

陌生的蔬菜

每次跟人提起翼豆，反應都是「？豆」，羽翼的翼，「雨衣的衣？豆子還穿什麼雨衣？噯！豆子的確都是露天長的，防雨的。」後來學乖了都跟人講是「四角豆」，就比較不容易有誤會了，這場景就叫話不投機半句多，小媳婦似的講多了人家嫌您囉唆，話少了又說您呆板老大不情願。其實翼豆是直接從英文 winged bean 有翅膀的豆子直譯而來，是很貼切的，反而是稱為四角豆，才是有點模擬兩可語焉不詳。

所以，對本省的消費者，翼豆果然算是蔬菜家族中的「生份人」，可是現今世界上竟然有 70 多個國家在栽培研究它。它的暱稱是「植株上的超級市場」，因為它的根、花、葉、果實、種子，幾乎從頭到腳都有食用價值，就好像搬超市回家一樣，東南亞國家的庭院，就常常會種一上一株，簡直是一種夢幻糧食作物。

願意嘗試

不過也怪翼豆自己長像不好，上菜場，除了我們這種到了 50 歲還有好奇心的人，誰會去花錢買這種怪裡怪氣的蔬菜，活像外太空來的怪物一樣。而且翼豆產量少，並不特別便宜，零售市場是 50 元一

長翅膀的豆子

翼豆



■翼豆多有趣的長相，豆莢上一共鑲了四條翅膀。

斤，且一直都是這個價錢，比較不會跟著菜價起落，還好它也很輕，大約半斤剛好是炒一盤的份量，要嫌它貴倒也不盡公平。

自己在橫山種菜，跑來新竹賣菜的阿婆大力的推薦她的翼豆，話不多說，只說：比荷蘭豆還清脆好吃呢！這句話仔細推敲起來，還真是很有推廣學問，懂得用類比的方法，找個大家熟悉的蔬菜快速建立大家對它的認同，然後又用「市場區隔」的手法，告訴你它更好吃，這樣強勢的說明真是有效率！難怪有人說觀察三教九流的人，是增長見聞最有效的方法。

翼豆雖然是如阿婆這樣說的好，價錢又不算太貴，但現在市場上看的人多，買的人少，更少有人主動去買，對於不認識翼豆的人，第一次要下決心買這樣不像蔬菜的菜回家是需要點勇氣。一方面翼豆的賣相在露天傳統市場的表現很差，不禁碰撞風吹，豆夾外邊的翼，折損的折損，變色的變色，大小又不齊一，老嫩混亂一氣，看這種場面活像賣剩菜的黃昏菜攤，消費者要動手挑選真需要點鼓勵；另一方面更大的困擾是這樣的菜買回家，也不知如何下手調理。所以，每次大概就是我們這些吃過的人會買，消費成長很慢，除非

您平時就是很願意加入
嚐試新鮮行列的人。

優質高蛋白食物

蔬菜中除了豆類，蛋白質都不高，而印象中見過的報導，提到翼豆的特別之處，都是說它的蛋白質高，且比一般豆子的蛋白質品質好，是未來的明星食物。這點我不禁要想起這會和黃秋葵的命運有點像嗎？人人看好，最後卻也好命不到哪裡去？不過兩相比較，翼豆應該真的會幸運一點，它比較沒什麼特別的怪味，也沒有粘搭搭的口感，而且吃過翼豆的人對它的評價老實說還都不錯，所以只要好吃，多辦試吃，對中國人就比較有說服力。

翼豆三吃

第一次買翼豆，雖然只買了半斤，回去真是小心「翼翼」的料理它。發揮做實驗的精神，當下分成四組，炒一炒、煮一煮、炸一炸，最後一組是當對照組用「看一看」處理。炒是因為老太太就把它比做荷蘭豆，那一定是清炒就不錯了，為了吃出原味，特別連蒜頭薑絲什麼都不加，去筋絲對剖後，斜切成一段段，比照荷蘭豆的厚薄大小，只用一點油、鹽、水，炒好短短悶一下入味，果然是比荷蘭豆脆，而且更翠綠可口的樣子。至於味道如何，也比荷蘭豆清甜，是它更大的利基，但有一點點



■把翼豆橫切、縱切之後，就比較相信它是一種豆子。



■翼豆的筋絲跟一般的豆莢一樣，只有兩條，但因被翅膀遮住不明顯，等一刀切下去時才絲絲連連的，所以一定要記得先除去，以免影響口感。



■清炒翼豆，媲美荷蘭豆，更勝荷蘭豆。

類似鵲豆的豆青味，不過很淡，不仔細品嚐，其實也吃不出來，應該是大家都普遍很能接受的味道。所以這樣的素材一起炒花枝、蝦仁的或是炒稍微醃過的牛肉、豬肉片，一定都很棒！

用它來川湯也不錯，切成薄片，等湯滾了稍微煮開就熄火，翼豆的脆、綠，都保持的十分完美，應該也可以用在其他蔬菜為主的湯品，味道很調和，至少我拿它和蘿蔔湯相配就很合宜！不過煮湯時切記就當它是蔥花、芹菜株，可別煮過頭了，那就脆勁全失了。

油炸翼豆的部份，我先把翼豆橫切成0.2公分的薄片，和一些胡蘿蔔、高麗菜片一起拌上一點鹽、乾玉米粉及少許蛋白，蛋白是太乾時



■太老的翼豆還可以配上圖釘，充當玩具馬，明日之星的用途廣泛吧！



才要加，大約是能將這些菜粘成一團就好了，這樣比傳統油炸時以水麵糊包裹要容易熟，且較不吸油。然後湯匙挖一團菜糊稍微壓一下這樣有用少許的油半煎半炸，很快就熟了，油炸食物油水多加熱快時間短，這樣料理翼豆似乎是更油潤好吃，只是其中所含熱量也驚人，所以，炸好要放在吸油紙上，兩面吸油，排盤時最好也墊一張吸油紙，如果不方便買到吸油紙，只好用乾淨的無印花厚廚房紙巾代替。

老如柴

不要看翼豆外表弱不禁風的樣子，在市場又是風一吹就蓬頭亂髮、花容失色，老一點的翼豆卻有木質化的跡象，可見採來當蔬菜的是它的嫩莢，推想它的植株一定不小，可惜沒見過本尊，圖鑑上看來跟野生的葛藤很像，但葉片小些。賣菜的老太太雖然貌似忠厚，其實一肚子的機靈，老媽媽似的好心替你挑菜，其中卻也有

■翼豆和其他蔬菜炸成蔬菜餅，亦十分可口。

■翼豆煮湯時適合川燙一下就好了，才能保持乾脆的特性。

好些翼豆是太老不能吃，只好拿來當美勞材料給女兒當作是玩具馬，果然是用途廣泛。買回來的翼豆一定要儘快食用，要不然很容易黑黑爛爛的可憐樣，放在冰箱不包好很容易就脫水的乾扁扁，包太密不透氣又很快發霉，像樹豆一樣，真的很不適合職業婦女。

窮人作物

寫到這裡，可能很多人以為翼豆是多麼新發現的蔬菜，其實翼豆起源東南亞國家，如新幾內亞地區翼豆已經養活了許多世代的落後民族，只是被大家忽略了好久。而且翼豆除了豆莢可吃也最好吃，在「綠色資產」這本書上還記載翼豆的嫩葉如菠菜、花蕾似香菇、嫩種子像豌豆、老種子可榨



油，連塊根都可以當馬鈴薯，它的潛力在於它能適應濕熱的熱帶地區，可以說是比大豆還容易在這些地區栽培，難怪它的生產潛力，會受各國的重視，試圖在它數百個野生種中，找出更符合經濟規模栽培的矮性品種。

努力試一試

下次如果您在哪兒有機會買到或吃到，不妨努力試一試，說不定將來它就是我們熱帶、亞熱帶國家的主食，姑且不論將這樣的想法將來是否可能。但相信您也和我一樣，一度以為它是如此的陌生而感覺新鮮好奇，其實是自己的不了解與無知，無法理解它的潛力，在您人生漫漫的道路，有多少是被您輕忽的「翼豆」？