



老闆， 來一盤全世界最棒的 毛豆！

好吃的毛豆是零食、小菜，讓人停不下口。喜歡吃毛豆的讀者，可能不知道毛豆就是大豆，更沒想到這個全身毛茸茸的綠色豆莢，竟是台灣外銷加工農產品的第一名。

文圖／朱慧芳

春天的甘棠門 歡喜收割

暮春3月，屏東草長，幾十隻白鷺鷥，跟在大型翻土機後方，順序排列搶在第一時間叨食被翻出的小蟲子，一望無際的毛豆田和綿延百來公尺的白鷺鷥，畫面頗為壯觀。這裡是屏東甘棠門毛豆產區，也是全世界品質最佳的毛豆產區。優質的毛豆幾乎全數出口，有的到日本、有的去美國，如果還有剩餘，才會銷往台灣通路。消費者在市面上看到的，如果不是小農們種的，就是像我今天拜訪的這家農企業「永昇冷凍食品工業股份有限公司」出口剩餘，轉而銷往國內的次級品。

3~5月是毛豆產季，收割毛豆的作業期

間，採24小時作業，就像白鷺鷥一樣，一切都是為了爭取品質最新鮮的第一時間。三班制的採收和收穫後處理，和傳統農作的日出而作日落而息，大大不同。這是屬於農企業型的工作系統，與傳統或是小型的作業不可同日而語。

巨型採收機轟隆隆作響，不用一個小時就可以採收滿滿一車大約4噸的毛豆。在旁邊等候的10噸貨車，載滿整車毛豆，立即出發前往位在高雄的加工廠。對生鮮食材來說，時間就是品質。

關鍵的6小時 留住新鮮

在屏東，毛豆就像稻米一樣一年可以二

收，品質也和稻米一樣，越冬種出的毛豆品質最優。剛採收的毛豆莢，上面布滿了細毛，豆莢內含有2~3粒的毛豆仁，也有一些只有單粒豆仁的。僅僅包裹一粒豆仁的毛豆莢，對於要求嚴格的日本廠商而言，就是不夠完美的瑕疵品，如果豆莢表皮不好看，或是不夠飽滿的扁豆也會被視為缺點。

毛豆的病害不多，卻怕蟲害，蟲啃過豆莢留下的疤痕，就是瑕疵標記。在嚴格限制用藥的情況下，符合日本廠商標準的只占採收量的六成。其餘的三成次級品便銷往國內市場，或是剝殼後以豆仁上市，剩下的一成就是真的不能賣的下品了。

毛豆的品質關鍵在於新鮮度，早年採收毛豆是用手摘取，需要相當多人力，從下田採摘到運送回工廠清洗加工，至少要十多個小時。可是毛豆採收後不消幾個小時，纖維就開始老化，甜度和鮮度漸漸消失，怎麼樣都比不上日本要求的一級產品。經過不斷的研究和改良，永昇公司痛下成本，決定徹底提升作業流程，配合農友從美國進口要價1,300萬元台幣的毛豆採收機，並且在加工廠內做了自動化清洗、加工、包裝、冷凍等一貫作業設備，整建作業流程，建立HACCP系統，把作業時間縮短在6個小時之內，終於讓毛豆品質大大躍升。

台灣的軟實力 品種改良

一部巨型的毛豆採收機，一天可採收50噸以上的毛豆。永昇公司向台糖公司承租了500多公頃的農地，全數用來契作毛豆，每一季收割大約就有2千~3千萬噸之多，與位在高雄大發工業區的大明冷凍食品股份有限公司，分居台灣毛豆出口伯仲。如果不靠先進的機具，很難達到這樣的規模。

機器採收過的毛豆田，還有為數相當多的漏網之豆，平均下來大約有8~12%的產量留在田間。附近人家成群結伴，在田裡撿豆莢，勤快的一天幾十公斤都有得撿，除了拿回家煮食之外，還可以拿到市場零售，對附近居民而言，不無小補。

下田體驗採摘毛豆，我看到葉片上布滿蟲洞，雜草也很多。我請教永昇公司的總經理、也是實際負責人的劉貴坪先生：「這些毛豆主要銷往日本，是不是根本沒有噴藥呢？」



初級人工篩選

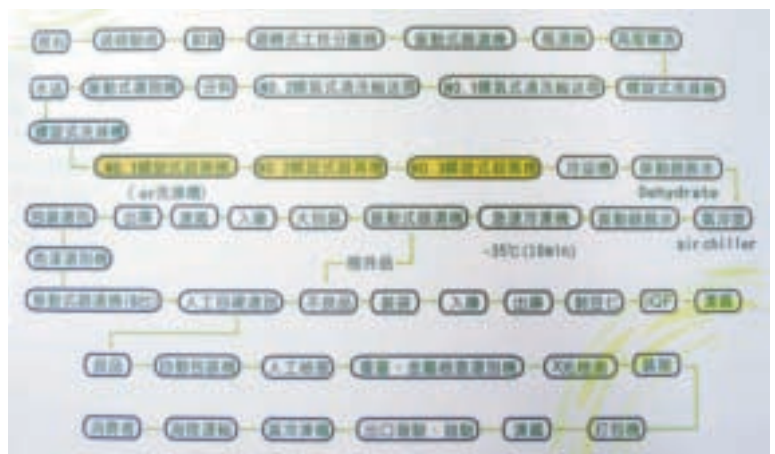
進入初級清洗流程



為國外廠商OEM的毛豆包裝

劉總經理說：「我們和日本合作30多年，完全按照日本的標準種植，全區採取安全用藥栽種，而且每年檢驗土壤和水質。」

他很坦誠地說，一季毛豆需要施藥5次，剛定植時，也會噴灑除草劑。不過每一次用藥，都嚴格遵守安全藥期，而且連用什麼藥、劑量多少都依照日本買家的規定，也請高雄區農業改良場專家長期輔導監控。對於用藥安全，不論農友或是加工業者，或是農業改



毛豆加工流程圖



巨型採收機

良場，大家都抱持著誠惶誠恐的心態，唯恐一不小心，壞了數十年來累積的好名聲。

大面積單一作物雖然靠機械取代人力，達到降低成本的優勢，但是卻失去了生態之間生生相剋的自然運作，蟲、病只有靠藥物控制了。高雄區農業改良場的

日本商社感謝狀



周國隆先生是台灣毛豆專家，他對於台灣毛豆的品質和食用安全有充分的信心。他說：「雖然有不少台農和台商這幾年去中國開闢農地、設廠生產，但是中國產品始終擺脫不掉用藥過量的陰影，中國毛豆在國際間賣不到好價錢。」周先生比較

擔心的是來自泰國的競爭，他說這幾年泰國毛豆品質急起直追，台灣現有的優勢除了好名聲之外，只剩下無敵的品種改良技術，所以一定要好好保護台灣的品種特色。

綠色的豆製品 明日之星

毛豆的品質掌握在鮮度，產地一旦進入採收期，採24小時無眠無日的作業。產地如此，採收後送回加工廠也一樣。工廠裡的毛豆輸送帶，從篩選、去雜質、清洗、分級、殺青、冷卻、脫水、冷凍、包裝、進庫等，壓縮在6小時之內完成一貫作業，造就世界一流品質的台灣毛豆。若說這當中有什麼竅門，就是用心、用心、更用心。

永昇食品劉總經理的女兒劉淑華說，每次毛豆產季一到，爸爸幾乎不分晝夜的工作。就算在家裡，也隨時和工廠保持聯繫，一家人的生活重心都是毛豆，根本沒有上下班之分。這份絲毫不鬆懈的認真態度，造就國外客戶對永昇冷凍食品的信任，過去30年，只和日本商社往來。一直到近幾年，名氣愈來愈響亮，其他國家的客戶也主動找上門來。

毛豆和大豆營養成分幾乎一樣，而且台灣的毛豆經過品種改良，擁有更多的蛋白質，較少的脂肪，和國外進口的飼料級大豆營養價值相差很多，更不是基改作物可以比擬的。台灣毛豆含有更豐富的蛋白質，拿來做豆腐、豆花之類的豆製品，甚至於做成冰淇淋都很適合。毛豆專家周國隆說，場內的加工研究室曾

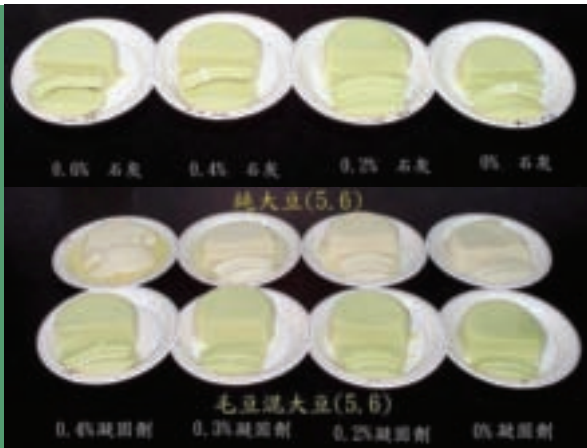


安全用藥毛豆被蟲咬食

撿拾漏網之豆



工廠堆積如山的毛豆



毛豆腐不同處理品質比較(高雄區農業改良場/提供)

試驗做過毛豆腐、毛豆漿，做出的成品是淺淺的綠色，顏色相當漂亮。

國人的好品味 需要提升

在日本，毛豆是健康休閒零食，除了加鹽調味之外，沒有其他佐料。可惜賣進台灣市場的大多是次級品，加工廠為了增味，加油添醋之外，還灑了很多胡椒。無論是在小吃店、KTV吃到的熟毛豆莢，都是採用次級品再加工，在大賣場買到的也是一樣。因為內銷價格被壓得過低，生產者為了營利，只好把好东西往國外送。

日本的生活者協會，是一個由家庭主婦組成的共同購買團體，在日本以精挑細選出名。生活者協會為社員們挑選的毛豆，就是台灣永昇食品公司的產品。居美國第二大的健康食品連鎖店Trader's Joe素來以自有品牌的健康食品受到歡迎，他們販售的自有品牌毛豆，也是台灣永昇食品公司出口的。

跟毛豆專家周國隆先生，以及專作農產品外銷的黃欽芳先生聊到毛豆內銷的事情，他們不約而同的感慨：「台灣的土地種得出世界一流的毛豆，台灣人卻無緣享用！」小小毛豆讓台灣在國際間揚眉吐氣，但是卻進不了國內市

毛豆的前世今生

在肉類生產不足的年代，一般民衆日常蛋白質大多仰賴植物，特別是有素肉美名的大豆。大豆是許多品種的統稱，包括黃豆、茶豆、黑豆、青皮豆等都可以稱作大豆。毛豆是八分熟的大豆，全身綠色附有許多茸毛，所以被稱為毛豆，日本人從前是去了葉子之後整枝用水煮，所以他們稱毛豆為「枝豆」。毛豆放任在田裡不採收，再等個30~40天，整株豆莢會成熟枯黃，乾枯的豆莢裂開，露出圓形飽滿乾燥的豆仁，表皮黃色的就被稱作黃豆、黑色的就是黑豆。

毛豆擁有完全蛋白質、脂肪、維生素ABCE、礦物質、醣類以及有益消化的食物纖維含量非常豐富，營養更勝肉類，說它是綠色的肉也不為過。更特別的是毛豆中含有人體所需的8種必需胺基酸，這個特色在其他植物性食物中非常少見。日本的居酒屋菜單裡，一定看得到毛豆，除了好吃之外，更因為毛豆富含維生素B群，對酒精代謝很有幫助。

毛豆可說是人人愛吃的點心食品，大人喜歡小孩愛，女人應該更愛它。女性到了25歲，達到身體狀況的巔峰，過了這個年齡，要及早補充天然植物女性荷爾蒙和必須的營養，除了延緩老化之外，還可以為更年期預做準備。在天然植物中，最完美也是最平易近人的「寵愛女人」食物，就是大豆。毛豆就是大豆的生鮮品，所以多吃毛豆，也有同樣的效果。除了熟女補充女性荷爾蒙之外，熱衷減重的女性，內分泌容易失調，以毛豆來補足失衡的女性荷爾蒙，不失為方便簡單的均衡飲食法。

剛拔起的毛豆是八分熟的大豆



場，真是件教人氣餒。他們兩位都希望，有一天台灣的消費者可以吃到一流品質的台灣毛豆。

雖然目前生產量和銷售量已達到平衡狀態，永昇公司的劉總經理很豪邁地說：「只要內銷有市場，我們隨時可以擴大契作面積，生產最好的毛豆給自己人吃。」

優質的種源庫 拒絕基改

值得消費者注意的是，進口大豆大多是飼料等級的豆子，經過基因工程改造的大豆也占有很高的比例。這些大豆做成豆製品行銷市場，消費者很難覺察。下次購買豆製品的時後，問問老闆他的大豆是從哪裡來的？台灣的大豆不但品質好，蛋白質含量高，相同份量的大豆，可以生產更多的豆漿、豆

腐，又不必擔心吃到基改食品，何樂不為。

毛豆專家周國隆先生拍胸脯說，至少在他輔導的轄區內，沒有一株基因改造過的毛豆。台灣毛豆品種的優異度，與進口的大豆差距很大，他們保護種源都來不及，絕不可能讓基因工程改造過的種子，污染了台灣的毛豆。既然品質這麼好，為什麼不用有機方式耕種呢？

周先生說：「屏東是熱帶型氣候，能夠以安全用藥方式生產出世界一流品質的毛豆，已屬難得。」如果要找有機毛豆，大概只有台南、雲林一帶的有機小農戶才有。例如MOA認證的張朝陽有機農場和慈心認證的耕祥有機農場，不過小農的產量不多，而且專銷往里仁有機商店和主婦聯盟生活消費合作社，一般消費者，只有到這兩個門市，才買得到有機毛豆。 [圖]

超簡易毛豆食譜

自從寫了《只買好東西》之後，很多朋友理所當然的認為很會挑選食材的人，應該也很會料理食物。說起來慚愧，我的料理都屬於超級簡單易做型的，既不耗時也不費工，好的食材最好不要太多的調味，原汁原味是首選。

毛豆含有完美的營養，也容易保存，盛產的時候可以先燙熟冷凍，分成小包放入冰箱隨時取用，我有幾道私房料理，是以毛豆做基底，藉《鄉間小路》一角獻醜。

超容易飽足毛豆汁



原料：
煮熟毛豆半碗

配料：
山藥、蜂蜜、牛奶、鳳梨、冰塊、水，配料份量依照個人口感增減。

作法：
所有原料倒入果汁機攪拌均勻即可。

提醒：
這是一道好喝而且會令人非常飽足的飲料，喝的時候千萬勿貪多。



超容易冷飯毛豆濃湯

除了打成果汁之外，毛豆也可以做成美美的綠色濃湯喔！

原料：
沒有吃完的隔夜冷飯一碗、牛奶二杯、熟毛豆一碗

配料：
熟毛豆一把切成小粒、鹽、少許黑胡椒

作法：
將原料放入果汁機中打勻，倒入鍋中加水加熱。如果有高湯，或是沒有喝完的排骨湯、雞湯都可以用來取代水，煮起來會更香濃。湯煮滾後，加入切碎的毛豆，就是一盤營養豐富，好看又好吃的毛豆濃湯。如果有吃剩的土司，或是歐式麵包，可以切成小丁用小烤箱略烤，喝湯的時後灑在濃湯上面，看起來會更專業喔。

