

鄉村無閒草，善用垂手可得的青草植物，
融入日常生活，體驗前人的生活智慧。

鵲豆

Dolichos lablab L.

(*Lablab vulgaris* Savi)

■「白花」鵲豆。

鵲豆屬豆科作物，俗名亦分客家與閩南語而不同，客家人稱雪豆，閩南語稱為肉豆，亦有混合稱為蛾眉豆或稱為扁豆，有紅鵲豆與白鵲豆之分，紅鵲豆吃起來質感稍硬，白鵲豆則比較光滑口感較佳。

鵲豆為短日照作物，在本省4~10月期間不開花結果，在客家莊的鄉間幾乎到處可見，一般與絲瓜(菜瓜)同時種植，絲瓜田間隔種上1-2株鵲豆，等絲瓜採收完，鵲豆也長滿絲瓜棚，一到秋天日照變短的時後就會開花結果，即使不施肥不澆水亦可長得很好，所以鵲豆又叫「懶惰菜」或「救荒菜」，隨時去菜園採個20莢左右即可煮一盤加菜。

鵲豆的吃法簡單，先用開水燙熟，加蒜泥配上少許鹽和香油調味就很好吃；或者直接煮亦可，放油再放蒜瓣打碎炒一炒再加水悶熟即成。作者小時候常會去採豆仁飽滿的

鵲豆莢，撥開用針線串起來用開水煮熟後當零食吃，是兒時的一大享受。

種植白鵲豆除了採其豆莢食用外，最主要的還是利用白鵲豆的根部，因其與白龍船花之根藥效相同，對女性白帶調經或男性敗腎之保健有很大的效果，取兩者之根與排骨煮，亦可當湯喝。

當白鵲豆之全株尚未枯死前，就在地上約30公分左右截斷挖其地下根，根會蔓延很長，盡量不要挖斷，一旦斷了就很難分辨是鵲豆根或是其他的草根，如果完全枯死後挖起的根部枯爛就沒有利用價值。新鮮白鵲豆根需立即清洗乾淨，曬乾放在乾燥通風的地方以保新鮮，需用時再切碎用以燉煮排骨，是一種很好的家庭藥膳。

■時序入秋之後，日照時間變短，就是紅鵲豆成熟的季節；幾抹耀眼的紫紅在客家莊的鄉間小路上，盈盈向人間好。

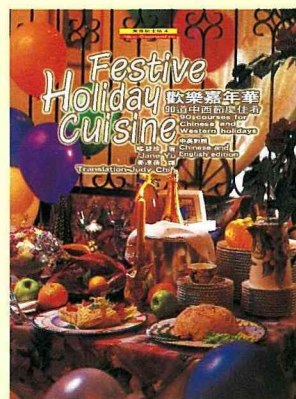


豐年社代售 幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

麵門一刁、俱樂部	定價 350 元
歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 60 元



郵政劃撥 00059300 豐年社

洽詢電話：(02) 23628148 (30 分機)