

矮性菜豆 新品種即將上市

菜豆，別名四季豆、敏豆、雲豆。菜豆之嫩莢可供鮮食、加工製罐及冷凍外銷用，成熟種子之乾豆則可製成糖豆供食用。

高屏地區為台灣相當重要的菜豆產地，栽培面積約佔台灣地區菜豆總面積的50%。菜豆一般分為蔓性、半蔓性、矮性，台灣目前菜豆栽培雖以蔓性為主，然而矮性菜豆具有以下優點：1. 開花期一致，可以機械採收。2. 種植時不需立支架，可節省勞力與成本。3. 豆莢鮮嫩，沒有筋絲，烹煮時調理方便。4. 因開花期一致，可以控制於採收期不噴施化學藥劑，讓食用者更安心。由於矮性菜豆品質優良，幾年前一度成為本省相當重要的冷凍外銷蔬菜之一，後因生產成本過高，導致外銷數量大幅減少。

高雄區農業改良場已經精選出品質優良、豐產，而且結莢部位離地高，適合機械採收的矮性菜豆品種，目前正進行區域試驗，即將推廣上市。



■食用嫩莢的矮性菜豆。



■開花期一致是矮性菜豆的特點之一。

翠玉肉捲（屏東市農會製作）

材料：矮性菜豆半斤，豬排肉10片（厚約0.2公分），壽司紫菜片5張，太白粉1湯匙，醬油，糖各2湯匙，酒1湯匙，胡椒粉適量。

作法：①豬排肉醃上調味料後備用，紫菜1張切成2片，菜豆去頭尾。
②每片紫菜捲入4支菜豆成條狀。
③再將肉片捲上紫菜捲，入油鍋炸熟切成2段盛盤。

■冷盤菜豆是炎夏裡的開胃菜。



■田間栽培的矮性菜豆。

冷盤菜豆四式（高雄市農會製作）

材料：①菜豆6兩、蝦米1兩、榨菜半斤、絞肉3兩。

②菜豆6兩、沙拉1小包、火腿3片、玉米粒罐。

③菜豆6兩、小蕃茄12個、鯖魚4兩、沙拉1小包。

④菜豆半斤、沙拉、花生粉2兩、紫菜皮4張。

作法：①菜豆燙熟備用，熱鍋入沙拉油1匙，蝦米、絞肉炒熟加入榨菜丁。

②菜豆燙熟待涼備用，菜豆、火腿切丁，玉米粒適量，糖、鹽拌入沙拉醬即可。

③菜豆燙熟備用，鯖魚切丁沾太白粉，滾水燙熟待涼備用。菜豆切丁鯖魚丁拌入沙拉、鹽、糖。小蕃茄去子，放入菜豆丁、鯖魚丁拌沙拉即可。

④菜豆燙熟備用，切長條拌入花生粉、沙拉，再用紫菜皮包入，備好之材料擺盤。

