

稻香農園

阿伯的豌豆苗 清新甘甜的好滋味

笑口常開的黃天優伯伯，是市集中的「全勤模範生」，每個禮拜無論晴雨，總會帶著一袋袋青翠欲滴的招牌豌豆苗，來市集和好朋友们見面。



◎ 黃天優伯伯

二十多年前，豌豆原是用來餵養小鳥的飼料，不過逐漸有人發現，發芽後的豆苗滋味絕佳，於是在各地有了零星的種植。當時還在種芭樂的黃伯伯，經由親戚推薦，接觸到了尚未普及的豌豆苗，旋即迷上這種簡單的美味，決定投入心思研究豆苗的栽培。



講起豌豆苗栽培，黃伯伯可有說不完的經驗談。為了保護嬌嫩的豌豆苗，黃伯伯特別準備了好幾層「棉被」——黑網可以防止豆苗因過熱而被曬乾，綠網能讓陽光適度的透進來，透明塑膠布則幫忙擋掉過多的雨水，每一層都有特殊的作用。一到固定時間，黃伯伯就會打開這些保護層，讓豌豆苗行光合作用，盡情吸收陽光的能量，吃起來才會又嫩又甜。不只溫度控制，就連替豌豆苗做畦都有學問，黃伯伯說，畦不能平平的，必須彎彎的，這樣雨水才會順著弧度流下來，不至於留在「棉

被」上，壓傷脆弱的豌豆苗。若遇到病蟲害問題，就趕緊向花蓮農改場請教，黃伯伯對待豌豆苗的細心和憐惜，就像照顧自己孩子一樣無微不至。



◎ 健康美味的豌豆苗蓋三層「棉被」

豌豆苗也是營養價值極高的蔬菜，黃伯伯說，每天清晨下田之

前，他總習慣吃一把現採豆苗，豆苗提供的能量，可以讓他連續工作好幾個小時都不感覺餓，「一般人賣菜，都會鼓勵消費者多買、多吃，不過我的豌豆苗不一樣，只要吃一些，營養就夠了。」豌豆苗含有豐富的鉀、鈣質、還有維他命C，適合做成生菜沙拉直接食用，也可以和其他水果一起打汁，風味清淡爽口。

黃伯伯的田裡也種植了萵苣、菊苣、羅蔓、芹菜…等各式各樣的蔬菜，帶點淡淡苦甘味的菊苣，則是對眼睛非常好的健康蔬菜，除了做成生菜沙拉，精力湯也是個不錯的選擇，生鮮菊苣和鳳梨、蘋果、蜂蜜一起打成果汁飲用，滋味香甜濃郁。黃伯伯說，菜要種得好吃，關鍵在於土壤中的養分，每隔一段時間，他就會動手除草，用雜草做堆肥，提高土壤中的有機質含量。走在黃伯伯的田裡，處處可以看到又肥又大的蚯蚓，輕抓一把鬆軟的田土湊近鼻頭，聞到的盡是草的芬芳，好土種好菜，吸收了土壤菁華的蔬菜，自然美味又健康。🌱

美味食譜

豌豆苗捲

豌豆苗的最佳吃法，就是直接生食，不經過高溫烹煮，反而能吃到更完整的營養。

首先，準備幾片吐司，再將海苔、豌豆苗平鋪在吐司上，搭配蘋果、梨子等水果切片，淋上沙拉醬，灑上芝麻，最後再把吐司整個捲起來，就是健康又美味的豌豆苗手捲了。

