

一、材料:米豆(http://www.fooddb.com.hk/chi_fruit.php?id=10&type=11)，英文叫 cowpea 或 black-eyed pea，豇豆屬。台灣最常見的豇豆是菜豆。本示範使用美國進口米豆。

二、方法示範

1. 用發芽用培養土 (示範使用 Lambert AFM)鋪在有孔的盆子內，厚度約 3-4 公分下，方放一個盛水鍋子。澆水讓培養土濕透。讓下方的鍋子水位浸泡到上方的培養土約 2 公分。

**苗菜生長期短，與土壤接觸密切，為衛生安全問題，請注意使用乾淨的培養土。

**本示範隨手使用有孔鋁盆，種植食用請使用不鏽鋼材質。



2. 撒上米豆(左下圖)，上方覆上一層薄的培養土(右下圖)，不須再澆水，因為覆蓋的培養土會從下方鍋子吸水而濕透。



3. 第 3 天種子發芽後(左下圖)，用水沖掉豆芽上的培養土(右下圖)，讓豆芽完全露出。沖洗的水流到下方的鍋子成為供應水源，播種後只澆這一次水，順便沖掉豆芽上的培養土。下方鍋子水位以接觸到上盆底培養土 1 公分即可，不要浸泡到上方培養土，



4. 沖水後苗快速成長，豆苗的根會伸長到下方水盆吸水，所以就不用再澆水了。下方鍋子的水看起來有點黑，是因為上盆的掉下一點培養土在水裡。如果水沒有發生腐臭味，而是豆子的青味，那表示水質正常，沒有問題。



5. 總共 5-7 天就可以收割了。收割位置在土面上 1-2 公分，收割的苗不要沾到泥土。把萎縮的子葉剝掉，就可烹調食用。



6. 如果收割的位置在子葉以上，豆苗還可以再生，不過因為子葉營養已經消耗掉，再生的生長速度很緩慢，需要補充一點薄的液肥。



7. 如果豆苗多養幾天，子葉會自動脫落，可以省去剝除子葉的工作。



三、常見問題

1. 覺得苗菜苦味、青味比較重。

培育過程中減少光照，例如，放到遮蔭的地方，味道就會比較清淡。如果直接照陽光，光照越強，葉片苦味、風味會隨著增加。視各人喜歡調整光照強度。

2. 苗菜和芽菜怎麼區別?

苗菜是指長了真葉(子葉上的第 1 對/片葉)的小苗，如果只有子葉，那就是芽菜。本示範是苗菜。

3. 要不要施肥?

-通常不需要施肥。苗菜一般在照光下生長，有光合作用和子葉提供養分，因此發芽後約 1 周都不必施肥。

-如果子葉已經脫落還想繼續栽培，或採收後要再收穫第二次，就需要施一點液體肥料。施肥後記得植物要照光，不可以放在黑暗的地方，並且施肥後 5 幾天內都不可以收割。照光產生光合作用能轉化所吸收的氮肥，使植物體不會累積過高的硝酸鹽。

4. 怎麼食用?

-生食是可以的，但前提是: 1) 培養土要確認是衛生的，不要使用堆肥製造的，2) 栽培過程中水質沒有發生腐臭味。3) 收割的苗菜不可碰觸土壤。

-燙、炒、湯...任何烹調都可以。

5. 米豆裡買?

-一般販售五穀雜糧的店可以買到。1 台斤 40 塊左右。

6. 不用培養土可以種苗菜嗎?

-也可以不用培養土，但效果略差一點。因為培養土有吸水和供水的效果，並且也提供少許的養分

7. 衛生的培養土哪裡買?

<http://www.linberg.com.tw/buy/main.php?cat=488&subcatdiv=488&mt=1>