

一起來孵黑豆牙



清潔、簡單自養的芽菜

在經營屬於自己的都市花園之餘，都市園藝生活也可以和大家分享種花以外的都市田園樂經驗，因為發現很多人都對芽菜很感興趣，尤其是自己孵的芽菜清潔、可口、安全，也很容易，只要熟悉一些技巧。不過討論之後，別忘了還是要多種點花花草草，畢竟心靈美化也很重要。

我也是因為搬到了都會區，才開始學孵芽菜，因為可以種花的地方都利用了，於是想到小時候媽媽用兩個素燒瓦盆，都可以變出好吃的豆芽，除了滿足口腹之慾外，也是很有趣的田園經驗，孵豆芽成了我的新嗜好，在此和大家分享其中的快樂和秘訣。

營養健康蔬菜

豆芽是營養健康的蔬菜，含有多種維他命及礦物質，尤其是含有豐富的維他命B及C群。而豆類種子，本身營養豐富，栽培

起來很容易，也不須特別的設備，一樣能成功的孵出豆芽。只是自己孵的豆芽較細弱，雖然不比市場買的豆芽漂亮，但是新鮮、美味、乾淨是一流的。而且烹炒時，不太失水，真材實料，絕不會兩盤剩半盤。

孵豆芽的準備

一般來說，只要是活的種子都可以來孵豆芽，其中黃豆、綠豆是特別容易，種子也便宜，也容易隨處都買得到。所以，先由這兩種練習，就很容易抓到孵豆芽的技巧，圖說以黑豆為例。而且黑豆芽也是市面上不容易買到的新鮮玩藝。

有了豆子，再準備一個雙層籃、一塊紗布，就是全部需要的家當。雙層籃，一層是籃子，一層可以接水，像一些洗菜籃、洗碗籃、茶杯盤，都可以用。沒有雙層籃，一些單層籃子加上盤子一樣好用。紗布要足以蓋住籃子，約四到五層厚，保水遮光的

效果會較好。沒有紗布，乾淨的新毛巾也可以。

孵豆芽的步驟

先量一杯或半碗的乾豆子，將看得到破損的豆子先挑出。用清水洗一洗，浮起來的豆子就沖掉，大部份是較小或生育不良的豆子，但不要沖水太急，每粒都浮起來，變成沒一粒好豆就慘了。

泡水淹過豆子2、3公分高，泡一晚，早上倒掉或早上出門前泡水，下班回來正好倒掉。這時會看到有些豆子好像已經先發芽了，不過不要高興太早，這些大概也是破損或種皮不全的種子。這時再將其中真正破損的部份挑掉。豆子泡水吸飽水後，大概是原來的2到4倍大，然後將豆子輕輕沖水瀝乾，加一點水在底籃，不用泡到豆子，表面再蓋上濕紗布，然後放到黑暗的地方。以後的四到五天早晚沖一次水，可以請小兒小女代勞，他們也樂著呢！約長到7、8公分就



圖1. 右下乾黑豆，左下泡水後的黑豆膨大許多。



圖2. 泡水後的黑豆放到雙層籃子中蓋上紗布，放在暗處。

可以採收，炒來吃或煮湯。

注意事項

要成功的孵豆，只有兩件事要注意，一是乾淨，二是黑暗。好在兩者都很容易做到。

乾淨是由使用的容器開始，如果不是新的籃子，要用清潔劑用刷子裡外都刷乾淨。懶得刷，可用漂白水稀釋後浸泡，再沖乾淨即可。

紗布的好處是本來就乾淨，又便宜，一兩次後丟掉，或洗乾淨烘乾也可一用再用。豆子則只要將破損豆子揀乾淨，就沒什麼大問題，這也可請女兒代勞較可靠。而黑豆的好處是種皮和種仁的顏色對比清楚，所以特別容易挑揀壞豆出來。

黑暗也很容易，蓋黑布、蓋紙箱都可以達到要求，我則是放在瓦斯爐下的櫃子，拿取都很方便。外洩的瓦斯還能幫助豆芽長胖，大概是意想不到的成果。因為天然氣中多少也有些乙烯，而乙烯是一種植物生長素。倒是第一次孵豆芽時兒女很好奇，一直去看，都把豆芽看短了。

成功的第一次

第一次要孵成功，就會有很大的信心，而且越來越熟練，才能孵得輕鬆，吃的愉快。所以第一次可以只孵少一點，豆子剛剛好鋪滿籃子三分之

二就好，因為豆子疊得越多層越容易失敗。也不必等到像買來的豆芽那麼長才採收，約四天就採收，先吃為快。爾後嘗到自己孵出豆芽的美味和成就，就會樂此不疲。而我總是隔天泡一杯豆子，輪流更換豆子的種類，不但省事，也省下不少買菜的支出，尤其是颱風季。

成功的第二次

有了第一次的成功，很容易造成第二次的失敗。所以一定要



圖3. 每天早晚淋洗一次，兩天後芽長出約2公分。

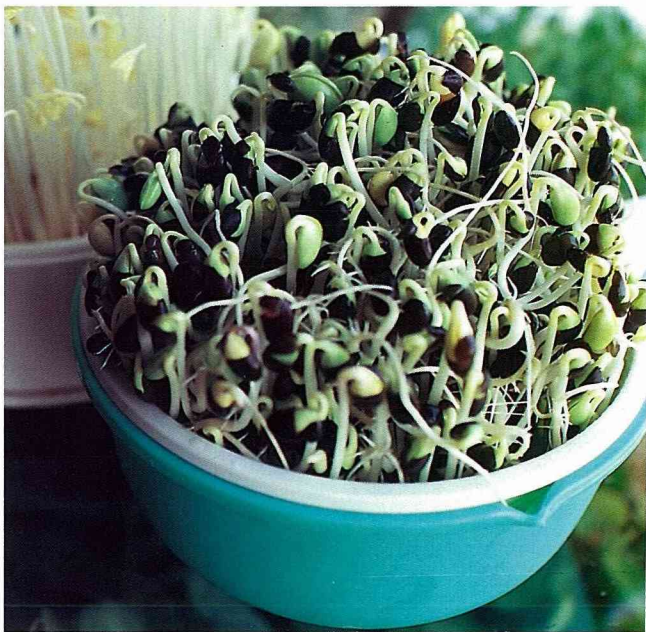


圖5. 四到五天就滿成籃子的兩倍高，不小心就孵成巨芽，25公分大。



圖4. 三到四天後豆子長滿一籃，天熱長得快，淋洗要更徹底。



圖6. 略沖洗掉黑種皮，用蔥或韭就可以炒出清甜可口的黑豆芽。

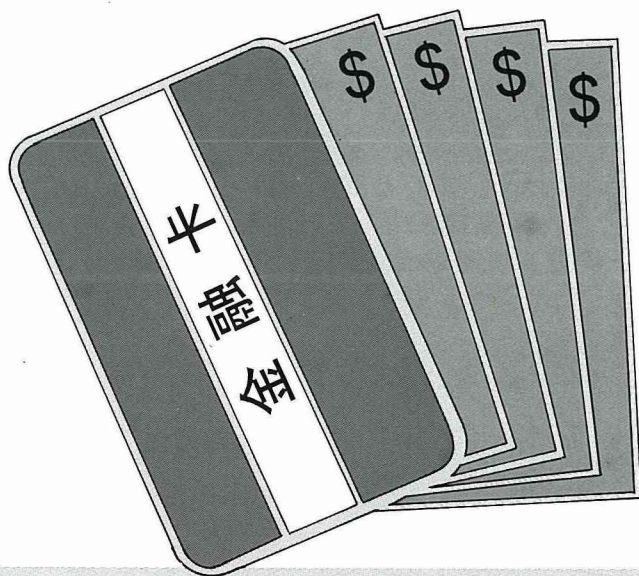
記住要將籃子和紗布洗乾淨，就沒有大問題，而且不會那麼好奇一直去翻看。當您看到紗布被豆芽頂得高高鼓鼓，就知道又有一頓好吃了。另外，就是因為孵得太順手，常常一不留神就長的太長、太老。不過還好自己孵的豆芽，因為採收後馬上煮來吃，還是很可口，且黑豆芽和黃豆芽一樣不怕久煮，很合適燉煮排骨湯，即使老一點一樣可以煮的柔嫩鬆軟。趕快開始您的第一次，試試孵黑豆芽的樂趣和滋味！

附記

您動手試試看了嗎？成功了嗎？遇到困難嗎？歡迎來信討論，和鄉間小路的讀者一起分享經驗！



持卡可貸款



您需要辦理
金融卡簡便融資嗎？
歡迎駕臨或電洽本行各地分行
我們願竭誠為您服務



臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號 總機：(02) 349-3399 • 349-3456

△7 年八月號的「鄉間小路」刊登的節令蔬菜是山藥。幾年前，在一次農業推廣展示活動中，第一次接觸到山藥。因為以前對山藥的印象只是停留在藥材，而調理起來好像也很茫然不親切的感覺。而且發現很多人也跟我一樣，好像又期待又怕受傷害，始終不會想將它納入正常的生活飲食。後來一旦熟悉一些烹調的方法，才知道不學習吃山藥，是多麼可惜的一件事，白白錯失了一項天賜的美食。

其實山藥的調理很簡單，只要去皮，就可以想像成馬鈴薯，不同的是，口感更細膩鬆軟、更好吃、更容易烹調、更快煮熟。只是削皮時更滑溜，還好不像芋頭會讓手發癢，只要墊塊乾淨的

抹布或厚紙巾，就一切都在掌握中了。

最簡單的是煮成山藥排骨湯，不過排骨可得先熬好，山藥煮個不到10分鐘就全爛熟了，煮的太久可就全化了，成了一鍋奶湯了。另外，用擦床刨成絲，加上鬆餅的麵糊中，用奶油煎成山藥甜鬆餅，也是我家的獨特美味。鬆餅粉在大一點的超市都可以買到，只要加雞蛋、牛奶即可。如果自己配鬆餅粉，只要一杯麵粉加一茶匙泡打粉，加一些糖，用牛奶和蛋調成稀糊，用湯匙杓起麵糊時，會柔順的流洩下來，如果沒有把握，試煎一兩個就知道是不是太稀或太稠。總之，只是餅的軟硬差一點，都還是很可口。澆上糖漿或果糖，就

可是孩童最好的放學點心。我兒子則是喜歡很時髦的澆上楓糖漿，一起食用。

因為不是很好買到山藥，一次又只好買到比較多的山藥，雖然可以室溫通風貯藏，但容易由表皮擦破處感染黴菌，有時讓人措手不及，昨天看還好好的，今天就長滿黴了。即使冷藏，大概是濕度的問題，還是不甚耐貯。所以，還是買回來儘快食用，或是一次都削皮，切塊後冷凍，比較保險，下次調理也更方便。希望沒試過山藥的讀者，有機會時都來試試看，找到農業消費的樂趣，別錯過了短短的山藥季。

(李麗)



一套三卷
1500元
優惠特價

單卷550元

中國蘭專輯錄影帶

與蘭有約

中國蘭之栽培法(50)分鐘
中國蘭之管理法(50)分鐘
與蘭有約欣賞篇(50)分鐘

本套為您介紹中國蘭之組織、栽培方法、管理技巧及病蟲害防治和注意事項，更有近百種雅藝、花藝新品種介紹，千萬別錯過哦！

海岸山脈寶石之旅(全集)

美麗燦爛的寶石是如何形成的？
台灣海岸山脈裏 蘊藏了那些寶石呢？
藍寶石、紫玉、白玉髓這些礦脈分佈於何處
本片中您將可獲得最珍貴的解答！

郵政劃撥：0005930-0豐年社
地址：台北市溫州街14號 電話：(02) 3628148

片長90分鐘
每卷600元