

# 原民豆類蔬菜—小粒菜豆

● 文 / 圖 蘇炳鐸

菜豆別名黃帝豆、白扁豆、香豆，英文名 Lima bean, Butter bean，原產南美洲瓜地馬拉，為豆科一年生(矮性)或多年生(蔓性)草本植物。依種子大小可分不同種，大粒種學名 *Phaseolus limensis* Macf.，小粒種學名 *P. lunatus* L.，於 19 世紀引入臺灣栽培。葉為三出複葉，具長柄，基部小托葉著生。總狀花序，白色小花。莢果內具 2-3 粒種子。種子扁平，腎形，有黃色、白色、黑色、赤色斑紋、褐色斑紋等多種顏色變化。

菜豆生育喜冷涼乾燥環境，溫度太高或連日陰雨潮溼，都易造成授粉不良，無法結莢情形。栽培土壤以 pH 值 6.0-6.5，排水佳之壤土或砂質壤土較適合。目前主要產地集中台南、高屏、花蓮等地區，以水平棚架或豆籬式栽培，品種皆為大粒種。

小粒種菜豆因種仁較小，產量低，雖早已被栽培市場淘汰，但因其對環境適應力很強，生育

期間幾無病蟲害發生，成為在原住民部落常見栽培之豆類蔬菜，也是眾多種原的主要保存地區。一般 7-8 月種植後，於冬春季盛產，可陸續採收至 4-5 月，其豐富的蛋白質及脂肪，恰好適時提供部落居民冬季營養與熱量來源。主要食用的原住民族有鄒族、阿美族、卑南族。食用時，剝開成熟豆莢，收取豆仁，以煮食，或包粽子、煮糯米飯、包春捲等方式食用。也可搭配白米炊煮，豆仁散發陣陣芋頭香氣，微苦，甘甜。

東部地區原住民經常食用的一些傳統、自然且無污染的蔬菜作物，隨著休閒、樂活農業的發展，逐漸受到重視。小粒菜豆具備生長強健、病蟲害發生少、栽培管理容易，及營養豐富等優點。以其特殊風味及口感，期望能藉由選種及產品開發著手，配合東部地區樂活農業發展，應極具發展潛力。



小粒菜豆對環境適應力強，原住民部落常見栽培。



小粒菜豆豆莢內含種子 2-3 粒



小粒菜豆烹煮時散發陣陣芋頭香氣



添加小粒菜豆的糯米飯，藉由刺桐製的蒸籠蒸煮後，口感香 Q，別具風味，為原住民最愛。