光彩 /056

荞麦芽——让人回味无穷的甜苦口感 /060

葵花子芽——净化血液的清道夫 /064



Part 4

从清水中走出的蔬菜 ——家有蔬菜初长成

苜蓿芽——细细密密的小可爱 /070

香椿芽——深入人心的馥郁香气 /074

雪菜芽——细细品味中的丝丝甜美 /078

油菜芽——收获简单的快乐 /082

空心菜芽——与坚硬种皮抗争的勇者 /086

西兰花芽——开胃养胃的一剂良方 /090

大白菜芽——彰显最平淡的美丽 /094

乌塌菜芽——“维生素”的代名词 /098

白萝卜芽——甜甜辣辣的绝色美味 /102

黑芝麻芽——沙拉中的绿色调味品 /106

芝麻菜芽——夏日消暑的上等佳品 /110



Part 1

开始为种芽菜
做准备吧





家里哪些地方 适合芽菜生长

与其他蔬菜相比，芽菜最大的特点就是干净、节约空间。不需要特别腾出大片的地方安置沉甸甸的花盆、土壤以及铲子、耙子等工具，只要有一块小小的空间、充足的水分、轻巧的容器，你就可以收获丰盛的芽菜。那么，家里哪些地方适合种植芽菜呢？下面就让我们仔细“勘探”一下吧！

厨房



作为美食的“发源地”，厨房可以说是最天然的芽菜种植“基地”。首先，厨房有足够的湿度。种子在发芽、生长过程中需要充足的水分，湿度是种子生长必不可少的条件。其次，厨房的光照适当。种子在生长过程中对光照是有一定要求的，例如发芽时避免见光，后要接受光照，但不能曝晒等（详细内容在后文 有说明），适当的光照有利于芽菜生长。再次，厨房取材方便。盘子、筐、碗、盆……厨房有诸多适合培育芽菜的容器。另外，换水、浇水等工作也方便进行。



“民以食为天”，毫不夸张地说，有厨房的地方就可以种芽菜！将水台、橱柜等地方腾出一块可以放置盘子、小筐等容器的地方就可以，小小的芽菜不仅不会给你添乱，收获后还可以立刻满足你的口腹之欲呢！

餐厅

餐厅虽然没有厨房得天独厚的条件，不过也是适宜芽菜生长的地方。一方面，餐厅温度较为稳定。种子发芽、生长需要适宜的温度，如果温差过大会影响芽菜的质量，所以稳定的温度对芽菜来说很重要；另一方面，餐厅可以用来培育芽菜的空间更大一些，我们可以选择餐桌、窗台、橱柜等地，或者可以在餐厅的一角摆一张椅子，在椅子上种植芽菜。

有的餐厅位于居室的内部，没有窗户，这种类型的餐厅在种植芽菜时要做好通风准备，以保证芽菜在生长过程中不会出现霉烂现象。



客厅

一般来说，客厅具有光线足、通风好、面积大等特点，在客厅选择芽菜的种植“基地”时，我们可以有多种选择。例如茶几、电视柜、窗台等地方，也可以在客厅的一角摆放一张小桌子，为芽菜搭建一个“小窝”。不过，在客厅种植芽菜时，我们需要注意这些方面：避开光线强的地方，气温低的时候注意保温，及时给芽菜补充水分等。



Part 1 开始为种芽菜做准备吧

Part 2 一颗豆的美丽人生
——从豆到芽的精彩蜕变

Part 3 粮食作物的华丽转身
——超凡脱俗的新姿态

Part 4 从清水中走出的蔬菜
——家有蔬菜初长成

卧室

在人们的印象中，卧室的功能主要是休息。现在，当你学会种植芽菜后，就会发现卧室也可以成为芽菜的种植“基地”呢！床头柜、写字台、窗台，这些地方都适合用来种植芽菜。在阳光强烈的日子里，窗帘还能够起到遮光的功效。只要我们注意及时给芽菜补充水分，在卧室种植芽菜会是一件很惬意的事情。



阳台

阳台虽然一直都是栽培植物的首选之地，不过对于芽菜来说，它的功能更突显于芽菜成长后期。由于阳台的光线较为强烈、空气干燥、温度多变等，所以在芽菜成长前期，我们不提倡在阳台种植，这样会影响芽菜的质量。不过，当芽菜长到一定高度、可以见光后，我们就可以
在阳台摆一张椅子或小桌，或者干脆就放在窗台、地板上，让芽菜接受阳光的洗礼，这时阳台就可以发挥自身的功效了。当然，及时给芽菜补充水分也是不可忽略的步骤。



除了这些地方以外，我们还可以根据自家情况“勘探”出更多适合芽菜生长的地方，只要保证芽菜有充足的水分、适宜的温度、恰当的光照等条件，无论是什么地方，都可以成为芽菜的种植“基地”。



种芽菜，这些条件是必不可少的

古时候作战讲究“天时、地利、人和”，种植芽菜也同样如此，哪些条件是必需的、哪些条件有什么特定要求、哪些条件无关紧要等都要明白，这样才能保证种出健康、丰富的芽菜。那么，在种植芽菜的时候我们需要具备哪些条件呢？

种子



种植芽菜，种子是主角。

首先是选购。买种子是一件非常容易的事情，一般的传统市场、超市或者当地的种子公司等地方都有种子出售。这些种子或散装、或袋装，我们可以根据具体情况来购买。通常情况下，种芽菜所需的种子都是日常生活中常见的类型，如黄豆、绿豆、红豆等，想要大量种植的话，也可以零买，非常方便。当然，如果觉得去市场、种子公司等地方购买不方便，我们还可以网购，这样不出门就能够买到自己想要的种子了。

其次是质量。芽菜的成活率与种子的质量息息相关，种子越新、质量越好，芽菜的成活率越高。因此，在选购种子的时候，我们要以当年的新种为首选。通常情况下，新种子有一种自然的清香，颗粒饱满，有光泽，而陈旧的种子闻起来有一种潮味，颗粒干瘪，颜色晦暗；如果购买袋装种子，就要选择日期为新近的。此外，种子买回来后还要进一步筛选，将其中的杂质、残种、干瘪的种子去掉，这样可以保证芽菜的出芽率。



水分



芽菜的最大特色在于不用土壤培育，因而水分对芽菜来说是必不可少的条件。在种植芽菜的过程中，要及时补充水分。通常情况下，如果是用镂空的容器如篮筐来种芽菜，每天要为芽菜喷洒2~4次水；如果是不漏水的容器如盘子来种芽菜，则可以适当减少喷水次数，以免积水。

“水是生命之源”，水质的好坏对芽菜的生长也是有影响的。我们可以使用桶装水或自来水，但是一定要保证水质干净。此外，不要用热水浇洒芽菜，这样会破坏芽菜中的蛋白质，降低芽菜的营养功效。



温度



种植芽菜，适宜、稳定的温度也是重要条件。一般来说，种子发芽的时候需要放在最温暖的地方，18~25℃的温度是最适宜的；当种子发芽后，温度控制在15~20℃之间就可以。正是因为对温度要求严格，所以在夏季或冬季时我们需要适当采取一些措施，如利用空调调温，为芽菜营造良好的生长环境。



阳光



对芽菜来说，阳光可以说是最天然的“营养剂”。不过，这种“营养剂”可不是随便乱用的。在种子发芽期间，为了保证一定的湿度、温度，要避免阳光照射；当种子长出小芽时，也要注意避光，因为被太阳照射后，小芽会变绿、变硬，长成粗纤维的芽菜，不仅口感差，而且营养也不够。那么，什么时候才能让芽菜接受阳光的“洗礼”呢？当芽菜长到3~4cm左右时就可以了，这时候芽菜是黄色的，当我们把它移到阳光充足的地方待上一段时间后，芽菜就会由黄转绿，并茁壮成长，用不了多久就会丰收。这样的芽菜不仅口感好，其中富含的叶绿素对人体也是非常有益的。

有了以上这些条件，芽菜就有了强大的“后盾”，我们在种植时就可以胸有成竹。除此之外，我们只要再在一些细节方面多加注意（在后文我们将为大家详细说明），就可以成功种植芽菜了。这些，你都记住了吗？



Part 1 开始为种芽菜做准备吧

Part 2 一颗豆的美丽人生
——从豆到芽的精彩蜕变

Part 3 粮食作物的华丽转身
——超凡脱俗的新姿态

Part 4 从清水中走出的蔬菜
——家有蔬菜初长成



芽菜的生长 还需要这些工具

一提到种植工具，很多人都会情不自禁地想到沉甸甸的花盆、各种各样的铲或耙、大个头的喷水壶……这些繁杂、沉重的工具，想想就让人头大。但是现在，你再也不用为此发愁了，因为种植芽菜是不需要如此“兴师动众”的。下面，就让我们看看种植芽菜会用到哪些工具吧！



漏水塑料盆

这种塑料盆方便轻巧、不积水，无论是粘毛还是发霉，都很容易清洗干净，使用寿命长，外形美观。需要注意的是，有些彩色的塑料盆会掉漆，在选购的时候可以用钢丝球或砂纸蹭一下，如果有掉漆现象，说明是劣质产品，不利于芽菜的生长，最好不选。



竹筐

竹筐是一种天然的种植容器，具有透气性好、不积水等优点。不过，在种植芽菜的过程中，由于经常接触水，因而竹筐很容易发霉。这时需要用刷子将竹筐仔细刷干净，控干水分后放在阳光下晒一晒，不仅可以使竹筐恢复如初，而且还能够杀菌消毒。



盘、碗等厨房用具

这是种植芽菜最常见的容器，可以说每个家庭都有。我们可以向厨房“借”，那里有很多适宜种植芽菜的盘、碗等容器。一般来说，常见的盘或碗主要是瓷、玻璃、金属等质地，这些容器清洗方便、样式多、外形美观。美中不足的是，这些容器不漏水，因此很容易出现积水现象，这就要求我们在种芽菜时掌握好水量；有些瓷或玻璃质地的盘、碗易碎，我们在用它们种芽菜的时候要注意轻拿轻放；至于金属质地的盘、碗，我们最好选择不锈钢材质的，这样的容器不易生锈。

此外，盘、碗等容器的选择也是有讲究的，我们应尽量选择浅口的盘或碗，如果太深会影响芽菜采光，不利于后期生长。



塑料容器

家里的果盘、保鲜盒等也可以用来种芽菜，这类塑料容器同样具有方便轻巧、使用寿命长等优点，但是透气性差、容易积水。所以，我们在使用这类容器种芽菜时要适量浇水，并把它放在通风的地方。



废物利用



如果你觉得家里的竹筐、盘、碗等容器不够用，没关系，生活中还有很多信手拈来的小工具。例如塑料瓶、塑料盒、酸奶盒或盖、月饼盒、饼干盒、饺子碟……只要把这些看似多余的废物加以改造，都可以成为种植芽菜的容器，既节约、又环保，方便又省事。