



川燙後接受陽光曝曬即成「豆仔乾」

平埔夜祭要角、 夏季蔬菜新秀～ 彩色八月豆

文/圖 劉敏莉

前言

荖濃社區，位在高雄市六龜區荖濃溪畔，是平埔族群大武壠族的後裔居住所在地。八月豆，是荖濃溪畔道地的原生種，外型和四季豆、長豆有些相似，風味卻獨樹一格，在荖濃幾乎家家種植，代代留種。曬乾的豆莢製成餐桌上不可缺的「豆仔乾」，燉湯煮粥炒菜，是荖濃人永遠的家鄉味。千百年傳承的種子，基因裡深深刻印了在地風土，也記憶著臺灣傳統常民飲食文化。識得八月豆的滋味，從舌尖開始就是荖濃人。

八月豆是哪裡來的？已經不可考了。在荖濃，長輩們說，家家戶戶都會栽種，他們手邊的種子是父母留下的，父母手上的種子又從阿公阿嬤那一輩來。每年收成的豆莢，除了曬乾來吃，一定要留種，待來年播下，代代相傳。每年8、9月份，大武壠族人夜祭前夕，也是八月豆生長結豆的時節。細長的豆莢斑斕多彩，綠、粉、紫、花不一而足。採收下來，嫩一點的豆莢可以鮮食，炒菜涼拌都好吃。有的剝除豆莢留下豆仁，夜祭時做成最不能少的祭品「豆仔糰」。剩下的豆莢丟回田裡做肥料，或當成燒柴的火種，不浪費一絲一毫，那是傳統農耕生活的惜物與勤儉。但說到每戶人家餐桌上最不可少的，還是連著豆莢、曬足好幾天日頭才製成的「豆仔乾」，幾乎是荖濃遊子最魂牽夢縈的家鄉滋味。

栽培及營養成分

「八月豆」經調查應屬普通豇豆(*common cowpea*, *Vigna unguiculata* (L.) Walp. Spp.)一種，原產非洲，種子變異大，有紅、白、褐、黑、斑紋者，有各種不同品種。為非洲主要糧食，種子可以煮食，與飯同煮，也可當味增原料，嫩莢、嫩葉可做為蔬菜食用。

104年進行種植期試驗，在田區肥力均勻狀況下，每分地施用有機質肥料100公斤，採收期酌施台肥43號肥料，病蟲害管理採用非農藥防治資材進行防治，其餘依照豇豆栽培方式種植。分別於6月、8月及10月各播種一次，從種植到採收只進行過一次非農藥資材防治，



八月豆顏色多樣且鮮豔，繽紛夏季餐桌上色彩。

由田間的病蟲害調查，發現八月豆為一種生長強健的作物，至採收中後期才有螞蟻和豆莢螟的發生。八月豆具有果莢顏色多樣的特色，且其耐病的特性或許與品種的歧異性有關，且生長期剛好為蔬菜較少的夏季，深具發展潛力。另進行八月鮮豆營養分析(表1)。由播種期試驗中，八月豆適合的播種期可以從7月至10月，可以延長採收，但不宜提前播種。

在營養成分方面，八月豆鮮豆莢含有豐富膳食纖維、蛋白質，及鈣、鐵、鋅等營養成分且“0”脂肪。



8月播種的八月豆，植株生長適中，豆莢品質佳，產量高。

表1. 八月豆豆莢可食部分的營養標示(100g)

成分	熱量	蛋白質	碳水化合物	膳食纖維	脂肪	糖	鈣	鐵	鋅	鈉	VitC
	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
含量	22	2.8	7.2	4.6	0	0.6	27.8	0.63	0.58	1.0	65.6

(資料來源：屏東科技大學農水產品檢驗與驗證中心, 2015)

結語

荖濃溪畔的八月豆，有著堅毅的生長習性，在野地裡恣意生長。這種健康的植物正符合現在食用趨勢，而它豐收期正是臺灣容易缺少蔬菜的夏季，讓它成為夏季餐桌上的一員。高雄市荖濃平埔文化永續發展協會鼓勵當地族人種植，每年8、9、10月進入盛產期，有鮮採豆供應，一年四季則有曬乾的豆仔乾、豆仁販賣。配合著食譜或自己的創意料理，便可享受古意、繽紛的夏季料理，在品嘗同時，也咀嚼在荖濃平埔族群的故事吧！



八月豆伴手禮，健康實用兩相宜。