## 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。

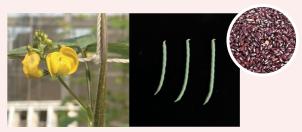
赤小豆於秋末開花、冬季結莢。 果莢曬乾後輕輕拍打即裂開,豆粒 便脫殼而出。種皮色澤略有差異, 顏色從淺綠到棕色不等。雖然顆粒 微小、採收不易,卻是原住民族群 珍視的傳統作物。布農族人視赤小 豆為可恢復體力的豆子。族人習慣 將赤小豆煮水或熬湯飲用,出門工 作前喝上一碗,便能快速恢復體力、 精神飽滿地投入一天的勞動。赤小 豆也是賽德克族慶典中不可或缺的 傳統食材。族人以赤小豆與糯米共煮成紅豆糯米飯,這道看似簡單的料理,承載著對貴賓、婚慶與豐收的祝福。傳統吃法為「以手成團」,用手抓飯搓揉成圓球入口,越捏越香、越嚼越 Q。

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



▲ 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

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



▲ 赤小豆與糯米共煮或蒸熱後手捏成團而成的 傳統料理,呈現誘人的紅白相間色澤