

第十三課 園藝治療與身體（二）

上星期探討過園藝治療對人的身體有多種效益，尤其對大小肌肉，手眼協調、身體活動各方面的訓練都有好處。本集提供另外一個有趣的活動：種豆芽。豆芽簡單方便容易種，吃得好味又安心。在發芽過程中，豆的營養成分會因為體內變化而提升，甚至高於豆本身的營養價值，是非常健康的食品。本地街市通稱「芽菜」者，一般是指綠豆芽，但其實除了綠豆外，很多種子也適合用來種芽菜，例如：黃豆、黑豆、小扁豆、鷹咀豆、向日葵、紅菜頭、芥菜、苜蓿等，而且芽菜既可以用水培又可以用泥土培植。

活動：簡易芽菜種植

（一）水培綠豆芽

1. 先將 1 至 1.5 湯匙的綠豆用清水洗淨，之後浸泡在比綠豆大三倍容量的清水中約八個小時，溫度保持在 21 度左右。
2. 將膨脹的綠豆瀝乾水，放在一個小洗菜籃連兜內，容器必須潔淨。用不透光的濕布或濕毛巾蓋著，每天三次用清水沖洗，瀝乾，蓋上布，放在陰暗的地方。（如果不用洗菜籃，市面上也有多種豆芽培植器供選擇。主要是控制濕度和溫度以促進豆芽生長。）
3. 重複每天三次沖水瀝乾，蓋上透氣的布保持豆芽在陰暗環境生長，等四到六天就會有豆芽吃。如發芽過程中看到發霉或腐爛，就整批清除重新再來。
4. 吃不完的豆芽，以紙巾墊著放入保鮮盒中，可在雪櫃蔬菜箱存放兩三天。

（二）泥種綠豆芽

1. 先將適量的綠豆洗淨，用清水浸泡八小時，瀝乾水。
2. 準備一個淺平底盤，可以用錫紙蛋糕盤或環保膠盒，鋪一層約一兩吋深乾淨的排水良好的培植土，將浸好綠豆平鋪在泥面，噴水讓泥土完全濕潤。
3. 加上蓋子(可用另外一個平底盤翻轉當做蓋子，加透氣孔於蓋上)，提供一個陰暗的環境給豆豆發芽。要保持空氣流通，太過濕會容易發霉。
4. 每天檢查一次，稍微噴濕泥土。如氣溫適合，豆芽幾天後應會長出，就可將蓋拿走，並將種植盆放於室內明亮處，六天就可以收割豆芽，洗淨食用。

看到豆豆在悉心照顧下很快就長出根，好像一條條尾巴，白白胖胖；每種豆和種子都可以種出不同形狀、顏色和味道的豆芽，非常有趣。