

# 苜蓿芽



(Alfalfa)

苜蓿為豆科植物，學名為 *Medicago sativa* L.，其種子發芽後成為可供食用者稱苜蓿芽，又稱西洋芽菜，阿拉伯語則稱苜蓿為食物之父；JAL-FAL-FA；\* 含豐富蛋白質，鈣、鉀、鈉、磷等礦物質，纖維，醣類，脂肪，水分，維生素A、B、C、D、E，葉綠素，胺基酸，脂肪分解酵素(脂解酶lipase)，澱粉分解酵素(amylase)，凝固酵素(凝固酶coagulase)，苦杏仁分解酵素(苦杏仁酶emulsin)，轉化酵素(convertingenzyme)，果膠酸(pectin acid)，氧化酵素(oxidantenzyme)，蛋白質分解酵素(蛋白酶proteinase)……等。

苜蓿芽係於室內以人工方式生產，不受土壤環境限制，故幾乎全年且在各地均有生產。由於栽培容易，適合家庭作趣味性栽培。栽培適溫約在攝氏20℃，產量約為種子重量之八至十倍。發育期視溫度及水分約為三至六天，可購買種子自行栽培。

選購苜蓿芽以芽體均勻完整、清潔、色澤鮮明者為佳。若是長短不一、斷裂或呈褐色，則品質不良。若子葉過大或太老，纖維化程度過高，則口感不佳。選購後放置冰箱可保存數日，惟會逐漸纖維化；老化；\*，宜儘早食用。食用前清洗瀝乾，可作為冷盤、生菜沙拉、三明治等多樣吃法之用。因其熱量低，營養高，且質脆口感佳，是目前頗為流行的健康食品之一。

