



虎豆

虎豆因豆粒胚芽之周圍有褐或紅色的斑點，形如虎臉，故稱虎豆；「虎」的台音略似「福」，諧音成「福豆」，又因虎豆的豆粒圓圓胖胖有福相，煮熟食之香Q甜，因而賣的人皆稱福豆了。

是蝶形花科菜豆屬一年生蔓性作物，植株和花豆相似，花豆的豆粒長圓型，豆皮厚全粒有不規則花紋班點；虎豆的豆粒則為短圓型，胚芽附近有以虎臉的斑點外，其餘2/3的豆粒部位是乳白色，豆皮較薄，豆質細嫩易煮快熟，豆味香Q甜，是與花豆不同之處。原產中南美洲，130年前傳入日本，民國72年由日本引入本省種植。

每年12月至次年5月是產期，其餘月份沒有鮮豆，但可在種子行買到乾豆。本省主要產地自屏東縣萬丹、新園、潮州、竹田等地方於12月起先開始採收，次年2~4月移至台南縣新市、善化及嘉義縣義竹，後北移至雲林縣虎尾、土庫、崙背等地方，而於5月上旬結束生產。

1~3月是盛產期，台北批發市場每天交易量約為3,000公斤，批發平均單價每公斤20元左右

右，12月及次年4~5月是淡產，每天交易量自300至600公斤不等，每公斤約為30元左右。虎豆鮮豆粒適炒青蒜、沙茶醬，下鍋與魚丸湯、青蔥排骨湯共煮，或煮甜點，比花豆來得好吃；因皮薄故而比傳統的大粒花豆來得易煮快熟。選購時只要豆粒大、豆皮薄、豆粒飽滿圓胖、豆皮不裂開、不長芽，新鮮不枯萎則佳。各位讀者，想吃香、Q、鬆、甜口味的虎豆，趕快到市場購買，5月上旬可就買不到了。

，果實顆粒小，幾乎要40粒才有1公斤，果肉薄，澀澀不甜，種子大，可食性不高，稱為在地種或柴棗。除農家少量種植自食外，市場上少見棗子。到60年代自泰國引進枝苗嫁接繁殖，稱為泰國棗，顆粒比在地種大2~3倍，約20粒有1斤，果肉較厚且具甜味又脆，可食性高且具經濟栽培規模，故而60年代起全省各地消費市場始有棗子販售。而在75年以後，南部有幾位對棗子栽培有獨特技術與經驗的棗農，利

虎豆 · 棗 · 韭蔥

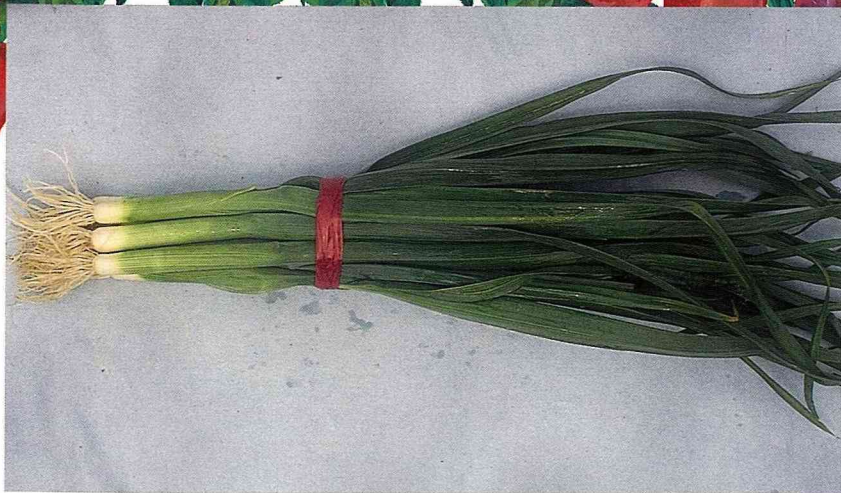


■虎豆因豆粒上有紅褐色狀似虎臉的斑點，故名之。

棗

除俗稱「棗仔」之外，在本省並無其他名稱。原產印度，園藝學慣稱「印度棗」，早在100年前自南洋引種在本省種植，植株樹幹較粗大硬脆

用移枝嫁接的方法，更進一步育種改良成顆粒大的巨棗，此種巨棗因當時只移枝嫁接50枝幹而已，棗農們直稱為「五十仔種」。其果粒巨大，只要6~8粒就有1斤，果皮淡綠色、光滑肥胖，果



■植株似大蒜，味道似青蔥，質地如韭菜的「韭蔥」。

肉多，清脆甜度高，種子小，口感甚佳，近3年來成為市場新秀，價格獨居市場之冠，尤其春節前12粒或16粒單層手攜式禮盒裝，甚有看頭，成為送禮佳果，送者開心，受者實惠。筆者建議南部農應大量推廣，替代顆粒小而澀味濃且口感不佳之其他品種，進而提高農收收益，增進消費者之口福。棗子產期自12月開始至次年5月初結束。

近年來果粒大的棗子直接供鮮食，小果粒品種多半加工做蜜棗。棗子含有維他命A、C、鐵、鈣、醣類、脂肪、蛋白質及大量水分，因具有果澀成分，吃棗可去除大魚大肉後之油膩感，幫助消化，消除腸胃潰穢，只要適量食之有利健康。購買時以果粒愈大，果皮肥滿光滑肉厚，淡綠色，愈有重量感者為上品。買後當天食用為佳。

別名：蔥蒜、韭蒜、西洋蔥、西洋蒜、薄魯蔥、洋蒜。

科屬：蔥科蒜屬多年生草本植物。

性狀：植株似大蒜，葉片及葉柄濃綠色，莖端淡綠或白綠色，味道似青蔥、質地如韭菜，而介於蔥、蒜、韭菜等三者之間，因此有句



■果皮淡綠、肉厚甜脆的「五十仔種」，近3年來成為市場新秀。

台語趣言「似蔥非蔥、似蒜非蒜、似韭非韭，吾叫蔥仔蒜」。台灣於早期自日本引進。

產地：30年前種於嘉義縣中埔鄉

及台北縣蘆洲鄉，近年來除蘆洲外，南投縣魚池、國姓、彰化縣田中、宜蘭縣壯圍、冬山等鄉鎮亦少量種植。夏季在梨山地區亦有少量種植。

產期：每年3月至5月為產期，以往本省此時期大蒜已結束生產，青蔥尚未量產，而蔥與蒜味的韭蔥正好接替上市。

交易量：在春季盛產期每日多則500公斤，少則200公斤，夏季淡產每日只有數十公斤。農友於採收後直接供應零售市場或台北果菜批發市場。

食用法：葉片及莖端都可食用，適炒臘肉、香腸、火腿、牛羊、豬肉等，料理方式與青蒜、青蔥、韭菜等同。選購要領：全株挺直，葉梢不焦黃，莖頭不膨大隆起，肥胖，新鮮幼嫩，清潔不帶泥土，莖端愈長愈白者愈佳。

韭蔥

學名：Allium Porrum L.

英名：Leek

日名：ニラネギ

