

## 芽菜小檔案 - 芽菜種植技巧和辨別方式



讀 0

推文

2018-01-11 記者 翁邦晏 文



圖為小麥苗芽在催芽時所擺設的盒子。(翁邦晏 / 攝)

關於芽菜，不知道大家的想像是什麼？是白色細長的綠豆芽？還是翠綠瘦小的小麥芽呢？其實這兩類在專業上分為芽菜和苗菜，苗菜是可以照光的，因此在種植期間可以見到綠葉，相反的，芽菜不能夠見光，因此會呈現白色細長的樣子。種植芽菜的步驟可以分為下列四步驟：

- 一、選種：選種，主要是要判別種子是否有受損等等的情形發生，此外，種子也是有生命力的，雖然久放的種子也能夠成功發芽，但其發芽率會下降。
- 二、泡水：泡水的目的，主要是為了讓種皮軟化，藉此提高種子的發芽率。在泡水的階段需要注意的事情是，部分豆類種子較容易腐爛，因此必須要注意在泡水的階段裡，必須要換水，並且要避免傷及種子，另外，泡水不能泡到起泡泡，如果起泡泡的話，也會降低發芽率。
- 三、催芽及培育：在泡水後，便是要催芽了。在催芽的階段裡，如果種子並沒有長出芽來，就必須挑除掉，而經過催芽階段的芽菜，成功生長的機會幾乎是可以百分之百。在這個階段，部分芽菜不能夠見光，如果見光了，便會開始產生葉綠素，便不會是白色細長的模樣了。
- 四、採收：在經過上面的步驟，並且記得適時換水後，原則上，只要經過 4 到 5 天左右，便能夠收成了。

另外，要如何辨別芽菜的好壞呢？只要檢查芽菜的頭或是根下面長長的鬚鬚就可以了，一般來說，如果為求成長的快而投藥的話，根的鬚鬚會腐爛，這時為了整體美觀便會挑除，因此可以檢查根和莖是否大約是一比一，以及有無腐爛，便可以略知一二。

### 延伸閱讀：

返鄉青年邱政光 推動芽菜農場轉型

[▲TOP](#)