

蔬菜用的豌豆

• 邱阿昌 •

豌豆分為蔬菜用的豌豆和糧食用的乾豌豆兩大類，而蔬菜用的豌豆依食用部位及品種性質而有豌豆芽菜(又叫豌豆苗或豌豆嬰)、葉用豌豆(也叫豌豆苗菜、豌豆嫩梢、豌豆尖、豌豆鬚等)、莢豌豆(有扁莢種的莢豌豆及肥厚莢的甜脆豌豆)、豌豆仁(又稱為青豆仁或豌豆嫩仁)等，所以，家庭栽培豌豆供做蔬菜用時便有很多選擇。

家庭栽培如果選擇栽培莢豌豆或豌豆仁，都要等到豌豆開花結莢，而當豌豆開花結莢時，美麗的蝶形花朵和翠綠的豆莢掛在豌豆的藤蔓上懸盪著，煞是好看，而且豌豆的花色依品種不同而有白、紅、粉紅、紫色等等不同的變化；豆莢和豆仁也有很多變化，著名的孟德爾遺傳定律就是用豌豆為材料而研究出來的。所以，在家庭園藝栽培豌豆，不但可採收豆苗、豆莢或豆仁供食用，而且在栽培過程中亦可供觀賞及研究，非常有趣。



法國大莢(吳世民提供)

豌豆原產亞洲西部或南歐，是古早就被人類栽培的豆類，台灣早年由荷蘭人引進，故又名荷蘭豆，現在已是台灣冬季的常見蔬菜，在高溫季節只能在高冷地才能栽培，因為豌豆喜冷涼乾燥的氣候，生育適溫為15~20°C，溫度過高時生育衰弱，莖蔓停止生長，莢質變劣，易生病害，產量低下，但豌豆很耐寒，溫度在5°C時仍可存活，只是開花結莢不良而已。

一、豌豆芽菜的培育

豌豆芽菜是指豌豆種子發芽後的幼苗，稍經綠化便可割取當蔬菜食用，因此也叫做豌豆苗或豌豆嬰，所以培育過程簡單容易。播種後8~10天便可收穫，家庭培育時只要準備有排水孔的淺盤，將芽菜用的豌豆種子清洗乾淨後，浸水2小時瀝乾，撒播在鋪有紗布或其他介質的淺盤上，澆水後用報紙蓋上遮光，並且每天澆水2~3次，經過4~5天便可發芽長出幼苗，然後移到有陽光的地方使幼



豌豆芽菜培育：將豌豆種子鋪在淺盤上(左)，經4~5天即可發芽(中)，經綠化後苗高約5~8公分即可採食(右)



台中11號（吳世民提供）



台中13號

苗綠化，綠化的過程也是要每天澆水，經過3~4天後幼苗已長到5~8公分高了，即可割取食用，割取後繼續澆水，會再生長，可再割取一次。

二、葉用豌豆(豌豆苗菜)的栽培

要採收豌豆嫩梢當作豌豆苗菜使用時，先要讓豌豆生長到株高40公分以上，才能摘取豌豆的嫩梢，所以，要把豌豆種在有陽光的地方。適合採收豌豆嫩梢的品種，不但植株要枝葉生長茂盛肥嫩，且分枝及側芽也要多，台灣常用的品種為黑目或黑鼻品種，最近台中區農業改良場推出台中十五號命名為「綠寶」的豌豆苗菜專用品種。

豌豆苗菜在平地只能在冬季冷涼季節栽培，夏季高溫季節便要在高冷地生產了。將種子直播在土地上，穴距要50公分左右，每穴播2~4粒種子，覆土3公分，適時的澆水及施肥，並要插立支柱讓豌豆植株攀爬，經過30~40天便可開始採摘嫩梢，摘取一心二葉（一片心葉加二片複葉），每分枝應留基部2~3節，以便繼續生長產生分枝，每隔10天左右可採收一次，全期採收期約100天。

三、莢豌豆的栽培

莢豌豆在台灣很早就被普遍栽培，莢豌

豆的品種均為軟莢種，在20年前的莢豌豆只有扁莢品種，國外稱為雪豆(Snow Pea、Sugar Pea)，豆莢扁平肥大，要在豆仁細小而幼嫩時採摘，豆莢細嫩柔軟又清脆；但到1979年美國育種家育成像菜豆肥厚莢的豌豆品種，稱為甜脆豌豆(Snap Pea、Sugar Snap)，豆莢肥圓如菜豆，莢皮和豆仁都很肥大且含甜分，當時由農友種苗公司引進台灣推廣後造成轟動，隨後台中區農業改良場育成台中十三號品種的甜脆豌豆品種，更適合台灣栽培，所以，現在台灣的莢豌豆便有扁莢和厚莢二種了。現在的扁莢品種主要為台中十一號、農友大莢及法國大莢等，而甜脆豌豆則以台中十三號為主。

栽培豌豆的土壤要排水良好的園地，尤其在開花結莢期間土壤要保持稍乾為宜，是較耐旱而不耐濕的蔬菜，而且土壤不宜酸性，可施用石灰中和酸性土壤。台灣平地播種豌豆的適期為10月至翌年的1月，無論種在園地或盆栽，通常都用直播，每穴播種2~3粒種子，並覆蓋肥土，澆水保持土壤濕潤即可，太濕容易引起種子腐爛，要特別注意。

栽培豌豆宜在播種前施用堆肥等有機肥料及磷肥，生育期間可依生育狀況適時澆施



豌豆芽菜可生食或炒食



豌豆仁可炒食亦可生鮮製罐

開花精或甜果精肥料之500倍溶液，以利生長及結莢；豆苗生長至株高15公分時便要插立支柱讓豆蔓攀爬，並且可用細繩將豆蔓稍加束縛在支柱上，以免被風吹倒。

莢豌豆在播種後約50天左右便可開始採收，在豆莢已肥大但纖維尚未發達前為採收適期，豆莢可生食、涼拌或炒食，如要保存，可放置在冰箱冷藏，是相當耐貯存的蔬菜。

四、豌豆仁的栽培

現在台灣的豌豆仁多以進口的冷凍豌豆

嫩仁或罐裝豆仁為主，因為國外的豌豆仁稱為Green Pea、Garden Pea或English Pea。豌豆仁的品種大多數為矮生種，適合大面積栽培，而且可用機器採收，生產成本較低，經過冷凍或製罐後的品質還不錯，所以，在台灣生產的新鮮豌豆仁就比較少見了。但是在家庭園藝栽培豌豆仁是很容易的事，在冷涼季節將豌豆播種後，經過40天右就可開花結莢了，再經過30天左右，豆仁便可達飽滿，在豆仁尚未老化以前採收豆莢，剝除纖維化的莢皮，便可取出新鮮的豌豆仁了。◎

培芽箱

SPH-002 手動培芽箱
規格：34x24x13公分
零售價NT\$320元

SPH-004 圓型培芽箱
規格：直徑24公分×高7公分
零售價NT\$120元

家庭培芽的好幫手、方便又實用

每當風雨季節，菜價立即狂飆，這時只要有幾個簡易的培芽箱，每天就有清潔衛生又營養健康的芽菜上桌，是家庭中不可缺少的美食好幫手。



● SPH-001 培芽箱
規格：39×24×9公分
零售價NT\$300元

● SPH-003 小方型培芽箱
規格：30×24×5公分
零售價NT\$150元

 農友種苗股份有限公司

地址：80271 高雄市苓雅區中正二路26號
電話：(07)224-1106轉256、257

～歡迎上網或蒞臨高雄中正路門市選購～

網址：www.knownyou.com
傳真：(07)224-0185