

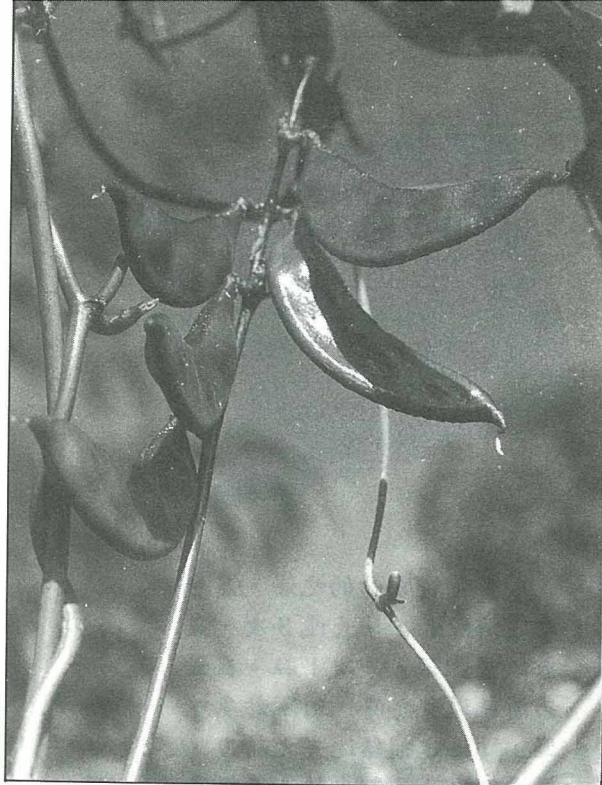
特產美食

●春季野蔬

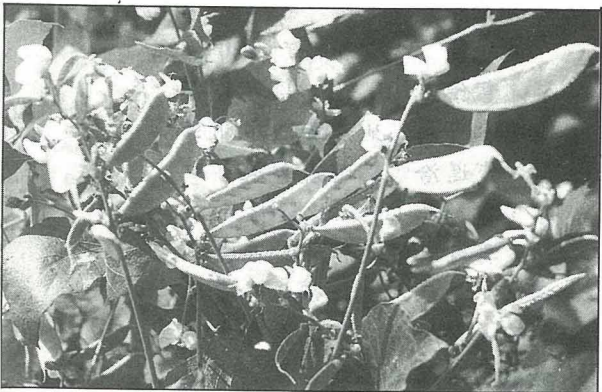
文圖／楓紅時

鵲豆

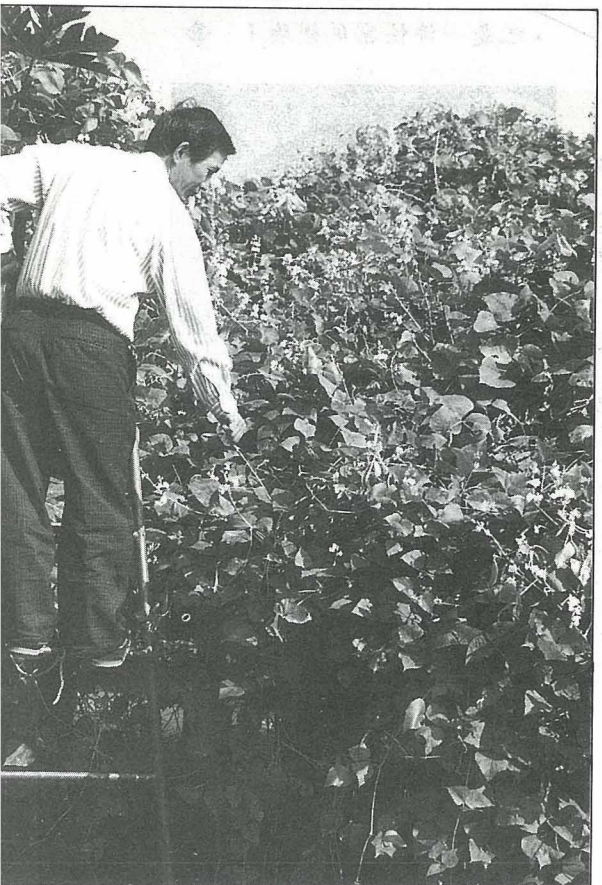
蝶狂蜂舞的清潔野蔬



紅種鵲豆



美麗的蝶形花，可讓豆棚蝶飛蜂舞1個月。



在南部鄉下流行一句話“種一棚肉豆，卡贏養三個查某囡”。其意思是說養三個女兒，還不如自家種一棚肉豆來得有依靠。其典故據說是一位老爸爸，有一天心血來潮，前往三位嫁到村莊裡的女兒家玩，結果繞了一圈回來却連個午飯都沒吃到，因為每個女兒都以為老爸在其他姊妹家吃飽了。這位老爸回到家傷心之餘，忽地看到菜園野生的肉豆業已成熟，於是就信手摘一些下鍋煮一煮當午餐吃。這時老爸就想“唉！養三個女兒還真不如這棚肉豆呢！”

肉豆的真正學名叫“鵲豆”，它是蝶形花科扁豆屬蔓性多年生草本植物，但也有極少數是矮性。這種豆因喜溫暖氣候，以致在嘉南地區最多，全省各地也有種植，每年的11月到翌年2月是盛產期，其種類大致分紅種和白種。

鵲豆由於果莢外表粗粗的，樣子扁扁的，再加上味道吃起來卡卡粘粘的，有些人並不喜歡吃，所以本省甚少有大量經濟栽培，在市場上看到的產品大部份是採自野生種。

其實，鵲豆如果烹調得宜

的話，風味是不錯的，尤其民間相信胃壁不佳者吃它可得調理作用。通常煮鵲豆的方法是下鍋後加醬油和糖，有些人則是炒肉絲或香菇、木耳等。其營養成分中，大部份是水分佔83.4，鈣、磷含量亦不少，分別為44及50。

鵲豆對環境適應力極強，所以屋前屋後曾有它的踪影，則每年都會為你長一大棚豆子。這種植物花期挺長，大約有一個月時間，所以有一棚鵲豆，包你家蝶飛蜂舞一個月，既好看又有情調。

鵲豆原產於熱帶非洲，清朝時引進本省栽培。據說，其花和根都能入藥，南部的行情其根一台斤是1000元，這些花和根通常被一些做媽媽的人用去燉雞燉排骨以調理婦女生理。

鵲豆在幼嫩時採收是滿不錯的蔬菜，因為幼嫩時纖維很細，而且豆莢帶甜味；更重要的是它根本不施農藥，是道道地地的健康蔬菜，對害怕時下蔬菜有農藥殘毒者，鵲豆無疑是最佳選擇。其選購要領是，莢質要細嫩、扁平、無斑點，顏色應是鮮艷的才好。 ◆

種一棚肉豆，卡贏養三個查某囡。