新知專欄

健康飲食新選擇～菜豆新品種『台中4號』

文、圖／陳葦玲、郭孚燿



菜豆台中4號田間生長情形，植株呈半蔓性且生長勢佳



菜豆台中4號結莢性強、產量高

菜豆(*Phaseolus vulgaris* L.)為世界性重要之豆類蔬菜，生產量僅次於大豆，原產地在墨西哥南部及中美洲，而南美洲之秘魯，厄瓜多、玻利維亞為2次種源中心，蔓性種菜豆約在1905年引入台灣作為水田裡作，矮性種則於民國45年引入在南部與甘蔗、番茄等間作。

菜豆在台灣之栽培適應性廣，2009年栽培面積約1,678公頃，主要栽培區為南投、彰化、雲林及高屏地區，其中又以南投縣信義鄉為最大宗。依莢型區分可分為圓莢型(俗稱敏豆)、Kentucky wonder系扁莢型(俗稱醜豆)及扁圓莢型(俗稱粉豆)。然而以往為了符合消費市場需求，傳統白綠色圓莢菜豆仍為主要栽培品種，且為了食用上的鮮嫩，在果莢尚未成熟即採收，因此果莢養分累積不足、營養價值不高、採收較費工。

近年來隨著健康飲食風潮盛起，蔬果中多種植物色素如茄紅素、花青素、葉綠素等已證實具有機能性之功能，因此多吃色彩豐富的蔬果可有助於身體健康，而豆類蔬菜則是纖維、蛋白質、鐵、鈣、鋅、



菜豆台中4號果莢莢型佳、色澤鮮綠

維生素B、維生素C等營養成分的良好來源。有鑒於此，本場站在營養健康的觀點上，在菜豆育種方面朝向高營養價值、高機能性成份之方向選育。於1992年自美國農部引進之PI1924-S-5及於1995年自日本大學生物資源研究部海外協力學科蔬菜研究室引入之9個品系，進行純系選拔，歷經五個世代單株純系選拔、品系比較試驗及新品系區域試驗後選育出『台中4號』，並已取得植物品種權，正辦理品種權非專屬授權中。



以菜豆台中4號為食材色澤、口感與營養均兼顧

★菜豆『台中4號』品種特性：

- ■莢色濃綠之圓莢形無筋絲品種
- ■中早生，播種後50天可收。
- ■植株半蔓性，生長勢強，分枝性佳。
- ■花序極長，每一花序可結6-8莢，豐產。
- ■莢長12~20公分可採收，最長可達23公分。
- ■種子成熟極緩，不凸仁。
- ■嫩莢、肉厚、肉質細緻、甜度高、口感極佳。

表1、菜豆『台中4號』嫩莢營養成分：(/100克鮮重)

水分	蛋白質	脂肪	醣類	鈣	磷	熱量
92.5%	2.5%	0.1%	8.0%	63毫克	44毫克	17大卡
鐵	維他命A	維他命B1	維他命B 2	維他命C	葉綠素	菸鹼酸
0.5毫克	180 IU	0.06 毫克	1.0毫克	6.8毫克	2.5%	3.4毫克

其中葉綠素、維他命C含量較白綠色圓莢菜豆高出5倍以上、鈣含量亦較高，因此『菜豆台中4號』乃是消費者在健康飲食上聰明的新選擇。