



原住民農產業

豆趣原鄉—美麗堅強的鵝豆

豆趣原鄉—美麗堅強的鵝豆



作者：蔡秉芸 助理研究員

作物改良課

原住民農業研究室

電話：(03) 852-1108 轉 3101

前 言

鵝豆為蝶形花亞科 (*Papilionoideae*) 扁豆屬 (*Lablab*) 的多年生藤本植物，又名肉豆、扁豆、延籬豆或峨嵋豆，於熱帶、亞熱帶的亞洲與非洲皆有生產，但亞洲地區多以食用嫩莢為主，而非洲地區則多作為糧食作物，臺灣早期可在許多原鄉地區發現鵝豆在庭園的一角生長，原住民採收鮮嫩的豆莢作為蔬菜，也使用成熟種子與排骨或山產一同燉煮，是鄒族及布農族的傳統美食。目前鵝豆少有商業栽培，全國栽培面積僅約 9.5 公頃，產地集中在彰化縣，而宜蘭、台中、南投、高雄與屏東等地區則為零星栽培。除了食用之外，鵝豆顏色豐富，在歐美地區多用於庭園景觀美化，庭園中可見白色與紫色的蝶形花錯落，一串串青翠、粉紫或者豔紅的豆莢充滿活力，深具觀賞價值。

植株型態

鵝豆尚未開花以前和其他蝶形花科的作物相似，藤蔓攀附在附近的支柱上，典型的三出葉與強健的生長勢，常會讓人與綠肥用的虎爪豆 (*Mucuna pruriens*) 混淆，但仔細看的話，鵝豆的葉脈較為明顯，開花結莢後辨識也更加容易，植株顏色主要分有紫色及綠色兩大類。

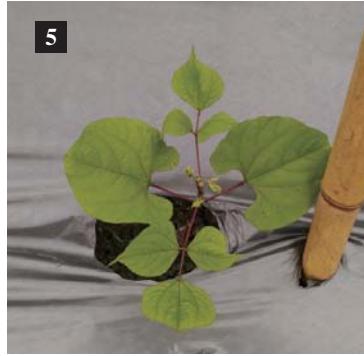
一、根系

鵝豆具有明顯主根，其它較細小的側根再由主根延展出來，主根遇到逆境造成損害或生長困難時，會由莖的基部生長出不定根替代原本主根的吸收功能。



二、莖

依據不同品系，莖部顏色大致可分為綠色及紫色兩大類，主莖隨著生長會逐漸木質化，表皮偶爾會有縱裂的現象，與其他豆科作物相似，會攀附接觸的物體旋轉向上生長，臺灣目前栽培多為蔓性的品種，莖長可達 7.5 公尺。



三、葉

葉片顏色同樣具有紫色及綠色，花青素大多分佈在葉脈及葉脈周圍，葉背顏色也較上表皮清晰。鵝豆葉脈非常明顯，在葉片上表面會有輕微凹陷，植株第一對初生葉葉形稍有不同，大多為三角形、菱形或戟形的單葉，其餘葉片則為典型三出複葉，中間小葉大多為菱形，部份葉片在表面會有絨毛。

四、花

花同樣有紫色及綠色兩大類，向上從葉冠伸出的花序相當明顯，花序節間延長也是鵝豆的一大特色，大部份的小花約 2-3 公分長，加上豐富的顏色，深具觀賞價值。

五、豆莢及種子

豆莢大多稍具絨毛，容易造成食用時舌頭及喉嚨的不適感，因此可選用表面較光滑的品系栽培，豆莢有綠色鑲紫邊、純綠或純紫色，一般豆莢含 2 至 4 粒種子，種子種臍明顯，是辨認鵝豆最快的方法。

生育特性

鵝豆對環境逆境耐受能力高，生長適溫 17-30°C，可短期耐受 5°C 以上低溫，不僅如

此，極佳的耐旱能力更是鵝豆受重視的一大原因，它在年雨量 600-3,000 毫米 (mm) 的地區皆可良好生長，可提供半乾旱地區穩定的食物來源。春季種植有利於植株快速生長，而秋季種植則可以縮短田間植株營養生長時間，增加土地利用效率，大多數鵝豆品系具有短日性，因此於 11 月至隔年 2 月日照時數變短後開花，豆莢盛產期在 2 至 4 月，少部份品系對日照不敏感，開花不受日照時數影響，可以周年開花生產。

1 白花鵝豆

2 鵝豆白色細長的種臍的它的特色

3 紫花鵝豆，花序會從樹冠伸出，無論是觀賞或採收都更加容易

4 鵝豆田間栽培

5 鵝豆第一對初生葉為單葉，第二對以後葉片都是三出複葉

6 紫色豆莢的鵝豆



原住民農產業 豆趣原鄉—美麗堅強的鵝豆



食用價值與料理

在中亞及南亞地區鵝豆栽培甚廣，而且歷史長久，當地民俗醫療認為鵝豆湯可以解酒、減緩腹瀉及紓緩噁心不適，有學者分析營養成分，發現鵝豆蛋白質達 25%、膳食纖維 7.2%，除此之外，還有延緩飯後血糖快速上升的功效，中醫則認為鵝豆具有止瀉、利尿、驅蟲、解毒、退熱及健胃等等效用。

鵝豆在印度地區很常用作蔬菜及雜糧使用，鮮嫩的豆莢可直接清炒，而較成熟的豆莢及種子，則會代替豇豆放入咖哩等料理燉煮，或者將成熟種子煮成泥狀，製成印度最喜歡的特色湯品 印度豆泥。在臺灣常使用的料理方式包含炒食及煮湯，豆莢無論是加蒜頭清炒、與肉片和醬油調味大火快炒或者與酸菜一起稍微悶煮都非常美味，豆莢太老的部分就取豆仁，常與豆乾、小魚乾及肉末一起料理，或者與排骨一起燉煮成為一道美味的湯品。

結 語

鵝豆對高溫及乾旱的耐受性極強，在土壤貧瘠的狀況下仍然可以開出美麗的花朵，在全

球極端氣候漸增的情況下，是未來提供穩定糧食來源所不可忽視的作物。目前本場正積極建立鵝豆的栽培技術，並調查鵝豆在淹水逆境中的反應，進一步篩選耐淹水的品種，期望能夠提供更穩定的蔬菜來源。還沒有嚐過這個美麗又堅強的豆子嗎？每年的 2 月到 4 月是盛產期，在花蓮的原民市集都可以發現它的蹤跡，或者不妨在家種種看，一起嚐嚐原鄉豆豆的滋味吧！

7 綠莢鵝豆

8 市場上販售的鵝豆

9 鵝豆葉脈明顯，上表皮會有輕微凹陷

10 鵝豆葉背花青素累積更加明顯，尤其是葉脈及其周圍

