

● 新鮮蔬果 文圖／見晴

# 塩埔小鎮 豌豆香

豌豆莢是台灣料理12道菜中的主菜之一，以快火猛炒數下，吃起來清香、質脆、口感好。彰化縣是本省豌豆主要產區，而又以塩埔鄉所產最有名，堪稱本省豌豆之鄉。

豌豆，台灣人叫它“荷蘭豆”，主要是荷蘭人佔據台灣時，由歐洲引進栽種的，故以名之。它頗能適應本省的天候，栽培時間已相當長久，至今也繁殖出更多優良品系！

豌豆在本省，以作食用為主，可食部份包括：豌豆心、豌豆莢、豌豆仁、豌豆嫩苗等。烹調方法很多，煎、炒、煮

、勾欠或作沙拉皆宜，豌豆仁更能用來作罐頭。豌豆莢吃起來清香、質脆、口感好，一向是台灣料理十二道菜中的主菜肴之一。

本省豌豆大部份種植於中部，以彰化縣最多，彰化縣又以塩埔鄉所產之豌豆最出名，也因產豌豆而使這名不見經傳的小鄉鎮名聞遐邇。

據塩埔鄉農會農事推廣員施春桂說：塩埔鄉栽植豌豆已有一段悠久歷史，全鄉栽種面積達1600公頃，佔耕地總面積的 $\frac{2}{3}$ 。所以，讀者有機會於秋冬之季經過塩埔鄉，當可眼界大開，觸目所及，儘是一片綠油油的豌豆田，成了該鄉最特殊的景觀。

塩埔鄉土地肥沃，一年種植兩季水稻，而栽植豌豆則是利用水稻秋收後，一期水稻播種前，這段空閒期間。這時值秋冬之季，氣候適宜豌豆生長；豌豆是不耐高溫之作物，通常夏天吃到的，大部來自高冷

山區。

施春桂說：塩埔鄉所種的豌豆以台中11號為主，產量多，產期長，質細膩少纖維，非常好吃。每公頃產量達6000台斤，每公斤可賣35元，利潤還不差；如果單價降至20元，就血本無歸了！因豌豆莢採擷全靠人工，近來農村勞力缺乏，工資高！

塩埔鄉所產豌豆莢， $\frac{2}{3}$ 外銷日本、香港、新加坡等地，每年為國家賺取不少外匯。

通常豌豆莢或豆仁、嫩苗，都可任意配上各種肉類、魚、菇類、家畜內臟來炒、煮，吃起來別有一番風味，叫人百吃不厭！以肉絲炒豌豆莢來說，先將肉絲炒得六分熟，再倒入豌豆莢及其他調味料，猛火快炒數下即可，千萬不能讓豌豆莢炒太過熟，會失去香脆品質！

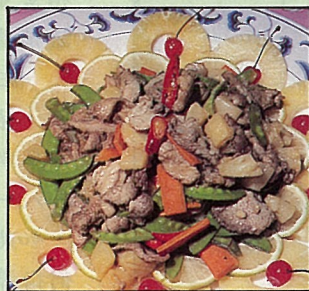
購買豌豆莢時，愈薄愈嫩、細膩，太飽滿的反而過熟化，纖維質多，不好吃。 ■



豌豆採擷全靠人工



豌豆苗油炒、作沙拉都好吃



豌豆莢炒肉絲



剛採下的豌豆鮮翠欲滴