

綠豆 (*Vigna radiata* (L.) Wilczek)，別名萊豆、文豆、吉豆等，英文為mungbean，在印度稱之為mungmoong或greengram，菲律賓為mungo，是屬於豆科(Leguminosae)豇豆屬(*Vigna*)一年生作物。綠豆原產於亞洲的印度緬甸(India-Burma)地區，目前世界上的主要產區為亞洲。台灣產的綠豆價格雖然較高，但是品質優良，尤其適合加工製成綠豆湯。

綠豆用途甚廣，可以吃其綠莢，子實可供食用，煮綠豆稀飯、綠豆湯，亦可加工製成冬粉、綠豆沙、綠豆粉，而綠豆粉可以強化麵粉品質，也可做為嬰兒之輔助食品。種子浸水發芽後之綠豆芽可作為蔬菜，綠豆種子可做中藥，具有解毒作用，而莖葉可當綠肥和燃料，其綠豆殼曬乾後，亦可以填塞製成枕頭。

中醫食療古代文獻

依據《本草綱目》中記載，綠豆甘、寒、無毒，其對身體的主要功效列舉如下：

1.《開寶本草》(宋，馬志)：煮食，消腫下氣，清熱解毒；生研絞汁服，治丹毒煩熱，風疹，藥石發動，熱氣奔豚。

2.《千金食治》(唐，孫思邈)：治寒熱熱中，止泄

高纖維、改善血清脂質的鹼性食品

綠豆



■省產粉綠豆台南五號子實



■台灣在日據時代以前，先民已將綠豆由大陸閩粵地區引進栽培，主要種植地區為嘉南平原，年栽培面積曾達5,000公頃以上，近年來由於農村勞力缺乏工資上揚，而使綠豆採收時需要花費較高成本，加上進口之綠豆便宜，因此目前綠豆之種植面積僅存200公頃左右，年產量約200公噸。

痢卒瀉，利小便脹滿。

3.《日華諸家本草》(明，日華子)：厚腸胃，作枕明目，治頭風頭痛，除吐逆。

4.《食療本草》(唐，孟詵)：補益元氣，和調五臟，安精神，行十二經脈，去浮風，潤皮膚，宜常食之，煮汁止消渴。

5.《食鑑本草》(明，甯原)：解一切藥草牛馬金石諸毒。

6.《本草綱目》(明，李時珍)：治痘毒，利腫脹，

解金石砒霜草木一切諸毒。

一般營養成分和機能性成分

綠豆每100公克中，固形物佔89.4%，其中粗蛋白23.4%，二倍於多種穀類作物，粗脂肪0.9%，以多元不飽和脂肪酸含量最高，佔總粗脂肪之63.31%，灰分2.9%，呈鹼性，總碳水化合物62.2%，其中膳食纖維及粗纖維分別佔11.5%及4.7%。而100公克之綠豆種

子含有維生素A效力達9.5視網醇當量，維生素E效力達1.01 α -生育醇當量，維生素B10.76毫克，維生素B20.11毫克，維生素B60.38毫克，菸鹼酸1.71毫克，維生素C含量高達14.3毫克。綠豆種子也含有豐富的礦物質如每100公克含有鉀398毫克，鐵6.4毫克，鈣141毫克，鎂162毫克，磷362毫克，鋅2.7毫克。

一般豆類食物含有棉子糖(raffinose)及水蘇糖(stachyose)容易引起飽脹，而綠豆與其它豆類比較，所含這些成分是最少的，如每100公克的綠豆水蘇糖含量為1.01~1.96公克，而每100公克大豆含有1.25~1.30公克，因此綠豆容易消化，不易引起脹氣。另外綠豆亦含有皂素(Saponin)及磷脂具有良好的特殊生理機能。

民間的食物療法

春秋時代名醫扁鵲曾說「爲醫者，當洞察病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後用藥」，因此民間早已有食物療法，有病醫病無病強身。綠豆性寒味甘，主治暑熱煩渴、水腫、下痢、目乾腫痛、皮膚生瘡、腮腺炎、煩燥悶乳、渴而嘔吐。其民間流傳之食物療法有下列幾種：

1. 消暑止渴、改善口角炎：綠豆煎煮成茶，於盛夏

時可消暑止渴，以清解暑熱煩渴，而口角爛甚至長瘡者，亦可常喝綠豆茶，很快就可改善。

2. 防治高血壓和冠心病發作以及改善尿路感染、小便赤熱。

· 銀葉紅棗綠豆湯：乾銀杏葉3錢、紅棗10個、綠豆2兩、白糖適量，四種合用有養心氣、通脈、降血壓、降膽固醇、消暑解毒等功用。



■綠豆湯消暑止渴，為炎夏聖品。

· 海帶綠豆湯：海帶1兩半、綠豆3兩，加水煮爛，加入冰糖後適量服用，可治高血壓。

· 銀花豆芽湯：金銀花8錢、綠豆芽半斤、金針菇2兩，三者合用能消炎退熱解毒，改善尿路感染，小便赤熱。

3. 改善產婦乳汁不下：可用豬腿肉煮綠豆芽食用。

4. 預防食道癌、胃癌、直腸癌的發生。

綠豆於製作豆芽過程中，維生素C會增加數倍，而維生素C是人體細胞與細胞之間不可少的要素，能促進受傷血管壁的癒合，又是合成體內軟骨素的重要原

料，軟骨素能消除血管壁上附著的膽固醇和脂肪的積存，對血管有保護作用，有防治冠心病和抗癌的強大功效。常吃綠豆芽能預防食道癌、胃癌、直腸癌的發生。

5. 消熱解毒。

癰腫瘡毒或巴豆、附子、烏頭等熱藥中毒，容易引起煩燥悶亂，嘔吐口渴可以用生綠豆研磨之後，加冷開水浸泡，過瀘後取汁飲用，也可以與黃連、甘草合用，以增強清熱解毒之力。

6. 外用可治跌打損傷、癰腫瘡毒。

碰傷、擊傷、撞傷紅腫瘀血，用綠豆粉加蛋白調敷患處，可以消腫止痛。

特殊生理機能

綠豆除了蛋白質含量高，熱量低、且維生素、礦物質含量豐富外，尚有一些特殊成分，具有養生保健之功效。在「中華醫藥專輯」中記載，以老鼠及兔子作實驗，先餵食高脂肪高膽固醇飼料一段時間後，再餵食綠豆，則與不餵綠豆之對照組相比較，發現餵食綠豆之老鼠及兔子的血液中脂肪和膽固醇都比對照組低，這與綠豆所含之食物纖維及皂素(Saponin)有關。食物纖維具有降低血清膽固醇作用，而皂素具有抗老化，改善血清脂質，降低血液中中性脂肪，以防止血栓作用。



此外，現代人生活水準提高，飲食過度精緻化，導致食物纖維含量攝取不足，而每100公克綠豆的膳食纖維佔11.5公克，粗纖維佔4.7公克，多攝取可促進胃腸蠕動，預防便秘。而綠豆屬於鹼性食物，可中和體內酸性物質，對於胃機能作用良好，有益人體健康。同時綠豆中所含之磷脂質可促進人體組織、肌肉間的醣類氧化還原，而且磷脂質中的蛋黃素是神經組織構成的重要物質，可以改善神經機能障礙。

簡易加工調理

一般民眾吃綠豆，多半煮成綠豆甜湯，而綠豆除了作甜湯外，尚有很多食用方法，以下提供一些加工調理方法供參考。

綠豆沙

是作糕餅點心常用之材料如豆沙包子、豆沙如意捲、豆沙水晶包、豆沙鍋餅

等，而綠豆沙之作法是綠豆加水煮沸後，再加一點水，待沸騰後取出倒篩網上過瀝並瀝乾水分，重新加水，並蓋上紗布以小火將綠豆煮爛，煮爛之綠豆倒在篩網上以木杓壓碎過瀝待用。而糖、水以及沙拉油放入鍋中煮，一面煮一面攪拌，使糖完全溶解，再拌入豆沙的三分之一量拌勻後，再加三分之一豆沙，並將火改小，慢慢攪拌，最後把剩餘的豆沙倒入鍋中，一面煮一面用木杓不停攪拌，最後分成小團，靜置使之冷卻即成。

綠豆芽

由種子至育成收穫，僅需數天，勿需施用肥料或農藥，自己培育簡單且安全衛生，可取容器體積的1/16至1/10的種子量，種子清



■綠豆冬粉，快煮易熟，可調理為各式餐點佐料。

■綠豆用途甚廣，加工產品多樣化。



■綠豆芽甘甜味美，含有豐富維生素C。

洗後浸種約10小時，然後將水瀝乾，爾後每天過水1~2次，6天即可食用。

綠豆粥

或綠豆飯即是綠豆和稻米一起煮食，在營養上可達互補的作用，營養價值比只單獨食用時高。綠豆亦可配菜烹調，別有一番風味，例如綠豆海鮮湯，綠豆旺來雞球等等不勝枚舉。

食用注意事項

綠豆越新鮮、煮食時間越短，而且口感風味品質較佳，因此台灣省產粉綠豆雖然價格高，但是較進口之綠豆新鮮。而綠豆性寒、腸胃虛弱、便溏的人不宜食用。此外，綠豆發芽過程中，部分蛋白質可分解為氨基酸、天門冬氨酸、丙氨酸、亮氨酸等氨基酸含量顯著增加，可達綠豆原含量的7倍之多，利於人體吸收，而維生素C含量也大幅增加，因此食用綠豆芽時，最好之烹調方式以油炒最佳，因短時間旺火快炒的綠豆芽，其表面被油包圍，水及其他的成分較不易溶出，炒時加點醋，既可使所含蛋白質凝固，又可使所含維生素B群少受損失，還可除去豆腥味。