

芽苗菜的種植流程



1. 選種：清洗 1 遍種子，然後挑選出不好的種子扔掉。



2. 浸種：浸泡種子的水要沒過種子，期間換 1 次水。



3. 平鋪：泡好的種子均勻地平鋪在網盤上，種子之間不要重疊。



4. 去布：蓋上 1 張育苗紙或 1 層純棉紗布，每天噴水 3 次保持濕度。



5. 加水：底盤加水，每天換 1 次水。注意：水一定不能沒過網格盤！



6. 蓋布：出芽 1cm 左右去掉育苗紙，每天噴水 3-5 次直到收割。



7. 收成：出芽 3-5cm 拿掉蓋子，根據不同品種的出芽和收割次數的不同進行收割。

水培芽苗菜種植數據參考

品種	泡種時間	收割高度	一般用量
小麥（不喜水）	12 小時	8-10cm	80g
麻豌豆	12 小時	12-14cm (2 茬)	140g
綠豆（避光）	12 小時	5-6cm	120g
紅豆	12 小時	12-14cm	120g
黑豆（避光）	12 小時	7-9cm	120g
黃豆（避光）	12 小時	6-7cm	130g
小白菜	5 小時	5-7cm	40g
油葵（不喜水）	20 小時	8-10cm	80g
松柳（不喜水）	12 小時	12-14 (2 茬)	125g
花生	12 小時	4-6cm	100-150 粒