

很快就可採收的菜豆

文/邱阿昌・攝影/吳世民

菜豆又叫四季豆，台灣話叫它為敏豆，但台灣話的菜豆常常是指長豆莢的豇豆，而兩者不同；本文所指的菜豆，學名為*Phaseolus vulgaris*，英名為Snap Bean 或 String Bean，是中南美洲原產。而豇豆的學名為*Vigna unguiculata*，英名為Yard-long Bean或Asparagus Bean，是印度原產，所以，不要搞混淆了。

菜豆在歐美是很重要的豆類蔬菜，主要採收嫩的豆莢，供鮮市及加工(冷凍或罐頭)，可蒸、煮、烤或生食，以其味美、色佳及質感好而成為西餐料理的常用蔬菜。而在台灣也是很常用的蔬菜，不論煮燙或炒食都有很好的風味，也可以做成如乾煸四季豆的名菜；因為菜豆屬低脂、低糖、低膽固醇與高纖維的蔬菜，並含有蛋白質及維生素與礦物質，是很健康的蔬菜。

台灣以前人工較便宜時，栽培較多，價格也較便宜，但近年來因採收費工而價格高居不下。而國外大規模栽培的矮性品種多用機械採收，價格相對較低，但只有以冷凍或罐頭進口到台灣，口感當然不如新鮮豆莢，所以，如果在自家的家庭園地或空地自己栽培幾株，就可以採收到新鮮豆莢，而且可享受自己栽培與採收的樂趣。



矮性菜豆「農友早生」

一、選擇自己喜歡的品種

菜豆的品種很多，從植株的生長特性可分為蔓性和矮性種。家庭園藝栽培如選用蔓性種時，採收期較長，可連續採收一個月以上，但需要搭立支架讓它攀爬。如栽培矮性種時，雖不必搭立支架，較省工省事，但採收期只有一週左右，因此，如果安排每週播種一批，也可以達到長期採收的效果。無論蔓性或矮性品種，一般莢色為綠色，但少數品種有黃色或紫色，而莢的橫切面依品種不同，有圓莢及扁莢二種。

茲介紹幾種適合台灣家庭園藝栽培的品種如下：

(一)矮性菜豆「農友早生」：株形低矮，栽



蔓性綠扁莢種「綠衣」



蔓性綠圓莢種
「農友162」



蔓性紫紅莢種「紫衣」

培時不必搭立支柱；極早生，播種後45天便可開始採收。白花綠莢，莢形端正粗圓，無筋絲，生育強，開花結莢相當一致，因此，採收期間約僅一週。農友種苗公司的小包裝種子「V-215」也是本品種。

(二)蔓性綠扁莢種「綠衣」：蔓性，生育旺盛。白花綠莢，莢扁平長大，無筋絲，質細嫩而不易老化，種子白色。農友種苗公司的小包裝種子「V-370」也是本品種。

(三)蔓性綠圓莢種「農友162」：蔓性，早生。白花，淡綠莢，莢型圓直，品質脆嫩，結莢豐多。農友種苗公司的小包裝種子「V-216」也是本品種。

(四)蔓性紫紅莢種「紫衣」：蔓性，早生，播後約50天可開始採收，本品種較耐熱，結莢豐多。莢淡紫色，莢形扁平寬大，無筋絲，質柔嫩，種子黑色。農友種苗公司的小包裝種子「HV-148」也是本品種。

二、選擇適宜的季節和環境栽培

菜豆喜歡溫和的氣候，最適合生長的氣溫為15~25℃，5℃以下停止生長，10℃以下的低溫或30℃以上的高溫也會引起落花及結莢率低下的現象，所以，台灣平地適合秋冬季及早春栽培，夏季只能在海拔500公尺以上的高冷地栽培。菜豆雖可稍耐陰，但仍以日照充足的地點生長最好，大部份的菜豆品種對日照長短並不敏感，所以不必擔心。

三、可在庭園或用容器栽培

菜豆對土壤適應性很廣，在庭園地栽培時，以排水良好的砂質壤土最好，但在比較粘性的園地，也可多施有機質來增加土壤的透氣性，如果土壤太酸可酌施石灰改良。如果用容



矮性菜豆「農友早生」園地栽培

器栽培，可用大一點的容器，如8~10寸寬及8~10寸深的容器，填入培養土來栽種。

四、播種

菜豆種子較大，一般採用直播，播種深度約2~3公分，播後稍加壓實，如果土壤有70%的濕潤就不必灌水，太濕時種子容易腐爛，約經4~6天就可發芽長出土面。菜豆沒有胚乳，所以發芽後靠兩片子葉供給初期營養，待根部形成後才吸收土中養分供幼苗生長。庭園地栽培矮性品種時，畦寬80公分可栽二行，株距15~20公分；栽培蔓性品種時，行株距要較寬，畦寬150公分栽二行，株距50公分，以利將來可搭立支架。

五、注意灌水和施肥

菜豆為淺根性，因此，不可太乾或太濕，宜保持均衡的水份，太濕時根部會腐爛枯死，太乾則易落花落莢，最好畦面覆蓋一層稻草或銀黑色塑膠布，以保持土面水分。而菜豆生育期間短，開花結莢時，莖、葉、花、莢同時生長，需要有充足的養分，以免落花及落莢，所以，在播種前可多施有機質肥料如堆肥等做為基肥，生育初期因能固定氮素的根瘤菌尚未形成，要適量施用氮肥，但中後期則需要磷、鉀肥較氮肥為多，因

此，生育初期可澆灌500倍的葉綠精，生育旺盛後可每週施用500倍的開花精或甜果精肥料。

六、生育期的其他管理

蔓性品種要搭立支架讓豆蔓攀爬，可用竹桿或塑鋼支柱搭成人字型支架，亦可用較粗木棍或竹桿或鍍鋅鋼管插立在畦的兩端，然後牽引鐵絲後再架設尼龍網讓豆蔓攀爬。生育期間如有銹病、白粉病、紅蜘蛛、豆莢螟、潛蠅、蚜蟲的發生，可參考《植物保護防治手冊》來防除。

七、採收

菜豆因品種及生育期間的溫度的不同，自播種至開始採收的天數會有不同。矮性品種在播種後45~50天可以開始採收，即在開花後約7~10天，莢內種子尚幼嫩，莢面平滑，表面尚未有凸起時為採收適期，每株可結莢數約70~100莢，約在一週內可採完。而蔓性品種也可在播種後60天就可開始陸續採收，最好每天採收一次，以免豆莢老化而粗硬。採收後如不馬上食用時，可用打洞的塑膠袋包裝，放在4~5℃的冰箱貯存，約可保鮮放置7天左右。📍

