

## 蘿蔔嬰

### 嚴新富

(一)園藝特性：蘿蔔嬰在園藝上稱為「蘿蔔芽」，屬於十字花科蔬菜的一種，也有人叫它為「蘿蔔寶」。在蔬菜類別中，蘿蔔嬰是屬於芽菜類的一種，採用密生軟化栽培的產品，在種子萌芽後，本葉未長出前，子葉經照光綠化後採收，因它的兩片子葉酷似貝殼，故日本人通稱為「貝割大根」。



蘿蔔嬰生長情形

(二)食用部份：種子萌芽後，子葉經照光綠化採收的幼胚莖及子葉，亦即綠化的蘿蔔芽。

(三)營養成分：根據染谷百合、高間總子、櫻本泰吉（1984）等人文獻指出含有豐富的維他命 A、B1、B2、C、E 及鐵、鈣、鉀、磷等礦物質，同時尚含有多量的澱粉分解酶、纖維素及胡蘿蔔素，是一種營養價值很高的健康蔬菜。又據民國 72 年 6 月 16 日工商時報刊載，蘿蔔嬰經日本營養專家分析證實，含維他命 A、B、C 特別多，其中維他命 A 含量高達柑橘的 50 倍，維他命 C 含量超過檸檬 1.4 倍，日本普遍將蘿蔔嬰視為維他命的化身，是日本人心目中的健康美容聖品。其中所含的澱粉分解酶，可以幫助消化，治療慢性胃腸病，纖維素可以刺激胃腸蠕動，治療便秘。經常食用蘿蔔嬰，可以永保青春，延年益壽。

(四)栽培要點：

- 1.栽培方式：蘿蔔嬰可以在室內採用水耕或砂耕栽培，也可以在室外採用露地栽培，露地栽培時要避免與十字花科蔬菜連作。它的生育適溫為 20—25℃，夏天氣溫在 30℃ 左右栽培，可以提早採收，從播種到採收須注意排水，以防病害發生；秋後氣溫下降至 15℃ 左右，從播種到採收則須 14 天左右。
- 2.浸種：將精選的種子以水浸種，夏天 4—5 小時，冬天以 15—17℃ 溫水浸種 6—7 小時，可以使萌芽整齊，浸種時並可除去上浮的種子。
- 3.播種：蘿蔔嬰是採用密生軟化栽培的芽菜，播種密度大於一般蔬菜甚多，據本場初步試驗結果，以每平方公尺播種 300 公撮的種子較為恰當。將種子均勻撒播或條播在栽培床（箱）上，覆上一層細砂（約 1—1.5 公分），再以平整的木板輕壓，噴上一層霧狀的水珠，而後在上面蓋一層草蓆或報紙，直到萌芽為止。一般家庭可以使用精美的塑膠容器或瓷器栽培，既可觀賞，又可食用；室外栽培以利用水稻育苗箱或特製的保麗龍盆為宜。
- 4.栽培管理：栽培蘿蔔嬰須有遮蔭設備，一直到採收前三天才可移出見光綠化，惟有如此，胚莖始能直立雪白，提高蘿蔔嬰的商品價值。室外栽培者須要有防雨設備，以防蘿蔔嬰倒伏。平時澆水以少量多次為宜，澆水時以細霧狀水珠噴灑，不但可以供應生長所需水分，同時可以清洗葉上沾附的砂粒。通常每天澆水 2—3 次，並依氣溫的升降增減澆水次數，並且注意不要在傍晚澆水，以免發生病害，最好在下午 3—4 時以前完成。

5.收穫：蘿蔔嬰在子葉綠化後，本葉未長出前採收，採收時以手滿握為一束（約 60 70 公克），向上拔取，清洗根部砂粒，食用時須切除根部。根據本場初步試驗結果得知，每公斤種子，約可生產十公斤蘿蔔嬰。

(五)食用方法：蘿蔔嬰的營養豐富，可以生吃，亦可熟食，茲將平常利用的食用方法介紹如下：

- 1.調拌沙拉食用：製作芹菜、胡蘿蔔、小胡瓜切絲……等蔬菜沙拉時，調拌一些蘿蔔嬰，可增添沙拉的美味。
- 2.當冷盤的配料：蘿蔔嬰可以代替香菜（芫荽），與燒、炸、烤類的食品一起食用，尤其是拌著香腸、臘肉、豬肝一塊吃，味道更佳。
- 3.涼拌其他食品食用：蘿蔔嬰拌肉絲、粉絲、醬菜、壽司、春捲、肉粽、甜不辣……等食品一起食用，可口宜人。
- 4.拌生魚片等食用：蘿蔔嬰具有獨特的辛辣味，拌生魚片食用，可以減少腥味；同時也可以消除牛、豬、魚排的腥味，有些人認為蘿蔔嬰的風味，比目前普遍使用的蘿蔔絲更為鮮美。
- 5.三明治或漢堡夾食用蘿蔔嬰，不但色、香、味俱佳，而且可以提高它的營養價值。
- 6.蘿蔔嬰可以當蒸蛋等蒸類食品的調味料，增加它的風味。
- 7.蘿蔔嬰可以作絲蔥、紫蘇、荷蘭芹菜的代用品，在中國、日本及西洋料理上應用普遍，非常適宜。
- 8.當湯類的配料：將蘿蔔嬰灑於湯上，拌著湯一起飲用，美味可口，是湯菜中最為人所喜食。日本人常常在味噌湯中加入一些蘿蔔嬰，藉以增加羹湯的風味。
- 9.蘿蔔嬰可以當作麵類及米粉的佐料，用以代替蔥、韭菜……等調味料，味美而營養豐富。
- 10.蘿蔔嬰以熱水川燙，再沾醬油、白醋、花生醬，或沙拉醬等調味料食用，有一種特殊的風味；也可以拌著蒸過的竹筍、洋菇食用，藉以提高食品風味。



蘿蔔嬰食用方法之一：生魚片拌蘿蔔嬰

蘿蔔嬰除了營養豐富以外，觀賞價值也很高，同時在培育過程中，不使用任何農藥，清潔衛生，消費者可以安心食用；又能在室內栽培，不受天候的影響，可以補充夏季蔬菜的不足，及供應遠洋船隻新鮮蔬菜；由於生育期間短，亦為教育兒童體認生物界奧秘的最佳材料，是一項值得大力推展的健康蔬菜。