


甜脆飽滿的 冬令蔬菜



輔導單位／行政院農業委員會
協助單位／台北農產運銷公司
雲林縣二崙鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂

甜豌豆

甜豌豆，屬蝶形花科豌豆屬一年生的蔓性草本植物，為豌豆品種之一，又叫甜脆豌豆或菜豌豆，70年代自國外引進國內推廣種植。

甜豌豆以嫩莢或豆粒供食用，豆莢類似豌豆，豆莢圓滿肥大，豆仁粒大，豆莢及豆仁的甜度可達16度，且纖維少口感脆，消費者喜愛的程度猶勝過豌豆。產期以11月至3月為盛產期，主要產地為嘉義縣新港、六腳，彰化縣竹塘、埤頭、溪湖，雲林縣二崙、崙背、元長等地。夏季期間，南投、台中高冷地偶有栽植，產量少而價格高。



莢充分膨大，豆莢呈鮮綠色時，即可及時採收；採收時宜小心翼翼，以免碰掉小花、幼莢。甜豌豆不適合連作，宜與敏豆及豇豆輪作。

營養

甜豌豆含蛋白質、脂質、醣類、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維他命A、B、C、菸鹼酸、β胡蘿蔔素等，營養豐富；其中β胡蘿蔔素為豆類中含量最高者。甜豌豆因甜度高，所以無論水煮拌沙拉或炒食，都清甜脆嫩，風味特佳，若配上胡蘿蔔則更鮮美出色。常吃有潤膚美顏、幫助消化的功能。

管理

甜豌豆的栽培適期是每年10月至翌年1月間，播種後60-75天即可採收，選擇土地肥沃、排水良好、PH值6.5-7.5的土壤種植，還要注意避免強風地帶；當豆仁及嫩

選購

選購甜豌豆的要領是，豆莢青綠鮮豔，莢皮不皺縮萎軟，無斑點，豆仁愈飽滿者愈甜脆。



師父出招



食譜製作 / 主廚 駱進漢

贊助者 / 祥興樓餐廳

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



海苔醬甜豌豆

【材料】

海苔醬半罐、甜豌豆8兩、細柴魚少許、蒜末少許。

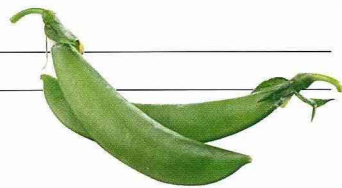
【調味料】

糖、鹽適量。

【作法】

1. 先將甜豌豆洗淨去頭尾，川燙後沖冷水，備用。
2. 海苔醬調入糖及冷水，蒜頭末調好，備用。
3. 先將燙好甜豌豆排盤後，淋上調好醬料，放少許柴魚片即可。





越冷越帶勁的甜脆！



重。

二崙會成爲甜豌豆之鄉，可說是無心插柳，也可說是傾力以赴的結果，而主要推手是二崙鄉農會推廣股長吳曜宇。吳曜宇說，約20年前，二崙鄉蔬果作物以葉菜類爲主，農會計畫開展能

寒風凜冽，萬物蕭瑟，濁水溪南岸二崙鄉遼闊田野，一畦畦甜豌豆田，卻是翠綠滿懷，生意盎然，棚架上，飽滿晶瑩的豆莢迎風招展，更顯精神抖擻，似乎越冷越帶勁。

事實上，甜豌豆也確實偏愛涼冷天候，這幾年來，溫室效應引發全球氣溫升高，對二崙鄉甜豌豆栽植造成不小影響，收成陡降，全鄉產量從十多年前最高峰的一日出貨量可達8,000公斤，到如今只剩2,000-3,000公斤；儘管如此，二崙鄉甜豌豆產量，在全省仍位居前茅，地位舉足輕

整齊排列的豌豆大軍，猶如綠色長城。

凸顯地方特色、成爲招牌的新作物，幾經評估，最後選擇經濟價值高的甜豌豆試種，嘗試結果相當成功，種出來的豌豆異常脆嫩鮮甜，口感特佳，一上市就廣受消費者喜愛，價格相當不錯，農民栽植意願大增，種植面積越來愈廣。

在逐步打造甜豌豆王國的過程，二崙鄉農會可是付出無數心血，吳曜宇回憶說，由於農民並無栽種豌豆這種嬌嫩作物的經驗，農會連續多年敦請台中區農改場專家前來指導，農民學習態度比小學生上課還認真；而爲了掌握市場脈動，每年採



二崙鄉的豌豆田，都覆上綠網。



二崙鄉農會推廣股長吳曜宇，是豌豆產業的推手。

收期，他都專程到台北果菜市場觀摩運銷作業流程，因應市場需求，二崙鄉甜豌豆由20公斤包裝改成10公斤，



李日釧配合推廣有機肥。



李日釧夫婦採收辛勞一季的成果。



更切合消費者習性，就是從中學得。想起當年寒風中披星戴月北上取經的辛勞，吳股長還點滴在心。

豌豆屬蝶形花科一或二年生草本植物，追溯5,000年前石器時代就有人曉得吃它，原產於亞洲西部或地中海沿岸一帶，相傳由荷蘭人引入台灣，因此又稱荷蘭豆。目前二崙鄉栽植的甜豌豆，主要是台中區農業改良場改良的品種，豆莢肥圓，莢皮與豆仁同食且富含糖分，口感較一般豌豆甜脆。豌豆喜性冷涼乾燥的氣候，生育適溫為15-20℃，秋冬季節為主要產期。一般播種期為9月下旬至11月中旬，盛產期為12月至3月。

本省甜豌豆栽植集中在中部，彰化、雲林兩縣的竹塘、二崙等濁水溪下游沿岸的鄉鎮面積尤廣，有意思的是，二崙鄉栽植豌豆搭建的棚架，採平行直立式，竹塘鄉卻是棚頂合攏的人字形。據吳曜宇股長

的說法，直立式因日照充足，結出的果實較為甜脆，口感佳，而合攏式豆莢較白，賣相好，各有千秋。至於為何僅一溪之隔，卻發展出不同栽植風格，吳股長也不明所以。

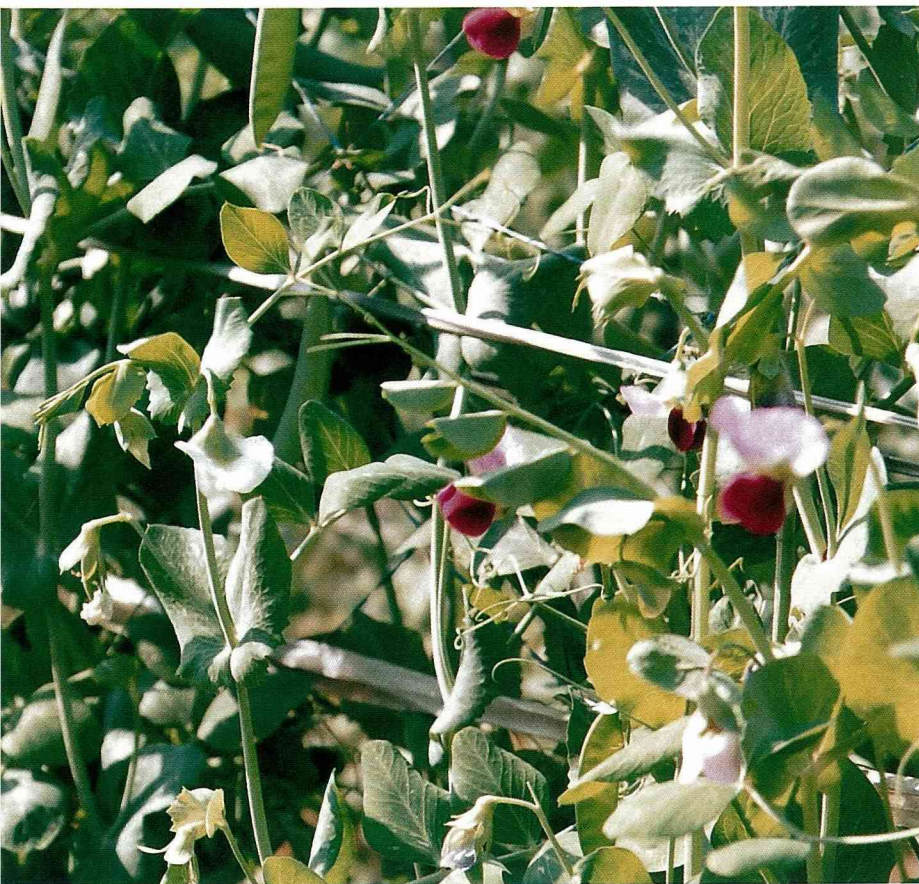
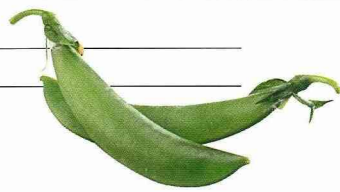
甜豌豆是嬌嫩作物，田間管理相當費功夫。7年前從甜玉米轉作的二崙鄉農會產銷班農友李日釧，夫妻倆管顧二分地豌豆田，就忙翻天，李日釧說，種甜豌豆，搭棚、疏藤、中耕施肥，樣樣都很費事，採收尤其費工，透早下田，踏著夕陽回家是常事，但忙完一天下來，大概也只能採收70公斤。辛勞一季，一分地收益大約淨得6~8萬元。

豆農如此忙碌辛勞，但市場行情卻低迷不振，目前一公斤價格在60至80元間擺



晶瑩飽滿的豆莢。





日光強盛時，可有效降低日照強度，不但增加產量，也可延長採收期，效果十分不

錯。除此之外，農會同時因應潮流，大力推廣有機肥，以改善地力，豆農配合意願相當高，比如，李日釧農友就依據專家建議，定期在每分地上以三塊豆餅混合兩塊過磷酸鈣施肥，增加土壤有機質，雖然成本不低，但為土地永續利用，他認為這樣的投資不能省。

盪，而高峰期則超過100元，最高甚至曾飆至280元天價。

價格低迷之外，氣溫偏高更增加栽植風險。去年暖冬，一直到11月下旬，白天氣溫仍居高不下，夜晚又露水深重，常常一晚深露後，隔天豆苗就爛掉成枯葉，與二崙隔濁水溪對望的竹塘鄉，早栽的豌豆苗幾乎全軍覆沒。

除了天候因素，連年密集栽植，地力耗損，也影響豌豆產量，過去二崙豌豆都是莖高超過200公分的高個子，現在只約160-170公分，身高倒縮，具體反映土壤肥力下降的隱憂。

吳曜宇股長表示，對抗全球暖化問題，農會已著手輔導豆農全面架設收放式頂上綠網，

萬綠叢中一點紅，豌豆花自有嫵媚。

據食品營養家分析，豌豆富含維生素A、C、B1、B2、蛋白質、鈣質、菸鹼酸、鐵質，其餘礦物質、磷質等含量亦豐富。其營養絕不亞於大豆，尤其蛋白質的消化率比大豆蛋白質高，經常食用豌豆仁可作為補充蛋白質的來源，且有利尿、清淨血液、防止孕婦口吐酸水之效。老年人體衰中氣不足，以豌豆仁煮羊肉食用，即是滋補益品，可說是不折不扣營養百分百的健康食品。

豌豆適宜排水良好的砂質壤土或粘質壤土，濁水溪下游兩岸肥沃的沖積土，提供良好栽植環境，推廣條件得天獨厚，近些年來雖面臨一些困境，但在農民辛勤打拼以及農會、農業專家協助下，相信甜豌豆不會淪為夕陽作物，只是來自大自然的挑戰，農民敢與天爭，對低價的走私貨，就無力對抗了。吳曜宇股長希望政府能加強查緝，不要讓走私貨繼續打擊國產農作物。



圖

西螺七崁的 鄉野風情

對在地人而言，「西螺七崁」的真正意義，其實並不在武術傳奇，而是一部活的開發史。



隱逸田野間的西螺七崁張廖宗族祖祠。

踏遊二崙鄉，圖的是她的鄉野風情，原不冀望有特殊人文景點可賞，因此車行鄉間小路，在油菜初露綠芽的田間，意外發現一座老樹環繞古拙幽深的寺廟建築，不免驚喜，尤其知曉它源自赫赫有名的「西螺七崁」，思古幽情不期然而生。

這座造型典雅的建築名崇遠堂，為「西螺七崁」張廖宗族的祠堂，建成於清道光年間，當年除了祭祀渡海來台先祖列宗，也作為教化宗族子弟學堂之用。崇遠堂外牆呈圓形環繞，佔地寬廣，廟內雕樑畫棟，雕工精細，但妝飾並不繁複，石板



崇遠堂，讓你思古幽情不期然而生。

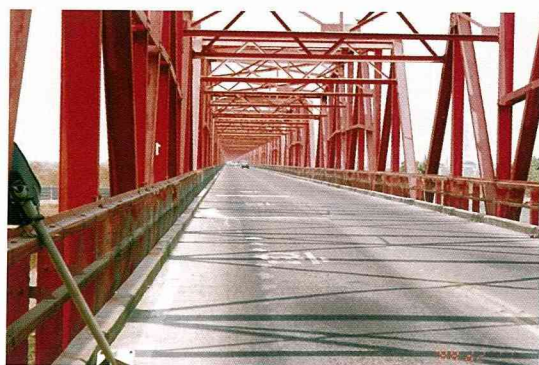
地面打掃一塵不染，幾盆修剪得體的盆栽錯落其中，自有一股肅穆莊嚴氣息。

「西螺七崁」，指的是數個聚落合組成守望相助的防衛體系，高屏客家人聚集地區的「六堆」也是類似組織，差別在七崁主要由張廖單一宗族組成。

清康熙年間，七崁的張廖始祖唐山過台灣，進入尚屬荒野之地的濁水溪畔墾



西螺七崁武術園區，座落在西螺大橋旁。



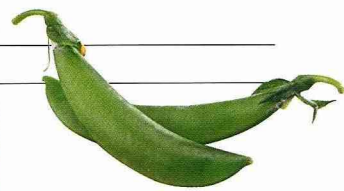
年華老去的西螺大橋，添上新妝，仍然亮眼。



崇遠堂的畫棟雕樑。



崇遠堂建築，古樸典雅。



當時的七崁是以西螺為中心，向二崁和崙背擴散，

荒，為求自保，族人以聚落為單位分為「七崁」，以犄角之勢實施聯防自保。

七崁的張廖族人，為強化彼此間精神凝聚力，各崁

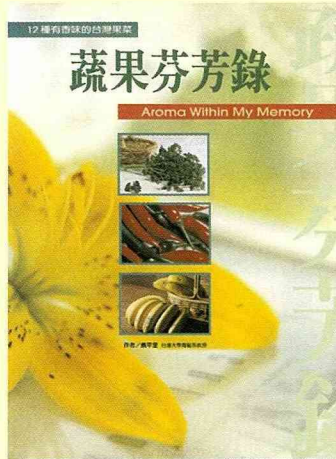
每年都舉行規模宏大的迎神賽會，散居各處的張廖宗族，定期聚集先祖守護神「七崁媽祖」廟址，也就是現今二崙鄉來惠村的新店地方，由七大區域輪流迎神出巡拜祭，藉此增強同舟共濟，患難相助的意識。

雖然以「西螺」為名，但目前行政區劃分涵蓋的25個村里中，「七崁」倒有四崁是屬於二崙鄉。

西螺地區素來武風鼎盛，號稱全台武術發源地的「七崁」武術，其興起是配合訓練自衛團，而由人稱「阿善師」的劉明善創辦七崁武術館振興社，遠近慕名者漸多，隨後便傳遍全島。七崁武術館在名噪近一甲子之後，於日據第一年衰微，式微的原因很多，包括三姓長期械鬥，支派為爭公產管理權發生同胞相殘事件，致命的一擊是，七崁志士組義勇軍抗日，夜襲日軍憲兵，割取頭顱懸掛廣興宮示眾，日人發動大軍攻占西螺，焚毀廣興宮，解散武館，七崁武術發源地的廣興，從此失去昔日光采。

雖然60年代，藉著轟動一時的「西螺七崁」連續劇，重新打響「七崁」武術的名頭，不過對在地人而言，「西螺七崁」的真正意義，其實並不在武術傳奇，而是一部活的開發史。

■



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果－柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元（另附掛號郵資60元）

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31

豆莢類蔬菜

有高營養密度的優點

根據現代各種預防慢性疾病的飲食原則來看，植物性食品應該是飲食大宗，動物性食品的量 and 次數都宜減少。美國癌症醫學會大力推行每日五蔬果，新近更針對男性推廣每日九蔬果，因為男性體型大於女性，中年男性肥胖與慢性疾病的罹患率也比女性為高，加上男性缺乏蔬菜攝取不足的警覺，更有調整飲食的必要。



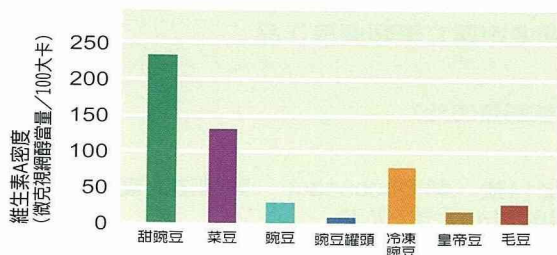
根 據世界衛生組織的估計，肥胖和慢性疾病已經成為全球的負擔，死亡率中半數來自慢性疾病，疾病負擔中也有半數是花費在慢性疾病。肥胖與體重過重可說是多種慢性疾病共通的危險因子，第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、腦中風，以及某些癌症的危險會因而升高。過去的觀念總說「中年發福」，中年之後才有體重節節上升的問題。但是近十年來兒童青少年的肥胖比例，也呈現節節上升的趨勢，尤其以都會地區更高於鄉下，追究原因，活動量不足與飲食不當是兩個最主要的原因。

飲食方面的問題在於蔬菜水果攝取量偏少。雖然人們已經逐漸了解蔬菜水果的益處，但是在各種進餐與外食的場合還是偏好大塊的肉類，以及強調多種的動物性

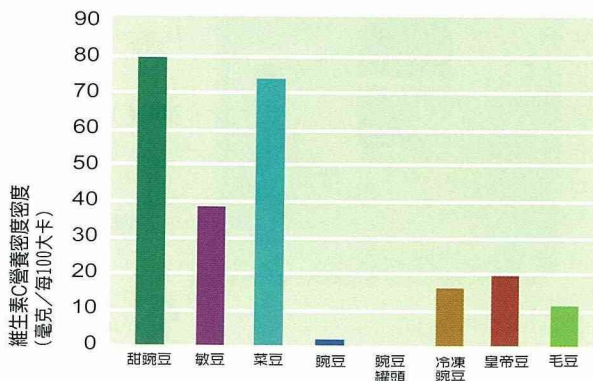
食品，往往看到便當或餐盒中同時有肉，有蛋，有海鮮，而蔬菜的食量甚少超過肉類的用量。根據現代各種預防慢性疾病的飲食原則來看，植物性的食品應該是飲食中的大宗，而動物性食品的食用量和次數都可以減少。美國癌症醫學會多年來大力推行每日五蔬果，新近更針對男性推廣每日九蔬果，因為男性習慣於食用大量的肉類，很少警覺蔬菜缺乏的隱憂，可是男性體型大於女性，加上中年男性肥胖與慢性疾病的罹患率都比女性為高，更有調整飲食的必要。

現代人需要的食物是熱量低，但是營養不打折，換言之，就是營養素的密度要高。營養素密度的計算是以同一份食物中

圖一、豆類蔬菜的維生A營養密度



圖二、豆類蔬菜的維生C營養密度





表一、豆類蔬菜的熱量營養素含量

豆類蔬菜 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
甜豌豆	41	88	3.2	0.2	8	2.7
敏豆	34	90.4	1.9	0.2	7	2.5
菜豆	30	90.1	2.2	0.1	6.1	2.8
豌豆	167	56	12.1	0.5	30.6	8.6
豌豆罐頭	139	65.4	8.1	1.7	23.8	3.4
冷凍豌豆	129	77.9	5.7	10.6	5.1	7.1
皇帝豆	108	71	8.7	0.4	18.3	5.1
毛豆	125	68.8	14	3.1	12.5	4.9

表二、豆類蔬菜的礦物質含量

豆類蔬菜 (100公克)	Na (毫克)	K (毫克)	Ca (毫克)	Mg (毫克)	P (毫克)	Fe (毫克)
甜豌豆	6	160	43	23	64	8.5
敏豆	8	200	41	23	45	0.6
菜豆	3	160	27	29	42	0.8
豌豆	5	400	44	69	191	2.5
豌豆罐頭	218	510	46	118	378	4.4
冷凍豌豆	72	180	37	29	96	1.4
皇帝豆	8	680	19	71	140	14.1
毛豆	0	620	38	63	189	2.5

克的熱量比沒有豆莢的豆類蔬菜還低(表一)。豆類所含的碳水化合物以澱粉為主，加上少量的簡單糖類，同

時含有豐富的膳食纖維，可以避免血糖上升。豆類的膳食纖維兼有水溶性與不溶性的成分，可以強化腸道的健康。各種豆類蔬菜中，甜豌豆不僅含有鉀、鈣、鎂，還有豐富的鐵(表二)，甚至高於菠菜、莧菜的含量，在蔬菜中較為少見，雖然植物性食品中的鐵質吸收率比較低，但是以量取勝卻也不無小補。維生素方面，維生素A(圖一)與C(圖二)的密度都以甜豌豆最高，兼具營養效益與抗氧化能力。

豆類蔬菜在食慾的控制方面優於葉菜類，因為豆類蔬菜的體積即使烹調之後也不至於大幅縮水，比葉菜類更能增進飽足感而避免進食過量。因此，日常飲食中增加甜豌豆以及其他豆莢類蔬菜的用量，可以提供豐富營養，又可著不著痕跡地控制體重，是现代人的聰明選擇。

的營養素含量除以熱量，校正為每100大卡熱量對應的營養素含量。密度越高代表同樣的熱量可供應的營養素量比較多。豆莢類蔬菜就有高營養密度的優點。

豆類蔬菜的主要營養價值是水分、膳食纖維、維生素、礦物質、以及植物化學品。水分比例高相對可使熱量降低，甜豌豆、菜豆、敏豆等的熱量都很低，每100公



豐年叢書 台灣花木害蟲

王清玲、林鳳琪 著
定價：850元

- ◎介紹花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉出口的害蟲問題。
- ◎全書264頁，彩色精印。是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.