

油菜芽與萵苣芽

油菜芽

油菜富含維他命A、C及鈣質，一把油菜相當於3個檸檬，含有250毫克的維他命C，可預防身體組織老化，是女性不可或缺之營養素，其所含鈣質優於菠菜，媲美牛奶、乳酪和小魚。油菜澀味少，可做成生菜進食。

培育方法：秤取45～50公克或3湯匙種子，浸種10～12小時後，直接鋪於中塑膠籃內，每天澆水2～3次，在暗室培育6～7天，然後移至一般室內綠化1～2天或直接在一般室內暗處培育7～8天後採收，全株均可食用。

食用方法：1. 夾食三明治、漢堡或生菜沙拉。2. 湯麵或拌食速食麵。

萵苣芽

萵苣屬於十字花科之葉菜類，含有高量維他命C，味苦、性冷，體質涼冷者不宜多食。利五臟、通經脈、開胸膈、利氣、堅筋骨、去口氣、明眼目、通乳汁、利小便。

培育方法：秤取25～30公克或3～4湯匙種子，浸種10小時後，鋪於小型塑膠籃內，每天澆水2～3次，在暗室培育5天，然後移至一般室內綠化2天或直接在一般室內暗處培育6～7天

■油菜芽(左)
萵苣芽(右)。



後採收，全株均可食用。

食用方法：1. 夾食三明治、

漢堡或生菜沙拉。2. 做湯、湯麵或拌食速食麵。

