

原鄉常見傳統豆類介紹

文·圖/詹雅勛

前言

豆科植物種類多元，可適應熱帶、溫帶或寒帶不同的環境氣候，豐富的自然資源發展為僅次於禾本科的第二重要糧食作物，甚至在非洲或印度等地區，飲食上豆類的重要性還高於禾穀類，是植物性蛋白質及油分的重要來源，亦可做為飼料、牧草、藥用及蜜源等多樣用途。因為栽培歷史悠久，豆類作物與文化具有密切關係，原住民族中亦有古老神話代代相傳，目前原鄉經常可見的傳統食用豆類如樹豆、鵲豆、八月豆、翼豆、米豆及萊豆等，本文將就這些主要的種類做一簡介。

樹豆

樹豆 (*Cajanus cajan* (L.) Millsp.) 原產非洲北部埃及，如今熱帶及亞熱帶廣泛栽培，以印度為最大的生產國。屬於一年或多年生灌木，又稱為木豆、勇士豆。株高可達1-3公尺，莢果呈鐮刀狀，種子間縊縮，具長喙，莢長約4-7公分，具2-7粒種子，種子顏色變異大，有灰白（圖1）、赤褐、黑色、黃色或斑紋等。在部落大部分是將樹豆煮成湯，也可以做成豆粉、豆腐、豆漿或豆芽等；蛋白質含量可達20%，所以耆老會鼓勵青壯勇士多吃，以在勞力工作時不容易餓。



圖1. 蒐集自三地門鄉青葉部落之樹豆

鵲豆

鵲豆 (*Lablab purpureus*) 原產熱帶亞洲，可能在荷蘭時期引進臺灣，目前各地普遍種植。屬於多年生藤本狀草本，莖蔓性長達1.5-8公尺，又稱為肉豆、扁豆。花有白色與紫紅色，莢果扁平，長約5-15公分，莢色有白、綠、紫綠或紫紅等（圖2）。種子扁圓形，有淡黃色、茶色、赤褐色、褐色及黑色等，臍線形明顯而隆起。一般取嫩莢及肥大的鮮仁作為蔬菜或熬粥。



圖2. 蒐集自霧台鄉霧台部落之鵲豆

八月豆

八月豆為普通豇豆 (*Vigna unguiculata*) 的一種，原產於非洲，臺灣初期種植於高雄市六龜區荖濃部落平埔族群大武壠社，與族裔的日常飲食密不可分，也是夜祭時上獻給太祖「豆仔米買」的主要食材，因為八月時節收穫量最多，因此稱為八月豆，又稱為米豆仔、菜豆仔。花色

有白色、深紫色及淡紫色，所結的豆莢為圓柱長形，幼莢時平伸後漸下垂（圖3），種子顏色多元，有赤色、白色、褐色、黑色或斑紋等。種子可以與飯同煮；嫩莢、嫩葉亦可作為蔬菜；曬乾的豆莢製成「豆仔乾」更是別具風味。

翼 豆

翼豆（*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.）原產於非洲或東南亞地區，分布以赤道為中心，並以熱帶的高溫多濕之地栽培最多。屬於多年生蔓性草本，但栽培上為一年生，常攀緣他物，地下具肥大塊根。因莢果具有四稜羽狀突起，又稱為四角豆、楊桃豆。莢果長10-40公分，具8-20粒種子，呈橢圓形、長橢圓形或球形，有白色、黃色、棕色、黑色或斑點。嫩莢、嫩葉為常見的部落蔬菜，種子似大豆，可供榨油、煮食或磨成豆漿。



圖3. 蒐集自六龜區荖濃部落之八月豆

米 豆

米豆（*Vigna umbellata* (Thunb.) Ohwi and Ohashi）原產於中國南部、馬來西亞及斯里蘭卡等地，現分布於菲律賓、越南、印度及東非等地。屬於一年生蔓性草本，常與米一起烹煮或用來代替食米，又稱為飯豆、竹豆。具有艷麗的黃色蝶形花，莢果為細長線形約6-10公分，具6-12粒種子，其特色為種臍平行突起（圖4）。嫩莢與嫩葉可以做為蔬菜，且米豆含有豐富的必需胺基酸，可與米共同煮食或熬煮成湯。



圖4. 蒐集自茂林區多納部落之米豆

菜 豆

菜豆（*Phaseolus lunatus*）原產於熱帶中美洲，屬一年生（矮性）或是多年生（蔓性）草本植物。依種子大小可分為大粒種及小粒種，原鄉部落多為小粒菜豆。花為白色或淡黃色，莢果為寬帶形，長刀狀而扁平，具2-4粒種子，扁平腎形有明顯斑紋，呈白色、黑色、赤色或褐色等多種顏色變化。播種後約60天可採收，採收期達2個月，含有豐富的蛋白質及脂肪。主要取未熟種子煮食當蔬菜用，可包粽子、煮糯米飯、加入湯中一起燉煮都是非常好的烹調方式。

結 語

為了協助部落發展，農業部積極推動「找回原力－原鄉生態永續新農業核心技術研發與擴散」計畫，期能以原住民族的角度思考，找回部落傳統農耕和飲食文化知識，復育特色作物栽培，並重現歲時祭儀與文化祭典。未來高雄農改場將持續蒐集並活化原鄉傳統作物，與部落共同努力，配合民族語言詞彙解譯及田間保種技術，讓原鄉作物利用文化體現於生活中，使重要豆類種原及其利用知識永續流傳。