



黑豆為豆科植物大豆的一種，亦稱烏豆、稽豆、黑大豆，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維素、灰分、胡蘿蔔素、糖類、黑色素、鈉、氯、鉀、鈣、磷、鐵、銅、維他命（A、B₁、B₂、E）、菸酸、大豆黃酮、大豆包甘、染料木素、豆類植物固醇等成份。豆類植物固醇能抑制內源性和外源性固醇的吸收，並能增加膽固醇的排泄，從而降低血脂。它含有豐富的蛋白質和人體所需的維他命等，體弱者久服會增強機體抵抗力，有益恢復健康。

黑豆入藥最早見於『神農本草經』，係以黑大豆發芽後曬乾而成，名大豆黃卷。唐代陳藏器的『本草拾遺』記載，黑大豆能「明目鎮心，溫補。久服，好顏色，變白不老」。提示該品有抗衰老作用。明代李時珍所著『本草綱目』中有「李守愚每晨水吞黑豆二七枚，……到老不衰」的記載。黑豆味甘性平，入腎、肝經，具有補益止汗、滋補腎臟、補肝明目、滋潤肌膚、利水消腫解毒之功用，並可除濕熱、消解毒邪。

■越是烏黑發亮的黑豆，越不新鮮，不適合發芽菜。



■涼拌黑豆芽調味料：薑、蒜末、番茄醬或豆瓣醬。

食用法：以新鮮黑豆芽配以小番茄，淋上調味料佐食。

培育方法：新鮮的黑豆表面有天然蠟質，表皮似灑了白粉。有光澤的黑豆是舊豆，不適於培育芽苗菜。以小塑膠籃（20(16(6公分）為例，秤取80公克種子，浸種約10小時，每天澆水1～2次，黑豆較黃豆耐濕，但仍需注意排水，培育方式可參照綠豆

芽。在家自己培育時，5公升的水壺約需兩杯至兩杯半之量米杯的種子量，每天早晚過水一次，培育4～5天即可採收。

食用方法：炒食：將切好之紅辣椒或蒜頭下鍋爆香，再放入黑豆芽快炒，可加些水悶一下即可。生食：生食時具有花生的香味，可作三明治、漢堡、生菜沙拉等。入藥：多用於暑濕、濕熱內蘊、發熱汗少、胸悶不舒、風濕熱痺、膝脛骨節煩痛等症，一般用量25～50公克。

