

四季豆(即菜豆，俗稱敏豆)的嫩莢，無論蒸、煮、炒、炸，都適合國人口味。高雄區農業改良場推薦紫菜沙拉捲、麻辣四季豆、五彩鮮蔬、家常四季豆、鐵板素菜以及四季豆天婦羅等佳餚，使四季豆的「身價」更高。高雄場並推廣四季豆的網室栽培技術，不但可以減少用藥次數，提升嫩芽品質，更適合機械採收，節省勞力，值得推廣給農民種植。

菜豆原產於中美與南美，1905年本省引進蔓性品種，於冬季裏作栽培，目前本省栽培面積高達1800公頃，主要栽培產地為高屏(佔63.5%)及中部地區(佔20%)。矮性品種於1956年引入，主要供加工製罐及冷凍外銷用。由於栽培蔓性品種有病蟲害防治不易及農藥殘留問題，高雄區農改場已推行網室栽培，配合綜合防治以減少用藥次數及提升嫩莢品質；在品種改良上亦積極選育適合機



■高雄區農業改良場培育的扁莢粉豆品種四季豆，已經推廣上市。

四季豆 品種多樣化 網室栽培 食用更安全 涼拌・麻辣・鐵板燒 適合國人口味

械採收、豐產及食味優良之鮮銷用矮性菜豆品種供農民栽培，效果不錯。另外，因立支柱所需資材桂竹之取得日益缺乏且昂貴，該場研發穩定、耐用、管理採收方便之單網經管直立式支架栽培法，以資因應，也有很不錯的成效。

消費者在選購菜豆時，宜挑嫩莢長度在12公分以上，飽滿度80%以下，種子尚小，不使莢面凸起，且纖維未老化之正常豆莢為宜。

四季豆產期長，幾乎全年都有，而且品質越來越好，一樣長短，一般粗細，除了摘去頭尾，沒有任何糟蹋，吃法很多，在此介紹一二。

(1) 四季豆炒肉絲

材料：裡脊肉一塊 / 四季豆一把 / 薑一小塊 / 紅辣椒一條 / 醬油、太白粉、鹽適量

做法：裡脊肉切絲，以醬油、太白粉醃拌之後先用油炒熟，盛起。少許薑絲及紅辣椒絲爆香後，再將斜切成片的四季豆下鍋翻炒，加鹽與醬油後將肉絲倒下，略加一點水，小火燜煮三、四分鐘，水快收乾時起鍋。



速簡

私房菜

著者 / 邱七七

資料提供 / 躍昇文化事業有限公司

四季豆數吃

(2) 彩繪四季豆

材料：四季豆二十餘根 / 筍若干 / 豆干四塊 / 紅蘿蔔隨意 / 豬肉二、三兩 / 鹽、醬油適量

做法：四季豆、筍、豆干、紅蘿蔔、肉等皆切成丁，先炒肉盛起，其餘的菜再一樣一樣炒好盛起。最後，一起放回鍋裡，炒勻後加鹽、醬油、水；小火燜煮，水將收乾時即刻起鍋。盤中五色繽紛，兒童們吃最好，有葷有素，夠營養了。



『邱七七速簡私房菜』讓你在家也可享受道地的名廚美饌

定價新台幣320元(另附掛號郵資60元)

郵政劃撥00059300 豐年社