

旗山菜豆肥嫩香Q 草屯栗子香甜好口感



豆莢飽滿、豆粒肥厚是品質不錯的產品。

菜豆 別稱皇帝豆的菜豆，大概是豆類中豆粒個頭最大的了，好比豆類中的皇帝，故稱皇帝豆，台音皇格豆。每年11月至次年3月，來自麻豆及旗山兩地方農會，共同運銷供應台北批發市場的菜豆，因農友採用棚架式栽培，藤蔓生長空間廣濶，豆莢伸展寬廣，莢片可以垂直發育，形狀正直寬厚，豆粒肥滿，質地細嫩，口感鬆Q味香；尤其豆皮又薄又細的白花種（豆皮白色），吃起來較香鬆且Q，最受消費者喜愛。如果供應量每天保持在6,000至7,000公斤左右，不要超量，則批發單價可維持每公斤45至55元之間，對產銷雙方都有利。

用豆粒留種直播入土中，至生出本葉7片，主蔓長出子蔓往上爬藤時，插在支架或攀藤附著於棚架上伸展，經開花結果，至豆莢結實肥滿未變黃前，約需60至65天可採收，採收期可達2個月。帶莢用尼龍網袋30公斤裝，或剝莢取出豆仁，放入透明塑膠

袋，每袋6公斤，每4袋再放入紙箱內運銷。

有些人因對菜豆豆粒表皮不接受就不喜歡食用，聰明的家庭主婦就先把豆粒用滾水燙一下，以冷水沖冷後，脫去豆皮只剩豆仁，再加豆瓣醬炒胡蘿蔔、洋菇，加味素、冰糖、鹽、青蒜、蒜白等適熟食之，香甜鬆Q滿下飯的。購買時以豆莢結實飽滿，莢皮青色或微黃色，豆粒部位凸滿不扁平為佳。購買豆粒時，以白皮色之豆粒，飽滿肥厚，不長芽為宜。

栗子 原屬殼斗科多年生落葉喬木植物的板栗，開花結果後裂開褐色的栗果，稱為栗子。係食用其果仁部位，很有趣的是，把它的堅硬果實用砂粒烘烤剝仁食之，可歸為水果類，如剝其外殼取出果仁當菜餚料理

食之，則歸在蔬菜類。原產中國及朝鮮、日本，1921年引入本省種植，近年南投縣草屯鎮農會在轄內推廣50公頃，可算本省做經濟栽植的先河。但是由於栗子的外殼實在太堅硬，剝食太不方便，雖然果仁食之香甜鬆Q，想一粒接一粒連吃下去，光是剝殼就得花很長時間又很費力，所以消費很不普遍，因而好多年來銷售不佳，種植面積無法擴大，偶有從香港進口，皆直接轉手至運銷商販售給烘烤者，在觀光地方當場烤售，在傳統零售市場甚至超級市場，則很難看到栗子踪影。

栗子含水份很低，醣質含量很高，鈣、磷、鐵及熱量亦不低，尤其香Q的口感特佳，糖炒栗子1斤叫價150元以上，還是有人買來吃，尤其寒冷冬天，更是一粒接一粒剝食下來，百吃不厭。



生鮮栗子。