

蕎麥芽



(Buckwheat sprout)

蕎麥為蓼科一年生草本植物，學名為 *Fagopyrum esculentum* Moench。由於生育期間較短，栽培管理較易，自古以來，飢荒時被冠稱為「救荒植物」。早在唐代千金、食治等書中已有蕎麥之藥用記載，本草綱目有云：蕎麥性屬“甘味降氣、寬腸沉積、泄痢帶濁……”，為漢藥材之一，中醫上屬寒涼性，有清熱泄火及解毒平肝之功能。花及莖葉含有芸香苷(rutin)及槲皮素(querctin)成分。前者對血管具擴張及強化作用，後者為抗氧化物可延緩細胞之老化。同時含有豐富的鉀，具利尿作用及能調節心臟活動，維持血壓正常。

培育蕎麥芽最適當方法為將蕎麥種子於暗室發芽三天後(長約5公分)，取出照光綠化一天，剪下蕎麥芽食用。此時新鮮芽體中富含0.46%之芸香苷及0.21%之槲皮素。蕎麥芽不僅在栽培時不用任何肥料、農藥，又含有益人體健康之成分，可謂清潔安全又營養的蔬菜。其食用方法可加在漢堡、春捲、壽司、三明治中，或在味噌湯、紫菜湯煮熟熄火前加入湯中，均美味可口。

