



栽種季節：春秋 日照需求：全日照

甜脆爽口四季豆

甜脆好吃的豆莢，讓四季豆受到許多人的喜愛。用自己種植、採收的四季豆，炒一盤美味的乾煸四季豆吧！

撰文／蕭宇綸 攝影／陳國瀚



乾煸四季豆可說是餐桌上常見的佳餚之一，這道菜的主角——四季豆，它真正名稱是「菜豆」，但如果你在菜市場告訴老闆要買菜豆時，拿到的往往不是四季豆，

而是另一種豆莢較長的豇（音同「江」）豆。這是因為在臺灣，四季豆俗稱敏豆，不叫菜豆；反而是豆莢較長的豇豆，俗稱菜豆仔，因此這兩種豆常常被搞混。

栽種

栽培季節

四季豆顧名思義，一年四季都可以吃到，但四季豆的生長適溫為 15~25 度，超過 30 度容易造成落花、結莢率低等狀況；而溫度低於 10 度，則容易有寒害，所以四季豆以春、秋兩季的產量最佳。

北部、中部可以在 2~4 月播種或 9~10 月播種，但要留意如果溫度低於 10 度，種子就不會發芽；南部因為天氣較炎熱，建議在 10 月到隔年 2 月間播種。

栽種容器

建議採用 60 公分的長條型花盆或長方形花盆，底部打洞的大保麗龍箱也很適合。

栽培土壤

四季豆對栽培土壤並不挑剔，只要排水良好就可以了，但要留意避免使用已經栽種過四季豆或其他豆類的舊土或舊介質。

固定支架

四季豆有矮性與蔓性兩種品種，如果栽種的是矮性品種，則與一般種植蔬菜的方式一樣，不需要另外立支架；但如果栽種的是蔓性品種，就要立支架讓它可以往上攀爬生長。在陽臺栽種時，除了可利用細竹竿當支架外，也可以拿幾條尼龍繩連接花盆與屋簷或窗框，讓藤蔓攀爬在上面，不只方便採摘豆莢，也可當綠牆美化。



播種

四季豆的播種方式與其他蔬菜不同，因為四季豆的子葉比較大，所以如果播種後立刻澆水，會容易腐爛。所以最好在播種前，先將種子浸水四小時，播種時先澆足夠的水到土壤中，在土壤還很潮濕的時候趕緊播種。

播種時，在土壤上每隔 20 公分挖一個洞，每個洞放二、三顆種子，然後覆土約 2~3 公分後，不需要再澆水，等 3~4 天後土壤表面乾時，再澆水就可以了。

澆水

土壤的含水量對四季豆的開花和結莢有很大的影響，開花時如果水分不足，會導致結莢不佳，土壤中有足夠的水分，可增加結莢量，且品質較細嫩。