

都市農婦

我常常自詡自己是個都市農婦，因為我真的會買的青菜，一定是我自己還種不出來的種類。更何況在餐桌上，我兒子常常連珠炮的問媽媽說：「這是一種青菜嗎？是可以吃的嗎？市場有賣這種菜嗎？」一串串問號問的我都要尷尬起來了。第一次給兒子吃向日葵芽，就是這樣的情境。

屋頂「淨」土

但老實說我們一家也和您一樣，住在寸土寸金的都會區，唯一好一點的地方是屋頂至少還是一片「淨」土，可惜也是寸毛不生乾淨的淨。農學院念了這麼久，想來想去唯一可用的，就是容器



■前面一盆向日葵是發芽1、2天，後面的約為3天。

栽培了，而且花盆、培養土都很輕巧，不必看老公的臉色，小女子也可以自己隨心所欲的擺弄佈置，才是真正的理想。我就是靠這些簡單的東西，把屋頂經營的小有規模，花花草草間，就穿插著這些兒子眼中怪異新奇的青菜家族。

向日葵也瘋狂

第一次知道向日葵可以吃，是去參加桃園區農業改良場的芽菜品嚐會，在眾多熟悉的豌豆芽、苜蓿芽中，夾雜了這一盤大家都很少會想去動筷子的深綠色巨型芽菜，要不是在場的專家博

■我在屋頂上種花，也夾雜著一兩盆向日葵芽菜，您找到了嗎？

屋頂上的向日葵





士說明是向日葵芽，恐怕等到天黑「散攤」，還是原封不動。因為太難想像向日葵也能吃嗎？肥厚的豆芽瓣兒，比手指甲蓋子還大片許多。

當時我還和同去的朋友說，慈禧太后吃的御膳豆芽釀肉，可能就是要這般巨大的豆芽，才容得下巧手的御廚，在豆芽瓣上挖個洞，再把肉餡填進去，滿清的半壁江山大概也消耗在這點玩意兒上面。總之，沒人教您吃向日葵芽前，您一定跟我一樣，吃葵瓜子很正常，吃向日葵芽，是不是有點太瘋狂了吧！

芽菜店的常客

其實我以前也常常上芽菜店買種子，怎麼就沒注意這個灰姑娘呢？因為當屋頂種的菜，不及採收「赴市」時，我全靠孵些黑豆芽、紅豆芽來應急，可真沒注意葵瓜子是可以發芽的。後來再去買芽菜種子時，問老闆好東西怎麼不推薦來分享，他卻操著山東口音輕描淡寫的調侃我：「俺看您老儘買黑豆、『轟』豆，哪曉得您老會不會兒吃這東西」。所以，看來做人一定不要太固執，失掉了很多嘗新的機會。

原來向日葵芽就像孵豆芽一

樣簡單，種子有兩種，一種是本地產的大葵瓜子，樣子就像平常過年過節吃焙熟帶殼的葵瓜子，每一粒都比小指甲蓋還大片，殼上是黑、白、灰色夾雜花花的條紋。另一種據說是進口的葵花種子，只有前者的四分之一大小，而且是通體黑亮。價錢反倒小的是大的兩倍有餘，小粒80元一斤，大的才35元一斤。老闆說小的比較好孵、發芽率較高。不過我孵起來時，倒不覺得其中有太大的差異，也可能是因為每次我孵芽菜，買種子都遵守少量購買趁新鮮，彰顯不出其中的差別，但就植物學來看，真是大粒種子貯存命較短，也許這就是小粒葵瓜子的價值。然而孵起豆芽，大粒的芽更大，也是優點。

芽菜三部曲

孵芽菜的基本步驟都一樣，一是讓種子充份吸水，約為4到6小時；二是去蕪存菁，留下完整發芽力高的種子；三是黑暗，至於大家頭痛的一天要澆三到四次水，我則改成早晚徹底的淋洗，或是用紗布水盤改成自動吸水。這樣說來，很多讀者可能還是覺得很麻煩，好在向日葵真是粗勇夠力，用淺淺的培養土，擺

在屋頂不太搭理也可以，兩手一攤就等著收穫。

輕鬆土耕芽菜

用這種土耕的方式培養芽菜，其實就和一般栽培一樣，只是提早採收小苗，優點是栽培期短、密植，所以很快就有收成，而且失敗的風險也會變小，因為靠得是種子本身貯藏的營養來培育植株，所以就算是栽培環境條件，如光照差一點也無妨，是很輕鬆的栽培方法。

先將向日葵清洗，漂去破損的種子，一般來說它們都比較輕，會很容易浮起來，要忍痛放棄。然後吸水4到6小時，如果有空記得換水一兩次，每次換水，就用多一點的水量浸種。準備一個乾淨的花盆或塑膠籃子、有洞的平盤、育苗盤都可以，手邊有什麼方便就用什麼。我因為也喜歡種些花草草，每次要種花的新盆子，就先拿來種這些芽菜，連清洗都不必了，很省事吧！

種植的步驟

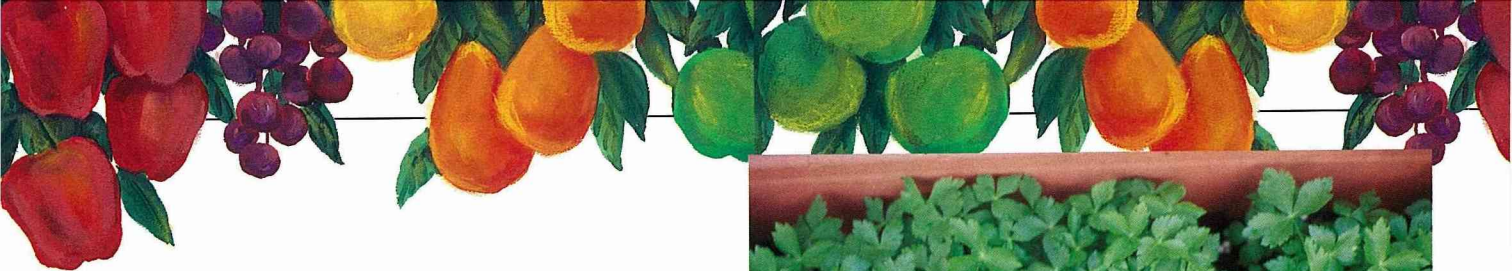
在盆底鋪約2公分的培養土，最好是無土的介質，也不含肥料的配方，一則芽菜培育時間短，二則其實種子本身的養份就足夠了，培養土如果肥份太高，反而會傷害種子幼嫩的新根，灼傷根尖。

然後就可以撒上吸飽水的向日葵種子，而且可以撒的密密麻麻，幾乎是一粒接一粒都沒關係，但基本上不要重疊比較好。

撒完種子後就可以蓋上薄薄一層的培養土，



■ 5、6天之後，向日葵芽的子葉張開，脫掉種殼、轉綠就可收成了。



蓋得看不見種子即可，也不要太厚，一般來說是種子厚度的2到3倍高即可，而向日葵算是很大粒的種子，蓋到1公分厚都沒關係。最後記得充份的澆水，就可以了。我都直接把它們跟其他種花的花槽、花盆一起放屋頂上，每天澆一次，偶而一忙忘記了兩三天，好在培養土保水力也不錯沒啥影響，倒是很多學生跟我說種子泡爛，原來是澆得太濕太勤了，反而是我還沒失敗過。

快樂收穫

4、5天之後，就可以採收陸續開市了，用剪刀齊地一剪，真是得來全不費功夫，一點都沒有耕耘的辛苦，而且也不必急著一次同時採收，直到向日葵的本葉長出來、長大之前都沒關係，本葉有細毛在表面，口感會變差。不過採收的緩衝期還是有10天左右，但要提醒您的是，芽都

■山芹菜可以用類似栽培向日葵芽的方法密植栽培，只是苗期較長。



長的很大了，喝水就喝得很兇，要移到陰涼處，或不能忘記每天都要去澆水。每次我都等要下鍋了才去樓上剪兩剪就夠吃了，實在是向日葵芽大大的有份量，而且也別忘了順便觀察一下，並確定要不要再澆水。

生食 快烹 快食

也許您最關心的是，向日葵芽這麼容易種，大概很難吃吧！我只能說燙熟吃起來的口感風味都像茼蒿，還更脆嫩多汁，所以除非說您是討厭吃茼蒿的人，要不然應該是一種可口又美味的芽

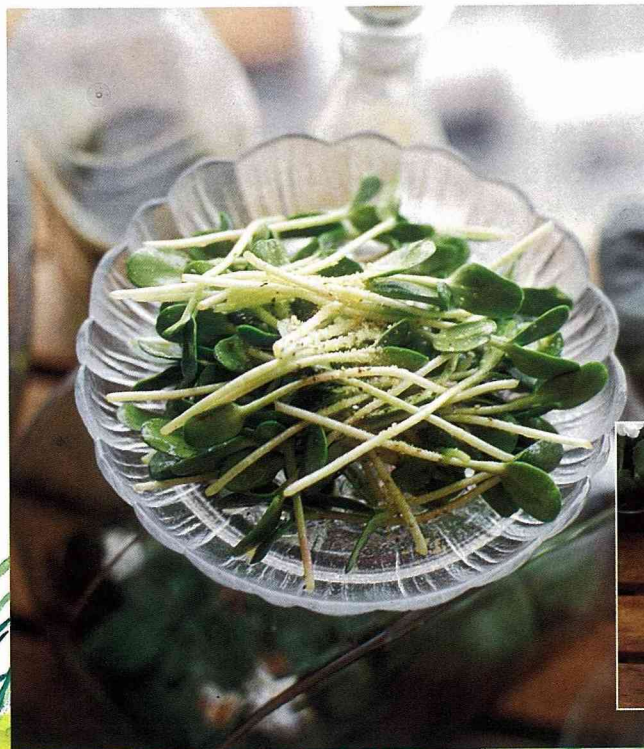
菜。

向日葵芽就像一般的蔬菜，炒、煮、烤、炸都行，包水餃也可以，而且兼具芽菜的優點，鮮脆清爽，又不像一般芽菜只適合生食，因為它滿結實的。最簡單的就是把煮好的蛋花湯，沖入向日葵芽菜中，燙成半生熟，就非常可口了，或是雞湯、排骨湯也可以。每次用味噌湯煮水煮荷包蛋時，我也會加一些進去，就足夠當成均衡又營養的一餐。或是生食灑上起司粉，淋上橄欖油醋、沙拉醬，就成了可口的西餐前菜。不喜西洋吃法，灑上芝麻、海苔，淋些醬油、醋、麻油，就變得十分十分中國。採收及烹調後，尤其是熱煮後，都要盡快享用，要不然據說是含鋅量很豐富的緣故，在切口的地方很容易氧化變黑影響美觀，不過對食味並無影響。

心動不如行動

對於這種栽培零風險的向日葵芽菜，您準備好一試了嗎？心動不如馬上行動，而我每次收完芽菜，還是會留下稀落的幾株芽，最後它們也是勉強會開花，只是迷你的不得了，但對一棵長在屋頂的向日葵，這樣的要求已經是很多了。

鄉



■向日葵芽是生菜沙拉的好素材，含鋅量很高，據說是強化心血管的營養食品。

■向日葵芽、味噌湯加上水煮荷包蛋，配一半碗白飯，就是我簡單的一餐。

