

原鄉田間到餐桌：赤小豆的文化價值與應用

文圖 / 唐愷良、林煜恒、王智群

赤小豆 (*Vigna umbellate*) 又稱米豆、紅豇豆，是豆科一年生草質藤本植物。外型與紅豆相似，但果實略為細長。赤小豆生命力強韌，耐旱、耐貧瘠、抗病蟲害，是山地旱作與友善農業中的理想作物。

赤小豆於秋末開花、冬季結莢。果莢曬乾後輕輕拍打即裂開，豆粒便脫殼而出。種皮色澤略有差異，顏色從淺綠到棕色不等。雖然顆粒微小、採收不易，卻是原住民族群珍視的傳統作物。布農族人視赤小豆為可恢復體力的豆子。族人習慣將赤小豆煮水或熬湯飲用，出門工作前喝上一碗，便能快速恢復體力、精神飽滿地投入一天的勞動。赤小豆也是賽德克族慶典中不可或缺的

傳統食材。族人以赤小豆與糯米共煮成紅豆糯米飯，這道看似簡單的料理，承載著對貴賓、婚慶與豐收的祝福。傳統吃法為「以手成團」，用手抓飯搓揉成圓球入口，越捏越香、越嚼越 Q。

近年來，隨著原鄉作物在地保種與飲食文化保存的推動，赤小豆重新受到關注。本場致力於中部地區原住民族群珍貴作物的在地保種與

農業人才培訓工作，透過科學研究與傳統知識的結合，讓土地的味道重回餐桌，也讓族群的故事被看見。



▲ 盛開的赤小豆黃色花朵及成熟豆莢 (右)，細長而略帶彎曲，豆莢曬乾後輕輕拍打即可裂開，豆粒便脫殼而出



▲ 飽滿圓潤的赤小豆豆粒，富含蛋白質，是原鄉營養豐富的傳統食材



▲ 赤小豆與糯米共煮或蒸熟後手捏成團而成的傳統料理，呈現誘人的紅白相間色澤