

節令



美食

提要

- 16 彩色夢甜椒
- 19 時令果菜
- 20 健康食譜
- 22 巴黎的皇家菜園
- 28 特稿：台南改良場要搬家了！
- 32 雞屎藤



■美麗的紅花鵲豆。

鵲豆

學名：*Dalichos lablab* L.

英名：Hyacinth Bean

別名：沿籬豆、延籬豆（可沿籬笆繁殖成長很茂盛之意）、峨眉豆、花眉豆、膨皮豆、扁豆，本省習稱肉豆。若到市場說要買鵲豆，保證菜販聽得「莫宰映」。在本省有紅色與白色兩個品種。

科屬：蝶形花科扁豆屬蔓性多年生草本植物，在本省種植皆屬蔓性，莖蔓向四方伸長可達8公尺，花梗長60公分，花序穗狀，每穗可開20朵以上的花，穗頭的花朵著果率高，穗尾花朵不易著果。每花穗可結果6～16枚，植株愈有肥料可吸收，結豆莢就愈多。開白或紅色花，豆莢扁平，內有種子3～6粒，原產熱帶非州，清初引入台灣栽植

。環境適應力強。

產期：11月至翌年2月盛產，10月及3～4月淡產，5～9月無貨。

產地：全省各地農家園籬、排水溝圳旁或郊區坡地都有少量繁殖。多半自食而種植，如要大量供應銷售，應在有機質肥沃菜田，好好栽培管理，植株吸收愈多肥料，豆莢愈肥大細嫩好吃，從未有農家下過功夫栽植，任其放任成長，豆莢質地欠佳，故而食用者不多，銷售價格當然不理想。主要產地在雲林、嘉義。

交易量：台北果菜市場冬天盛產時，日交易量達600公斤，批發價每公斤15至20元，秋、春季量少時，每日只有100公斤，批發價每公斤25～30元左右。

食用法：鵲豆食用法很簡單，清水沖洗一下，素食者下鍋單炒即可。葷食者加炒牛、羊、豬肉絲均可。酌加糖、醬油、薑絲等調味，食之口感不錯。

選購要領：豆莢肥厚，豆粒部位扁平不凸起，莢筋細小不明顯，不管白色莢或紅色豆莢，均要亮麗鮮美。鵲豆抗病蟲害力強，農藥機會最少，農民其實可以做經濟性栽培，消費者就能經常食用。

吳昭其

