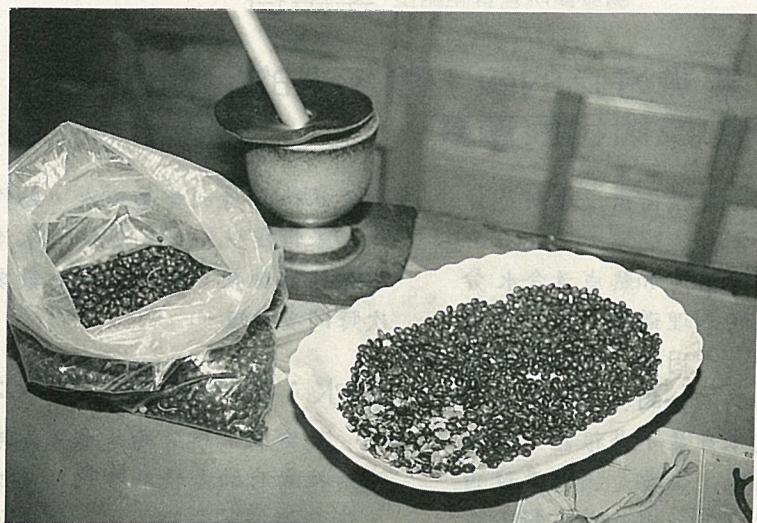


# 台灣黑豆

文：曉好

圖：林嵩展



台北市和平東路安堂涂炳有先生說，青仁黑豆俗稱黑大豆，小粒者效果佳。照漢醫說法，有補腎、解毒功效。黑豆洗淨，加少許鹽巴煮熟，泡米酒，每天喝少許，治產後中風、妊娠腰痛。搗碎外敷有消腫止痛之效；解毒須加甘草食用才有效。一斤45元左右，可說是窮人的補品。產品多來自大陸，何處不清楚。

台灣黑豆產自恒春，是在來品種，一般稱為恒春烏豆或青仁烏豆，目前只有少量栽培，面積約50~70公頃，早年曾達到700公頃。

台灣黑豆的利用，一為浸酒入藥，一為製造高級蔭油。南部地區純黑豆釀製的蔭油，價錢是普通醬油的好幾倍。黑豆含有特殊酵素成分，製做蔭瓜時，加放一層黑豆，可使瓜肉軟化；黑豆曬乾製成的豆豉，在烹調方面還有諸多妙用；製做辣椒油時，聽說也要添加一點黑豆油。

台灣黑豆的研究，才剛開始起步。高雄區農業改良場研究員黃明德博士，已經收集了60餘個品種，將進行初步的育種試驗。黃博士說，目前的黑豆品種產量偏低，每公頃700~800公斤，如果能育出高產量品系，也許可以提高農民種植的興趣，使部分洋蔥田能轉作黑豆。恒春地區風沙強勁，土壤乾旱，適合生長的作物種類不多，黑豆能在恒春土生土長，證明它不是嬌嫩型作物，也許有一天，黑豆真能發展成恒春的地方特產而大放異彩呢！

代人飲食，大都追求精緻，精緻的結果是粗纖維攝入過少，加重了腸道負擔，容易產生便秘，便秘可以引致痔瘡、腸癌發生，如每天吃點黑豆，增加一些粗纖維素，就可以有效地防止便秘發生。發達國家現在提倡吃含麩皮的粗面包，提倡黑色食品，就是為了提高食物中粗纖維的含量。

綜上所述，黑豆完全符合未來防老抗衰食物的5個標準，是一種天然的優良防老抗衰食物。近幾年，美國營養界人士大力提倡回歸自然，提倡多吃天然和未經現代加工的谷豆類食物，我國傳統就是吃谷麥豆類天然食物，黑豆的營養價值和保健功能，從長期效果看，絕不比經過現代加工的人工合成防老食品差。

## 物美價廉 人人吃得起

由於自古以來，我國就有用黑豆保健養生的傳

統，再者，黑豆易得、價廉，一般人都吃得起，只要廣大消費者充分認識它的功能，是很容易接受的，每人只要每天堅持吃上25公克左右，持之以恆，既可滿足人體對蛋白質的需要，又可以保健身體，延年益壽。

據說，國外已有人在研究黑豆了，大陸河北省邯鄲等地也有人在研究開發黑豆及黑豆系列食品，開發黑豆系列食品，投資不大，效益很高，可適應不同年齡不同層次消費者的心理和要求，特別是會受到老年人的歡迎。

在大陸，目前黑豆的種植已不普遍，對黑豆的研究開發利用也偶爾有所耳聞，這主要是長期以來對黑豆的開發價值認識不足所造成的。對黑豆的研究、利用、開發，在國內、國際市場還是個冷門，未來發展潛力是很大的，希望引起有關人士和朋友的重視。