



菜豆

別稱皇帝豆的菜豆，大概是豆類中豆粒最大的，有如豆類中的皇帝，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，藤蔓生長空間廣闊，豆莢伸展寬廣，莢片可以垂直發育，形狀正直寬厚，豆粒肥滿，質地細緻幼嫩，口感鬆Q香味，尤其均屬豆皮又

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，當生出本葉7片，主蔓長出子蔓往上爬藤時，插立支架使攀藤附著於棚架上伸展，經開花結莢，至豆莢結實肥滿，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在滾水中燙一下，

用冷水沖冷後，去豆皮只剩豆仁，再加豆瓣醬炒胡蘿蔔、洋菇、青蒜蒜白等滷熟食之，既香甜鬆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

殼斗科栗屬多年生落葉喬木植物的板栗，開花結果時裂開褐色的栗果，稱為栗子，係食用其果仁部位，很有趣的是，把它的堅硬全果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，則歸在蔬



■菜豆俗稱皇帝豆。



■裂開來的板栗，果實已成熟。

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，然光只剝殼就得花很長時間又很費力，所以消費很不普遍，因而多年來銷售不佳，種植面積無法擴大，偶有從香港轉手進口，皆直接由運銷商販售給烘烤業者，在觀光地點當場烤售，所以在傳統零售市場甚至超級市場，也很難看到栗子蹤影。

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

水芥菜

科 屬：十字花科葶藶屬多年生草本水性植物。

性狀：根自水中土壤長出，莖部實生，每莖節側生葉柄而短，分枝多，葉片羽狀圓形互生全緣，主莖株節處側生鬚根，沿土面即生根，再生能力強。適合

淺水流動但不急之水溝或水田裡栽植。開白或黃色小花。日據時代引入本省中部以北栽植，適水溫攝氏15至25度。

別稱：古稱葶藶，今稱水芥菜，俗稱無心菜、豆瓣菜、西洋菜、生菜。

產期·產地·產量：每年中秋以後，至次年端午節以前為盛產期。南投縣國姓鄉及台北士林外雙溪至善路旁淺水流域有種植。台北批發市場每天有300至500公斤交易量，批發平均單價每公斤約80至120元左右，夏季量少。

食用料理：莖、梗、葉為食用部位，洗淨後折段（避免刀切保鮮味），下鍋直接炒食，沸水燙5至7分鐘，冷卻後可保鮮綠色，沾醬油或沙拉食之，鮮脆細嫩好吃，是素食者佳餚。亦可切細碎做餃子餡，或煮蛋花湯。

選購要領：整把鮮綠，葉梗與葉片完整、不枯黃，莖端易折斷為佳。長期長在清水中，施用農藥機會不多，是衛生清潔蔬菜之一，適長期食用。

■水芥菜。

