

樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

浸泡



第 1 天



第 2 天



第 3 天



第 4 天

美味健康的芽菜



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

為何自家發芽菜？

在家種植有機菜是很多人的願望，亦是減碳生活的一個重要環節，可惜礙於環境，要在家中種植蔬果似乎不是每人也可以實踐。

只要選用有機種在家發芽菜便不受環境限制，於3-5天後同樣享受到收成的樂趣。



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

種子變芽菜？



種子在適當的環境接觸到水份和氧氣便會發芽。種子發芽時會吸收大量水份，其時細胞內的酵素會活躍起來，迅速地把貯存在子葉中的澱粉質、蛋白質和脂肪分解成葡萄糖和胺基酸等養份供胚芽生長，此時種子會吸收水份中的礦物質及微量元素。隨著莖部的長成，維生素及纖維素亦會增加。

* 如果把芽菜綠化，植物中的葉綠素含量便會倍增，供植物以光合作用製造食物。



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

芽菜的營養成份

芽菜中的營養成份與蔬菜類同，例如：維生素、纖維素、礦物質、微量元素、酵素、植物性蛋白質、葉綠素、水份、脂肪等。



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting



市面芽菜

自家發芽菜



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

市面芽菜的成份



添加物	用途
生長激素	加快豆芽生產
增粗劑	令芽菜更肥大
增白劑	令芽菜更白淨
防腐劑	防止變壞及腐爛
消毒劑	殺菌
除根劑	防止生根
消葉劑	防止生葉

為何要自家發芽菜？

- ✓ 不受環境 / 設備限制
- ✓ 實踐低碳生活好開始
- ✓ 不含化學成份, 不會對健康及生態造成威脅
- ✓ 成本極低
- ✓ 品種多元化
- ✓ 親手培植有機蔬菜, 感受收成樂趣
- ✓ 美味可口, 簡單易種, 大小朋友都做得到



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

自家發芽菜 – 步驟 1

綠豆放入容器內，用橡筋紮上一塊尼龍網，加水清洗綠豆。



溫馨提示



不要用手接觸綠豆以減少種子受細菌感染的機會，提升豆芽質素



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

自家發芽菜 – 步驟 2

注入清水,蓋好器皿,放在陰涼處,泡浸4-8小時。(時間視乎種子種類)



溫馨提示



買回來的種子是呈休眠狀態,必須要泡水將其體內的組織軟化,使藏在種子中的幼小胚根穿破種子皮後才可開始吸收水份,而細胞中的酵素吸收到水份後才可把養份轉化。

樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

自家發芽菜 – 步驟 3

每天沖洗最少2次，瀝去水份及蓋好器皿，放在黑暗處。

* 水量不可太大,否 則會弄傷芽菜



溫馨提示

種子發芽時會將子葉或胚乳中的養份不斷運送到胚根及胚軸(即平常吃的芽菜)中，如這時給與光線，植物便會進行光合作用加快長出葉子，而不會將養份用來生長胚軸了。



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

自家發芽菜 – 步驟 4

3-5日後，即可採收芽菜，
放入雪櫃可保存2-3天。

溫馨提示



芽菜的長短只影響其外在觀感，
養份上不會有分別。但長出葉子
時，其養份就起變化，因為光合作
用會加添葉綠素的養份。

樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting

器皿的選擇



樂活發芽菜

LOHAS Bean Sprouting



什豆



苜蓿



蕎麥



葵花子



黑豆



黃豆



芥菜



綠豆



雞心豆



紅豆



紅扁豆



大麥

