

我是蠶豆的變身豆

提到發芽豆，很多人大概想就是一種芽菜嘛！芽菜不都是很容易發芽的豆類呀！那為什麼另外要給它起個陌生的新名字呢？其實真的是為了有別於豆芽，因為一般大家慣常吃的芽菜，不只是讓種子發芽了，還要等長出胚軸、子葉、胚根，像向日葵芽、綠豆芽、黃豆芽，都是這樣。不厭其煩的叫它發芽豆，因為是它剛剛一發芽，就被吃了，而且不特別講明時，很多江浙人士常常就是只指蠶豆的發芽豆才叫發芽豆。雖然豌豆也可以當發芽豆，但最好吃的發芽豆的確是非蠶豆莫屬。這就和您分享，經歷今年秋颱無處不淹水、菜價飆漲、心有餘悸的唯一收穫，就是終於又想起這個蠶豆的變身豆，兒時記憶中就是鮮美至極的發芽豆。

雪菜豆泥

常常翻閱食譜的人，偶爾會注意到有些江浙菜中，有一道「雪菜豆泥」，平凡的兩項蔬菜材料，看似難登大雅，卻被奉為時蔬珍饈，不明究裡的人，大概很本能的就直接忽略它；認真的老饕，也許興沖沖的下廚一試，吃起來卻心想也不怎麼特別嘛？尤其是不懂好端端的蠶豆，為什麼非要搗成半泥不泥的難看模樣。其實這種食譜給土生土長浙江、立足台灣的家母看到，卻一定會說，這哪需要那麼麻煩呀！在鍋裡多翻兩下不就得了。

於是，仔細一看非同小可，真的，很多食譜雖然標榜是名廚高藝，實質只是表面功夫，裝裝樣子。

敢這樣說，因為至少浙江人吃蠶豆，有剝皮的，十之八九，

鐵是說發芽豆，才不只是刻意把蠶豆剝皮了事。而且蠶豆就算是吸飽了水，種皮還是韌如牛皮，既是家常鄉土美食，哪有可能會要主婦費盡九牛二虎的吃法。明白這一點，就相信果然這些食譜，的確是用來想像的。

發芽豆 DIY

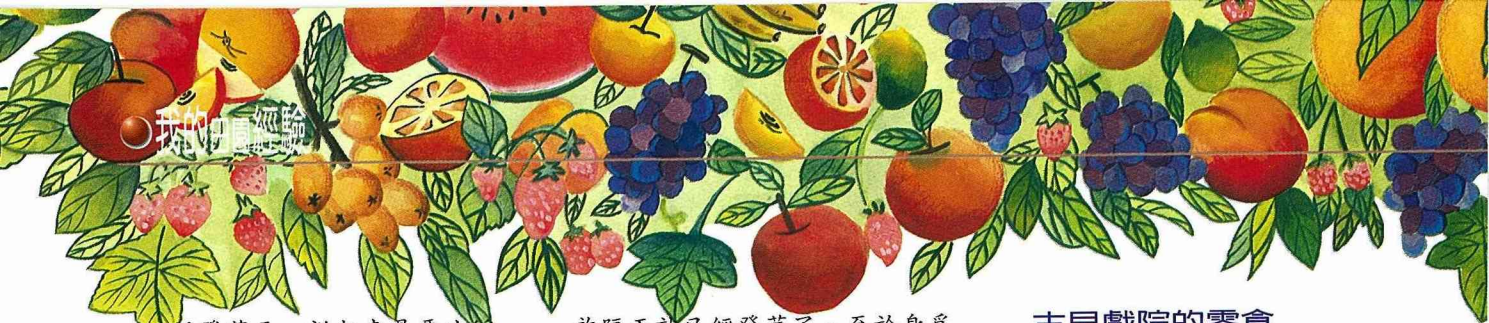
尤其是孵過豆芽的人都知道，再怎樣難去皮的豆子，發芽後就容易多了，有的是用水漂一漂，或是輕輕水洗，就一切 OK 了。蠶豆也是一樣，不要看它平常一付硬漢模樣，炒乾了當零食，還被尊稱為「鐵蠶豆」，就知道蠶豆的硬不是普通硬。只有發芽之後，種皮吸水微微變軟，主要借種子萌芽的力量，把皮撐開，這時只要稍稍借力一擠，您就輕鬆的打開它頑固的外衣。

發芽豆

遺忘的鄉土美食



■製作發芽豆時，豆子要剛剛好泡到表面張力的邊緣，最輕鬆省事。



將發芽豆，說起來是要比蠶豆芽容易多了，因為只要芽一吐出一點點，快則一兩天、慢則3天，就已經可以收成，所以比起芽菜平均總要4-5天是更簡便。製作發芽豆時，先確定買來的蠶豆是新鮮的，好在蠶豆不像黑豆，一出生被您認識就是黑呼呼的一團，它則是越陳越深褐，略帶黑時，大概也是相當老舊，沒有活力的種子，因此買乾蠶豆時，觀察有些小粒點兒的種子還皮青青的感覺，經驗上大概都還很新鮮。

這樣的蠶豆只要洗乾淨後，讓它浸水4小時以上，約變成原來的2到4倍大，差不多可以瀝乾水份，移到一個雙層籃，蓋上乾淨的濕紗布或毛巾，放到黑暗或處，等一、兩天就可吃了。

快上加快

如果像今年幾個秋颶，風未到，菜價已先揚，令人連搶購都措手不及，這時就恨連等發芽豆3天也太久。於是泡豆時可改用溫水，約是不燙手的溫度（攝氏40度以下），一天淋洗發芽豆3次，也用溫水，這樣早上泡也

許隔天就已經發芽了。至於身為忙碌的職業婦女兼媽媽的如我者，就只好努力想個妙點子，不只要達到「快又有效」的專家要求，還要「懶又有效」才厲害。

一般孵芽菜的難處，就是要保持很濕又不能老是浸濕，專業就靠勤於淋水，可是像我早晚能記得澆一次就已經是盡最大的努力。好在發芽豆幾乎都是用很大的豆子，而且時間也短，就讓它浸吧！可是浸也是有技巧的，要浸得剛剛好，所以豆子只能平整的鋪一層，不要貪心，然後浸水是要像林洋港喝酒的精神，用表面張力去判斷水位，就是剛剛好讓豆子泡在四分之一厚度以下的水位，這樣就幾乎可以不管它，只要記得即時拿出來享用。

孵豆的祕訣

孵豆這事很多人不是說很容易，就是一再失敗，要問中間到底有什麼祕訣？其實只有四件事，種子要新鮮、容器要乾淨、濕度要充份、光線要夠暗。所以如果您是孵豆芽常常失敗的「挫士」，不妨從發芽豆，重新出發，建立自己成功的「戰豆」經驗。

古早戲院的零食

您也許要問，發芽豆為什麼能堪稱是江南鄉土美食的代表之一，卻不如今天滿街的油炸臭豆腐，還有終於能讓大家接受的蒸臭豆腐、麻辣臭豆腐、燉臭豆腐，它們還都只是似是而非的由同是號稱江南鄉土美食的寧波臭干子演變而來，那麼這樣具有臭死活人威力，很難讓外國客人相信是食物的東西，在台灣卻是不管芋頭番薯，大家早就靠練就一身閉氣的好本事，不要聞、不要用力聞，才能品味臭發酵醃製食品，特殊鮮甜沁舌的好滋味。

然而發芽豆一點都沒有這臭死人的缺點，卻更甘醇甜美，而且蠶豆發芽後，本來死硬的口感，也突然變得鬆軟起來，所以才不是如食譜寫的要去皮煮得夠軟，搗碎碾泥才不費力，或是想當然爾建議選嫩蠶豆好去皮等等，如是所云，根本都是外行的說辭，一筆糊塗記載，徒然讓人覺得不過是蠶豆，如何浪得素菜雋品的美名。

其實以前文人寫到江南遊歷的經驗，也提到村姑用提著竹籃，蓋上棉布保溫，沿街或在戲館裡叫賣的水煮蠶豆的情形，可惜很多也是輕描淡寫的只寫道：用厚草紙包成三角錐，煮的功夫恰到好處是糜而不爛，鮮甜美味異常，生津回味無窮，唐魯孫先生還首推它是戲院零嘴的第一選擇，一點都不會像磕瓜子、掰花生的吵人。



■圖上是洗好的蠶豆，皮薄皺皺的，右邊是吸飽水的豆子，左邊是發芽去皮的發芽豆





也是發酵的結果

平凡的蠶豆，一下子被我們之間這樣嚴肅的討論，應該很高興，也希望好東西和好朋友分享。這樣的結果，應該感謝大自然的奧妙，在種子發芽短短的過程，外表還看不出動靜的當兒，裡面就已經有不下數十種的酵素，在裡面忙著把澱粉轉為糖、把蛋白質轉為胺基酸，這過程可以比喻成有點像是製造天然味精，酵素作用複雜發酵的結果，讓它脫胎換骨整個都變得好吃起來。

發芽豆的料理

可惜市場芽菜種類雖漸多，就是沒有發芽豆，小時候偶而看見菜販賣的蠶豆發芽了，也都是一股腦的丟掉，可不敢禍遺消費者，問他要，小販很自然的說：「噢！要飼豬呀！」現在這種理由早就派不上場，要吃發芽豆只有靠自己了。

好在蠶豆發芽簡單，發芽豆料理起來也簡單。如果是當菜吃，通常就有勞公子、千金幫忙先剝皮，說是剝不如說是用擠的，因為等芽長出0.5公分長時，種皮也早就幾乎被撐破為兩半，稍一用力，就脫殼而出，太用力擠，豆子則跳得滿天飛，這就是兒女們為什麼願意幫忙的原因，與其說是懂得體貼媽媽，不

如說是樂不可支。而蠶豆本來體積就不算是小個兒豆，發芽後更是大大的長大，所以沒兩下就剝出一大盤。通常一次用量米杯一杯的份量，剛好就夠炒一盤。

脫殼好了的發芽豆，不論是只用水煮加點鹽，或是和雪菜、酸菜、豆渣、豆腐、毛筍、毛豆，幾乎什麼都很搭配，連煮湯也可以，而且很快就鬆軟可口，煮太久就真的是自然成泥。

如果欲將發芽豆當零食，料理起來更方便，連殼一起下熱水鍋煮5分鐘就熟了，瀝乾後趁熱灑點細晶鹽拌一下，就成了最營養健康的愛心零食。煮豆子的水，留下來當高湯，也有一種非葷腥高湯可比擬的特殊甜味。而我為圖省時，常常是冷水、冷鍋、發芽豆、鹽，一起丟下鍋，加熱計時10分鐘，只是這樣煮出來的發芽豆，在胚芽的基部會有點黑黑的影子，不如等熱水煮出來的白晰，但一樣好吃。



■將發芽豆煮久一點，自然成泥湯狀，可另加蔬菜、肉類，很像法國鄉村菜中扁豆泥湯的滋味。



發芽豆到了可食的階段，就要儘快吃掉，發芽過頭，反而讓豆子嚐起來泡泡的沒有口感。如果真的沒時間吃它，就得先去殼燙熟放涼後冷凍。

金光豆

除了蠶豆，最常用來做發芽豆還有豌豆，小學時在台中體育場，那幅顏水龍的嵌鑲大壁畫下，就有賣這種用醬油、蒜末、辣椒，炒的有點焦糊的零食，一包像燒酒螺一般，叫金光豆，「俗擱有力」的名子，大概是適合看布袋戲(金光戲)時吃，入口好滋味，吃相卻很邋遢，衣服鐵是一塊遭殃，弄得斑斑駁駁，當媽媽的一定很恨我們吃這種零食，果然吃不到國中畢業，不多時就銷聲匿跡了。現在回想如果當時附個湯匙，說不得就屹立不搖。尤其是一邊吃，一邊仰望壯麗壁畫上律動流暢的運動員圖案，才是所謂生活融入藝術的最高享受。可惜近代的建築即或是有壁畫、浮雕，粗劣不堪的居多，少數的彩繪又禁不起時間的考驗，真是一如金光豆沒落的命運。

菜土菜金

這裡是不是要感謝颱風唯一的優點就是讓菜價狂飆，感謝快要上場的冬季裡做蔬菜又讓菜價狂跌，台灣這種菜土菜金的現象，是造就了無數傑出的菜農，還是讓無辜的消費者如我，偶然又想起遺忘已久的發芽豆呢？



發芽豆用一點水、油、鹽煮熟，就是美味至極的菜