


# 細說

撰文／台北農產公司 王禮陽

# 菜豆

攝影／劉慶堂



提起菜豆，第一個浮上你腦海的是哪一種？是長長的「豇豆」？還是短短的「敏豆」？這兩種豆子老是讓人攪不清楚，原來，依本省人的習慣，長長的豆子叫「菜豆」，較短的就叫「敏豆」；而外省朋友很多人則不知有長豆子，只知道短短的叫「四季豆」；學術界的說法又不同，長豆子叫「豇豆」，短豆子就是「菜豆」了。不管如何，它們都是用來做蔬菜的豆子，本文統稱之為「菜豆」，應不為過罷！

在本省的豆類蔬菜中，有兩個截然不同的品種，在市場上經常混淆不清。一種是豆莢很長，可達五十幾公分，豆仁飽滿的品種，它絕大多數在夏天上市。另一種則是豆莢長不過20公分，豆仁不怎麼大，一年四季隨時可見。

## 長豆、短豆皆菜豆

在本省人的習慣，長長的豆子叫「菜豆」，較短的一種叫「敏豆」。在外省朋友的嘴裡，則很多人不知有長長的豆子，祇知道短短的叫「四季豆」。到了學術上的說法，長豆子卻叫「豇豆」，短豆子就是「菜豆」了。不過，不管大家怎麼說，這些用來做蔬菜的豆子，通通叫成「菜豆」也不會怎麼樣不對吧！

世界上，豇豆的品種很多，原產地也不完全相同，例如有些農家，為了培養土壤，所栽培的綠肥作物，就是原產於美國的一種豇豆。這種豇豆，除供做肥料之外，是沒有食用價值的。

供食用的豇豆，原產於非洲中部以及亞洲南部阿拉伯半島地區。來到我國的時間非常的早，只是經由什麼管道或是什麼時候來的，可就欠缺詳細的記載。不過，我國南北各地，都有栽培，只是南方各省栽培風氣較盛，產品也較為肥嫩可口。

## 白、綠、紅、花4色豆

本省豇豆的栽培，最早由移民墾台時帶來，然後再經過培育與改良，而代代流傳下來。如以現在省產豇豆的品種來說，和大

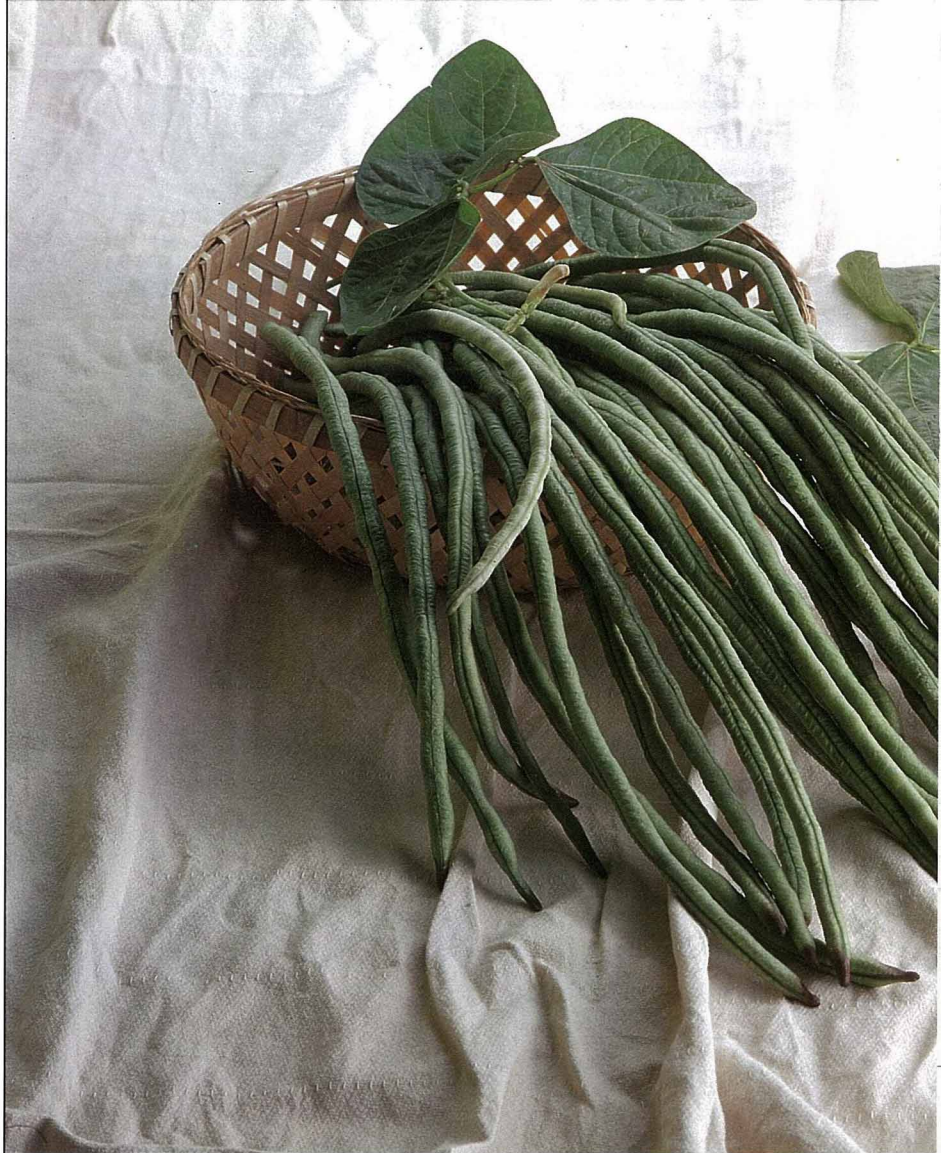
陸上流通的品種倒是大同小異的。按照明末李時珍編寫的「本草綱目」記載，有白、青、花、紅等品種，而目前省產豇豆，確實也有這些品種，只是不知有什麼特別的原因，有些品種竟然有特定的消費地帶，以致其他地方，不大能夠見到。

省產豇豆較大宗的品種，是為白色豇豆，其實它的豆莢並非白色，而是淡綠色，只因在各類豇豆中，莢色最淺，遂被稱為白色豇豆。這種豇豆最長，莢長度在60公分上下，豆莢柔軟，豆仁鮮嫩，為各地消費者所普遍喜愛，尤其是北部消費者，好像有點只接受白色豇豆的傾向，其他品種到北部的機會就少了。

青色豇豆的豆莢為青綠色，莢長在25至40公分之間，豆莢直徑最小，而質地稍為硬一些。就因為硬了一些，消費選擇就差了一些，在各類豇豆之中，生產量最少。但如果仿川菜乾煸四季豆的做法，做出來的菜餚，風味也還不差。

紅色豇豆的豆莢為赤紫色，頗為醒目。莢長30至40公分，其種子接著排列，特別飽滿。豆莢在成熟之後，莢皮多皺紋。北部消費者，認為莢皮皺了之後較不鮮嫩，消費選擇上多所顧慮。但本省南部地區，則認為紅色豇豆的豆仁較為飽滿，煮食時特別有風味。因此，紅色豇豆的消費群在南部地區，北部消費者較少看到紅色豇豆。

花色豇豆的豆莢為淡綠色到乳黃色之間，有不規則赤紫色斑紋，在各種豇豆中最是美觀。莢長在30公分左右，莢徑和白色



豆莢淡綠的白色豇豆，北部消費者最愛。

豇豆相類似，但質地不若白色豇豆柔軟。由於產量並不很多，分散到全省各地後，數量更少，屬於較少見的品種。

無論那一種豇豆，選購的時候，以豆莢鮮麗，柔軟有彈性者為新鮮柔嫩。如莢皮軟化或皺縮，是老化或放置過久的現象。至如焦萎或是豆莢有部份發育不全，以及蟲蛀者，都不是好品質。

雖然本省各地都可栽培豇豆，但是主要產地則集中在南部的屏東、高雄、台南和嘉義等縣。每年四、五月，屏東地區最先有產品上市，以後依次北移，到了八、九月間，就剩下嘉義縣為盛產地了。10月到次年3月間，

是豇豆較少的月份。

以營養成分來說，豇豆當然含有一些蛋白質，且為數不少。脂肪含量不算多，醣類很少，食物纖維素相當多。微量元素的含量不差，但就是維他命群少一些；總括說起來，屬於不錯的蔬菜。只是烹煮後的風味，不見得適合每個人的口味，消費選擇上，好像稍欠普及。

#### 四季供貨不斷——敏豆

和豇豆有些近似，卻大不相同的敏豆，在我國有兩個品種在流傳，而傳入我國的時間都不長。明末李時珍編寫「本草綱目」時，並未收錄有敏豆，推斷我國



有敏豆，應在清朝入關以後。

我國最早的敏豆栽培地方在四川，當地的敏豆莢為細小圓筒形，種子小、豆莢為綠色。這品種的原產地在中亞西亞高加索一帶，經由那個管道進入四川，也缺乏可靠的記載。不過清朝中葉以前，我國的敏豆只有這一個品種。又由於敏豆的適應性強，溫暖地方隨時可以栽培，並沒有季節性的分別，因此終年可以供貨，四季不斷。就因為這個特性，大家就稱之為「四季豆」了。

大約一百年前，在山東、江蘇等沿海省份，從太平洋的另一邊，傳入了原產於美國的敏豆。這一種敏豆的豆莢較大，略呈扁

圓形，其子粒也大。此外，豆莢的顏色為淺淺的綠色，這也是不同的地方。

### 青敏豆與白敏豆

目前本省栽培的敏豆，兩種都有。只不過，多年以來，省產敏豆以亞洲系統為主，一般消費習慣較為普及。而美國系統則進入本省較晚，許多人感覺陌生。因此，在栽培消費方面，亞洲系統是比較多一些的。而同屬於亞洲系統的敏豆之中，有些豆莢顏色深一點，有些則淺一些。大體上顏色青綠色的敏豆，豆莢較細一些，也短一些，有人稱之為「青敏豆」；相形之下，顏色淺綠的敏豆，就叫做「白敏豆」了。不過青敏豆也好，白敏豆也罷，下鍋一煮，熟了就全是綠色的菜餚了。

由於敏豆並不挑剔生長環境，照說全省各地都可栽培；但因敏豆的採摘工作極為費時且費事，如想大規模栽培，就得要大量的人工。以目前本省勞工較為缺乏的狀況來說，不止是都市地帶有困難，就連中南部的主要農業地帶，也有相當的困難之處。

### 採摘費工費時

栽培敏豆最費工的地方，就是採摘的時候。每一株敏豆可能同時長有十數支豆莢，採摘的時候，自然是僅收取已熟的豆莢，未熟的則要留在株上等其成熟；這也就是說，需要逐莢採摘。可是，通常每一莢敏豆的重量，僅在10至12公克之間，要收取1公斤敏豆，可就得摘下八十幾莢

到上百莢，所需要的時間，就不難想像了。因此，一個熟練的農戶，每天工作8小時，能採收的數量很難超過一百公斤。以目前本省勞工工資節節上漲的情況而論，敏豆的栽培早就是高成本的產業。更何況，近年來農村勞力大量流到城市或工廠，本省敏豆栽培的數量，已受到相當的限制了。

目前，省產敏豆較多的地方，在中南部農業盛行的地方，也就是彰化、雲林、嘉義和南投諸縣。不過，受到上述工人不足的限制，在這些栽培較盛的地方，也很不可能找到大面積的園地。一般農家，能夠栽培兩三分地，就已經是不得了的大規模栽培了。好在敏豆定植後，一開始採收，大致可維持120天的採收期，而且無論什麼時候，都可以栽培。就這樣的，由不同的農家，輪番種植，維持了全省一年之中相當穩定的供應量。

敏豆的保鮮期頗長，採收後還可以放置一些時日，不致於敗壞。其營養成份除了蛋白質略少於豇豆，鈉及鈣的含量，則略多於豇豆之外，兩者都很相似。只是，敏豆和豇豆的烹調方法，有些不同。例如四川菜中，乾煸四季豆，如用豇豆來做，不僅是風味有些遜色，就連樣子也差很多。而如本省習慣煮豆子粥，則必需用豇豆，使用敏豆就有些不像個樣子了。

選購敏豆的時候，以豆莢有光澤，有彈性者為佳。如有皺縮或軟化，則是採收過久的現象，不宜購用。