家居種植 生機盎然

抗疫需要健康的體格，除了保證健康均衡的飲食，我們也要保持愉快的心情，不能因為減少出門而感到鬱悶。有研究指，人們在戶外環境中比待在室內時（即便不是野外），情緒會更加高漲，人也會變得興致勃勃。疫情下，大家要多留在家中，家居種植可算是另一種親親大自然的方法，而且無須大費周章，就用一些家裏日常也找得到的種子，開始種植，享受當中的樂趣。

凌 子

小綠豆變綠豆芽

綠豆芽含有豐富的維他命C，有助於增強免疫機能，促進膠原蛋白生成，美白抗衰老，保持肌膚健康，還有預防心血管疾病的功效；豐富的纖維素更是便秘患者適宜多吃的食物。有沒有想過，可以自己栽種綠豆芽，方法一點也不複雜。

物料：清洗乾淨的外賣盒（深淺各一）、紗布、綠豆

1 綠豆浸泡在常溫水中一晚，約12小時。

2 淺的盒作為內盒，底部用小刀鏟出密集的小孔，底部鋪上紗布，備用。

3 第二天早上將綠豆濾走水分，放於鋪好紗布的內盒，盡量平鋪一層，再用另一半紗布將綠豆蓋上保濕。

4 每天早晚以中等水量輕沖兩次（沖在蓋好的布上，避免直接衝擊豆芽造成損傷），保持水分潔淨，外盒存少量水分保濕（水位低於內盒底部）。

5 放置於遮光、溫暖、通風的位置。夏天3至4天即可食用。（成長期須保持黑暗環境，豆芽見光會進行光合作用變綠，雖無毒但影響口感。長成4至5厘米時可以收割，豆芽成長速度快，至第4天，可能半天就會長出長葉，若長出葉子則會過熟不夠脆嫩，未能即時食用，可先收割，用盒裝好存放於冰箱內）

6 收成後，就可以烹飪成健康美味又富含營養的菜餚了。

小貼士

①想營造遮光溫暖的環境，可將連鎖快餐店的外賣紙袋兩側位置鏟開，達到通風效果，將紙袋置於冰箱頂部（因為機械運作發熱，通常頂部溫暖且恆定）。

②紗布可用魚湯袋替代。

③人多的家庭，可用平時內含有隔篩的洗菜盆作為器皿發豆芽。

為幼苗澆水，看着它們長大，樂在其中

看辣椒籽發芽

城市長大的孩子，常會被長輩說成「四體不勤五穀不分」，尤其香港居住環境狹窄，想與大自然親近，並不容易。近幾年，新界的蔬菜種植業開始越來越具規模，但路途稍遠兼要專程前往。近日香港的疫情仍處於不明朗狀態，出門徒增受感染風險。

用零食盒育苗

其實種植植物並不難，除非想要量產，否則，不一定要有專門的土地。一點營養土，無用的器皿，一雙筷子，一根牙籤，自己的小菜園也就可以實現了。

這些天居家隔離，見到桌上吃完的零食盒，靈機一動：這個不正好就是上佳的植物育苗盤嘛。中午炒菜的辣椒，辣椒籽仍在碗裏未曾扔掉，順勢拿來清洗乾淨，用紙巾對折包起來，沾濕放在醬油碟裏兩天，每天早起輕沖一下再換水促進發芽。第三天就長出嬌嫩的小芽，十分可愛。

之前家裏植物換盆留下半袋子培養土，拌上早上留下的咖啡渣，混合好之後，就可以在零食盒裏開始種啦（記得先用釘子打孔有助疏水）。鋪平了土，用牙籤在每一個穴上挖出一個個小淺坑，放進發了小芽的種子，然後把土薄薄地蓋好。第二天一早，育苗盤上冒出了許多淺綠色的小芽，相當惹人憐愛。

心情如養孩子

打從那天之後，每天就跟養孩子的心情是一樣的。一早起床澆水，對着小芽聊聊天；中午專門看一看誰長大了，誰還沒冒頭；晚上睡覺，再看一看它們長勢如何。

這些天來陪着種子發芽，性子也隨和了，畢竟種子是否發芽，發芽速度如何，由不得自己控制，只能給與營養和陽光，安心等候，不能揠苗助長。最早冒芽的一批，有一些卻不是長得最粗壯的，反而晚一周冒土的小芽後來居上，長得比「哥哥姐姐」還好哩。

陸陸續續，育苗盤變得生機蓬勃，為家裏增添了幾分生氣。兩周之後，隔離期也就這樣渡過了。接下來，還需要耐心地陪着小芽長大，適當地澆灌、施肥、保護，總有一天，它們會成熟並結出豐盛的果實。生命力是頑強的。

1 零食包裝盒的大小深淺，十分適合用作育苗盤

2 速凍餃子盒也可以用來育苗

3 三天大的苗惹人憐愛

4 一周後它們已成長顯著

話你知

別塞爆雪櫃

被塞滿食物的雪櫃無法保持最佳的低溫抑菌溫度，也無法100%保鮮抗菌，不斷開門關門會令內部溫度反覆而滋生細菌，處於門邊位置的物品更會因為長期溫度過高而變壞，增加食物中毒的風險。

◀雪櫃放滿食物存隱患

網上買蔬果攻略

居家抗疫，要吃到新鮮蔬果和海鮮，不一定要到街市選購，有人開始轉戰網絡，通過網購方式訂購蔬菜，不過價格比街市的高。目前香港出現了多個網絡購菜平台，有不少可以做到當日落單，第二天送貨，十分方便。

本地魚菜直送App

綜合蔬菜統營處和魚類統營處資源的手機購菜平台。款式多人氣旺，除了買菜，App還提供食譜和教學短片。購買滿300元即可免費送貨，部分地區如上水、大埔、深井及屯門等，則要加收28元速遞費。

購物平台：
下載「本地魚菜直送」App

青協有機農場

全港第一家獲美國農業部有機標準認證及香港有機資源中心認證的有機農場。與其他網店相比，有更多香草款式。最低訂購金額為折扣後120元，滿250元或以上可免運費。

訂購網頁：
www.organicfarm.hk/

Farmers Choice農圃

在新鮮蔬菜水果基礎上，主打做直送沙律，省去烹飪煩惱。自設有機農場，農作物已獲得OFDC認證機構頒發IFOAM國際認可有機證明書，網購滿350元可免運費。

訂購網頁：
www.farmers–choice.com/

開心花園農莊

每天新鮮出產的蔬菜，貼心加設搭配好的湯水材料包可作選購，免去考慮湯料的搭配問題。除了農場出品，也有進口蔬果可作選購。網購滿150元免運費。

訂購網頁：
www.happygardenfarm.com/

Jou Sun早晨

集合香港50個本地農場及進口商選購的超過1500種貨品，以專業冷運最快在收割後12小時內將蔬菜送到客人家中。購物滿500元免費送貨，首次購物可獲9折優惠。

訂購網頁：
www.jousun.com/

「田嘢」

港島／九龍蔬菜共同購買計劃，在訂戶開始計劃前，會先跟訂戶了解家庭人數、飲食習慣以及食物敏感等情況，依時令安排每個訂戶的菜包的分量、種類及其比例。每星期運送4磅包含4至6種蔬菜，葉菜類、瓜果根莖類比例約各一半的有機蔬菜，每月支持價1000元，並以「菜布」及「環保袋」送出，且回收再用，減少包裝浪費。訂戶亦可自由挑選120元的本地生產乾貨等。

共購計劃WhatsApp查詢：
5285 8163（13:00至20:00）