



■ 新鮮豆乾 (左) 與陳年豆乾。



■ 生長良好的豇豆。

豆乾亦稱豆干，是菜豆用開水殺青、曬乾的成品，豆乾排骨湯是很道地的客家菜。菜豆在園藝學上稱為豇豆，別名還有簇豆、豆角；英名為蘆筍豆 (Asparagus bean)，因狀似蘆筍。從菜豆有那麼多的俗名，可以了解菜豆家族有很多的地方品種，有長50公分以上者，有短不及20公分者；有綠色、白色，亦有花白兩色，也有紫紅色等多種。

豆乾湯在一般的客家菜或小吃館都備有這一道湯菜，也有餐館標榜豆乾湯吸引顧客，價格可不便宜，200~300元。豆乾與排骨慢火熬煮而成，味道鮮美，清爽可口，據說存放多年的老豆乾湯，尚有降火保肝的食療效果呢。

製作豆乾的菜豆，要採豆仁飽滿者，太嫩或過老熟都不行，太嫩煮熟後硬硬不一定好吃，太老熟又會纖維化，所以要採正成熟的菜豆。曬豆乾的步驟，首先把菜豆的蒂筋摘除，用開水燙過殺青，再行曬乾，大概要曬3~4天。曬乾後趁豆莢變硬時折成5~6公分長度，貯存在密閉的瓶中或用塑膠袋密封，如果能冷藏，數年都不會壞掉，如果放在常溫中，經一段時間後就需在豔陽高照時拿出來曝曬，否則容易蛀掉。

煮豆乾之前，最好先用清水浸半小時以上，不然煮出來的湯太濃太黑。煮豆乾湯的要訣就是料少水多，大概一大碗公水用豆乾20—30節即可，只

最佳的竹類植物教材—— 竹類多媒體光碟

為了加強推動國內兒童的鄉土生態教育，並增進學童對竹子的認識，行政院農業委員會林業試驗所於今(91)年3月製作並出版一份以「竹類植物」為主題的多媒體光碟。該光碟以圖像、影片為主，文字為輔，結合旁白、配樂及生動活潑的小竹筍娃娃串場，以「跟竹子做朋友」、「品頭論竹」、「竹子家族」、「生活竹」、「藝術竹」、「賞竹情報」、「好竹栽培園」、「遊戲天地」、「竹類檢索」、「視聽室」等十大單元，全方位介紹竹類生態、竹在歷史文學和日常生活中所扮演的角色、古往今來對竹的運用、與竹相關的地名由來、全省賞竹景點、種植竹盆栽或造景的小技巧。



竹類植物多媒體光碟每份售價新台幣400元，在全省三民書局、正中書局、五南文化廣場、新進圖書廣場及青年書局等均有展售，或向行政院農業委員會林業試驗所洽詢。

三民書局

台北市重慶南路1段61號 (02)23617511

台北市復興北路386號 (02)25006600

正中書局

台北市衡陽路20號 (02)23821394

五南文化廣場

台中市中山路2號 (04)22260330

新進圖書廣場

彰化市光復路177號 (04)7252792

青年書局

高雄市青年一路141號 (07)3324910

要煮一、二次後您就能體會出來，如何煮才最好吃，最可口。

一般農家都會種一點菜豆，像我家裡每年春秋兩季都種一些菜豆，自己生產，現採現吃。種菜豆以畦面1.2公尺種2行，株距50公分，可利用冬季種番茄的支架於春季種菜豆，待收穫後同樣不整地種小胡瓜，這樣立一次支架種三種作物，

很省工。菜豆鮮食吃不完或是吃膩了，不論數量多寡都曬製成豆乾存放，留著蔬菜青黃不接或夏天炎熱季節，煮豆乾湯解饞，或贈送親友，親友拿到都覺得蠻珍貴的。

數年前筆者經辦產銷班業務時，曾有一個產銷班以種芥菜加工為主，芥菜之種植期，從秋天至春天三季，秋天種秋

天收，冬天種冬天收，春天就把調製過的成品，分裝成小瓶或真空包裝出售，夏天為農閒空檔，為安排全年都有工作可做，筆者建議夏天種植豇豆，亦就是菜豆，如果能以鮮豆莢出售，則賣鮮豆莢，如果市場供過於求則加工製成豆乾出售，後來經班會討論，大家認為可行，推動得很順利。 圖